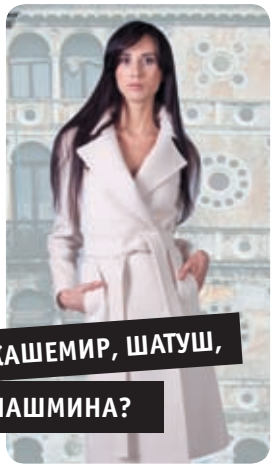
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 2/2013



16 КАШЕМИР, ШАТУШ, ПАШМИНА?

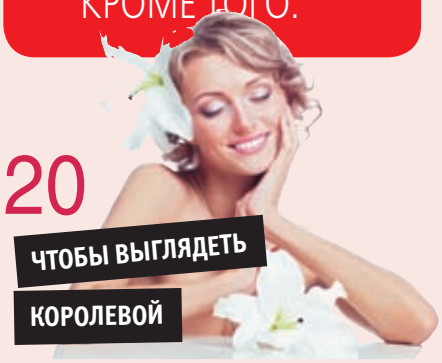
В НОМЕРЕ:

ПЛАНЕТА ЖКХ
Рейдерство в новом формате 2
Поменяйте управляющую компанию 3
СФЕРЫ ЖИЗНИ
Правота в денежном выражении 4
Война хижинам 5
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Куда исчезают миллиарды рублей? 6
Доярок и почтальонов – в терапевты? 7
Голгофа инвалидности 8
Ветеринарные препараты – человеку! 9
Бойся «гормона ночи» 10

10 БОЙСЯ «ГОРМОНА НОЧИ»

Спасите вашу печень! 11
Польза и вред аспирина 12
От бедра! 13
Спросили? Отвечаем! 14
ЗЕЛЕНЫЙ ЦЕЛЕБНИК
Майник двулистный 15
САМ СЕБЕ СТИЛИСТ
Кашемир, шатуш, пашмина? 16
Перчатки – это классика и практичность 17
Стильное женское пальто 17
ГРАНИ ТВОРЧЕСТВА
Занавеска из… мешковины 18
Фриволите 18
БУДЬ КРАСИВОЙ
ЗаРЕЕЛинговали! 19
Чтобы выглядеть королевой 20
На веки ваши 21
ПУТЬ ВЕРЫ
Афонские монастыри 22
КЛАДЕЗЬ МУДРОСТИ
Ум ленивее, чем тело 23
НАЕДИНЕ С СОБОЙ
Любовь – лучшее средство от депрессии 24
Примиряя чувства и разум 25
МИР ВАШЕГО ДОМА
Детское окружение и мировоззрение 26
ТЕСТ
Ваш ребенок индиго? 27
НА ДОСУГЕ
Кроссворд «Герои «Войны и мира» 28
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Юрий Лоза: «Культуру надо спасать» 29
СВЕТСКАЯ ХРОНИКА 32
ВРЕМЯ ОТДЫХА
Хитрости зарубежного отдыха 33
СМЕЯТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО 34
САМОДЕЛ
Абажур «Фуксия» 35

КРОМЕ ТОГО:



20 ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ КОРОЛЕВОЙ

47 МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: КТО ЛУЧШЕ?

ЧЕТЫРЕ УГЛА
«Теплый пол» в доме 36
Роспись интерьера – не только украшение 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Великопостные трапезы 38
ГОРОСКОП 40
ПЛОДОРОДЬЕ
Пора сеять для раннего урожая в теплицах 42
«Урожай в… сугробе» 43
Среди берез и кленов… 43
Красавица хамедорея 44
Опоздали, значит, успеете 45
АВТОСАЛУН
Как освободить автомобиль от наледи 46
МОЗАИКА
Мужчина и женщина: кто лучше? 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2013
Тысячелистник лечит капилляры 48
Белая ива приносит здоровье 48

25 ПРИМИРЯЯ ЧУВСТВА И РАЗУМ

РЕЙДЕРСТВО В НОВОМ ФОРМАТЕ

ВИТАЛИЙ ИВАНОВ, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ НП «КОРПОРАЦИЯ РИЕЛТОРОВ «МЕГАПОЛИС-СЕРВИС»

В ОКТЯБРЕ 2012 ГОДА СЧЕТНАЯ ПАЛАТА ПОДВЕЛА ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ИТОГИ РЕФОРМЫ ЖКХ: РЕЗУЛЬТАТ ОКАЗАЛСЯ НЕУТЕШИТЕЛЬНЫМ. СЛОЖИВШИЙСЯ ХОЗЯЙСТВЕННЫЙ МЕХАНИЗМ НЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ САМОГО ГЛАВНОГО – ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ ИНФРАСТРУКТУРЫ, ЕЕ МОДЕРНИЗАЦИИ И БЕСПЕРЕБОЙНОЙ ПОСТАВКИ КОММУНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.

Только за 2011 год было устранено 202 тысячи аварий на объектах водоснабжения, канализации и теплоснабжения. Выявлено невыполнение регионами в полном объеме программ по энергосбережению и повышению энергоэффективности.
Начавшаяся еще в 2005 году реформа коммунального хозяйства предполагала целый ряд существенных изменений: переход к рыночной экономике, модернизацию инженерных систем, повышение качества коммунальных услуг, переселение граждан из аварийного жилья и многое другое. И самым острым пунктом новой программы стало появление управляющих организаций (компаний). Особенно это коснулось собственников жилья в новых домах. Создание застройщиками собственных служб эксплуатации новостроек тогда казалось благим начинанием: компании были призваны заботиться о жильцах дома с момента подписания договора купли-продажи в течение всего времени проживания в квартире.
Однако на деле «благое начинание» обернулось катастрофой. Вот уже семь лет «хозяйственники» бессовестно завышают цены на свои услуги, ловко используют пробелы в законодательстве при составлении договоров и других документов. Например, коммунальные платежи назначаются не с момента вступления жильца в права собственности, а с произвольной даты, которую по каким-то неизвестным правилам устанавливает УК. Владелец новой квартиры может с удивлением обнаружить, что сумма его долга за услуги, которых он, разумеется, еще никогда не получал, уже составляет немалую шестизначную цифру – размер суммы определяется аппетитом и наглостью застройщика, а еще – развитостью его юридических служб, способных доказать покупателю на подписанных им же хитроумных договорах, что черное – это белое.

Но и это еще не все: свое право на проживание в безопасном доме новоселам еще предстоит отстоять. Масса строительных недоделок? Ничего страшного, в договорах не прописано качество строительства. Не работают новые лифты или ломаются ежедневно? Не повезло: дом еще не достроен, и совсем неважно, что акт ввода в эксплуатацию был подписан местной администрацией уже четыре года назад, и про гарантийный срок на дом уже можно забыть. Не работают батареи и зимой промерзают стены? Да-да, мы работаем над этим, мы никому не скажем, что в доме отсутствует половина инженерных систем, ведь они стоят больших денег. Конечно, мы активно устраняем недостатки: возможно, следующей зимой все будет в порядке. Что, уже вызываете жилинспекцию? Нет проблем: в день ее визита все прекрасно будет работать. Маленькие дети мерзли вчера? Докажите! Вы же никак это не «актировали» с нашими делопроизводителями! Нет, это не они отказывались подписывать акты, вы сами не захотели. В крайнем случае – заплатим штраф, все равно дешевле, чем чинить.
Так можно ли избежать такого рейдерства? Например, сменив управляющую компанию?
Несомненно, закон предоставляет эту возможность. Правда, только собственникам квартир, которые должны принять решение, если их будет не менее половины от общего числа владельцев квадратных метров в доме. А собственность иногда оформить бывает непросто. Зачем с этим торопиться застройщику? Конечно, нарисованная картина не радует. И надо сказать, что есть жилые районы, где управляющие компании работают добросовестно. Но чаще – такие ситуации: управляющие компании грызутся за кошелек жителей, давно переставших понимать, что происходит.

ПОМЕНЯЙТЕ УПРАВЛЯЮЩУЮ КОМПАНИЮ

ИГНАТ ГРИГОРЬЕВ

РЫНОК, КАК ИЗВЕСТНО, ПРИХОДИТ ТОГДА, КОГДА ПРАВА ЗАКАЗЧИКА СТАНОВЯТСЯ (И УВАЖАЮТСЯ) ВЫШЕ, ЧЕМ ПРАВА ИСПОЛНИТЕЛЯ. А ЕСЛИ САМ ЗАКАЗЧИК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ СВОИХ ПРАВ? ТАКАЯ ВОТ ПАРАДОКСАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ СЛОЖИЛАСЬ В ЖКХ: НЕДОВОЛЬНЫ УПРАВЛЯЮЩЕЙ КОМПАНИЕЙ, ЖАЛУЮТСЯ НА ПЛОХОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ВСЕ ЖЕ НЕ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ НЕЕ. ПОЧЕМУ? ПРИДЕТСЯ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ, ПРЕДПРИНИМАТЬ, СУДИТЬСЯ... ЖАЛОВАТЬСЯ КУДА ПРОЩЕ. МЕЖДУ ТЕМ ЗАМЕНИТЬ НЕРАДИВУЮ УК ПРОЩЕ ПРОСТОГО. БЕЗ ВСЯКИХ СУДОВ. СОБСТВЕННИКИ! НЕ БУДЬТЕ РАВНОДУШНЫМИ! В ПОМОЩЬ ВАМ – НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ.

Прежде всего, должна быть выбрана инициативная группа среди собственников, которые готовы предъявить претензии к УК. Чаще всего они очевидны: плохо и не в срок обслуживают, не выполняют условия договора. А неочевидные – сам договор составлен с нарушениями закона, нарушает права собственников. Например, по данным Мосжилинспекции, такие нарушения в каждом десятом соглашении. Либо не выполняются обязательства, прописанные в том же договоре. Здесь, конечно, без юриста не обойтись.

И все же самый очевидный аргумент – некачественные услуги – встречается чаще всего. Вот это и есть главный аргумент отказа от услуг компании. Что же надо предпринять? Прежде всего, собрать общее собрание собственников, поставить перед ними вопрос: будем терпеть дальше или все же наймем более хозяйственных и рачительных исполнителей? Если группа действительно инициативна, сделать это несложно. Районная управа поможет подыскать помещение. Прийти должны не менее половины собственников.

