# ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ № 2/2014

16

ЗРИТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ

## В НОМЕРЕ:


**СФЕРЫ ЖИЗНИ**
Губернии или колонии? 2
Верните ваши денежки 3
В поисках потраченного ваучера 4
Не платишь за квартиру? – На улицу! 5
Общедомовые хитрости 6
Лекарство от подделок… лекарств 7

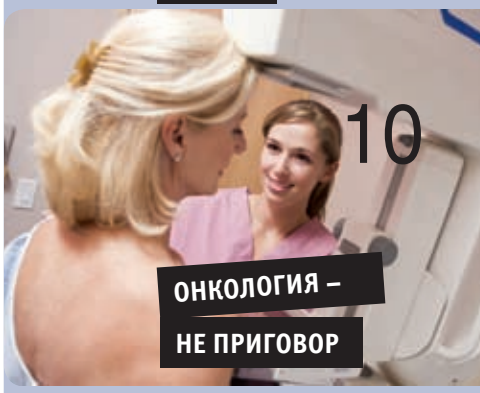
ЗАПОТЕВАНИЕ СТЁКОЛ 46


**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВЬЯ**
Золотая лихорадка диагностики 8
О здоровье мы узнаем по… причёске 9
Онкология – не приговор 10
Методы улучшения памяти 12
Не спровоцировать бы астму 13
Бросок из зимы в лето 14
**ЗЕЛЁНЫЙ ЦЕЛЕБНИК**
Чай Берендея 15
**САМ СЕБЕ СТИЛИСТ**
Зрительные иллюзии при моделировании 16
Классика обувного декора 17
**ПРАЗДНИЧНЫЕ ТРАДИЦИИ**
Подарки мужчинам на праздник 18
**БУДЬ КРАСИВОЙ**
Тайны волнующих губ 19
Акупунктура красоты 20
**НАЕДИНЕ С СОБОЙ**
Бегущие от конфликта 22
Средство от мрачных мыслей 23
**ПСИХОЛОГИЯ**
Школа современного психоанализа 24
**МИР ВАШЕГО ДОМА**
Найти баланс в отношениях 26
Воображаемый образ ребёнка 27
**ТЕСТ**
Потребности вашего мужчины 28
**НА ДОСУГЕ**
Сканворд 30
**ГОСТЬ ЖУРНАЛА**
Надежда Бахтина: «Жить хочу только в своей стране» 31
**СМЕЯТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО** 34
**СТРОИМ ДОМ**
Фундамент 35
**ЧЕТЫРЕ УГЛА**
В стиле прованс 36
Увлажните атмосферу 37
«Возвышение» лепнины 37


КРОМЕ ТОГО:

14

БРОСОК ИЗ ЗИМЫ В ЛЕТО



10

ОНКОЛОГИЯ – НЕ ПРИГОВОР


**ВКУСЛЯНДИЯ**
Весенний козырь – морепродукты 38
**ГОРОСКОП НА ФЕВРАЛЬ 2014 ГОДА** 40
**О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ**
Двойка по поведению 42
Уход за шерстью и когтями 42
**ПЛОДОРОДЬЕ**
Базилик со своей грядки 43
Купите папайю, господа! 43
Выгонка витаминов 44
Композиции из собственной рассады 45
**АВТОСАЛУН**
Запотевание стёкол автомобиля 46
**МОЗАИКА**
Кризис продлевает жизнь? 47
Рейтинг межнациональной грамотности 47
**САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2014**
Панацея от фарингита 48
Как справиться с невралгией? 48

ШКОЛА ПСИХОАНАЛИЗА

24

# ВЕРНИТЕ ВАШИ ДЕНЕЖКИ

ЕКАТЕРИНА АЛТАЙСКАЯ

ЗАКРЫТИЕ БАНКОВ – ТЕМА, БОЛЕЗНЕННАЯ И ДЛЯ КРЕДИТНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, И ДЛЯ КЛИЕНТОВ, КОТОРЫМ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМА ИНФОРМАЦИЯ О ДАЛЬНЕЙШИХ ДЕЙСТВИЯХ. У ЛЮДЕЙ ВОЗНИКАЮТ ВОПРОСЫ О ТОМ, КАК ВЕРНУТЬ ВКЛАДЫ, КАКИМ ОБРАЗОМ И КОМУ ОТНЫНЕ ВЫПЛАЧИВАТЬ КРЕДИТ, ВЗЯТЫЙ В РАЗОРИВШЕМСЯ БАНКЕ, ЧТО БУДЕТ СО СРЕДСТВАМИ НА ЗАРПЛАТНЫХ КАРТАХ.

По словам экспертов, главное, что необходимо выяснить после новости о разорении банка: **был ли он участником системы** страхования вкладов.

Если ответ положительный, можно рассчитывать на скорый возврат средств в сумме до **700 тыс. руб.** Компенсации подлежат как вклады, так и средства, находившиеся на счетах зарплатных карт (они приравниваются к стандартным сбережениям). Если размер вклада превышал 700 тыс. руб., «дополнительные» деньги вернутся только тогда, когда завершится процедура банкротства, активы банка будут проданы, а вырученные средства пойдут на покрытие причинённых банком убытков. Таким же образом придётся ждать возврата денег владельцам незастрахованных вкладов. Отметим, что в этом случае возврат средств не гарантируется: погашение долгов перед вкладчиками осуществляется далеко не в первую очередь, и денег, вырученных от реализации активов банка, может попросту не хватить. Кроме того, процедура банкротства может тянуться очень долго – до нескольких лет. Чтобы не попадать в такие ситуации, специалисты советуют размещать средства небольшими «порциями» в разных банках, одновременно убеждаясь, что выбранная кредитная организация включена в систему страхования вкладов. Такая предусмотрительность позволит избежать множества серьёзных проблем.

Заявление о возврате суммы застрахованного вклада в пределах компенсации нужно подавать **во временную администрацию банка**. Агентство вывесит объявления, где и когда можно вернуть средства. Там необходимо указать общую сумму вклада, реквизиты счёта в другом банке, куда вам перечислят средства, контактные телефоны и адрес электронной почты. Также понадобятся нотариально заверенные копии банковских договоров. Оригиналы лучше не предоставлять: если документы ненароком потеряются, возникнет множество проблем.

Заявку, как правило, рассматривают две недели. После этого клиенту сообщают о принятом решении и приглашают в пункт выплат, где сообщают размер компенсации и, если претензий у вкладчика нет, сразу же её выплачивают (или перечисляют). Вклады в иностранной валюте возмещают по курсу, установленному Банком России на день отзыва лицензии. Некоторые денежные средства не страхуются и возврату не подлежат. К этой группе относятся, в частности, деньги на счетах, открытых для ведения индивидуальной предпринимательской деятельности, вклады на предъявителя, вклады в филиалах банка, расположенных за границей, электронные денежные средства, предназначенные для расчётов исключительно с использованием электронных средств платежа, без открытия банковского счёта, а также средства, переданные банкам в доверительное управление. Для возврата этих денег также придётся ждать завершения процедуры банкротства.

Для тех, кто взял в разорившемся банке кредит, отзыв лицензии не означает свободу от долговых обязательств. Меняются лишь реквизиты для погашения кредита и место, где необходимо осуществлять выплаты. Данная информация должна быть доведена до заёмщика в ближайшее время после отзыва лицензии. Можно выяснить это и самостоятельно, связавшись с временной администрацией банка. Сделать это лучше как можно скорее: сроки платежей, проценты по кредиту и, к слову, штрафные санкции раз и навсегда установлены кредитным договором и не меняются, и отзыв лицензии не станет уважительной причиной для просрочки платежа.

# В ПОИСКАХ ПОТРАЧЕННОГО ВАУЧЕРА

КАРИНА РАСУЛОВА

ВОПРОСАМИ, КАКОВА СУДЬБА АКЦИЙ И СЕРТИФИКАТОВ ЧЕКОВЫХ ФОНДОВ, ПРИОБРЕТЁННЫХ В НАЧАЛЕ 1990-Х ГОДОВ В ОБМЕН НА ВАУЧЕРЫ, И МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ХОТЬ ЧТО-ТО, ЗАДАЮТСЯ МНОГИЕ.

## Кто куда

Как показала практика, распорядиться выданными ваучерами с явной выгодой для себя в «мутное» время начала 1990-х сумело мизерное количество людей – прежде всего из-за общей неразберихи и отсутствия чёткого понимания, какую же пользу в конечном итоге принесёт заветная бумажка. «В плюсе» остались разве что те, кто сумел приобрести акции крупных предприятий и компаний, которые успешно вписались в рынок. Сейчас и акции стоят дорого, и дивиденды выплачиваются приличные. Особенно хорошо на этом поживились предприимчивые граждане, вовремя сообразившие что к чему и сотнями скупавшие ваучеры у населения с целью вложить их в те самые перспективные предприятия. Однако таких везунчиков, повторимся, оказалось немного. Огромное количество людей, живущих по принципу «здесь и сейчас», поспешили свои сертификаты продать (иногда – за бутылку водки). Другие вложились в акции предприятий, которые прекратили своё существование в 1990-х гг.

А подавляющее большинство отнесло свои ваучеры в так называемые чековые инвестиционные фонды (ЧИФы) или финансовые компании, обещавшие грамотно распорядиться средствами граждан и обеспечить высокие прибыли. Такие организации в те времена плодились как грибы, – и немудрено, что именно они поглотили основную массу ваучеров, находившихся на руках у населения. Судьба таких контор складывалась по трём сценариям. Наиболее одиозные, вроде АО «МММ», прекращали своё существование под аккомпанемент народного возмущения и громких судебных процессов. Другие тихо «растворялись» вместе с собранными ваучерами и невыполненными обещаниями. Наконец, третьи реорганизовывались и продолжали свою деятельность уже под другими названиями, порой в статусе правопреемника – при этом далеко не всегда ставя об этом в известность тех, кто купил их акции в обмен на ваучеры. Тем не менее «свойства» имеющихся на руках акций и сертификатов сегодня выяснить можно.

## Что делать?

Как разъяснил журналистам заместитель генерального директора инвестиционной компании Nettrader.ru Александр Исаенков, первое и главное, что необходимо сделать, – выяснить, существует ли организация, акции которой были приобретены, и кто стал её правопреемником, если компания была реорганизована. «В первую очередь информацию об обществе следует искать в Интернете, – советует эксперт. – Вероятнее всего, на специализированных сайтах или форумах, в том числе сайтах Службы Банка России по финансовым рынкам. Если компания существует, то у держателя её реестра акционеров следует установить текущее количество акций, а в самой компании – цену акций и возможность их продажи. Однако, как правило, рассчитывать на «золотые горы» не приходится. Зачастую компания настолько мала, что акции не имеют спроса и стоят очень мало, а дивиденды не выплачиваются либо крайне невелики. Причем акционер имеет право на дивиденды только за последние несколько лет. Если же установлено, что компания сбежала или была ликвидирована, на какую-то прибыль по имеющимся на руках акциям рассчитывать, к сожалению, уже поздно».

Тем не менее у хозяев акций и сертификатов компаний, сгинувших в 1990-е годы, остаётся ещё один шанс – обратиться в Федеральный общественно-государственный фонд по защите прав вкладчиков и акционеров (или в его региональное отделение). Эта организация была специально создана для «разгребания последствий» ваучерной приватизации. Во-первых, там помогут достоверно выяснить, существует та или иная фирма на сегодняшний день или нет, если самостоятельные поиски не дали результата. Во-вторых, фонд с момента своего основания занимается тем, что составляет реестр «растворившихся» компаний, нанёсших ущерб вкладчикам. Он опубликован на сайте фонда, включает в себя около 500 наименований и постоянно пополняется. Граждане, имеющие акции фирм, попавших в этот список, могут получить от фонда компенсацию.