Предложить новую УК. Где найти? Обратитесь в ту же Главжилинспекцию. Здесь ежеквартально составляют рейтинги управляющих компаний – по их надежности, качеству работы – всегда подскажут оптимальный вариант. Можно сделать выбор и с помощью Интернета. Но в конце концов можно поговорить с жильцами тех домов, где довольны обслуживанием, – они и подскажут название УК, ее адрес.

Одно замечание: не польститесь на небольшие компании, которые обслуживают всего несколько домов. Обещаний дают много, но объективно не могут быть успешными. Рентабельность обслуживания начинается с 40–60 зданий, которые должны быть в реестре управленцев.

Внимание! *За новую компанию должны проголосовать не менее двух третей собственников.*

Далее. Необходимо составить грамотный договор с УК. Не поскупитесь – пригласите опытного юриста, которому знакома жилищная сфера. Небольшие расходы на этого специалиста, которые понесет каждый собственник, оправдаются с лихвой.

Стоит проинформировать все заинтересованные организации (какие – подскажут в ГУИСе), что с прежней управляющей компанией договор расторгнут, в дом приглашена новая.

И последний шаг: сообщить банку, чтобы тот больше не перечислял деньги старой УК, сообщить реквизиты новой.

ВОЙНА ХИЖИНАМ

СЕРГЕЙ ПУТИЛОВ

НАЛОГ НА НЕДВИЖИМОСТЬ МОЖЕТ ВОЗРАСТИ ДО 40–60 ТЫС. РУБЛЕЙ В ГОД.

Минэкономразвития подготовило проект приказа об утверждении временного порядка расчета инвентаризационной стоимости жилья. По нему новая цена домов и квартир, из которой будет исчисляться нынешний налог на имущество, составит 3 процента от их рыночной кадастровой стоимости. Как уверяют в ведомстве, нововведение носит временный характер и будет работать лишь до той поры, пока в стране не будет введен единый налог на недвижимость. Действовать эта методика начнет с 2014 года для начисления налога за 2013 год.

Проект приказа, утверждающего новый порядок расчета инвентаризационной стоимости недвижимости физических лиц, обнародован на сайте Минэкономразвития (МЭР). Подготовить этот документ министерство обязал принятый в 2010 году пункт закона «О налогах на имущество физических лиц». Введение «временного налога» потребовалось, поскольку внедрить давно обещанный единый налог на недвижимость Минфин не может уже несколько лет.

Нынешнее определение инвентаризационной стоимости производится по сборникам укрупненных показателей восстановительной стоимости, изданных в 1970–1971 годах. Это приводит к полному несоответствию инвентаризационной и рыночной стоимости объектов недвижимости, поясняют в министерстве. Согласно же новому проекту, сумма, из которой будет исчисляться налог, составит 3 процента от рыночной кадастровой стоимости квартир, домов или земельных участков. При этом инвентаризационная стоимость должна определяться как «произведение кадастровой стоимости объекта капитального строительства и коэффициента, равного 0,03».

По мнению специалистов министерства, такой порядок в среднем сохранит платежи по налогу на имущество на нынешнем уровне. Если предложенные Минэкономразвития меры вступят в силу, то для одних владельцев недвижимости сумма налога возрастет, для других, напротив, уменьшится. Дело в том, что разница между кадастровой и инвентаризационной стоимостью в России отличается от региона к региону. Власти вообще обещают, что усиления налогового бремени для граждан не произойдет. Впрочем, аналитики уверены, что без этого не обойтись. «Предложенная схема приведет к тому, что повышать доходы бюджета будут за счет дополнительных поборов с населения,– сказал эксперт рынка недвижимости Григорий Бирг. – Кроме того, одинаково высокий налог придется платить и богатым людям, и малоимущим бабушкам, живущим в больших квартирах со своими родственниками. Для последних нововведение может оказаться непосильным».

По подсчетам специалистов, предложенная схема налога на имущество приведет к увеличению стоимости содержания типовой трехкомнатной квартиры в кирпичном доме до 65–80 тыс. руб. в год, двухкомнатной – до 40 тыс. руб. в год (сейчас предельная сумма налога на недвижимость физлица составляет 10 тыс. руб. в год при любой ее рыночной стоимости).

Кроме того, введение «временной» меры может затянуться гораздо дольше, нежели два года, обещанные Минэкономразвития. Основная проблема с переходом на единый налог, который пока предстоит заменить «временным», связана, по мнению экспертов, с необходимостью формирования единой информационной базы и переносом данных, прежде всего о сооружаемых помещениях, из архивов БТИ в государственный кадастр недвижимости. Работа идет со скрипом, особенно в регионах. Закончить ее планировалось еще до 1 января 2013 года. Однако воз и ныне там, чем и объясняется задержка с переходом на единый налог, в результате чего будет вводиться нынешняя «временная» налоговая шкала.

Редакция разделяет тревогу населения по поводу роста штрафов, налогов, пошлин. Люди считают, что аккумулируются средства для выполнения предвыборных обещаний нашего президента. Мы солидарны с этим мнением.

КУДА ИСЧЕЗАЮТ МИЛЛИАРДЫ РУБЛЕЙ?

Развитие высокотехнологичных медицинских центров правительство РФ подает как приоритетное направление отечественного здравоохранения. На бумаге они «развиваются» с 2006 года, однако в действительности это «бермудский треугольник», в котором бесследно исчезают колоссальные суммы из федерального и региональных бюджетов. Но самое главное – для основной массы россиян лечение в таких центрах недоступно.

Выбор у россиян теперь невелик: либо срочно становиться врачами, чтобы лечить себя и близких, либо вовсе не болеть. Второй вариант для многих, увы, недосягаем. Почти как нынешнее здравоохранение. Ему, здравоохранению, правительство РФ тоже предложило два способа существования. Муниципальным учреждениям приказало учиться самоокупаемости (то-то сельские и городские клиники, противотуберкулезные и онкологические диспансеры озолотятся), а регионы призвало строить новые высокотехнологичные медицинские центры. В 2010 году государство выделило на поддержание доступного здравоохранения 4 млрд рублей, а на возведение центров высоких медтехнологий (ЦВМТ) – в три раза больше, 12 млрд. В 2011-м бюджет обычных больниц зависел преимущественно от платежеспособности пациентов, а расходы страны на суперцентры умножились.

Президент РФ Путин так и говорил, «что в 2012 году обеспеченность населения высокотехнологичной медицинской помощью увеличится до 80 процентов. Будет открыто еще 11 центров».

«Да, количество сложных операций в стране с 50 тысяч возросло до 275 тысяч. Но в том заслуга не ЦВМТ,– полагает заместитель председателя Комитета по охране здоровья Госдумы Сергей Колесников.– Их делают опытные специалисты в самых разных клиниках. Это общая статистика. Высокотехнологичные центры создавать можно и нужно, хотя разумнее было бы вкладывать деньги в то, что уже есть. Экономичнее реконструировать и переоснащать учреждения с минимальной базой, чем начинать путь с закладки фундамента».

Так куда же вы уходите?

У экспертов путинское «откроем еще 11 центров» вызвало улыбку. Их все строят и строят с 2006-го, а они все расстраивают и расстраивают регионы своей «неготовностью к сдаче». Пять лет назад прежний министр здравоохранения и социального развития Михаил Зурабов обещал осчастливить Россию 15 центрами высоких медицинских технологий. До 2008-го они «съели» 32 млрд рублей. Позже суммы дополнительных вложений колебались от 12 до 19 млрд. Деньги, как выразилась депутат Госдумы, доктор экономических наук Оксана Дмитриева, «зарывались в котлованы», а страна к 2010 году получила коллекцию недостроенных медицинских центров и всего четыре готовых объекта – в Чебоксарах, Пензе, Архангельске и Перми. И вот мы снова в ожидании и опять задаем наивный вопрос: «Куда уходят миллиарды?» Видимо, теряются где-то между ГК «Ростехнологии» (в 2011 году Президент РФ Дмитрий Медведев передал госкорпорации функции заказчика по строительству ЦВМТ), Министерством здравоохранения и социального развития (которое отвечает за работу центров) и региональными администрациями (они софинансируют стройку). При таком количестве то ли хозяев, то ли наблюдателей высокотехнологичные центры неизбежно будут развиваться согласно пословице про семь нянек и одноглазое дитя.

Больницы для избранных

По мнению депутата Госдумы РФ Оксаны Дмитриевой, в отечественных центрах высоких технологий (в тех, что худо-бедно, но достроили) бесплатное лечение пациентов обеспечивается лишь на 20 процентов, остальное – платные услуги.

Чтобы попасть в ЦВМТ, люди выдерживают три комиссии: в больнице врач обязан признать, что не в силах сам вылечить их заболевание, в областном департаменте здравоохранения чиновники тщательно отбирают больных на оказание высокотехнологичной помощи.

ГОЛГОФА ИНВАЛИДНОСТИ

ЛИДИЯ ЗВИЛИНСКАЯ

Зачастую в России доказать, что ты не верблюд, очень сложно. Однако еще сложнее доказать, что ты инвалид, даже если на руках куча медицинских заключений. Наш корреспондент попытался разобраться, что на сегодняшний день необходимо для оформления инвалидности.

Во-первых, нужно учитывать, что право на получение инвалидности имеет любой человек, но только при наличии медицинских показаний. По закону, оснований для признания инвалидом всего три:

1. Нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами. Грубо говоря, если вы больны неизлечимым заболеванием, которое не позволяет вашему организму функционировать должным образом, вы имеете право получить инвалидность. Иногда такие заболевания возникают вследствие травм. Падение с высоты, например, может привести к травмам головы, а это, в свою очередь, – к расстройствам головного мозга и, как следствие, инсультам. Последствия же инсульта могут стать серьезным основанием для получения инвалидности.

2. Ограничение жизнедеятельности. Под этим подразумевается ситуация, в которой человек в силу слабости своего здоровья, или опять-таки, полученных травм не может сам за собой ухаживать, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться или работать.

3. Необходимость осуществления мер социальной защиты гражданина. То есть если человек по медицинским показаниям нуждается в помощи со стороны государства, то, чтобы получить эту помощь, ему необходимо оформить инвалидность. Однако необходимо учесть, что наличие у вас только одного из этих трех признаков не всегда может служить основанием для инвалидности.

Без экспертизы – никуда

Поскольку инвалидность можно оформить исключительно по медицинским основаниям, то необходимо пройти медико-социальную экспертизу. Для этого нужно написать заявление на имя руководителя того медицинского учреждения, к которому вы прикреплены.
К этому заявлению необходимо также приложить направление. Получить это направление можно либо в поликлинике по месту жительства, либо, если нет постоянного места жительства, – в органах соцзащиты. В направлении указываются данные о состоянии здоровья, степень нарушения функций организма, а также результаты проведенных реабилитационных мероприятий.
Сама экспертиза проводится на базе медучреждения, куда вы подали свое заявление. В случае если вы не можете прийти на экспертизу по состоянию здоровья, она может проводиться на дому или в стационаре, где вы находитесь, например, на лечении. В некоторых случаях медико-санитарную экспертизу можно пройти даже заочно. Но для этого необходимо предоставить дополнительные документы. К тому же, по опыту, заочные экспертизы дают положительные заключения реже, чем очные.
Медучреждение, в котором вы проходите медэкспертизу, предоставляет комиссию из нескольких специалистов бесплатно. Если же вам необходимы другие врачи, вы можете привлечь их, но оплачивать их работу придется из собственного кармана. При таком раскладе у приглашенного вами специалиста будет право совещательного голоса.
Инвалидность вы сможете оформить исключительно по результатам экспертизы, других путей нет.
Дело в том, что инвалидность надо… подтверждать. Да-да, с получением инвалидности ваши мытарства не закончатся. Редакция нашего журнала задает вопрос Минздраву, до каких пор будет продолжаться эта «инвалидная Голгофа»?
Всем известно, что в зависимости от степени нарушения функций организма и ограничения жизнедеятельности устанавливается I, II или III группа инвалидности. Если у вас I группа, то подтверждать ее вам придется один раз в 2 года, если II и III – ежегодно. Есть в этом правиле и исключения. По закону, от переосвидетельствования освобождаются: мужчины старше 60 лет; женщины старше 55 лет; инвалиды с необратимыми анатомическими дефектами.
Сложностей с оформлением инвалидности очень много, но, если у вас есть все медицинские показания, обязательно оформляйте ее.

БОЙСЯ «ГОРМОНА НОЧИ»

ЯНА СВЕТЛОВА

ПОЧЕМУ ПОЛУНОЧНИКИ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ.

Именно активным ночным образом жизни многие специалисты объясняют всплеск раковых заболеваний в мире. По наблюдениям ученых разных стран, самые частые онкологические проблемы, вызванные неправильным режимом,– это заболевания половой сферы. У женщин – это рак молочной железы, яичников и тела матки, у мужчин – предстательной железы.

Ночь или день?

«Мы, как правило, недооцениваем важность ночного сна. И дело даже не в недосыпании, ведь выспаться можно в любое время. Речь идет об определенном ночном ритме жизнедеятельности нашего организма,– утверждает академик Семен Раппопорт.– Для нас естественно работать днем и отдыхать ночью. Это необходимо для того, чтобы человеческий организм восстановил силы и к следующему утру был в полной боевой готовности. Именно поэтому в темное время суток большинство систем организма «отдыхает». Например, снижается артериальное давление, замедляется моторика кишечника, значительно падает выработка большинства гормонов».

Ночь нужна и для «восстановительных работ». В частности, клетки печени восстанавливаются только в этот период времени, то же самое происходит с нервной системой, иммунитетом и желудочно-кишечным трактом. Поэтому нет ничего удивительного в том, что у тех, кто плохо спит по ночам, чаще бывают обострения хронических заболеваний. Эти люди более других подвержены вирусным инфекциям, они чаще болеют и дольше восстанавливаются. Есть и некоторые психологические особенности. Те, кто предпочитает активный ночной образ жизни, отличаются переменчивым настроением, часто бывают без причины раздражительны и нервозны. Более того, именно любители ночных бдений чаще других подвержены депрессии.

Маршал гормонов

Всему виной так называемый «гормон ночи» – мелатонин. Его статус в человеческом организме настолько высок, что мелатонин можно смело назвать главнокомандующим среди гормонов. Он умело управляет ими, усиливая выработку одних и замедляя – других.

Его отличительная особенность в том, что он синтезируется в сумерки и к двум-трем часам ночи достигает своего пика. Если человек бодрствует ночью, мелатонин не образуется в том количестве, которое нужно для нормальной работы всего организма. И это тут же бьет практически по всем органам и системам. Наступает гормональный дисбаланс, происходят нарушения на уровне клеток, что в конечном итоге и приводит к раку.

«Каждая клетка в организме человека имеет свой период жизни, как только ее срок истекает, она самоуничтожается. И на ее месте затем появляется новая,– продолжает академик Раппопорт.– Когда день меняется местами с ночью, сбивается этот естественный клеточный цикл самообновления. Нарушается привычный порядок вещей, и клетки как бы «теряются» – что делать дальше? Когда делиться, а когда умирать? Программа сбивается. И вместо того чтобы исчезнуть, клетки продолжают расти, и в какой-то момент количество переходит в качество – меняется структура и функциональность клеток. Они становятся злокачественными».

Но нарушение биологического ритма «ночью спим – днем бодрствуем», помимо рака, приводит и к серьезным гинекологическим проблемам. Специалисты не исключают, что именно с этим связан и рост бесплодия, который наблюдается во многих развитых странах мира.

Может, имеет смысл что-то изменить в своем образе жизни, чтобы на долгие годы сохранить здоровье и красоту?

СПАСИТЕ ВАШУ ПЕЧЕНЬ!

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕНИЯ И ДИАГНОСТИКИ ГЕПАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

По данным Всемирной организации здравоохранения, тяжелые хронические заболевания печени входят в «десятку» самых распространенных причин смертности. Около 400 млн человек в мире больны гепатитом В, 350 млн человек – гепатитом С, причем у каждого пятого из них болезнь приводит к возникновению цирроза печени.

Новое в лечении печени

Лечение тяжелых хронических заболеваний печени – трудная задача даже в странах с хорошей медициной. Дело в том, что сегодня нет эффективных препаратов, которые стимулировали бы регенерацию печени, хотя их разработки ведутся. Так, ученые из японского медицинского университета в городе Саппоро сообщили о том, что в ходе экспериментов на крысах им удалось за пять недель вылечить печень, пораженную циррозом. Для этого они использовали новый препарат, препятствующий избыточной выработке печенью коллагена – белка, который составляет основу соединительной ткани и вызывает фиброзное поражение. Сейчас новый препарат проходит клинические испытания. А пока единственным способом помочь больным с тяжелыми заболеваниями печени является ее трансплантация. Однако таких операций проводится значительно меньше, чем требуется.

Во всем мире на один донорский орган претендуют десять человек, а от 20 до 40 процентов пациентов умирают, не дождавшись операции. В России проводится всего три-четыре трансплантации печени в год.

В августе 2009 года в Швейцарии в Центре абдоминальной хирургии «Баермед», после успешных клинических испытаний был зарегистрирован принципиально новый метод лечения тяжелых заболеваний печени. Его разработали известные врачи-хирурги Ханс Байер и Пламен Стаиков. Метод основан на использовании собственных клеток организма. С помощью простой хирургической манипуляции берутся клетки самого больного органа, а также других органов, особым образом обрабатываются в лаборатории и помещаются во вспомогательную субстанцию, где они развиваются. Через день эти клетки вживляются в организм пациента, прикрепляясь к брыжейке – связке, поддерживающей тонкую кишку. Примерно через две недели эта смесь клеток берет на себя важнейшие функции больной печени и частично или полностью нормализует ее работу.

Новый метод не имеет препятствий с этической точки зрения, ведь используемые клетки не являются стволовыми зародышевыми.

Этот метод лечения поможет пациентам, которым не помогла даже самая интенсивная современная терапия. Хороших результатов удалось добиться при лечении циррозов, тяжелой печеночной недостаточности, последствий резекции печени, когда пришлось удалить большое количество ее ткани. Правда, пока возможности его применения ограничивает и высокая цена, которая составляет около четырех миллионов рублей.

Более мягкую и щадящую чистку печени можно проводить самостоятельно, если использовать разработанные специально для этого препараты на основе натуральных компонентов. Выбирая такой препарат, обратите внимание на его состав. Хорошо, если в него входят овес, бессмертник, куркума и перечная мята. Все эти растения оказывают положительное воздействие при интоксикации и нарушении работы печени.

Смертельно опасно для печени

Все знают, что один из самых страшных ядов для печени – алкоголь. Но мало кто задумывается о том, что еще большим ядом для нее могут обернуться «противоядия» от похмельного синдрома – средства, в основе которых есть популярный обезболивающий препарат парацетамол. Одномоментный прием более 15 граммов парацетамола или 5–10 граммов в сочетании с алкоголем может привести к тяжелейшим поражениям, причем в ряде случаев спасти человека может только трансплантация печени.

ОТ БЕДРА!

ИРИНА ЧУДАЕВА

ЗАРЯДКА ДЛЯ КРАСИВОЙ ПОХОДКИ.

По утверждению героини известного кинофильма, именно походка по-настоящему делает женщину женщиной. Но в мегаполисе среди городской суеты куда-то улетучиваются и легкость, и грация, а манера передвигаться становится все больше похожей на заколачивание тех самых свай. Как сделать походку красивой? Для этого нужно регулярно выполнять комплекс специальных упражнений, считают эксперты.

Упражнение № 1 Круговые движения стопы

Сядьте на стул и положите ногу на ногу. Стопой свободной ноги, той, которая не опирается о пол, описывайте широкие круги. Упражнение выполняйте по 4 раза влево и вправо. То же самое выполняйте другой ногой.