# НЕ ПЛАТИШЬ ЗА КВАРТИРУ? – НА УЛИЦУ!

НАДЕЖДА ЛАРИНА

## РЕАЛЬНО ЛИ ЛИШИТЬСЯ КВАРТИРЫ ЗА НЕОПЛАТУ УСЛУГ ЖКХ?

**По данным статистики, суммарный долг российских граждан по платежам за жилищно-коммунальные услуги превышает 100 млрд рублей. При этом, как утверждают специалисты в сфере ЖКХ, максимум 10 процентов граждан задерживаются с оплатой из-за нехватки средств. Остальные не платят по нескольку месяцев при полном отсутствии уважительных причин. Чиновники давно грозятся лишать злостных неплательщиков жилья – даже единственного и приватизированного. Мы решили разобраться, кого и как сегодня могут выселить из квартир, «обросших» многотысячными долгами.**

Выселение из квартиры как крайняя мера борьбы со злостными должниками предусмотрено российским законодательством и сегодня. В ст. 90 Жилищного кодекса РФ указано, что гражданин может лишиться жилья в случае, если плата за коммунальные услуги не вносилась в течение полугода. Управляющая компания имеет право подать на должника в суд, который и выносит соответствующее решение.

Тем не менее на практике эту меру «устрашающей» не назовёшь. Во-первых, распространяется она только на проживающих в муниципальных квартирах (тогда как, напомним, в России приватизировано 90 процентов жилого фонда). Во-вторых, муниципалитет обязан предоставить выселяемому другое жильё по договору социального найма – то есть выселить неплательщика «в никуда» по нынешним нормам нельзя, а свободных квартир у муниципалитетов, как правило, нет. Наконец, действующий порядок крайне невыгоден для управляющих компаний, которые заинтересованы в первую очередь в погашении долга. Нынешняя норма предусматривает, что основания для выселения появляются при полном отсутствии платы в течение полугода. Если должник платит нерегулярно или частично (и эта часть может быть сколь угодно маленькой), правило не работает. Более того, этот символический «рубль» можно заплатить даже после обнародования судебного решения – и долг, как это ни парадоксально, будет считаться частично погашенным. Именно поэтому число судебных процессов и тем более фактов выселения злостных неплательщиков из муниципального жилья сейчас можно, что называется, пересчитать по пальцам.

Примерно в апреле 2013 года «группа товарищей» из числа руководителей управляющих компаний и чиновников от ЖКХ предложила существенно ужесточить этот порядок. В частности, планировалось наказывать не только тех, кто живёт в квартирах муниципального фонда, но и собственников. Угроза выселения, по задумке авторов проекта, нависала над владельцами квартиры, чей долг превысил 5 процентов рыночной стоимости жилья (отметим, что взыскание на квартиру будет налагаться лишь в том случае, если должник не располагает иным имуществом). В этом случае управляющая компания может подать в суд, который выдаёт предписание погасить долги в течение трёх месяцев. Если нерадивый собственник пропустит и этот срок, квартиры можно лишиться, даже если она

является единственным жильём. В этом случае бывшая собственность будет реализована с торгов по цене не ниже 80 процентов рыночной стоимости имущества. Однако в Минрегионе инициативу сначала приняли благосклонно, но в итоге всё равно не поддержали. Проект поправок в законодательство, появившийся недавно на сайте ведомства, к настоящему моменту исчез.

### Дополнительный аргумент

Не имея возможности выселять должников из квартир, власти пытаются воздействовать на злостных неплательщиков иными способами. Например, в Татарстане к «выколачиванию» задолженностей привлекают коллекторские агентства или перекрывают должникам канализацию (есть специальные технологии, которые позволяют делать это, не посещая конкретную квартиру). Проявляет инициативу и Федеральная служба судебных приставов, на плечи которой и ложится работа по выселению должников. ФССП предлагает пугать неплательщиков… возбуждением уголовных дел. К ситуации с «коммунальными» долгами, которые не гасятся даже после вынесения решения суда, применимы стразу три статьи Уголовного кодекса РФ: ст. 312 («Растрата имущества, подвергнутого аресту»), ст. 315 («Неисполнение приговора суда»), ст. 177 («Злостное уклонение от погашения задолженности»). Правда, как показывает практика, пока эти меры ни к кому не применялись.

# ОБЩЕДОМОВЫЕ ХИТРОСТИ

***В августе 2013 года в нашем 12-квартирном доме проводилось собрание собственников, на котором присутствовал глава поселения и руководитель управляющей компании. Рассматривая вопрос об установке общедомового счётчика на воду, собрание пришло к выводу, что такой необходимости нет, так как нет общедомовых расходов. Например, воду для мытья подъездов каждый берёт в своей квартире, где стоит индивидуальный счётчик. Тем не менее каждый месяц водоканал предъявляет нам счета на оплату общедомовых нужд из расчёта 0,03 куб. м с каждого метра общей площади. Если эти деньги не заплатить, льготников нашего дома лишают положенных им субсидий, даже если они оплатили счета по индивидуальному счётчику. Законны ли их действия и как с ними бороться?***

***Андреев Н.Н.,***
***по поручению жильцов дома.***
***г. Мураши Кировской области***

Действия ответственных лиц водоканала носят явно незаконный характер.

Насколько можно понять из вашего письма, указанная организация требует повторной оплаты уже оплаченных потреблённых услуг водоснабжения (согласно данным приборов индивидуального учёта). При этом ключевым доказательством вашей правоты станет отсутствие у водоканала документального подтверждения дополнительного расхода воды (0,03 куб. м на 1 кв. м общей площади) из неучтённого (общедомового) источника; расчёт потребления воды на «общедомовые нужды» вам не предоставили. Отметим, что лишение льготной категории граждан положенных законных субсидий ввиду неоплаты счёта за коммунальные услуги является противозаконным действием (самоуправством и превышением должностных полномочий) уже со стороны лиц, ответственных за предоставление таких субсидий (то есть Управления социальной защиты населения). Если в водоканале считают, что потребители не оплатили какую-либо часть потреблённых услуг, то он вправе обратиться за взысканием денежных средств в суд в общем порядке искового производства. Причём в ходе процесса истцы должны будут доказать факт «общедомового» потребления воды и предоставить обоснованный расчёт такого потребления.

Ввиду наличия грубого и системного нарушения прав жильцов целого дома при попустительстве городских властей рекомендуем вам обратиться с коллективной жалобой на действия коммунальщиков и местного Управления социальной защиты в прокуратуру Кировской области и к губернатору. В обращении требуйте провести проверку соблюдения законности действий ответственных лиц. Также целесообразно обратиться в суд с иском к водоснабжающей организации о взыскании денежных средств (за уже оплаченные кубометры «общедомовой» воды).

# ЛЕКАРСТВО ОТ ПОДДЕЛОК... ЛЕКАРСТВ

КОНСТАНТИН ГУРДИН

ГОСДУМА ВКЛЮЧИЛАСЬ В БОРЬБУ С ПОДДЕЛЬНЫМИ ЛЕКАРСТВАМИ. ТОРГОВЦАМ ФАЛЬШИВЫМИ ТАБЛЕТКАМИ СКОРО СТАНЕТ НЕ ДО ШУТОК. С ПОДАЧИ МИНЗДРАВА ДЕПУТАТЫ ПОДГОТОВИЛИ ПОПРАВКИ В УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС. ПО НИМ НЕ ТОЛЬКО ВЫПУСК, НО ДАЖЕ ХРАНЕНИЕ И ТРАНСПОРТИРОВКА ПОДДЕЛЬНЫХ ТАБЛЕТОК ГРОЗИТ СРОКОМ ДО ПЯТИ ЛЕТ. ОДИН ВОПРОС: С КЕМ СОБРАЛИСЬ БОРОТЬСЯ? ПО ОФИЦИАЛЬНЫМ ДАННЫМ, ДОЛЯ ФАЛЬШИВЫХ МЕДИКАМЕНТОВ В АПТЕКАХ НИЧТОЖНО МАЛА.

## Лечебные сроки

Тема поддельных лекарств всегда была на особом счету. Потому что это огромный денежный поток. В прошлом году население потратило на лекарства почти 800 млрд руб. За год купили огромное количество таблеток – 4,4 млрд упаковок. Представьте: даже ничтожно малая доля в 0,1 процента – уже почти миллиард.
Официально в РФ зарегистрировано 2,5 тыс. производителей лекарств. В том числе 450 иностранных компаний, из которых собственное производство в РФ открыли только 50. Сколько их в реальности, с учётом деятелей чёрного рынка, можно лишь догадываться. Фальшивотаблетчикам деньги сами сыплются в руки. Главное, что ни навороти, отвечать не придётся. Уголовного наказания за подделку лекарств в РФ нет! Самая суровая кара – штраф. До 2009 года он был 300 тыс. руб., затем его подняли до 500 тыс. Крупные воротилы теневого рынка лекарств зарабатывают столько за час.
Надо сказать, в других странах за такие трюки карают строже, чем за торговлю наркотиками. В США таблеточным фальсификаторам грозит штраф в сотни миллионов долларов. В Германии дают до восьми лет, во Франции – от четырёх. Меньше всего церемонятся в Турции, где минимальный срок – четверть века, но

можно схлопотать и 50 лет.
На этом фоне поправки в российский УК со сроками от трёх до пяти лет (до 10 – в случае серьёзного ущерба здоровью) выглядят мягко. Правда, тема фальшивых медикаментов на редкость скользкая. Что считать подделкой, а что лекарственным пиратством? Насколько тяжёлым считается преступление, если таблетка по составу такая же, как настоящая, лечит, но сделана без лицензии. Почему авторы поправок в УК забыли про продажу просроченных препаратов, которые могут оказаться гораздо опаснее подделок?
Наконец, кто будет отсеивать фальсификат? На всю Россию – всего несколько современных контрольных лабораторий. До 2012 года их не было даже в Петербурге, Хабаровске, Москве, Ростове и Уфе. В принципе в систему Минздрава входят 165 контрольных лабораторий и 30 центров сертификации. Но технологически они безнадёжно устарели! По словам начальника Управления госконтроля Росздравнадзора В. Косенко, только одна из двадцати лабораторий в состоянии провести все необходимые виды исследований. Обычно их просто не делают. «Нынешняя схема государственной сертификации лекарств создана, чтобы выкачивать деньги из производителей. Система контрольных закупок давно упразднена. При выдаче сертификата на новое лекарство обходятся без анализа химического состава. Смотрят только на внешний вид, упаковку и документы, представленные производителем», – рассказывает эксперт фармацевтического рынка Л. Степаненко.

## Аптечные тайны

Очевидно, что промышленный выпуск поддельных лекарств в РФ поставлен на широкую ногу. Ни статус аптеки, ни сколь угодно высокий уровень цен не гарантируют отсутствие фальшивок. Помогут ли новые, карательные, поправки в УК? По крайней мере хуже не будет. Надо сказать, Госдума рассматривает несколько вариантов. Предложенный Минздравом, со сроками от трёх до пяти лет, – самый мягкий.
Правда, какие сроки ни пропиши в УК, это не устранит причину проблемы – слишком высокие цены на оригинальные лекарства. Пока качественные медикаменты в РФ остаются недоступными, рынок фальшивок будет процветать.

# ЗОЛОТАЯ ЛИХОРАДКА ДИАГНОСТИКИ

ИРИНА ВЛАСОВА

ОТ КАКИХ НЕСУЩЕСТВУЮЩИХ БОЛЕЗНЕЙ СЕЙЧАС УСПЕШНО ЛЕЧАТ.

Практически ежегодно в медицине появляются новые методы диагностики, лечения, новые лекарства, биологически активные вещества. Спрос рождает предложение. Однако не всегда результатом внедрения новых технологий становятся миллионы выздоравливающих. Нередко за инновацией тянется череда обманутых. Нет, не вкладчиков и не дольщиков – пациентов. Для чего выдумываются несуществующие болезни? Об этом мы спросили у заместителя председателя Формулярного комитета Российской академии медицинских наук, профессора Павла Воробьёва.

Список таких патологий существенен. Ещё несколько лет назад ведущий британский медицинский журнал «BMJ» насчитал более 200 болезней, «выдуманных» медиками. Среди них такие экзотические, как «аллергия на XXI век», и более прозаичные – морщины, облысение, целлюлит, образование серы в ушах и другие.