Упражнение № 2. Шаги на месте выполняются, не отрывая ног от пола)

Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину стопы. Пятку левой ноги приподнимите, не отрывая пальцев от пола. На счет «раз», пятку левой ноги опустите, а пятку правой, наоборот, поднимите. Так, чередуя, правую и левую ногу и не отрывая стоп от пола, имитируйте шаги. При выполнении этого упражнения колено приподнятой ноги должно быть согнуто, а колено другой – выпрямлено. Комплекс выполняйте в довольно быстром темпе.

Упражнение № 3 Ношение «груза»

При выполнении этого упражнения придется на некоторое время стать женщиной Востока, которая с детства таскает на голове разные тяжести, сохраняя при этом безукоризненную стройность и грациозность. Вместо хрупкого кувшина на макушку лучше положить папку или толстую книгу и, шагая по комнате, поочередно поддерживать ее то правой, то левой рукой. Спина при этом должна быть прямой, а подбородок – приподнятым.

Упражнение № 4. Качели

Балансируйте, перенося вес с пятки на носок и обратно. Вариант исполнения – сначала 10 раз поднять носки, а потом 10 раз – пятки. Это упражнение не только улучшает походку, но и укрепляет мышцы и вены ног. Некоторые даже утверждают, что оно избавляет от целлюлита, если делать его не менее 40 раз в день.

Упражнение № 5 Скользящий шаг

Правой ногой сделайте длинный скользящий шаг, потом приставьте левую ногу. Затем длинный шаг делайте левой ногой, а приставьте правую. Продолжайте движения поочередно, как в вальсе бостоне.

Упражнение № 6 Хождение по струнке

Растяните на полу шнур или веревку и идите точно по образованной ими линии. По своим следам вы сможете определить, как вы ходите. Во время ходьбы не машите руками – это привычка подростков! Руки должны свисать свободно, чтобы движения рук были естественными и подчинялись вашему ритму.

Все упражнения повторяются 12–15 раз по два подхода. Заниматься следует не меньше 4 раз в неделю, а лучше – ежедневно.

СПРОСИЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

Вопрос:

Я работаю врачом в детском саду. Для получения лицензии мне сказали, что необходимо иметь сертификат специалиста по специальности «Организация здравоохранения и общественное здоровье» (постановление Правительства РФ от 16.04.2012 г. № 291). Но я не руководитель и не заместитель детского сада. Насколько правомерно требование данного сертификата? При этом обучение предлагают пройти в другом регионе за свой счёт.

Ответ:

Лицензионными требованиями, предъявляемыми к соискателю лицензии на осуществление медицинской деятельности (далее – лицензия), являются:....

в) наличие у руководителя медицинской организации, заместителей руководителя медицинской организации, ответственных за осуществление медицинской деятельности, руководителя структурного подразделения иной организации, ответственного за осуществление медицинской деятельности,– высшего медицинского образования, послевузовского и (или) дополнительного профессионального образования, предусмотренного квалификационными требованиями к специалистам с высшим и послевузовским медицинским образованием в сфере здравоохранения, сертификата специалиста, а также дополнительного профессионального образования и сертификата специалиста по специальности «Организация здравоохранения и общественное здоровье»;

у руководителя организации, входящей в систему федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора, или его заместителя, ответственного за осуществление медицинской деятельности,– высшего медицинского образования, послевузовского и (или) дополнительного профессионального образования, предусмотренного квалификационными требованиями к специалистам с высшим и послевузовским медицинским образованием в сфере здравоохранения, сертификата специалиста, а также дополнительного профессионального образования и сертификата специалиста по специальности «Социальная гигиена и организация госсанэпидслужбы»;

у руководителя структурного подразделения медицинской организации, осуществляющего медицинскую деятельность,– высшего профессионального образования, послевузовского (для специалистов с медицинским образованием) и (или) дополнительного профессионального образования, предусмотренного квалификационными требованиями к специалистам с высшим и послевузовским медицинским образованием в сфере здравоохранения, и сертификата специалиста (для специалистов с медицинским образованием).

Вопрос:

Правомерна ли обязательная вакцинация работников водопроводных сооружений и канализационных сетей в соотвествии с Федеральным законом Российской Федерации от 17.07.1998 г. № 157 «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»; Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.07.1999 г. № 825 «Об утверждении перечня работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями и требует обязательного проведения профилактических прививок»; Приказом Минздравсоцразвития от 31.01.2011 г. № 51н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидимическим показаниям».

Ответ:

1. Чем руководствоваться работодателю в случае отказа работников водопроводных и канализационных сетей от права проходить вакцинацию.

2. Возникает ли противоречие между правом работника отказаться от вакцинации и обязанностью работодателя отстранить или перевести его на другую работу, уволить по факту непрохождения обязательной вакцинации?

3. От вакцинации предприятие никогда не отказывалось и в дальнейшем не намерено. С 01.08.2012 г. на должность начальника отдела охраны труда назначен новый руководитель. Как выяснилось, в декабре 2012 года, работа по вакцинации не велась (утеряны сертификаты, нет данных на работников по прививкам). Роспотребнадзор возлагает всю ответственность на нового начальника отдела охраны труда. Правомерны ли его действия, так как организация вакцинации свыше 800 человек требует проработки и организации работы, которую в течение такого короткого времени не выполнить.

КАШЕМИР, ШАТУШ, ПАШМИНА?

Главная новость модного сезона – нашествие кашемира. Комфортный и уютный, тонкий и пластичный, мягкий и легкий, он способен воплотиться во что угодно, будь то мужской свитер или дамская шаль. Кашемир празднует победу на подиумах, в магазинах, на улицах – во всех проявлениях.

Мужская кашемировая классика, символ респектабельности и престижа, обычно не претерпевает изменений десятилетиями. Это свитер с V-вырезом, пиджак, жилет и широкий или длинный шарф. Меняются лишь цветовые предпочтения (кстати, красят кашемир только вручную и натуральными красками, что повышает его качество и ценность). Однако зимой его можно увидеть в виде элегантных пальто (классика жанра – песочного, черного, кофейного и темно-синего цвета), маленьких спортивных курток, деловых пиджаков, небрежных кардиганов и всевозможных аксессуаров – от строгих кепи до разноцветных перчаток. Брюки из кашемира – не столь популярный предмет для модников: эта ткань слишком деликатна, чтобы выдерживать гонки на мотоцикле или офисные сидения перед компьютером.

Женская мода куда более легкомысленна. Предпочитая производить с кашемиром волнующие эксперименты, она оборачивается к модницам то платьями разных фасонов, в обтяг и мягких линий, с рюшами и оборками, с широкими юбками и рискованными декольте, в том числе в варианте классического маленького черного платья, а также элегантными пальто, крошечными кофточками-фигаро, пикантными «двойками», удобными кардиганами и бойкими беретами. Кашемир хорошо сочетается с контрастными деталями и неожиданными фактурами вроде больших блестящих пуговиц, легких шелковых блузонов и летящих крепдешиновых шарфов, широких поясов с массивными блестящими пряжками и даже пайеток в умеренном количестве.

В семействе шерстяных кашемир занимает второе место после собственно овечьей шерсти. Кашемир – это не дорогая шерсть, как думают многие, – это пух. А точнее – подшерсток горной козы, выщипанный или вычесанный вручную непременно весной, когда после зимних холодов пух становится козе не нужен.

После кашемира в модной пуховой иерархии правят бал **пашмина, викунья и шатуш**.

Пашминами весь мир называет невыходящие из моды дамские шали и, по сути, ошибается. Происхождение этого слова персидское и означает «шерсть» (pashm). **Пашмина** – не что иное, как нежно вычесанный подпушек (в шесть раз тоньше человеческого волоса!) из шеи и груди гималайской горной козы. Он столь тонок, что скрутить его в нить машинным способом невозможно, поэтому эту невесомую шерсть, спряденную вручную, используют только для шалей. У шали-пашмины отменная родословная, с XV века, и долгая счастливая жизнь: все это время она является самым популярным аксессуаром как дамской, так и мужской моды. Ее небрежно набрасывают на плечи, закутываются как в плащ, повязывают узлом на шее, крутят из нее тюрбаны и даже используют как саквояж.

Шатуш, пух антилопы оронго, настолько легок и мягок, что шаль из него можно продеть через кольцо. Это creme de creme в мире шалей: один грамм пуха антилопы дороже ее золотого и платинового эквивалентов, и одно время производство шалей даже запретили (на одну шаль идет пух трех антилоп). Но число обладательниц шалей-шатуш растет, это поистине королевский подарок и произведение искусства hand made.

ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ КОРОЛЕВОЙ

КАК ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ МАКИЯЖ

Большинство женщин стремятся хорошо выглядеть не только на каких-либо торжествах, но и в повседневной жизни. Каждое утро миллионы представительниц прекрасного пола пытаются скрыть припухлости век от недосыпания, мелкие неровности и несовершенства кожи лица. Мы расскажем вам, как делать правильный макияж, чтобы вы выглядели всегда королевой!

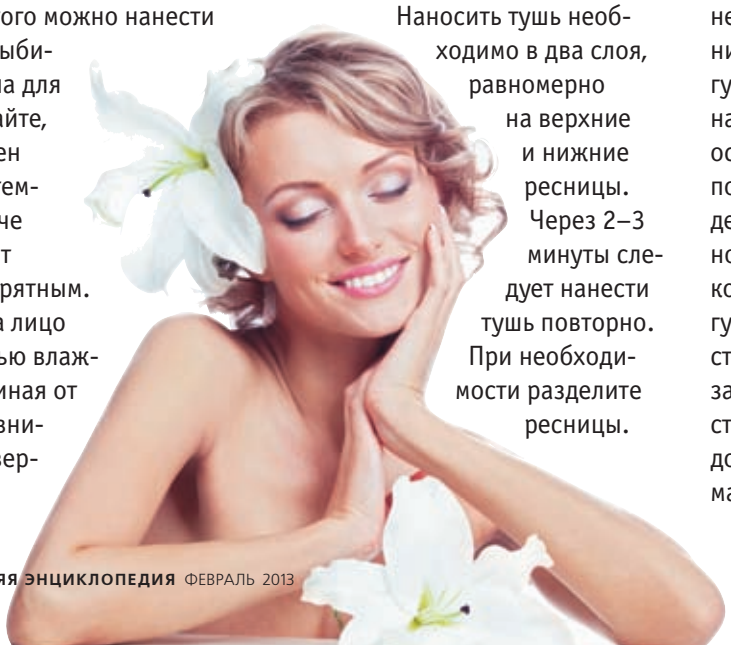
Тональный крем

Начинать любой макияж нужно с очищения и увлажнения кожи. Только после этого можно нанести тон для лица. Выбирая оттенок тона для лица, не забывайте, что он не должен быть слишком темного цвета, иначе ваше лицо будет выглядеть неопрятным. Тон нанесите на лицо и шею с помощью влажной губки. Начиная от центра и разравнивая по всей поверхности кожи.

Тени

Переходим к макияжу глаз. Предпочтение отдавайте оттенкам, схожим с цветом ваших глаз, тогда взгляд будет более мягким и выразительным. Не забудьте нанести основу и пудру на веки, благодаря этому тени для глаз будут лучше держаться. Тушь подчеркивает ресницы и завершает макияж глаз. Многие женщины пытаются добиться эффекта накладных ресниц и зачастую переусердствуют с тушью для ресниц. Поэтому возникает вопрос: как правильно красить глаза?

Наносить тушь необходимо в два слоя, равномерно на верхние и нижние ресницы. Через 2–3 минуты следует нанести тушь повторно. При необходимости разделите ресницы.



Румяна

При выборе румян обязательно обратите внимание на их консистенцию. Сухие румяна подойдут для обладательниц жирной кожи, если же у вас сухая кожа, то предпочтение отдавайте кремовым румянам. Чтобы определить зону нанесения румян, необходимо подойти к зеркалу и широко улыбнуться. Улыбка выделит контур скул, на который и следует наносить румяна.

Помада

Завершающим этапом будет нанесение губной помады. Для начала необходимо нанести на губы гигиеническую помаду. Она предохранит губы от пересушивания. Далее наложите спонжем на губы немного основы под макияж, выравнивая поверхность губ. Чтобы помада держалась дольше, нанесите немного пудры поверх основы. Чтобы контур губ был четким, обведите губы контурным карандашом. Кисточкой нанесите губную помаду, замажьте все складки на поверхности губ. Помада будет держаться дольше, если промокнуть губы бумажной салфеткой.

УМ ЛЕНИВЕЕ, ЧЕМ ТЕЛО

ПРОДОЛЖАЕМ ПУБЛИКОВАТЬ ФРАГМЕНТЫ ИЗ КНИГИ «КЛАДЕЗЬ МУДРОСТИ», КОТОРАЯ ВЫШЛА В ИЗДАТЕЛЬСКОМ ДОМЕ «ЗВОННИЦА-МГ». ЭТУ КНИГУ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-495-787-65-04.

Ученье мудрых – источник жизни, удаляющий от сетей смерти.
Мудрый боится и удаляется от зла, а глупый раздражителен и самонадеян.
Главное – мудрость: приобретай мудрость и всем имением твоим приобретай разум. Высоко цени ее, и она возвысит тебя.
Скудоумный высказывает презрение к ближнему своему; но разумный человек молчит.

БИБЛИЯ. Притч.

Мудрого не будут помнить вечно, как и глупого; в грядущие дни все будет забыто, и увы! мудрец умирает наравне с глупым.

БИБЛИЯ. Екк.

Самая необходимая наука – это наука забывать ненужное.

АНТИСФЕН

Каждому человеку свойственно ошибаться, но никому, кроме глупца, не свойственно упорствовать в ошибке.
То, что мы знаем, ограничено, а что не знаем – бесконечно.

АПУЛЕЙ

Разумный гонится не за тем, что приятно, а за тем, что избавляет от неприятностей.

АРИСТОТЕЛЬ

У короткого ума длинный язык.

АРИСТОФАН

Никто не может быть ни всезнающим, ни всемогущим.

ВЕРГИЛИЙ

Многознайство уму не научит.

ГЕРАКЛИТ

Глупец познает только то, что свершилось.

ГОМЕР

В трудных обстоятельствах сохраняй рассудок.
Управляй своим настроением, ибо если оно не повинуется, то повелевает.

ГОРАЦИЙ

Суть дела не в полноте знания, а в полноте разумения.
Не стремись знать все, чтобы не стать во всем невеждой.
Многие многознайки не имеют ума.
Из мудрости вытекают следующие три особенности: выносить прекрасные решения, безошибочно говорить и делать то, что следует.

ДЕМОКРИТ

Когда двое говорят и один из них сердится – тот, кто уступает, умнее.

ЕВРИПИД

Умные большему учатся у дураков, нежели дураки у умных.

КАТОН СТАРШИЙ

Отучить от чего-нибудь – труд более тяжелый и первоочередной, чем научить чему-то.

КВИНТИЛИАН

Народ мудрее, ибо он мудр настолько, насколько нужно.

ЛАКТАЦИЙ

Одному только разуму, как мудрому попечителю, должно вверять всю жизнь.
Как ни коротки слова «да» и «нет», все же они требуют самого серьезного размышления.

ПИФАГОР

Глупца можно узнать по двум приметам: он много говорит о вещах для него бесполезных, высказывается о том, про что его не спрашивают.
Основа всякой мудрости есть терпение.
Невежественными бывают только те, которые решаются такими оставаться.

ПЛАТОН

Не бывает великого гения без некоторой доли безумия.

СЕНЕКА

Никто не может быть мудрым во всякую минуту.

ПЛИНИЙ СТАРШИЙ

Есть одно только благо – знание, и одно только зло – невежество.
Высшая мудрость – различать добро и зло.

СОКРАТ

Невежество – ночь ума, ночь безлунная и беззвездная.
Ум всегда стремится к какой-то деятельности и ни при каких обстоятельствах не терпит непрерывного покоя.

ЦИЦЕРОН

ЛЮБОВЬ – ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

ВИКТОР МАКАРОВ

ДЕПРЕССИЮ НАЗЫВАЮТ ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ XXI ВЕКА.

Она захватывает мир и уже считается проблемой века. Всемирная организация здравоохранения сообщает, что к 2030 году ее случаев будет больше, чем любых других заболеваний. Причем в основном они будут встречаться в странах с высоким уровнем жизни, где и сейчас картина неутешительная. В третьем мире все несколько иначе. Перед глазами встает картина моего путешествия в Индию: утром прогуливаешься по пляжу, а навстречу идут радостные, веселые индийцы, которые зарабатывают крайне маленькие суммы, они охотно с тобой общаются, улыбаются, буквально источают радость жизни. А неподалеку в дорогих отелях на верандах завтракают американцы, европейцы, наши сограждане. Они позволяют себе потратить за сутки столько, сколько индийцы зарабатывают за целый год, а по их лицам видно, насколько у них пониженное, мрачное настроение. Депрессия – плата за цивилизацию. Европейская цивилизация, которая распространилась и на американский континент, многое потеряла и не учла. Социальная защищенность, которую мы видим в ряде западных стран – Швеции, Дании, Финляндии, Норвегии,– приводит к тому, что люди лишаются стимулов к жизни, им не за что бороться. К тому же там есть такой же специфический фактор, как и в нашей стране,– длинная зима с малым количеством света и солнца. Правда, этот фактор устраним, у скандинавов есть, например, специальные кафе с ярким освещением, куда можно прийти зимой и повысить настроение.

Причины, характерные именно для нашего времени

Психологи чаще сталкиваются с депрессиями смысла жизни, люди ищут его и не находят. Например, депрессия будущего. Многие жители нашей страны, приобретя свободу, создав благополучие, потеряли будущее. Они путешествуют, видят мир и при этом растеряны – здесь они будущего не видят и за границей тоже не нужны. Этот тип расстройства встречается все чаще.

Угнетает и ситуация, когда будущего мало,– старческий возраст. Старческая депрессия тяжела, особенно для женщин – мужчины в нашей стране до нее не всегда доживают. Она подкрадывается после 60, в то, казалось бы, прекрасное время, когда человек уже многое сделал и может заняться собой, своей душой. У Карла Юнга есть удивительное высказывание о том, что жизнь дополуденная – это достижения, карьера и семья, а послеполуденная – создание своей уникальной личности. Если человек занят этим, то у него не создается депрессивного фона настроения. У наших же пожилых людей все наоборот. Это обусловлено и тем, что организм подает сигналы о болезни, и тем, как относятся окружающие, и тем, что вокруг. Появляются раздражительность и брюзжание. В православных храмах можно встретить старушек, которые недоброжелательно настроены: и стоишь не так, и свечи ставишь не так… А на самом деле они находятся в депрессивном состоянии. Профилактика депрессии состоит в том, чтобы человек занимался собой с молодых лет, следил за своим психологическим состоянием. А если его интересует только внешний мир, то все будет сложнее, особенно это актуально для женщин. Мне кажется, что наше время женщину снова обмануло. Если при советской власти она была товарищем, то сейчас должна быть бизнес-леди, при этом активно заниматься семьей и домашними делами. В России женщина была и продолжает оставаться фантастически перегруженной, и это тоже одна из причин развития экзогенных депрессий.

ЮРИЙ ЛОЗА: «КУЛЬТУРУ НАДО СПАСАТЬ»

– Вас называют по-разному: композитор, певец или певец и композитор. Как вы сами себя позиционируете?

– Мне бы не хотелось быть позиционированным. Мое творчество не подходит ни под какие определения. Я могу отработать блюзовую или рокенрольную программу или выступить как бард. Половину моих песен можно смело спеть как роковые. Я могу сыграть кантри, фолк, ритмику и даже джазовую музыку. А попсу мне скучно петь и играть. Когда меня спрашивают, как вас представить, отвечаю: певец, композитор, поэт.

– Вас часто «обламывали» радиостанции и телевидение в плане эфира?

– «Облом» – мое жизненное состояние. На радио, когда приношу песню, мне говорят, что я у них в разделе «ретро». Я говорю, что песня новая, а они мне: «При чем тут новая песня и вы? Вы-то уже ретро». Мы знаем, чего от вас хотят. И так всюду. Приезжаю на корпоратив, сразу просят, чтобы я не мудрил с новыми песнями, а спел «Плот». Я ничего не делаю, чтобы завоевать молодое поколение, потому что рискую потерять тех, кто со мной вырос.