## «Болезнь на слуху» – гипертрофия реальности

Диагноз «остеохондроз» в зарубежной литературе существует, но обозначает он редкие заболевания костей и суставов, в основном у детей. В России «хондрозом» называют чуть ли не любую боль в спине. «Снимки скелета у людей старше 50 лет покажут, что остеохондроз есть практически у всех, и это нормальное возрастное изменение, а вот болеет ли человек при нем радикулитом, – это другой вопрос. Остеохондроз – возрастная норма», – утверждает профессор Воробьёв.

## Деньги против микробов

Выдумывается масса легенд, касающихся многих инфекций, а ведь их активное лечение антибиотиками наносит безусловный вред здоровью. Антибиотики – препараты номер один при пневмонии, сепсисе или пиелонефрите, но когда инфекции выдуманы, антибиотики – большая нагрузка на организм, вызывающая осложнения в работе почек и печени.

Как утверждает Павел Воробьёв, при лечении хламидиоза, который диагностируют и лечат на каждом шагу, нередки случаи, когда врачи вступают в сговор с лаборантами и в анализах «находят» всё, что нужно. Женщине, пришедшей на приём, говорят, что у неё в мазке найдены хламидии, и она приводит с собой партнёра – ведь лечиться должны оба. Проверить, существует ли инфекция на самом деле, они не могут, и пара начинает принимать дорогие антибиотики, иммуностимуляторы, биологические добавки, иногда даже уговаривают сделать «очищение крови». И хламидию больше не находят! Но была ли она вообще? – история обычно умалчивает.

Популярная медицинская шутка о том, что нет здоровых людей, а есть недообследованные, получила свое воплощение в системах ранней диагностики. К примеру, вам дают тест-полоски, которыми вы сами у себя определяете «резонанс клеток» или ещё что-то, звучащее непонятно, но красиво. «Идея с ранней диагностикой далеко не всегда оправдана. Какая может быть ранняя диагностика острого инфаркта миокарда, острой пневмонии, менингита? Пока они не состоялись, никакой ранней диагностики быть не может», – уверен профессор Воробьёв.

## Воспитание таблеткой

В придумывании болезней много лет лидируют США. Они – основные разработчики PR-кампаний многих лекарств, которые стали хорошими бизнес-проектами. Масса лекарств продаётся против депрессии, выросло целое поколение употреблявших «от депрессии» препарат «прозак». Но это расстройство настроения никакого отношения к маниакально-депрессивному психозу, тяжелейшей болезни, не имеет, зато побочным эффектом лечение давало склонность к суицидам.

Для решения, лжив диагноз или нет, сложно предложить универсальный способ. Но эксперты советуют: если вы приходите к врачу с деньгами, будьте уверены, вас попытаются на них «развести». И неважно, платите вы легально в частной клинике или нелегально – в государственной.

# О ЗДОРОВЬЕ МЫ УЗНАЕМ ПО... ПРИЧЁСКЕ

ИРИНА БЕРЕЗИНА

ВНЕШНИЙ ВИД ВОЛОС И ВНУТРЕННИЕ БОЛЕЗНИ.

В недалёком будущем, когда при любом обследовании первым делом станут проверять волосы, ножницы окажутся столь же необходимой принадлежностью медиков, как шприц и фонендоскоп. Невероятно, но факт: анализ волос может дать представление не только о здоровье человека, но также о его умственных способностях.

## Спросите ваши локоны

Волосы – исключительный источник информации о здоровье человека. По ним можно «вычислить» камни в почках и узнать, чем вы болели неделю, год или много лет назад.
А главное – сдать локон на анализ гораздо проще, чем кровь, даже в поликлинику ходить не надо. Нужно позвонить в лабораторию, оплатить счёт за анализ, отрезать прядь, запечатать в конверт и послать в лабораторию с курьером или по почте, если вы находитесь в другом городе. Кстати, именно так поступают деловые и преуспевающие леди во многих странах, чтобы сэкономить время. Врачам тоже удобно – они успевают в короткий срок обследовать сотни и тысячи людей.
Трихолог Анна Серебрякова отмечает: «При каждом заболевании в той или иной степени нарушается минеральный обмен, а концентрация всех химических элементов, которые только есть в организме, выше всего в волосах, поэтому их исследование намного информативнее, чем традиционные анализы крови и мочи. Скажем, в сыворотке крови с помощью современных методов удаётся определить 6–8 элементов, а в волосах – 20–30, в том числе натрий, калий, алюминий, бор, кальций, кобальт, хром, медь, железо, марганец, магний. Многие из компонентов содержатся в пище и организме в малом количестве (десятые, сотые и тысячные доли грамма), но их значение для здоровья поистине неоценимо! Им отводится важная роль в регуляции множества процессов, определяющих жизнедеятельность организма».
Если какого-то элемента не хватает, биохимические реакции в клетках нарушаются и мы начинаем болеть, причём всем и сразу. Кстати, при исследовании прядей дефицит макро- и микроэлементов обнаруживается довольно часто – в 40–77 процентах случаев.

## Без срока давности

Также волосы, как никакая другая ткань организма, отражают процессы, протекающие в нашем теле годами. Их анализ даёт исчерпывающую информацию о хронических недугах и скрытых расстройствах, предшествующих болезни. Например, обнаружив недостаток железа в волосах, можно предотвратить железодефицитную анемию или улучшить состояние кожи, нервной системы, поддержать иммунитет, восполнив нехватку цинка, который активизирует более 200 ферментных систем организма. Даже небольшой его дефицит может спровоцировать диатез, дерматит, экзему и кожную аллергию, а также ухудшение состояния самих волос – они становятся сухими, ломкими, начинают усиленно выпадать. Нарушается и зрение – ведь цинк способствует усвоению витамина А сетчаткой глаза. Нехватка этого жизненно важного микроэлемента расстраивает работу поджелудочной железы. Результат – нарушенное пищеварение и сахарный диабет.
В ваших волосах мало меди? Это можно заметить без всякого обследования – пряди обесцвечиваются, плохо ложится загар, кожа покрывается белыми пятнами (витилиго). И неудивительно – медь отвечает за синтез красящего пигмента – меланина, а кроме того, её недостаток нарушает процесс кроветворения.

## Десертная ложка волос

Всё, что нужно для диагностики по волосам, – 0,5 ложки волос длиной 3–4 см. Их можно хранить сколько угодно долго, чтобы после курса лечения сопоставить спектрограммы и убедиться: баланс элементов восстановлен!
Ошибка тут исключена – спектральный анализ прядей производит компьютер, он же выдаёт распечатку данных об отклонениях в минеральном обмене и индивидуальные рекомендации по его коррекции. Они касаются питания и приёма витаминов, минералов, биодобавок и гомеопатических средств, содержащих необходимые макро- и микроэлементы.

# ОНКОЛОГИЯ – НЕ ПРИГОВОР

НАТАЛЬЯ ТИМАШОВА

## ПРОФЕССОР МАНУЭЛЬ ИДАЛЬГО: «РАК ИЗЛЕЧИМ, ЕСЛИ ЕГО ВЫЯВИТЬ НА РАННЕЙ СТАДИИ».

Ни для кого не секрет: когда медики в больнице разводят руками и говорят, что они не боги, родственники больного начинают метаться в поисках лечения за рубежом. Особенно это касается онкологических заболеваний. Порой даже не представляя, насколько в действительности окажется эффективным вмешательство, близкие снимают с себя последнюю рубаху, продают единственную квартиру и едут с пациентом за границу. Лишь бы приблизить призрачную надежду на выздоровление.

В этой статье мы поговорим об Испании. В чём сильны испанские врачи? Как в этой стране организована система медицинской помощи? На эти и другие вопросы нашему журналу ответил генеральный директор Ассоциации больниц Мадрида «Хуан Абарка Сидон», директор Центрального объединённого онкологического центра имени Клары Кампаль (CIOCC – Centro Integral Oncologico Clara Campal), профессор Мануэль Идальго.

**– Господин Идальго, каких успехов на сегодняшний день добились испанские медики?**

– Испанская система здравоохранения в настоящее время стоит на третьем месте в мире. Испанские специалисты в области медицины традиционно сильны в лечении онкологических заболеваний, но также и в пульмонологии, травматологии, урологии, эстетической медицине и пластической хирургии.

**– Какова сегодняшняя статистика по заболеваемости раком в Испании?**

– Наши цифры почти не отличаются от статистики, характерной для всех европейских стран и США, не существует какого-либо вида онкозаболеваний, характерного исключительно для Испании. На первом месте – рак лёгких у мужчин и рак груди у женщин, хотя смертность от рака лёгких – самая высокая, как у мужчин, так и у женщин. Сегодня в Испании первая причина смертности – это именно раковые заболевания, они опережают сердечно-сосудистые. Раньше было наоборот, но сердечно-сосудистые заболевания лучше поддаются лечению, поэтому смертность от них снизилась.

**– На что делается акцент в разработке эффективных методов лечения?**

– Есть две группы пациентов. Первая, примерно половина больных, – это те, кто страдает излечимыми формами рака. Их излечение зависит от правильности выбора многофункциональных схем лечения, сочетающих хирургическое вмешательство, химио- и лучевую терапию. Есть вторая большая группа пациентов, которые, к сожалению, неизлечимы. Они получают определённое лечение, но их болезнь со временем прогрессирует. Рак считается генетическим заболеванием, и наша главная задача – понять, какие изменения, провоцирующие развитие опухоли, происходят на генетическом уровне. Если мы узнаем, что там происходит, то сможем разработать лекарство, которое будет оказывать точечное воздействие непосредственно на ген – провокатор рака и на опухоль на молекулярном уровне.

**– А другие приоритеты?**

– Роботизированная хирургия, позволяющая проводить нетравматичные, малоинвазивные и ювелирные по своей точности операции, очень эффективная лучевая терапия, которая хорошо переносится, а также радиохирургические вмешательства. Мы постоянно работаем в этих направлениях и уже добились определённых успехов.

**– Какие же формы онкозаболеваний сегодня, увы, не поддаются лечению?**

– Практически все формы рака на поздних стадиях, когда процесс за-

шёл уже слишком далеко, опухоль сильно запущена и есть метастазы – рак лёгких, прямой кишки, желудка, молочной железы и многие другие. Они излечимы, если их выявить на ранней стадии.

**– Как в Испании функционирует система ранней диагностики?**

– Есть национальный скрининг, он добровольный и бесплатный для всех, любой человек при желании может обследоваться. В нашей стране очень хорошо организована система выявления рака молочной железы. Благодаря национальному скринингу, а также превентивным мерам – огромной информационной работе с населением государственных органов, благотворительных организаций, средств массовой информации – удалось развить у женщин бóльшую ответственность за своё здоровье. Теперь каждая из них знает, почему она должна вовремя сделать маммографию и почему поход к врачу не стоит откладывать на потом. Проблему поздней выявляемости рака груди удалось решить также благодаря хорошему государственному финансированию. Но не всем онкологическим заболеваниям уделяется такое повышенное внимание, не обо всех так много говорят, как о раке груди. Возьмём, к примеру, распространённый рак прямой кишки: меньше внимания прессы, меньше социальная ответственность, и в результате немного людей делают колоноскопию – наиболее эффективное диагностическое исследование. Между тем его надо пройти абсолютно всем людям, начиная с 50 лет.

**– А с какого возраста в Испании рекомендуют делать маммографию и как часто?**

– Первый раз женщина должна её сделать в 35 лет, затем, начиная с 50 лет, – каждые два года. Если, конечно, нет каких-то уплотнений в груди и проблем. Также это не распространяется на тех женщин, у которых плохая наследственность: у кого бабушка, мама, сестра перенесли рак груди, и неважно, излечились они от недуга или погибли. Женщины с плохой наследственностью – в группе повышенного риска, и у них должен быть более чёткий контроль над ситуацией. Маммография – главный диагностический метод на сегодняшний день. Направление на маммографию женщине даёт гинеколог или семейный врач. После этого она идёт в специализированный центр и делает исследование.