– Потому что их больше?

– Нет. Пусть даже он будет один в городе, но он более кредитоспособен, чем все молодые вместе взятые. Мои ровесники сегодня управляют экономикой, это люди, у которых есть деньги. Молодежь нищая. Она не знает что такое деньги. Например, девочка, которая плачет над фотографией своего кумира, пойдет на его концерт независимо от того, заработал ее папа деньги или нет, иначе она выпрыгнет из окна. Она не знает что такое ценности и как они распределяются в этом мире, потому что живет по своим собственным феерическим законам. Но она будет шантажировать отца только, если воспринимает своего кумира как возможного сексуального партнера. Меня в этом качестве уже не рассматривают.

– Что-то вы рано себя списали!

– Нет-нет, есть два способа существования на эстраде: на ступеньке под названием «возможный сексуальный партнер» либо на следующей – «свой парень». Если ты безболезненно перешел с одной ступени на другую, считай, что жизнь удалась. У меня получилось это сделать, в отличие от многих моих коллег. Некоторые из них засиделись в амплуа возможных сексуальных партнеров в ожидании клиентов, но в результате стали не нужны из-за возраста.

– Вы единственный, кто открыто заявил, что ваши дороги с нашей эстрадой давно разошлись. Может, не стоит сжигать мосты, тем более что вы тоже родом из той, советской, эстрады?

– Какие мосты? Я не сжигал мосты и продолжаю выступать на эстраде, видеться со своими коллегами на телевизионных программах и сборных концертах. Мало того, я со всеми здороваюсь, за исключением пары персонажей, которым я не подам руки. Да они и сами стараются не пересекаться со мной. Я ни с кем не ссорился и говорю то, что думаю, и оставляю такое же право за другими.

– Говорить правду в мире шоу-бизнеса чревато…

– Я никогда не позиционировал себя как идиот. Да, жесткий, колючий, человек, имеющий свою точку зрения, но ведь не идиот.

– Выходит, вы в оппозиции?

– Нет, моя позиция – не оппозиция. Я вообще в стороне. Меня спрашивают, я отвечаю, но никогда не критикую огульно.

– Последствий не боитесь?

– А каких?

– Скандалов с коллегами?

– Нет, не боюсь, я готов говорить с каждым, но только по существу, а не верещать, как базарная баба.

– Вы даже посмели о Пугачевой отозваться нелестно.

– Не о ней, а о ее творчестве. Я сказал, что она сегодня не поет так, как пела раньше. Сегодня она не сможет взять вокальных высот, потому что в последнее время относилась к своему голосу преступно. Ведь голосовые связки не отказывают просто так, а в результате чего-то. Я не видел, как она пьет и курит, но сужу по тому, что слышу. Голос – ее инструмент, и нужно бережно относиться к нему. Вы когда-нибудь видели Паваротти без шарфа? Или Пласидо Доминго? Все они – дирижеры своих голосов: пьют теплое молоко на ночь, не сидят в дымном и прокуренном помещении, по ночам не тусуются и т.д.

– Вы высказались и о дочери Пугачевой – Кристине.

– Она занимается не своим делом. Люди должны заниматься тем делом, к которому более всего расположены. У Кристины нет вокальных данных, чтобы говорить о ней как о певице. Она просто артистка. На эстраде можно жить и без голоса, и она яркий тому пример.

– А про Вячеслава Добрынина вы сказали, что его творчество – это одна большая и длинная песня.

– Я констатирую факты, не давая принципиальную оценку. У Добрынина все песни похожи. Все они написаны в одном ключе. Я не жду от него музыкальных откровений. У него одни те же соавторы на протяжении многих лет. Не думаю, что интересный текст может подойти к мелодии Добрынина, потому что его музыка традиционна. Но это не плохо и не хорошо, а просто так есть.

– Но ведь кто-то на эстраде вам импонирует?

– Многие. С некоторыми из них я даже выхожу на сцену. Виктор Зинчук, Вячеслав Малежик, Николай Трубач.

– То есть их вокал вас поражает?

– Ничей вокал меня не поражает. Голос – это инструмент, посредством которого ты доносишь до слушателя главную идею песни. Надо раскрыть эту идею, а не заниматься демонстрацией голосовых возможностей. Например, я не могу слушать больше половины из джаза только потому, что у певцов хорошие вокальные данные. Вместо того чтобы петь, они начинают обыгрывать песню. У Пугачевой, при всех ее достоинствах, есть одно великолепное качество. Она очень избирательно относится к репертуару. Ведь она не спела ни одной откровенно провальной и бездарной песни. У нее есть все, чтобы называться большим артистом. Другое дело, как она жестоко обошлась со своим голосом. До недавнего времени ей приходилось подбирать свой репертуар, учитывая невозможность петь так, как бы ей хотелось. Думаю, что это было чуть ли не главной причиной ее ухода со сцены. Еще одна большая ошибка, допущенная Аллой: она разрешила молодым артистам исполнять свои песни, которые ассоциировались только с именем Пугачевой. Теперь некоторые даже и не помнят, что их пела Пугачева. Я этого не

ХИТРОСТИ ЗАРУБЕЖНОГО ОТДЫХА

ЖАННА СЕРГЕЕВА, ПСИХОЛОГ

Впереди летний отдых, и многие мечтают о возможности отправиться за рубеж. Если немного подумать, то всегда найдется способ сократить расходы на путешествие. Туристы, желающие сэкономить, становятся самостоятельнее и учатся сами организовывать себе отдых.

В вилле за 100 евро или в хижине за 10

Экономный турист умеет сберечь деньги на жилье. Выгодно снимать его в складчину. Скажем, снять виллу за границей могут не только богачи, а даже студенты! Вилла во Франции на пару недель может стоить до 1000 евро, но для молодежной компании из 8 человек это уже обойдется в 100 с небольшим евро с носа. Осталось заплатить за визу и авиабилет, и можно наслаждаться прекрасным отдыхом! Конечно, если снимать такое жилье через турфирму, то компания возьмет свои проценты, а они, как признаются сами турагенты, порой равны 200–300 процентам от цены проживания за рубежом! Поэтому самое простое – найти в Интернете сайты владельцев жилья и снять его у них напрямую.

Еще один вариант недорогого жилья за рубежом – хостелы (hostels в переводе с английского «общежитие»), или недорогие отели. Ежегодно в 4500 хостелах мира ночует до 31 миллиона путешественников. Существует целое международное хостел-движение; как объясняют его сторонники, хостел – идеальная возможность посмотреть мир для тех, кто не особо богат. Сутки проживания в хостеле стоят от 20 до 8 евро. А карточка одной из международных сетей хостелов (она стоит от 12 евро) дает скидку до 30 процентов. Вам предоставят чистую постель, завтрак всегда входит в стоимость проживания. Душ, удобства и общая кухня – на этаже. В хостелах останавливаются не только бедные студенты, но и супружеские пары, семьи с детьми – все те, кто экономит на проживании в пользу развлечений, экскурсий и интересных поездок во время зарубежного отдыха. Найти подходящий для себя вариант вы сможете, к примеру, на этих сайтах: www.russia-hostelling.ru, www.turizm.ru, www.gomio.com.

В Интернете много так называемых сообществ по обмену домами. Хозяева домов или по очереди приезжают друг к другу в гости (отличный вариант не только пожить в стране бесплатно, но и попрактиковаться в иностранном языке и погулять по городу, гидом по которому станет хозяин дома, пригласивший вас), или меняются одновременно – вы едете в отпуск в дом вашего зарубежного друга, а он отправляется жить на это время в вашу квартиру. Этот способ широко практикуется среди молодежи и студентов, удобен и для школьников, и для целых семей.

Поездка по рабочей программе – отличная возможность для студентов поехать в ту страну, куда иной раз трудно получить визу. Работу можно найти разную: официантом или барменом в кафе, аниматором или диджеем, инструктором по дайвингу, собирать персики и апельсины на плантациях. Лучше всего о таких акциях думать заранее: иногда на работу выезжают на целое лето. Часть времени молодые люди работают, остальные дни могут путешествовать по стране. Чаще всего от желающего поработать за рубежом требуется знание иностранного языка, нужно пройти собеседование, заключить контракт и оплатить оформление поездки (эти затраты с лихвой окупаются, ведь за работу платят деньги, да еще проживание и питание будут бесплатными).

Местные особенности

Снимать деньги с карты лучше в отеле или в банке (особенно на восточных курортах или в недорогих европейских местечках). Не пользуйтесь подозрительными банкоматами: иногда мошенники ставят на них оборудование, которое фотографирует набираемый вами ПИН-код. Такой же способ используют в мелких лавках, где вы расплачиваетесь картой (а сам аппарат считывает номер карты). Подключите услугу sms-информирования об операциях с картой, тогда вы сможете оперативно отследить операции по ней и при необходимости быстро заблокировать карту.

РОСПИСЬ ИНТЕРЬЕРА – НЕ ТОЛЬКО УКРАШЕНИЕ

СИКСТИНСКАЯ КАПЕЛЛА – ОДНО ИЗ САМЫХ ЗНАМЕНИТЫХ ТВОРЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА. КОГДА ГОВОРЯТ О НЕЙ, ТО ИМЕЮТ В ВИДУ ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕПОВТОРИМЫЕ ФРЕСКИ ГЕНИАЛЬНОГО МИКЕЛАНДЖЕЛО, КАЖУЩИЕСЯ ПОРОЙ СОЗДАНИЕМ БОЖЕСТВЕННОГО ПРОВИДЕНИЯ, А НЕ ТВОРЕНИЕМ РУК ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ. О САМОМ ЗДАНИИ КАПЕЛЛЫ, КРОМЕ СПЕЦИАЛИСТОВ, НАВРЯД ЛИ КТО-НИБУДЬ СКАЖЕТ ЧТО-НИБУДЬ ВРАЗУМИТЕЛЬНОЕ.

Разумеется, оно имеет историческую и художественную ценность, но как только люди видят роспись интерьера капеллы, то все остальное меркнет, просто перестает существовать. Тысячи восторженных туристов ежедневно полируют пол капеллы своими пиджаками и куртками, устраиваясь на полу. Все хотят получше разглядеть, запомнить, впитать в себя эту красоту на всю жизнь.
Настенная роспись издавна служила не только украшением помещения. Она отражала предназначение помещения, указывала на статус владельца дома, его материальный достаток. Так что если вы хотите, чтобы ваш дом был не только красивым и уютным, но и отражал вашу индивидуальность или рассказывал об истории вашей семьи, роде занятий или увлечении, то подумайте о росписи помещения. Выбор тем для росписи жилого или общественного интерьера невероятно широк и не ограничивается библейскими сюжетами. В настоящее время, кроме классических ангелочков и неба на потолке, очень популярны так называемые обманки. К примеру, художник может изобразить на стене террасу, оплетенную виноградной лозой, или выход из комнаты прямо на берег моря. Разумеется, никакого выхода к берегу моря из московской квартиры не существует, просто художник своим мастерством способен сделать иллюзию осязаемой. Изображенная на стене картина словно оживает и становится выходом в четвертое измерение. Кроме эстетического наслаждения такая роспись носит еще и чисто утилитарную функцию – она визуально расширяет пространство ровно настолько, сколько его изобразил художник. Это работает примерно так же, как фокус с зеркалами: повесили на стену большое зеркало и визуально комната стала в два раза больше. Только в случае с росписью стены мы получаем не дубликат имеющегося помещения, а новое, наполненное своей жизнью пространство. Необходимо отметить еще одну положительную сторону художественной росписи интерьера. Искусство облагораживает, это давно известный факт. Живя в искусно украшенном помещении, постоянно соприкасаясь с прекрасным, человек начинает чувствовать себя более значимым и значительным.
И это вовсе не иллюзия, как может показаться на первый взгляд. Пусть заказчик сам рисовать не умеет, но благодаря его инициативе родилась красота, появилась новая прекрасная реальность. Можно даже сказать, что это он – заказчик – руками художника сделал окружающую его действительность неповторимым произведением искусства. Сикстинская капелла, кстати сказать, была расписана Микеланджело не из любви к искусству, а по заказу католической церкви. Теперь немного о цене вопроса.
Цены на роспись интерьера начинаются от 150–200 долларов за квадратный метр. Все зависит от степени сложности рисунка, уровня мастерства художника, поверхности, на которую наносят рисунок (стены обычно дешевле потолков). Следует также помнить, что заказать роспись у свободного художника дешевле, чем у фирмы, предлагающей такую услугу. При заказе больших объемов обычно делается скидка.
Если сравнивать стоимость росписи интерьера с другими затратами на обустройство дома, то вполне может оказаться, что авторская роспись гостиной обойдется вам дешевле, чем стоящий в этой самой гостиной сошедший с конвейера жидкокристаллический телевизор. Подытожив все вышесказанное, можно сказать, что жить в Сикстинской капелле вполне возможно… если превратить в нее свое жилище.

ВЕЛИКОПОСТНЫЕ ТРАПЕЗЫ

ВЕРОНИКА ВЕРНИК

Отгуляла-отшумела веселая Масленица, кончилась неделя блинного обжорства, для православных наступили суровые дни Великого поста, когда в пищу нельзя употреблять все продукты животного происхождения. Но это не означает, что постящиеся должны ходить голодными – постный стол весьма разнообразен.

Прежде всего стоит вспомнить, что пост – это не диета, которая позволит вам скинуть пару-тройку лишних килограммов. Покаяние, труд и покой – вот то, что должно определять жизнь человека во время Великого поста. К тому же для верующих это время, когда постящийся должен смирить свою плоть. Это выражается прежде всего в ограничениях, связанных с пищей человека. Дополнительным ограничением становится и сокращение количества приемов пищи: вместо обычных трех раз во время Великого поста едят два (пропуская, по желанию, завтрак или ужин). Избавление от греха чревоугодия как раз и состоит в том, чтобы забыть о пище, не испытывать от еды удовольствие, а потреблять ее исключительно по необходимости. Еда состоит в основном из каш, овощей и ограниченного количества растительного масла.

Фаршированный картофель

Вам понадобятся: 3–4 картофелины одного размера, без глазков, 2 луковицы, 1 морковь, 2–3 зубчика чеснока, укроп, растительное масло.

Картофель промыть, обтереть, разрезать вдоль пополам, сложить в миску, засыпать 1 ст. ложку крупной соли, перемешать и испечь в духовке до готовности. Затем надрезать каждый срез крестом, вынуть ложечкой мякоть картофеля. Лук и морковь мелко нарезать и обжарить, перемешать с нарубленным чесноком и размятой картофельной мякотью, заполнить каждую картофелину полученной массой, сбрызнуть маслом и поставить в духовку еще на 15 минут. При подаче на стол посыпать мелко нарубленным укропом и гарнировать квашеной капустой.

Картофельное пюре с сухариками и луком

Вам понадобятся: картофель, растительное масло, 2 луковицы, 3–4 ломтика белого хлеба.

Белый хлеб нарезать мелкими кубиками и подсушить на сковороде или в духовке до золотистого цвета. Лук мелко нарезать и обжарить. Картофель залить небольшим количеством воды и варить на среднем огне под крышкой, следя, чтобы вода не выкипела. Посолить. Когда картофель переварится, размять его толкушкой с оставшейся в кастрюле водой и добавить растительное масло. При подаче на стол положить в каждую порцию картофельного пюре жареный лук и посыпать сухариками.

Свекольный суп с чесноком

Вам понадобятся: 2–3 свеклы среднего размера, растительное масло, 1 луковица, 1 морковь, соль и перец – по вкусу, 2 ст. ложки муки.

Свеклу отварить, натереть на мелкой терке. Лук мелко нарубить, морковь натереть. Обжарить морковь и лук, посыпать мукой, перемешать и постепенно, постоянно помешивая, влить кипяток – примерно полтора литра. Посолить, поперчить, довести до кипения и добавить свеклу. При подаче на стол в свекольный суп положить тертый чеснок и посыпать зеленью. Можно сделать суп пострее, если добавить в него вместе со свеклой томатную пасту и острый красный перец.

Черничный пудинг

Вам понадобятся: стакан овсяных хлопьев для экспресс-приготовления, 300 г мороженой черники, 100 г очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки меда.

Овсяные хлопья положить в большую пиалу, высыпать туда же мороженую чернику, накрыть крышкой и оставить на 2–3 часа. Затем перемешать; если сока, выделившегося из ягод, недостаточно для того, чтобы пропитать их, добавить 2–3 ст. ложки кипяченой воды. Должна получиться густая масса, в которую надо добавить мед и тщательно вымешать. Бóльшую часть орехов истолочь и обжарить, а несколько половинок оставить для украшения. Смешать толченые орехи с ягодно-овсяной массой, разложить по порционным пиалам, поставить в холодильник на час. Каждую порцию при подаче украсить половинками орехов.

Сладкий суп

Вам понадобятся: 150 г чернослива без косточек, 150 г кураги, 150 г сахарного песка, 1 стакан вишневого или яблочного сока, 1 ст. ложка картофельного крахмала, корица и гвоздика – по вкусу.

Чернослив и курагу промыть, залить теплой кипяченой водой, оставить набухать. Набухшие сухофрукты залить 700 мл воды, добавить пряности и варить, пока не разварятся, затем протереть через сито. В полученную фруктовую массу добавить сахарный песок, влить сок, ввести разведенный в 100 мл воды крахмал и все довести до кипения. Суп подавать охлажденным.

Суп из грибов с фасолью

Понадобятся: 500 г шампиньонов (или 50 г сухих белых грибов), стакан фасоли, 100 г томата-пасты, большая луковица, 2 моркови, 4–5 картофелин, сухой укроп, соль и перец, растительное масло, постный майонез.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, промыть. Затем залить 1,5 литра воды и варить около часа. Лук, грибы и морковь промыть, лук с грибами мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке и обжарить. Выложить томат-пасту, перемешать и потушить минут пять. Добавить к фасоли нарезанный кубиками картофель. Когда картофель сварится, положить в суп лук с грибами, посыпать сухим укропом, посолить, поперчить и варить еще около 30 минут. Заправить майонезом.

Салат из капусты деликатесный

Понадобятся: 1 кочан цветной капусты весом около 1 кг, 2 моркови, 500 г мороженой вишни без косточек, 150 г постного майонеза, 2 зубчика чеснока, 50 г очищенных грецких орехов, зелень, соль и перец, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока.

Капусту и очищенную морковь отварить до мягкости в подсоленной воде. Остудить. Капусту разобрать на мелкие соцветия, морковь нарезать ломтиками. Вишню обдать кипятком, сложить в тарелку, минут через 30 слить выделившийся сок. Чеснок раздавить в чесночнице, грецкие орехи крупно наломать. Зелень мелко нарезать. Смешать капусту, морковь, орехи, зелень, чеснок, посолить и поперчить. Отдельно размешать лимонный сок, оливковое масло и 1 ст. ложку вишневого сока. Перемешать с майонезом, взбить и заправить салат. Украсить зеленью.

Салат с кедровыми орешками

Вам понадобятся: 1 чайная ложка кукурузного крахмала, 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки хереса, 0,5 ч. ложки кунжутного масла, 1 чайная ложка сахарного песка, соль – по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 кг креветок, 10 штук мелких луковиц (можно маринованных), 100 г орехов кешью.

Влить в кастрюлю воду, добавить крахмал и размешать, чтобы крахмал растворился. Затем влить херес, кунжутное масло (можно растительное), добавить сахар и соль. Перемешать. Креветки и лук почистить, луковицы покрупнее разрезать на четвертушки. Разогреть в сковороде масло, добавить туда креветки и лук и тушить примерно 5 минут, осторожно помешивая и встряхивая. Влить смесь с крахмалом, добавить наломанные орехи и тушить еще минуту, чтобы блюдо слегка загустело.