**– Лечение онкологических заболеваний, в частности лекарственная терапия, – очень дорогостоящее дело, поэтому во многих странах государство берёт на себя частично или полностью эти расходы. Как в Испании государство участвует в оплате медицинской помощи онкобольным?**

– В Испании 100 процентов онкологической помощи оплачивает государство: диагностику, хирургическое лечение, химио- и лучевую терапию, медикаментозное лечение и реабилитацию. Лекарственное обеспечение онкобольных – забота государства. Но оплачиваются только лекарства, одобренные Европейским агентством лекарственных средств (EMEA – European Medicines Agency) и включённые в список необходимых для лечения онкологических заболеваний Национального министерства здравоохранения. Это довольно большой список, который постоянно обновляется. Новые препараты, ещё не получившие официального разрешения для использования, а это происходит только через 2–3 года после завершения всех испытаний, в этот список не входят. И если человек хочет принимать такой препарат, он должен оплачивать лечение сам или из средств страховой компании.

**– Как развивается в Испании детская онкология и каких успехов удалось достичь в этой сфере?**

– У нас очень хорошая ситуация с ранней диагностикой: ежегодно диагностируется около 1000 новых случаев онкозаболеваний среди детей, из которых 80 процентов поддаются лечению. У детей рак лечится намного лучше, чем у взрослых, в детском возрасте организм более восприимчив к лечению, и оно более эффективно. С одной стороны, у детей ткани и клетки опухоли быстрее растут, а с другой – они более восприимчивы, чувствительны к лечению.

# МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

МАРИНА МОРЕЛОВЦЕВА

ТРИЖДЫ ПЕРЕПИСЫВАЕТЕ КВИТАНЦИЮ В СБЕРБАНКЕ? ПУТАЕТЕСЬ В ДАТАХ И В ТАБЛИЦЕ УМНОЖЕНИЯ? НЕЛАДЫ С ЦИФРАМИ – ОДИН ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЁННЫХ СИМПТОМОВ СТРЕССА, КАК И ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ – ОБЩАЯ НЕСОБРАННОСТЬ, ЗАБЫВЧИВОСТЬ, РАССЕЯННОСТЬ, НЕРАСТОРОПНОСТЬ. ПРИ НЕРВНОМ НАПРЯЖЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ МОЗГА ПАДАЕТ, И ОН ПОДАЁТ СИГНАЛ – ПОРА РАССЛАБИТЬСЯ!

## Информационный стресс

Типичный признак информационного стресса – трудности в подборе нужного слова. В подобном состоянии красноречие покидает нас – мы начинаем мямлить, заикаться, запинаться, оговариваться, вместо нужного слова используем сходное по звучанию, но далёкое по смыслу (это явление называется перверсией), теряем нить разговора, забываем, что хотели сказать.

Так что не забивайте голову несущественными мелочами – запоминайте главное! Причина досадной забывчивости, которая многих начинает беспокоить уже после 25–30 лет, – не в раннем склерозе, а в перегрузке информацией, обрушивающейся со всех сторон на наш бедный мозг.

## Лекарства от беспамятства

По подсчётам учёных, в среднем мы с вами тратим год жизни на поиски пропавших мелочей. Согласитесь, что этому времени можно найти лучшее применение!

Начните принимать витаминные комплексы с макро- и микроэлементами. Небольшой дефицит памяти и интеллекта, заметный только вам, но не окружающим, часто связан с недостатком цинка, железа, марганца, витаминов А, Е, В1, В2, В9, а также фолиевой и никотиновой аминокислот, которыми богаты зелёные листья салата, капусты, щавеля.

Эффективно противостоят забывчивости и повышают умственные способности препараты, улучшающие обмен веществ в центральной нервной системе и мозговое кровообращение. Это фенотропил, ноотропил, пантогам, когитум, кавинтон-форте, винпоцетин, циннаризин, вобэнзим, танакан, набэн, энцефабол, стугерон, цератонус, витамины группы В.

Определить дозу и длительность приёма, а также периодичность повторных курсов – задача невролога. Не паникуйте через 2–3 дня после того, как начали принимать одно из этих средств, обнаружив, что лечение не помогает. Нервным клеткам требуется время, чтобы восстановить резервы, поэтому улучшение наступит не раньше чем через 2–3 недели.

В некоторых случаях полезно принимать лекарства с профилактической целью – для «подпитки» нервной системы, когда предстоят экзамены в институте или на курсах повышения квалификации, перед важным выступлением, во время аврала на работе. И пусть не останавливает мысль, что придётся травить организм вредной химией. Эта химия родная: строительные и энергетические вещества, которые интенсивно расходуются при умственных нагрузках.

## Метод привязки к местам

Чтобы нужная информация или иностранные слова легче запоминались, воспользуйтесь простейшим мнемоническим приёмом, изобретённым несколько тысячелетий назад греческими ораторами, – так называемым методом привязки к местам. Психологи рекомендуют его для тренировки памяти.

Представьте в мельчайших подробностях свою обычную дорогу от дома до метро или магазина и мысленно разложите на видных местах вдоль этого пути факты и слова, которые нужно запомнить. Способность к запоминанию этим методом можно развить. Упростите задачу, начертив подробную схему предполагаемого пути, и отметьте крестиками места, с которыми связаны предназначенные для запоминания фразы. А можно просто вписать туда нужные слова. «Сфотографируйте» картинку внутренним зрением и снова попробуйте мысленно пройти по этому маршруту. Не ждите быстрых результатов: с первого раза наверняка не получится, но со временем память станет острее.

# НЕ СПРОВОЦИРОВАТЬ БЫ АСТМУ

ДАРЬЯ КОСТОРНАЯ

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГЕНЫ – ПЫЛЬЦА РАСТЕНИЙ, КЛЕЩИ, ЖИВУЩИЕ В ДОМАШНЕЙ ПЫЛИ, ШЕРСТЬ ЖИВОТНЫХ. НО, ОКАЗЫВАЕТСЯ, ПРИЧИНОЙ АСТМЫ МОГУТ СТАТЬ ПОПУЛЯРНЫЕ БЕЗРЕЦЕПТУРНЫЕ ЛЕКАРСТВА ВРОДЕ АСПИРИНА И АНАЛЬГИНА, КОТОРЫЕ МЫ ПРИВЫКЛИ ПРИНИМАТЬ ПРИ ЛЮБОМ НЕДОМОГАНИИ. У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ ОНИ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ОСТАНОВКУ ДЫХАНИЯ И СМЕРТЬ.

## Обвиняется аспирин

Первые случаи лекарственной бронхиальной астмы появились вскоре после того, как в аптеки поступил изобретённый в 1899 году аспирин. Врачи из разных стран сообщали о случаях удушья и шока после приёма ставших популярными таблеток. Почти семьдесят лет ушло на изучение этой проблемы, и в 1968 году появился термин «аспириновая триада», то есть три симптома болезни, которые часто идут «рука об руку». Это непереносимость аспирина, приступы астматического удушья и образование полипов в носу.

Хотя аспириновая астма может быть, с одной стороны, без полипов, с другой – иметь проявления традиционной бронхиальной астмы, например кашель, конъюнктивит, высыпания на коже, отёк Квинке.

Часто заболевание начинается с длительного, непроходящего насморка, который в народе называют «сенной лихорадкой». Он не вызван простудой, но выявить аллерген, который является его причиной (в данном случае – это лекарство), долгое время не удаётся.

Точно поставить диагноз можно только с помощью так называемых провокационных (скарификационных) проб, когда аллергическую реакцию искусственно вызывают тем же аспирином. Дело это рискованное, ведь неизвестно, как отреагирует организм, поэтому такая проба выполняется строго под контролем врача, в больнице, где есть реанимация.

По статистике, астма, вызванная исключительно приёмом лекарств, встречается у 1–6 процентов людей. А вот среди тех, кто уже болен бронхиальной астмой – намного чаще. При тяжёлой форме болезни аспирин и НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты) не переносит каждый четвёртый, а ряд исследователей считают, что даже каждый второй.

Женщины болеют лекарственной бронхиальной астмой чаще мужчин.

## Чем лечиться мне тогда

Однажды появившись, лекарственная астма будет сопровождать человека всю жизнь, создавая ему много проблем. Например, как сбить температуру или избавиться от головной боли, если большинство лекарств под запретом? Единственным безрецептурным разрешённым лекарством является парацетамол, хотя описаны немногочисленные случаи, когда и он становился причиной приступов удушья. А вообще, надо всегда предупреждать врача. Помните о том, что он не может знать состав всех лекарств!

Лекарственную бронхиальную астму лечат так же, как и обычную. Но есть нюанс. Если человек страдает не только лекарственной астмой, но также сердечно-сосудистыми заболеваниями, например, ишемической болезнью сердца, ему нужно принимать аспирин, чтобы снизить риск образования тромбов. При ревматизме ему необходимо принимать нестероидные противовоспалительные средства. В таком случае иногда проводят так называемую десенсибилизацию аспирином, то есть приучают организм к аллергену: назначают приём аспирина, начиная с дозы 5–10 мг и постепенно доводя её до 650 мг в сутки.

Как и провокационную пробу, десенсибилизацию делают только в стационаре, где есть реанимация. У процедуры много ограничений: она противопоказана маленьким детям и беременным, а также людям, страдающим язвенной болезнью.

# БРОСОК ИЗ ЗИМЫ В ЛЕТО

АННА АЛЕКСАНДРОВА

ВСЕГО ЛИШЬ ДВА СПОРТИВНЫХ СНАРЯДА И РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ – ЭТО ВСЁ, ЧТО ПОНАДОБИТСЯ, ЧТОБЫ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ОЩУТИТЬ ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. НАКОНЕЦ-ТО ХОЧЕТСЯ НАДЕТЬ МИНИ, А НЕ ДРАПИРОВАТЬСЯ В ДОЛГОПОЛЫЕ ЮБКИ И НЕОБЪЯТНЫЕ БЛУЗЫ. ГЛАВНОЕ – ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ДЕЙСТВИЯХ И ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАБОТА О ТЕЛЕ. В ДАННОМ КОМПЛЕКСЕ УПРАЖНЕНИЙ ВАЖНА НЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗОК, А КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ВЫ СМОЖЕТЕ ПОСВЯТИТЬ ЕЖЕДНЕВНЫМ ТРЕНИРОВКАМ, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНСОВ ПРИЯТНО ПОРАЗИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ.

## Понедельник

*Упражнение с фитболом для красивой осанки, стройных бёдер и упругих ягодиц*

Примите упор лёжа, с опорой бедрами о мяч. Плечи, таз, колени и стопы составляют прямую линию. Для фиксированного положения тела напрягите мышцы спины, пресса и ног. Статически удерживайте это положение в течение 20–30 секунд. Затем медленно поднимите правую руку, стараясь при этом удержать устойчивое равновесие. Зафиксируйте это положение на 3–8 секунд и поменяйте руки. Выполняйте упражнение по 8 раз. Далее можно будет увеличить количество повторов до 15–20.

## Вторник

*Упражнение с эспандером для красивых рук, стройной талии и плоского живота*

Сядьте на пол, согнутые колени сведены, голова слегка наклонена вперёд. Обмотайте концы эспандера вокруг кистей рук, отведя их за спину так, чтобы лента натянулась. Разводите вытянутые прямые руки в стороны. Выполняйте упражнение 15–20 раз с перерывом 1–2 минуты.

## Среда

*Упражнение с фитболом для стройных бёдер и упругих ягодиц*

Примите упор лёжа, с опорой бёдрами о мяч. Упор на руки. Поставьте мысок левой ноги на пол (нога должна лишь слегка касаться пола), правую согните в колене и поднимите так, чтобы пятка «смотрела» в потолок. Поменяйте положение ног. Выполняйте упражнение 16 раз.

## Четверг

*Упражнение с эспандером для рук, живота и бёдер*

Сядьте на пол. Эспандер протяните через стопу ноги (вторая нога согнута в колене). Удерживая поднятую ногу, натягивайте концы эспандера, стараясь сохранить равновесие. Колено при этом должно оставаться прямым.