Тефтели из баклажанов

Понадобятся: 4 баклажана, 2 ст. ложки муки, по 5–6 веточек укропа и петрушки, ломтик белого хлеба, 2–3 ст. ложки растительного масла, луковица, соль и перец – по вкусу, зеленый салат, 2 зубчика чеснока и 2–3 помидора.

Снять с баклажанов кожицу, промыть, сварить, откинуть на дуршлаг и дать остыть. Лук и зелень мелко нарезать. Ломтик белого хлеба размочить в воде и отжать. Баклажаны размять вилкой, добавить лук, зелень, соль, перец, муку и размоченный хлеб. Брать по ложке этой смеси и, скатав из нее тефтели, обжаривать их со всех сторон в раскаленном растительном масле. Уложить тефтели на листья салата и украсить ломтиками помидоров. Посыпать мелко нарубленным чесноком.

ПОРА СЕЯТЬ ДЛЯ РАННЕГО УРОЖАЯ В ТЕПЛИЦАХ

МАРИЯ ДУТОВА

Мы построили несколько лет назад хорошую теплицу, а самые ранние помидоры у нас созревают только в июле. Когда надо начинать сеять рассаду и как ее правильно выращивать?
Сазоновы, Смоленск

Сегодня, начиная с середины февраля, **приступайте к высеванию** семян **томатов** и других пасленовых культур (**перец, баклажаны**) на рассаду.

Во-первых, для получения раннего урожая томатов в теплице не берите скороспелые низкорослые сорта с ограничением роста (детерминантные). Они быстро вступают в плодоношение, затем отдают урожай в течение месяца, а после этого их продуктивная «жизнь» заканчивается. **Неправильный выбор сорта – главная ошибка многих огородников.** Низкорослые сорта такого типа хороши для получения больших урожаев в открытом грунте или в низких парничках. Для балконов и подоконников они тоже годятся. На рассаду их высаживают в конце марта – в апреле.

Поэтому, **во-вторых**, вам понадобятся **высокорослые сорта и гибриды с растянутым сроком созревания (индетерминантные).** Они плодоносят долго и обильно, до самых морозов. Занимают весь объем теплицы. Достаточно всего нескольких растений, чтобы заполонить помидорами всю теплицу.

В-третьих, потребуется много времени для выращивания рассады. От **70 дней пройдет до момента высадки в грунт рассады высокорослых томатов. И еще 40 дней – до созревания первого плода.** Поэтому сеять пора прямо сейчас.

В теплицу можно высаживать уже в апреле – световой день позволяет, земля прогрета. А от холодного воздуха создайте дополнительное укрытие из нетканого материала в два слоя. Ориентируйтесь по погоде.

Опытный аргумент

Напоминаем читателям простой способ выращивания качественной рассады **без пикировки**. Для посадочной емкости используйте пластиковую прозрачную тару из-под воды (2–5 л) со срезанной верхушкой или высокие пластиковые стаканы. Насыпьте грунт до половины объема и сразу сейте по одному пророщенному семени. Сначала молодой сеянец будет расти в супертепличных условиях. Света ему будет достаточно. По мере роста растения подсыпайте почву (ту же самую). К моменту пересадки саженец сформирует мощную дополнительную корневую систему. Аккуратно разрежьте горшок и пересадите растение в почву.

Всходы – супер!

Сортов семян сегодня очень много, и они все хороши. Выбирайте понравившиеся вам по цвету (от почти белого до черного), форме плода, по размеру. **Но не увлекайтесь количеством.**

Сначала внимательно прочитайте текст на упаковке. Если семена прошли предпосевную подготовку, то их не замачивают и сеют сухими. Неподготовленные семена нужно простимулировать. Отожмите сок из одного листочка **столетника** в стаканчик и добавьте 1–2 столовые ложки воды. Замочите их на сутки в растворе. Или воспользуйтесь **препаратом для стимулирования прорастания семян**. После обработки подсушите семена и заверните их во влажную ткань. Поместите в п/э пакет и в теплое место. Проклюнувшиеся семена сразу сейте. Посадочные емкости также заверните в п/э пакет и поставьте в тепло. Семена прорастут на 4–5-й день. Всходы после такой обработки будут супер! Пакет снимите и поставьте горшочки на светлый подоконник. Светового дня будет достаточно, а при солнечной погоде растениям – особенно комфортно. Вечером открывайте форточку, **10–12 градусов ночных температур** – самое то для рассады томатов. Она будет крепенькая, не вытянется.

Почву для рассады приготовьте рыхлую, в меру питательную, влагоемкую и воздухопроницаемую.

ОПОЗДАЛИ, ЗНАЧИТ, УСПЕЕТЕ

МАРИЯ ДУТОВА

УКОРЕНИТЬ ВЕСНОЙ ЧЕРЕНКИ ПЛОДОВЫХ РАСТЕНИЙ.

Сегодня мы расскажем об одном проверенном на практике способе получения корнесобственного материала плодовых и декоративных культур. И советуем заняться этим прямо сейчас.

Зимой у садоводов забот несравнимо меньше, чем летом. Мы все с вами, как и растения, находимся в состоянии «вынужденного покоя». Но тягу к экспериментам спать не заставишь. Поэтому на любые зимние садовые экзерсисы у нас остаётся значительно больше свободного времени. Однако поломы древесины и задиры коры случаются регулярно в течение всего года, не правда ли? Значит, **у растений в любой период времени проявляется определённая способность концентрировать ростовые вещества в местах повреждений и формировать раневую (каллусную) ткань**. Если вы опоздали претворить на практике наш зимний совет, то у вас остаётся весенний шанс. Успеете!
Итак, проведём весеннее черенкование. Как и в первом случае, **простимулируем яблоню сконцентрировать в будущих черенках гормональные ростовые вещества. Их избыток «включает» новые процессы в клетках. И в результате, при созданных нами благоприятных условиях, начнётся формирование корневой системы.** По такой же схеме проведём повреждение веток. Желательно успеть до начала сокодвижения. Лучше всего дней за 15–20. Тогда места переломов успевают подсохнуть, и каллус активнее образуется. Ориентируйтесь по погоде. В каждом регионе своя весна, да и год на год не приходится.
У этого способа есть одно завидное преимущество – заломанные черенки не пострадают от возможных сильных морозов. А в этом году в некоторых областях столбик термометра опускался до –42 °С.
Если погода будет тёплая, то можно обойтись без обмотки черенков, только прикрепите к «шине».

И ждите цветения. Будет сразу видно состояние «здоровья» заломанной веточки. **Срезать черенки нужно после цветения и полного распускания листьев.** На черенке листья должны быть нормально сформированными и окрепшими. Срезанный черенок **в воду не ставим** – пробовал, бесполезно! Но **черенок, посаженный в грунт, укореняется великолепно!** Во-первых, уменьшите листовые пластинки до 1/3 площади, удалите возможные завязи. Во-вторых, припудрите нижний срез **порошком стимулятора корнеобразования** или опустите в соответствующий раствор. Действуйте по инструкции. И в-третьих, сразу же сажайте на подготовленную грядочку в школку. Обязательно притените нетканым материалом. Не повредит создание укрытия. Уход обычный. Корни образуются быстро. Стабильное укоренение – до 90 процентов. И можно даже не укрывать на зиму. Удачи!

Вынужденно проснувшиеся

За пять лет испытаний у меня отлично прижились черенкованные весенним способом рябины, сливы, яблони и сирени. Все сортовые свойства сохранились прекрасно. Плодовые зацветали на 2–4-й год. А сирени укоренились практически на 100 процентов. Погибло только несколько экземпляров, затоптанных в результате «разборок» местных кошек. Растут черенкованные растения очень быстро, значительно обогнали в росте контрольную группу, укоренённую в тот же год зелёными черенками.
Пробуйте, пишите о своих достижениях. А в начале лета мы **обязательно расскажем о летнем способе черенкования** вынужденно проснувшихся черенков.

ВНИМАНИЕ!
КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие в конкурсе
«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2013».

Мы уверены, что у каждого человека есть личный опыт, накопленный «методом проб и ошибок». Если вам не жалко, поделитесь им с читателями, что, безусловно, поможет им в жизни. Мы планируем издать «Энциклопедию полезных советов от читателей «ДЭ для Вас».
А 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.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ЛЕЧИТ КАПИЛЛЯРЫ

«Весной у меня частенько в носу появляются кровянистые корочки. Врач считает, что это связано с капиллярами слизистой оболочки носа. На своем опыте убедился, что настойка тысячелистника предотвращает неприятности. Итак, залейте столовую ложку нарезанной травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивайте один час. Принимайте настой по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды».

Андрей Иванов,
г. Электросталь.

БЕЛАЯ ИВА ПРИНОСИТ ЗДОРОВЬЕ

«Каждую весну мы с мужем собираем в лесу кору белой ивы. Открыли мы ее целебные свойства давно и теперь рекомендуем другим. Особенно тем, у кого бывают проблемы с мочевым пузырем или кишечником. Вполне можно обходиться без лекарств, если проводить весеннюю профилактику. Берем кусочки коры, заливаем холодной водой и кипятим на огне минут двадцать. Когда остынет, процеживаем и пьем по полстакана два раза в день. Здоровья вам!»

Галина Твиритнева,
г. Ивантеевка,
Московская обл.

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 2/2013

Учредитель: Зайцев Г.В.
Издатель: Издательский дом «Звонница-МГ»

Главный редактор
Георгий Зайцев

Шеф-редактор и составитель
Надежда Зиновская

Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян

Менеджер по распространению
Людмила Кубанова (495) 787-65-04

Адрес редакции:
127055, Москва, Сущевская ул., 21
Телефон: (495) 787-65-04
Факс: (499) 972-30-64
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 ОАО «Московская газетная типография».
123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр.1.
1-й завод (1-35 000 экз.) Тир. 60 000 экз. Зак. № 0183

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 библиотек и учебных заведений
79164
для остальных подписчиков
79163
Журнал ***«Веселый затейник»,***
со скидкой
для подписчиков «ДЭ для вас», **72468**
для остальных подписчиков **72469**

В объединенном каталоге «Пресса России»:
Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»***
43035
Журнал ***«Веселый затейник»***
43039

В каталоге «Почта России»:
Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»***
10906
Журнал ***«Веселый затейник»***
10905