Повторите упражнение 12–15 раз для каждой ноги. Количество повторов можно увеличивать до 40.

## Пятница

*Упражнение с фитболом для пресса, бёдер и ягодиц*

Лягте на фитбол лицом вверх, опора – в районе лопаток. Ноги поставьте на ширину плеч, стопы параллельны. Вытяните руки перед собой. Поднимите вверх подбородок, одновременно поднимая руки. Прогните тело вверх. Двигаясь на мяче, образуйте ровную линию корпуса. Максимально напрягите мышцы ягодиц. Зафиксируйте положение на 1–2 секунды. Для повышения эффективности расположитесь на мяче так, чтобы ягодицы не касались его поверхности. Упражнение повторите 16 раз. Количество повторов можно увеличивать.

## Суббота

*Упражнение с фитболом для упругих ягодиц и красивой осанки*

Лягте на фитбол лицом вниз. Опора на полусогнутые руки и нижнюю часть живота. Поясницу не выгибать! Ноги скрестите и слегка согните в коленях. Стопы расслабьте. Опираясь на руки, поднимите ноги вверх. Плечо и кисть должны располагаться под прямым углом. Это поможет сохранить равновесие. Упражнение выполните по 12–15 раз. Количество повторов можно увеличивать до 20–25.

## Воскресенье

Можно дать себе отдых и расслабиться. Используйте этот день для похода на массаж или в бассейн, а лучше успеть сделать и то и другое, добавив для полноты релаксации посещение сауны. Кстати, нелишним будет знать, что ежедневный массаж проблемных зон ускоряет выведение шлаков, улучшает обменные процессы в организме, способствует сжиганию жира.

со сборками, а также юбки и брюки с мягкими складками по линии талии или жакеты квадратного силуэта, закрывающие линию бёдер.
Не следует носить облегающие брюки, очень узкие юбки, юбки со швом посередине; удлинённые лифы, большие воротники со спущенной линией плеч.
При моделировании изделий для фигур *с заниженной линией* талии можно приподнять естественную линию талии вверх, используя такую зрительную иллюзию, как широкий пояс того же цвета, что и нижняя часть одежды, подрезы выше или ниже линии талии, создающие видимость широкого пояса.
Не стоит носить узкие пояса и одежду с заниженной линией талии.
*При короткой талии* желательны в одежде заниженная линия талии, узкие пояса того же цвета, что и лиф, хотя можно талию вообще не подчеркивать, а сделать акцент на бёдрах.
Обладательницам *большого бюста* можно посоветовать полуприлегающий силуэт, заниженную линию талии, расширенную линию плеч; расстёгнутые воротники или низкие вырезы, рукава длиной 3/4 или до запястья; узкие пояса того же цвета, что и лиф.
Не стоит делать модели с завышенной талией, рукавами длиной до локтя или чуть выше.
*Короткие ноги* зрительно могут быть замаскированы с помощью комплектов из двух частей одного цвета (жакет-юбка, жакет-брюки). Визуально изменить восприятие может платье с завышенной талией; обувь и колготы должны быть одного цвета; обувь желательна на высоких устойчивых или средней высоты каблуках.
Совершенно неприемлемы брюки, присборенные внизу или с манжетами, длинные жакеты, юбки длиной до середины икр, туфли без каблуков или очень высокие «шпильки».

# КЛАССИКА ОБУВНОГО ДЕКОРА

**Современная обувь декорируется всевозможными способами, но шнуровка удерживает лидирующие позиции не первый сезон. Она уже стала классикой обувного декора. Шнуровка присутствует на обуви всех стилей – байкерских ботинках, высоких женственных сапогах, ботильонах. Вертикальная шнуровка – это не только модный акцент и практическая деталь, она также визуально удлиняет ноги.**

## Актуальные модели

Модные сапоги грядущего весеннего сезона отличаются широким выбором моделей на любой вкус. Сапоги-чулки длиной до колена и выше, сапоги-ботфорты выше колена, сапоги с утолщённым каблуком и высоким голенищем, по-прежнему в моде сапоги на плоской подошве и на тонкой «шпильке». Актуальны сапоги из меха с кожаными шнурками и вставками из кожи, а также высокие нубуковые сапоги со шнурками из ткани. На пике популярности замшевая обувь. Необыкновенно стильно все эти модели выглядят со шнурками. Шнуровка может проходить сзади или спереди, по внутренней или по внешней стороне голенища. Зачастую шнуровка несёт не функциональную, а чисто декоративную нагрузку. В таких моделях присутствует застёжка-молния. Модны сапожки из двух или трёх видов материала. Это может быть натуральная и лакированная кожа или сочетание кожи, меха и синтетических вставок.

## С чем носить женские сапоги на шнуровке?

Ботильоны и полусапожки хорошо смотрятся с джинсами, легинсами, юбками и короткими платьями. Среди сапожек средней длины наиболее популярны ковбойские, байкерские, разнообразные сапожки на «шпильке» и на плоской подошве. Если вы предпочитаете носить джинсы и брюки заправленными в голенища, выбирайте модель «скинни» или легинсы. Для тех, кто любит джинсы навыпуск, следует выбирать расклешённые модели джинсов и брюк. Невысокие сапожки превосходно смотрятся с плотными гетрами. Байкерские сапожки хорошо сочетаются с лёгкими платьями из шифона и кожаными куртками.
Высокие сапоги – не самая универсальная модель, но если вы решили надеть такую обувь, без внимания окружающих точно не останетесь. Носить с ними лучше всего самую простую одежду, так как высокие сапоги будут являться главным акцентом в вашем образе.

# ПОДАРКИ МУЖЧИНАМ НА ПРАЗДНИК

НАТАЛИЯ ГОРЮШКИНА

КАКИЕ ПОДАРКИ ДЛЯ МУЖЧИН СПОСОБНЫ ВЫРАЗИТЬ ВСЮ ПОЛНОТУ НАШИХ ЧУВСТВ ЛЮБВИ И БЛАГОДАРНОСТИ? КАК СДЕЛАТЬ ПОДАРОК ОРИГИНАЛЬНЫМ И ЗАПОМИНАЮЩИМСЯ? ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ ВМЕСТЕ ПОИСКАТЬ ОТВЕТЫ.

## Что подарить коллеге?

Обычно этот пункт предпраздничного подарочного «меню» вызывает больше всего раздумий и сомнений, и самое главное из них – дарить каждому свой подарок или всем одинаковые? Ведь коллеги редко бывают единодушны в своих увлечениях. С другой стороны, угадать, что придётся по сердцу каждому, – не всегда просто. Но есть вещи, которые интересны и важны большинству мужчин, это – статус, работа, машина и… он, любимый.

А значит, на «ура» пройдут подарки «для солидности», повышающие статус человека, но которые он сам не всегда готов себе приобрести (зажимы для денег, визитницы, подставки для мобильного, дорогие ежедневники и пр.); аксессуары для авто, стильные и полезные вещицы для офиса или рабочего стола (оригинальные флешки, записные книжки, авторучки, эргономичные коврики для «мыши») или подарки с именем или фотографией их будущего счастливого обладателя.

## Что подарить мужу?

Выбор подарка для мужа – это и просто, и сложно одновременно. Каждая из нас обычно очень хорошо знает вкусы и увлечения супруга, угадывает его желания, может со стопроцентной уверенностью предположить, какой подарок ему нужен. Но в этом кроется и большой подводный камень – в таком полезном подарке не будет сюрприза, новизны, полёта чувств.

А помните, с каким трепетом вы выбирали ему подарки, когда только-только познакомились? Может попробовать и сейчас перенестись в прошлое, на время забыть про утилитарность и подарить что-нибудь совсем нестандартное? Например, романтический вечер со свечами (подумайте, кто в это время посидит с детьми), поездку на выходные или билет на пейнтбол на двоих. Главное, не забудьте приложить к такому подарку вашу любовь, нежность и хорошее настроение.

Если же вы всё-таки решили остановиться на полезном подарке – пусть это будет его личная вещь: удобные дорогие наушники, портсигар, фирменный магнитный чехол для коммуникатора и пр.

А вот дарить или не дарить одежду – это зависит от вкусов вашего мужчины. Кто-то искренне обрадуется красивому галстуку или дорогой сорочке, кто-то может начать капризничать, как ребенок: спасибо за рубашку, но не того кроя; благодарю за запонки, только я их не ношу. Так что рисковать или нет – решать вам.

## Что подарить папе?

Конечно, папа будет рад любому нашему подарку. Даже если это покупная открытка или поздравление по телефону. Но, тем не менее, подарки папе обычно выбираются с той же тщательностью, что и подарки мужу. Что он любит? О чём мечтает? Какую надежду втайне лелеет? Нам, детям, за много лет не помешало бы узнать ответы на все эти вопросы, особенно если у нас самих уже есть дети.

Мужчина к 45–60 годам обычно имеет всё, что хотел и чего добивался. Его трудно бывает чем-то удивить или поразить, но вот порадовать и показать свою любовь вполне возможно.

Таким подарком папе может стать кружка с его фотографией или с фотографией внуков, свитер, шарф или футляр для очков, связанные специально для него, тёплая рубашка или плед, самодельная открытка с добрыми пожеланиями (будет особенно здорово, если вы смастерите её вместе с детьми), бутылка хорошего алкоголя, именно такого, какой он любит.

Да, эти подарки могут показаться незамысловатыми. Но если они сделаны с душой и любовью, папа будет им очень рад.

# ТАЙНЫ ВОЛНУЮЩИХ ГУБ

АРИНА ДАНИЛОВА

ОНИ СТРАДАЮТ ОТ ВЕТРА И ПЕРЕПАДОВ ТЕМПЕРАТУР, ТРЕСКАЮТСЯ, ТЕРЯЮТ ЦВЕТ И ОБЪЕМ. ОДНАКО ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА ИЗ НАС УХОД ЗА ГУБАМИ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЛЬЗАМОВ И ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПОМАД. КОСМЕТОЛОГИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ: ЭТОТ МИНИМУМ ДОСТАТОЧЕН ЛИШЬ ДО 25–30 ЛЕТ. ТОНКАЯ И НЕЖНАЯ КОЖА ГУБ БЫСТРО СТАРЕЕТ И ОЧЕНЬ ПОДВЕРЖЕНА ОТРИЦАТЕЛЬНОМУ ВЛИЯНИЮ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. ПОЭТОМУ УЖЕ С 30 ЛЕТ ОНА НУЖДАЕТСЯ В ОСОБОМ УХОДЕ.

## Коллаген и календула

Во многом кожа этой области похожа на кожу век. Поэтому неудивительно, что некоторые средства для области вокруг глаз могут применяться и на губах. Более того, существует целый ряд продуктов с пометкой «для губ и век». Их следует наносить по контуру губ один или два раза в день. В идеале – утром и перед сном. Кстати, большинство подобных продуктов быстро впитываются и могут служить основой под цветную помаду.

«Выбор конкретного средства зависит от вашей проблемы. Например, если вы хотите ликвидировать сухость и шелушение, то ищите продукт, в составе которого значатся питательные масла карите и жожоба, витамины А, Е и С, мёд, экстракты алоэ, виноградных косточек и календулы», – консультирует дерматокосметолог Светлана ШИЛИНА.

Кстати, такой бальзам или гель не только сделает губы мягкими и нежными, но ещё и поможет вернуть им насыщенный цвет. Не секрет, что у многих дам за годы использования яркой помады собственный оттенок губ становится бледным и невыразительным. Чтобы обеспечить им яркость, регулярно используйте питательные средства и обязательно наносите под помаду базовое средство. Им может быть тот же бальзам или тонкий слой обычной бесцветной помады. Этот «барьер» поможет

сохранить собственный пигмент губ.

«Более серьёзный уход требуется губам, на которых появились мелкие морщинки, – продолжает Светлана Шилина. – Раньше всего с увяданием кожи в этой зоне сталкиваются курильщицы – их морщинки носят мимический характер. Бороться со старением губ нужно примерно так же, как и с морщинками вокруг глаз. Два раза в день используйте средство для этой области с пометкой антиэйдж. В его состав могут входить коллаген, пептиды, клеточные комплексы, вездесущие витамины А и Е, а также экстракты шелка, гиалуроновая кислота и пантенол. Если есть время, такое средство можно нанести плотным слоем и оставить на 5–10 минут как маску. Тогда эффект будет более выраженным».

## Укол в губы

О том, что губы можно моделировать и омолаживать при помощи инъекций гелей-наполнителей, слышали, наверное, все. Но большинство из нас при упоминании об этой процедуре представляют себе даму с непомерно раздутым ртом.

На самом деле подобные ужасы были, скорее, характерны для начала эры контурной пластики. Хотя и сегодня находятся любительницы гипертрофированных объёмов. Но всё же большинство женщин, которые сделали такие уколы, выглядят естественно и молодо.

Гели на основе гиалуроновой кислоты неживотного происхождения помогают чуть приподнять кончики губ, которые с возрастом опускаются под действием гравитации. Они также мгновенно убирают мелкие «кисетные» морщинки вокруг губ, выравнивают их контур, делают их более наполненными.

«Процедура проводится только в медицинском кабинете. Врач обязан узнать о состоянии вашего здоровья и аллергических реакциях. Затем он нанесёт на губы обезболивающий крем. Когда это средство подействует, вам сделают несколько небольших инъекций. Кстати, упаковка геля должна быть вскрыта при вас. Сама процедура может быть немного неприятной, но неболезненной за счёт действия анестетика, – поясняет доктор Шилина. – В течение суток может сохраняться небольшая припухлость, но вскоре губы будут выглядеть абсолютно естественно. В некоторых случаях требуется небольшая коррекция результата – врачи иногда перестраховываются и вводят немного меньше геля, чтобы потом можно было, при необходимости, добавить объём. Результат процедуры держится около полугода. Потом инъекции вновь можно повторить».

# АКУПУНКТУРА КРАСОТЫ

## 10 ВОПРОСОВ ДЖОНУ ТСАГАРИСУ, СПА-ТЕРАПЕВТУ И СПЕЦИАЛИСТУ ПО КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ.

**– Почему именно anti-age?**
– Когда я стажировался в Пекине, китайская медицина перевернула мои представления о традиционной для западной медицины терапии. Так возникла идея клиники антивозрастной медицины, где новейшие достижения европейской и американской науки будут подкреплены древними восточными техниками оздоровления.

**– В чём различие Востока и Запада в подходе к омоложению?**
– Западный подход – коррекция симптомов. Появились морщины? Вам назначат лифтинг. Тон кожи стал неравномерным? Подберут осветляющие и пилинг-программы. Таким образом, в борьбе с возрастными изменениями пациент и его врач на шаг отстают от биологических часов организма.
Китайская же методика построена на наблюдении и умении прогнозировать. Даже если вы молоды и полны сил, по виду кожи лица можно понять, что не так с организмом.

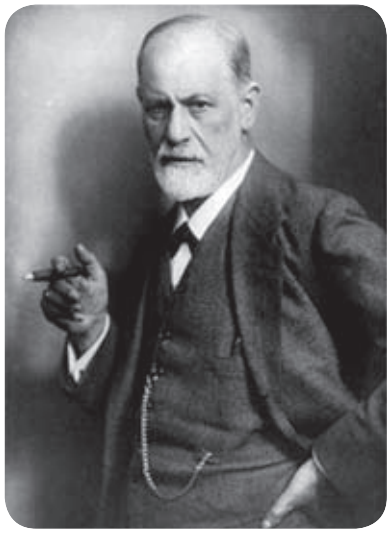
**– То есть вы можете с первого взгляда поставить диагноз?**
– Кожа лица – карта, по которой можно проанализировать состояние здоровья. В Китае, где появилась одна из первых физиогномических систем, это умели делать ещё в III веке до нашей эры. Хотя одного беглого взгляда, разумеется, недостаточно.
Для точной диагностики кожу изучают визуально и тактильно. Впрочем, кое-что можно сказать даже по фотографии. Однажды журналисты нью-йоркской газеты предложили мне эксперимент – прислали несколько фотографий для диагностики, а потом провели обследование в клинике и сравнили результаты. У одной из женщин я предположил серьёзное заболевание в латентной форме и оказался прав. К счастью, она не упустила время и обратилась к врачам. Болезнь удалось победить.

**– Нау́чите читать по лицу?**
– Каждая зона соответствует определённым системам и органам. Подбородок – репродуктивной, щёки – пищеварительному тракту, лоб – нервной системе, область под глазами – почкам. Точки акупунктуры и акупрессуры лежат на проходящих через эти зоны 14 меридианах. Некоторые отвечают за гармонизацию энергетических потоков. Другие – за активизацию процессов и стимуляцию работы организма. Но такие тонкости уже надо серьёзно изучать.

**– Во время сеансов вы практически не используете косметику. Почему?**
– Всё, что требуется коже для молодости и красоты, уже в ней есть. Я сравниваю каждую клетку с гениальным ребёнком, родившимся где нибудь в Эфиопии. Оставьте его без внимания и заботы, и он едва ли разовьёт таланты. Но дайте малышу возможность учиться, и он станет лауреатом Нобелевской премии. Были бы под рукой хорошие инструменты!

**– И что же клетке требуется для вечной молодости?**
– Прежде всего кислород. Я опираюсь на современные знания о метаболизме и традиционную китайскую теорию о циркуляции энергии ци. Задача любого косметического

# ШКОЛА СОВРЕМЕННОГО ПСИХОАНАЛИЗА



МНОГИЕ ПОКА ЗНАКОМЫ С ПСИХОАНАЛИТИКАМИ РАЗВЕ ЧТО ПО ФИЛЬМАМ И ТЕЛЕПЕРЕДАЧАМ. ЧТО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ПРОИСХОДИТ В ИХ КАБИНЕТАХ, С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ К НИМ ПРИХОДЯТ ЛЮДИ И ЧЕМ ИДЕИ ПСИХОАНАЛИЗА ПОЛЕЗНЫ В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ? ОБ ЭТОМ МЫ ГОВОРИМ С ПРЕЗИДЕНТОМ ОТКРЫТОГО ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА, ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ «ШКОЛЫ СОВРЕМЕННОГО ПСИХОАНАЛИЗА» ЕЛЕНОЙ БАШКЕВИЧ.

**– К психологу часто идут с конкретной проблемой. Например: «Мой начальник меня терпеть не может, а я не решаюсь попросить о повышении зарплаты». Как потом меняется запрос в процессе терапии?**

– С подобными запросами я начинаю работать уже на первой встрече – они поверхностны и обычно скрывают истинную причину обращения, которую и сам пациент может до конца не осознавать. За такими словами всегда кроется что-то более глубинное и важное, и пациенту надо показать, что это неглавное его переживание. Сегодня основная проблема, с которой приходят к психоаналитику, – невозможность устанавливать эмоциональные, близкие связи с людьми. А как следствие – неумение строить отношения, создавать семью, заводить друзей, общаться с коллегами. Этим пациентам обычно около 30 лет, и их подавляющее большинство.

**– Обязательно ли анализировать детский период жизни? Всегда ли это нужно?**

– Это зависит от того, какого метода психоаналитик придерживается. Если это классический психоанализ, то мы всегда возвращаемся к детству, вытесненным воспоминаниям, аффектам, переживаниям, и связываем сегодняшний день с тем, что было в прошлом. Лично я считаю, что связь с детскими воспоминаниями, с ребёнком внутри себя очень важна. На протяжении своего взросления, развития и роста он видит мир по-своему, через призму детского восприятия. И этот мир искажён – разными фактами жизни, воспоминаниями, родительскими отношениями, а также незрелостью психики. Маленький ребёнок, живущий во взрослом человеке, очень сильно влияет на его жизнь. С ним и работает психоаналитик. И когда к нему найден доступ, когда с ним можно разговаривать, конкретные запросы размываются. В результате пациент сам понимает, что ему надо пройти определённый путь, чтобы соединить две части: рациональную, взрослую, и маленькую, инфантильную, которая не только мешает жить, но и содержит в себе большой потенциал, креативность, спонтанность, желания и чувства.

**– И что люди могут приобрести в психоанализе?**

– Психоанализ – это способ познания себя. Той области себя, которую вы сами не откроете без помощи другого человека, то есть психоаналитика. Многие знают, что бессознательное проявляется в ошибках, оговорках и сновидениях, но эти знаки трудно самостоятельно интерпретировать. По мнению учёных, мы осознаём ничтожно малую долю нашей психической жизни – около 10 процентов. Что есть остальные 90? Если вас интересу-

ет ваш внутренний мир – добро пожаловать в психоанализ! Конечно, это способ решения проблем, но он не работает целенаправленно только с одним симптомом. Разрешение трудностей в отношениях – это результат общего роста, психического развития.

**– Чтобы согласиться с этими утверждениями, человек должен стремиться к росту, а не только к решению запроса.**

– Конечно. Рекламировать психоанализ невозможно, и тут надо сказать честно – это долго, дорого и пощупать нельзя. Никогда психоанализ не станет терапией для всех, потому что большинство хотят немедленный результат. На одной из конференций швейцарский коллега жаловался мне, что пациенты требуют конкретных советов, директивных указаний и отношений по принципу «товар – деньги – товар». Не хотят касаться тонких материй, то есть человеческих отношений.

**– Отношения – женская сфера. К вам чаще идут женщины?**

– Это так. Я думаю, у женщин ярче выражена потребность в вынесении своих переживаний наружу, они более склонны к рефлексии. Женщине легче обратиться за помощью. Однако и мужчины, опять же под чутким руководством своих женщин, всё чаще приходят к психоаналитику. Неважно, кто из пары начнёт «работу над ошибками», – процесс личностных изменений затрагивает и партнёра.

**– Женщин интересует не только внутреннее, но и внешнее, например тело. Большинство женщин считают его своей проблемой.**

– Неприятие своего тела, которое часто начинается в подростковом возрасте, – это большая проблема. Оно связано с нарушением близких, очень ранних отношений с матерью, с завистью ребёнка к материнскому телу. Ко мне очень часто приходят пациентки с такой идеей: мужчина может полюбить только женщину с идеальными формами и идеальным лицом, а их, неидеальных, не может. Такие убеждения приводят даже молодых девушек к пластическим хирургам, несмотря на то что операции им не нужны.

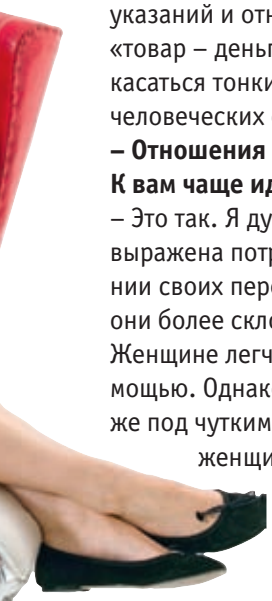
**– Почему же ребёнок может завидовать материнскому телу? Это происходит в том возрасте, когда маленькая девочка просит у мамы помаду, а ей не дают?**

– В этот момент чувство зависти тоже может проявляться, но его легко заметить. Матери следует сказать дочери, что она обязательно вырастет красивой и у неё будут такие же волосы, ресницы, как у мамы, разрешить ей покрутиться у зеркала в красивом платьице и накрасить губы помадой. Это подтверждение женственности девочка должна получить и от матери, и от отца.

При этом есть и более ранняя зависть младенца, которая проявляется как ярость. Материнское тело несёт всё ценное для маленького ребёнка – еду, тепло, безопасность, любовь, и он хочет обладать этим всегда и безраздельно. И так как это невозможно, ведь мать периодически покидает его, то у него появляются негативные эмоции. Он кричит, злится, – и матери важно принять и смягчить эти чувства, не испугаться и не разозлиться в ответ. Постараться их осмыслить внутри себя и сказать ребёнку: «ты сердишься», «ты обижаешься», «тебе плохо», чтобы эта ярость не жила в малыше безымянной и не возвращалась к нему. Если же мать не справляется с младенческими чувствами, это может обернуться ненавистью выросшей девочки к своему телу. Отсюда, например, происходят такие болезни, как булимия и анорексия.

**– Есть ещё убеждение, что во всех бедах виноваты родители, а мать в особенности.**

– Мать вообще обвинить очень легко. Каждый пациент, приходя на приём к психоаналитику, может рассказать, что в его бедах виновата мать. Конечно, ребёнок без матери не может ни вырасти, ни приобрести эти проблемы. Но обвинение во всём матери – тупиковый путь, поскольку неизвестно, какая у пациента была мать в действительности: его воспоминания всегда искажены проекциями. Поэтому психоаналитик не старается узнать, как всё было на самом деле, а работает с субъективным восприятием мира человека, который к нему пришёл, – с его завистью, ненавистью, любовью, обидами и переживаниями.



# НАЙТИ БАЛАНС В ОТНОШЕНИЯХ

КАК ЖЕ УЖИТЬСЯ В ОДНОЙ СЕМЬЕ МУЖУ И ЖЕНЕ, КОТОРЫЕ ВИДЯТ МИР ТАК ПО-РАЗНОМУ: ОДИН ВЕРИТ В ЛУЧШЕЕ, ДРУГОЙ ЖДЁТ ХУДШЕГО?

## Психология счастья

На первый взгляд всё просто. Оптимизм – это хорошо, потому что он предполагает преимущественно положительные ожидания от жизни. Пессимизм – это плохо: зачем нам настрой на негативные последствия? На самом же деле и в том и в другом способе реакции на события есть как отрицательные, так и положительные стороны. Например, при столкновении с серьёзными жизненными трудностями именно безусловная вера в лучшее может стать помехой, снижающей критичность, затрудняющей адекватную оценку происходящего. Но этот же позитивный настрой позволяет рисковать – и реализовать мечты, которые на первый взгляд кажутся несбыточными. А пессимисты, хотя и видят мир в тёмных оттенках, выполняют весьма важную задачу: напоминают себе и другим о возможных опасностях и о необходимости оценить риск до того, как бежать и действовать.

Получается, что оптимизм и пессимизм – просто две разные стратегии противостоять непредсказуемости жизни, два вида мотивации к действию. Важно понять, что оба подхода имеют право на существование.

## Парное выступление

Так какое же сочетание характеров скорее приведёт к благополучной семейной жизни? И как найти баланс и создать гармоничные отношения, если супруги совсем разные?

## Оптимист + оптимист

Главные сильные стороны этой пары – склонность даже в неудачах находить что-то хорошее и, конечно, сильный командный дух: двум оптимистам всегда проще договориться о совместных планах. В том числе и потому, что эти планы в любой момент можно изменить, и все останутся довольны.

**Зона риска.** Оба супруга так привыкли считать, что всё не просто хорошо и отлично, но и становится лучше и лучше, что могут пропустить действительно серьёзные сигналы о проблемах. Кроме того, пара с чрезвычайно позитивным взглядом на жизнь, по данным исследований, хуже справляется с крупными семейными конфликтами. Ссоры в такой семье – явление нередкое, ведь оптимисты часто отличаются отсутствием эмпатии, им сложно понять чувства другого человека, поставить себя на его место.

**Секрет общения.** Более крепким будет не тот союз, в котором партнёры постоянно в «розовых очках», а тот, где муж и жена допускают возможность конфликтов, знают, что все люди разные, и умеют уважать потребности друг друга.

## Пессимист + пессимист

Большинство неудач и неблагоприятных событий в этой семье воспринимаются весьма тяжело – ведь оба супруга привыкли интерпретировать новости не в свою пользу и всегда ждать подвоха. Таким образом, они оба, того не замечая, создают напряжённость в отношениях, эмоционально взвинчивают друг друга. Но при этом и хороших новостей в жизни такой пары хватает: ведь если настраиваться только на худшее, любое отступление от сценария будет приятной неожиданностью. Вполне достаточно для счастья!

**Зона риска.** Обоим партнёрам стоит внимательно следить за тем, чтобы не позволить возникнуть «синдрому умной Эльзы»: оба, как правило, люди ранимые и тревожные, склонные к постоянным сомнениям в правильности своих действий. Кроме того, пессимисты стремятся выбирать синицу в руке даже при очень высоких шансах на журавля: возможно, стоит стать немного смелее, чтобы не пропу-

# ПОТРЕБНОСТИ ВАШЕГО МУЖЧИНЫ

ПРОЙДИТЕ ЭТОТ ТЕСТ И УЗНАЙТЕ, КАК ХОРОШО ВЫ ЗНАЕТЕ СВОЕГО ЛЮБИМОГО...

Представьте себе такую ситуацию: после тяжёлого рабочего дня ваш муж возвращается домой усталый и разбитый. Чтобы поднять ему настроение, вы предлагаете поужинать в кафе и прогуляться. Он отказывается: ему гораздо приятнее выпить пива дома и посмотреть телевизор. Вы расстроены. Он раздражён. Вывод? Чтобы сделать приятное любимому мужчине, предложите то, что нравится ему, а не вам. Чем лучше вы понимаете, что нужно мужчине, тем легче и приятнее ему рядом с вами.

**1. Приглашая на ужин друзей, вы...**

а) готовите любимое блюдо своего мужчины;
б) надеваете то, что ему больше всего нравится;
в) целый вечер развлекаете всю компанию, чтобы мужчине было интересно;
г) обязательно хвалите мужа при всех: «Смотрите, какой чудесный шкаф он сделал сам!»

**2. У вашего мужчины день рождения. Вы подарите ему...**

а) билеты на концерт его любимого музыканта;
б) три новые рубашки – они ему очень нужны;
в) новую, удобную дрель – вы знаете, что он давно на неё поглядывал;
г) закажете столик на двоих в хорошем ресторане.

**3. Возвращаясь после работы, вы...**

а) говорите друг другу «Привет» и принимаетесь за домашние дела;
б) нежно целуете мужа;
в) расспрашиваете о том, как у него прошёл день, и очень внимательно выслушиваете его рассказ;
г) стараетесь удивить мужчину чем-нибудь приятным – новым блюдом или незапланированным походом в кино.

**4. Муж устал на работе и злится на начальника. Вы...**

а) расспрашиваете, что именно случилось, и предлагаете варианты решения проблемы;
б) ведёте его прогуляться – пусть развеется и забудет на время о неприятностях;
в) внимательно выслушиваете все его жалобы и сочувствуете;
г) уводите мужчину в спальню, чтобы снять напряжение самым действенным способом.

**5. Чтобы разрядить обстановку после спора с мужем, вы...**

а) шутите, ведь смех – лучшее лекарство от негативных эмоций;
б) берёте фильм в видеопрокате и заказываете пиццу, чтобы провести спокойный вечер дома;
в) сворачиваетесь калачиком рядом с мужчиной и прижимаетесь к нему как можно ближе – вы ведь одно целое;
г) вдвоём занимаетесь с детьми – это всегда поднимает вам настроение и успокаивает.

**6. Школьный друг вашего мужа серьёзно болен, и супруг принимает это близко к сердцу. Вы...**

а) берёте на себя все рутинные дела, чтобы избавить своего мужчину хотя бы от повседневной нагрузки;
б) заставляете своего мужа пройти обследование и начинаете тщательно следить за тем, чтобы он вёл здоровый образ жизни и правильно питался;
в) стараетесь как можно больше времени проводить вместе;
г) делаете всё, что в ваших силах, чтобы отвлечь мужа от грустных мыслей, и каждый день придумываете новую культурную программу.

**7. Вечером, перед тем как заснуть, вы...**

а) спрашиваете у мужа, удобно ли ему;
б) напоминаете супругу о том, что необходимо сделать завтра;
в) чмокаете в нос и желаете спокойной ночи;

# НАДЕЖДА БАХТИНА: «ЖИТЬ ХОЧУ ТОЛЬКО В СВОЕЙ СТРАНЕ»

АКТРИСА НАДЕЖДА БАХТИНА ОЧЕНЬ КРАСИВА. НО ЭТА ЕЁ ЯРКАЯ, СВОЕОБРАЗНАЯ КРАСОТА ПОРОЙ «ПОДШУЧИВАЕТ» НАД НЕЙ. РЕЖИССЁРЫ НЕРЕДКО ПРЕДЛАГАЮТ ЕЙ ИГРАТЬ РОЛИ ЦЫГАНОК. РОЛЬ ЛЮЦИТЫ В СЕРИАЛЕ «КАРМЕЛИТА» ПРИНЕСЛА АКТРИСЕ НАСТОЯЩУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ И ВСЕНАРОДНУЮ ЛЮБОВЬ. НО ВСЁ-ТАКИ ЛУЧШЕЙ СВОЕЙ РАБОТОЙ БАХТИНА СЧИТАЕТ РОЛЬ ОЛЬГИ В 12-СЕРИЙНОМ ТЕЛЕФИЛЬМЕ «ЦЫГАНКИ».

**– Надежда, как вы стали Люцитой?**

– Пригласили на пробы в сериал «Кармелита». Но в это время я должна была уезжать в Баку на съёмки фильма «Граф Крестовский», поэтому отказалась. Но потом меня всё-таки уговорили сниматься в этом сериале. Причём это сделала мама. Она подписала за меня предварительный контракт, за что я ей очень благодарна.

**– А это правда, что вначале вы хотели отказаться и от роли Ольги в сериале «Цыганки»?**

– После роли Люциты я побаивалась снова играть цыганку. Нет, мне нравился этот загадочный, яркий образ, но я боялась, что перестанут предлагать другие роли. Но когда прочитала сценарий, поняла, что обязательно должна сыграть Ольгу.

**– Цыганка Люцита из «Кармелиты» помогла вам сыграть роль Ольги?**

– Конечно помогла. К тому времени я уже освоила особые цыганские танцевальные движения, выучила цыганские песни. Но в «Цыганках» всё-таки играла в первую очередь конкретную человеческую судьбу. Моя героиня – человек душевный, трогательный. Подкупило и то, что в фильме показан большой отрезок жизни моей героини, в течение которого она проходит непростой путь от юной наивной девушки до женщины, умудрённой жизненным опытом. Ещё мне было интересно, что действие происходит сразу после войны. Очень хотелось окунуться в ту, послевоенную атмосферу. Кстати, сценарий картины основан на реальных событиях. Моя Ольга – разная, но для неё главные ценности – это семья, любовь; она человек искренний, открытый. Так что играла эту роль с большим удовольствием.

**– Ваша героиня становится известной на всю Москву гадалкой. Кто вас учил гадать?**

– А я с детства любила гадать, мне было это интересно.

**– Говорить по-цыгански научились?**

– Во всяком случае, несколько фраз могу сказать. Ещё со времени съёмок сериала «Кармелита» я дружу со многими цыганами из театра Ромэн. Мне очень нравится эта нация. Цыгане свято чтут свои традиции, обряды, с большим уважением относятся к своей национальной культуре, это красивые и талантливые люди.

**– Где проходили съёмки фильма?**

– В основном в Москве, в московских двориках. Многие из них ещё

# ВЕСЕННИЙ КОЗЫРЬ – МОРЕПРОДУКТЫ

МОДА НА МОРСКИЕ ПРОДУКТЫ АКТУАЛЬНА В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ГОДА. НО ЗИМОЙ НАШ ТОСКУЮЩИЙ ПО ВИТАМИНАМ И СОЛНЦУ ОРГАНИЗМ ИХ НЕ ПРОСТО ЖЕЛАЕТ, ОН ИХ ТРЕБУЕТ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ, ВЕДЬ ВСЕ СЪЕДОБНЫЕ ОБИТАТЕЛИ ОКЕАНА ОТЛИЧАЮТСЯ ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ И ОБЛАДАЮТ ЖИВИТЕЛЬНОЙ СИЛОЙ.

## ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЗУБОВ

Креветки – настоящий хит среди морепродуктов. По своему нежному вкусу и аромату они напоминают крабов. В их состав входят легко усваиваемые организмом кальций, тиамин, рибофлавин, натрий, калий, магний, фосфор, железо, марганец. Мясо креветок обладает антисклеротическими свойствами, нормализует свертываемость крови и снижает опасность образования тромбов, полезно при малокровии. А вот то, что в нём так много кальция и фтора, сказывается на профилактике заболеваний зубов и дёсен. Эти минералы – источник для строительства костей, роста и сохранения зубов, профилактики образования зубного налёта, в котором притаились болезнетворные бактерии – разрушители эмали.

### Лёгкий салат с креветками

*Вам потребуются: 10 листьев зеленого салата; 9 шт. креветок; 1–2 шт. сладкого перца; 1 огурец; соль, растительное масло, лимонный сок – по вкусу.*

Очистить огурец от кожицы. Разрезать перец на половинки, удалить семена и нарезать соломкой. Салатные листья промыть, обсушить на салфетке, после чего порвать на небольшие кусочки. Отварить креветки в солёной воде и очистить. В миску с листьями салата добавить нарезанные перец и огурец, посолить, немного полить лимонным соком и перемешать. Добавить креветки и полить 1–2 ст. л. растительного масла. Салат готов.

## ДОПИНГ ДЛЯ ВЛЮБЛЁННЫХ

В мясе морского гребешка много йода, фосфора, магния, железа, меди, марганца, цинка, кобальта. Содержащиеся в этом морепродукте витамины группы В принимают активное участие во всех процессах обмена веществ, отвечают за кроветворение и обеспечивают созревание эритроцитов (красных кровяных телец), в состав которых входит гемоглобин. Витамин В6 ослабляет действие гормона пролактина, снижающего либидо. А присутствующий в морском гребешке фосфор усиливает потенцию, его недостаток отрицательно влияет на количество и качество спермы. Магний способствует выработке допамина, который посылает нервные импульсы в кору головного мозга и активизирует сексуальное возбуждение. Цинк улучшает функцию простаты, необходим для развития половых желёз, регулирует уровень тестостерона в крови.

## ЕДА СЕРДЕЧНАЯ

Мясо кальмаров, морских беспозвоночных животных, – отличный источник полноценных белков: до 18 г на каждые 100 г. Белки являются ценным поставщиком натуральных аминокислот (например, метионина, лецитина) – незаменимых строителей крепких и здоровых волос и ногтей, «творцов» новых прочных тканей и надёжных

# БАЗИЛИК СО СВОЕЙ ГРЯДКИ

МАРИЯ ДУТОВА

ХОРОШИЙ УРОЖАЙ БАЗИЛИКА НА КИСЛЫХ ГЛИНАХ.

*Базилик – любимая зелень в нашей семье. Но вырастить хорошую траву не удаётся. Сажаем по нескольку пакетов семян, а вырастает всего несколько десятков растений. В чём наша ошибка?*

*Дугарова М.А., Саратов*

**Первая** – плохого качества семена. Если вы приобретаете их ежегодно в одной и той же торговой точке, то сейчас постарайтесь купить в другой фирме или в нескольких разных садовых центрах. Не используйте старые семена. Но так как урожай не удаётся уже не первый год, то, наверное, семена не виноваты. Все проблемы – в неподходящих почвенных условиях и неправильной агротехнике.

**Вторая** ошибка – почва на вашем огороде слишком кислая и плотная для базилика. Этот южанин требует нейтральной или близкой к ней кислотности почвы (pH 6,0–6,5). А на наших огородах обычно повсеместно более кислые суглинки. Раскислите почву – внесите доломитовую муку или известь. В глинистый грунт обязательно добавьте песок (не менее чем по 3–4 ведра на кв. м) – облегчите почву. Однако и слишком жирная почва не годится для базилика. Не вносите свежую органику, только хорошо перепревший компост в умеренных дозах.

**Третья** ошибка – неправильный посев. Сеять нужно в прогретую землю (не ниже +12–14°С), а лучше – ещё теплее. Накройте грядку плёнкой, она будет аккумулировать тепло и к моменту проклёвывания семян прогреется ещё на 4–6°. А этого вполне достаточно для их нормального дальнейшего развития. Семена сеют по увлажнённой поверхности, слегка прикатывают, прижимая к почве. Затем присыпают тонким слоем песка. Оберегайте посевы и всходы от птиц и слизней.

**Четвёртая** – низкие температуры. Базилик – теплолюбивое растение. Для прорастания семян и хорошего роста молоденьких всходов нежелательны похолодания и тем более недопустимы заморозки. Плёночное укрытие поможет при проблемной погоде.

**Пятая** ошибка – переувлажнение почвы. На стадии прорастания семян и до появления первого настоящего листочка необходимо поддерживать умеренную влажность почвы. Избыток влаги при резких весенних колебаниях дневной и ночной температур часто приводит к поражению молоденьких растений чёрной ножкой. Проанализируйте свои действия. Подумайте, где в следующем сезоне устроить грядочку с базиликом, подберите для этого местечко потеплее и поуютнее. А может быть, стоит сделать небольшой парничок для ранней зелени и теплолюбивых травок? Удачи!

# КУПИТЕ ПАПАЙЮ, ГОСПОДА!

СТАНИСЛАВ ИВАНОВ

*Моя жена увлеклась зимним садом, чего только у неё нет! Чтобы ей подарить такое, необычное?*

*Пудиков Борис, Вязьма*

Безмерно любимый в нашей стране праздник уже на пороге. А лучший подарок к женскому дню – конечно же, цветы! Дорогие мужчины, проявите оригинальность, вместо «дежурного» букета подарите любимой женщине необычное экзотическое растение. Например, папайю…

Папайя, или дынное дерево, – многолетнее дерево с мясистым стволом. Если в вашем доме высокие потолки или имеется зимний сад, то папайя разрастётся у вас во всём своём великолепии. В природе растение может достигать 7–8 м в высоту, но в комнатных условиях дынное дерево будет поскромнее, однако красоты всё равно необычайной.

На верхушке толстого неветвящегося стебля растёт «пучок» крупных пальчатых листьев на длинных черешках. Сверху они тёмно-зелёные, снизу – матовые, светлые. Но особенно экзотично растение во время цветения. Одновременно на растении распускаются два вида цветков. Длинные (до 120 см!) цветочные кисти усыпаны душистыми бледно-жёлтыми цветами – это мужские цветки. Женские – более крупные и тёмные, на коротких цветоножках. Корневая система у дынного дерева очень компактна, не более полуметра в глубину. Это замечательная особенность позволяет растению прекрасно расти в стеснённых условиях помещения.

# ВЫГОНКА ВИТАМИНОВ

МАРИЯ ДУТОВА

ЗИМОЙ НАМ С ВАМИ ХОЛОДНО, СЛЯКОТНО И СЫРО. А ВОТ «ТЁПЛАЯ КОМПАНИЯ» ИЗ РАЗНЫХ ГРИППОВ, БРОНХИТОВ И ОРВИ ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ПРЕВОСХОДНО. БОЛЕТЬ СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТСЯ. СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ СВЕЖЕНЬКИЕ ВИТАМИНЫ? ТАК ЭТО ПРОСТО!

Самый известный и милый по своей примитивности способ получения свежей витаминной зелени зимой на подоконнике доступен каждому юному натуралисту. Взять луковицу, налить в стакан воду, поставить луковку сверху и ждать появления листьев – сочных, душистых зелёных пёрышек.

Этот эксперимент мы с удовольствием начинаем холодной зимой, как только день начнёт прибавляться, а запас витаминов в организме заметно истощится. Вот и настало время украсить подоконники свежей витаминной продукцией собственной выгонки. Процесс совсем несложный – берём луковицу или корнеплод, немного поколдуем над ними – и через 2–3 недели без особых хлопот свежие душистые листочки готовы к употреблению. Выгонять, то есть получать зелёную массу исключительно за счёт питательных веществ, запасённых луковицей или корнеплодом, очень полезно. Для этой цели подойдут не только традиционные репчатый лук, чеснок, петрушка, сельдерей, но и свёкла, морковь и даже хрен. Итак, если у вас дома закончились запасы овощей с собственного огорода – не беда. Смело идите в овощной магазин и покупайте самую мелкую, можно даже увядшую, свёклу. Вполне сгодятся корнеплоды диаметром до 5 см. Выбирайте свёклу с неповреждённой корневой шейкой – верхушечные почки должны быть живыми. А вот отсутствие хвостика даже приветствуется.

Далее нужно подготовить ящичек или лоток глубиной примерно 10 см. На 3/4 высоты наполнить его любым грунтом, можно даже простым песком. Затем начать устанавливать свёклу вплотную друг к другу, вдавливая в почву. Этот приём называется «посадка мостовым способом». После посадки следует засыпать грунтом все пустоты между корнеплодами. Сверху насыпать слой толщиной 1 см и аккуратно полить, вода утянет за собой грунт, который окончательно заполнит все щели. Верхушки корнеплодов оголятся. Температура желательна не очень высокая – не более +18$^0$С . Регулярно поливать и ждать появления листочков.

Примерно через 3–4 недели из верхней части увядших плодов вырастут крепкие мощные розетки молодых листьев. Когда они достигнут высоты 8–10 см, их следует аккуратно срезать, стараясь не повредить сердцевину розетки. Но корнеплоды не нужно выбрасывать, они вам ещё пригодятся. Не забывайте хорошенько поливать свёклу, можно слегка подкормить полным минеральным удобрением.

## Возьмёмся за старое

Увлёкшись чем-нибудь новеньким, не забывайте про выгонку давно проверенных сельдерея и петрушки. Сначала нужно подобрать глубокие горшки для длинных узких корнеплодов петрушки и посадить их тоже мостовым способом (близко друг к другу). Затем по всему горшочку подсеять укроп. Он взойдёт быстро, и скоро зеленные друзья подарят вам душистый букет для салата.

Мелкие корнеплоды сельдерея можно посадить таким же способом, как свёклу. А крупные корнеплоды нуждаются в отдельных ёмкостях. Сельдерей отлично сочетается с быстрорастущим кресс-салатом.

А какой пикантный салат получается с добавлением небольшого количества мелко нашинкованной выгоночной зелени хрена! Ни с чем не сравнимый вкус. Успехов!

**ВНИМАНИЕ!**
**КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.**

Приглашаем вас принять участие в конкурсе

**«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2014».**

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 призёры и ещё пять участников конкурса получат бесплатную подписку на «ДЭ для Вас».
Ждём ваших писем, друзья!

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

# ПАНАЦЕЯ ОТ ФАРИНГИТА

«Долго страдала ларингитом, вспышки были в основном осенью. Пробовала разные средства, но помог только шалфей.
1 ст. л. травы залить стаканом кипятка, настоять 45 минут, охладить и полоскать горло как можно чаще – хотя бы три-четыре раза в день в течение месяца. О болезни горла забудете навсегда.

*Елена Сёмина, г. Гжель»*

# КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕВРАЛГИЕЙ?

«Хочу поделиться с читателями вашего журнала своим рецептом. Я страдала невралгией. Из-за болей под левым ребром не могла спать, трудно было найти удобное положение. Одна знакомая посоветовала простой рецепт. Три лимона натереть на тёрке с кожурой, добавить растолчённых ядрышек абрикосов (3 ст. л.) и 300 г мёда. Размешать и принимать по 1 ст. л. два раза в день: утром перед едой и вечером перед сном. Прошло две недели, боль стала затихать, а ещё через неделю всё прошло. Будьте здоровы!

*Валентина Никитина, г. Смоленск»*


**Ежемесячный журнал-дайджест**
**№ 2/2014**

**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**
**(499) 519-62-37**
**Факс: (499) 967-75-21**
**Адрес редакции:**
**127055, Москва, Сущевская ул., 21**
**Телефоны: (495) 787-65-04, (499) 967-75-21**
**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 «Ярославский Печатный Двор».
г. Ярославль, Полушкина роща, 9.
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»***,
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**