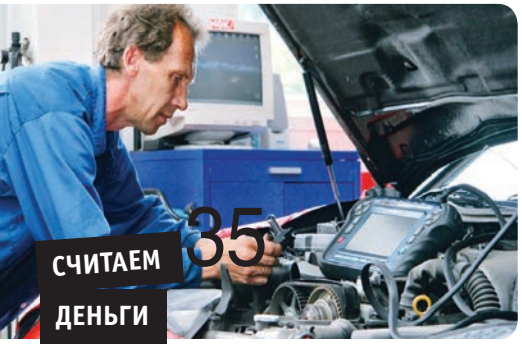
№ 4/2016

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Пластилин под названием «хлеб» 2
Сборы на капремонт и Конституция РФ 3
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
«Арифметика» ЖКХ 4
Плата за «мусорные» услуги 5
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
Осторожно, глутаматы! 6
«Убийцы» на вашей кухне 7
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
В шаге от депрессии 8
Урок ритмологии 9



СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Компромисс со «второй половиной» 10
Семейный бюджет – это основа счастливого брака 11
В позиции жертвы 12
Вы и взрослые дети 13
Под маминой опекой 13
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Проклятая пыльца 14
«Качаем» пресс 15
БУДЬТЕ ЛОВКИ НА ЗАГОТОВКИ
Березка-целительница 16
В САДУ И В ОГОРОДЕ
Саженцы – дело важное 18
Лунный календарь посадок 19
ВКУСЛЯНДИЯ
«Стратегический» запас на неделю 20
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Обустраивая дачную кухню 22
Неповторимый интерьер 23
ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
Утянуть лишнее! 24
Время резиновых сапог 25
МОДНЫЙ РАЗГОВОР
В простоте – стильность 26
Правильный макияж 27
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Анна Семенович: 28
«Никогда ни о чем не жалею» 28
ЛИКИ РОССИИ
Царствовала, не управляя 31
РУКОДЕЛИЕ
Плетеный коврик 32
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Огородные затеи 33
ТЕХНИЧЕСКИЙ МИНИМУМ
В поисках прохлады 34
АВТОСАЛУН
Экономия на авто 35
ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ
Если вы едете в отпуск 36
Встреча с собачьей стаей 37
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на май 2016 года 38
ЧАС ПРАВОСЛАВИЯ
Когда совпадают Пасхи 40
Смысл Страстной седмицы 41
УРОКИ РУССКОГО
История крылатых выражений 42
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 43
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
Быть пессимистом потрясающе! 44
ТЕСТ
Спокойно ли у вас на душе? 45
СПРАВОЧНОЕ БЮРО
Отравились? Жалуйтесь! 46
СПОРТИВНЫЙ МЕРИДИАН
Новый президент ФИФА 47
Теннисный рейтинг WTA 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2016
Поясница гудит – толокнянка исцелит 48
Вздутие живота убирается без труда 48

ПЛАСТИЛИН ПОД НАЗВАНИЕМ «ХЛЕБ»

СЕГОДНЯ В РОССИИ МОЖНО УВИДЕТЬ В КУЧЕ МУСОРА ЗАСОХШИЕ, ЗАПЛЕСНЕВЕЛЫЕ БАТОНЫ. МЫ ТАК РАЗБОГАТЕЛИ, ЧТО МОЖЕМ, ОТРЕЗАВ КУСОЧЕК, ВЫБРАСЫВАТЬ ОСТАЛЬНОЕ НА СВАЛКУ? ИЛИ НЫНЕШНИЙ ХЛЕБ ТАКОВ, ЧТО УЖЕ ЧЕРЕЗ СУТКИ ОН ДЛЯ ЕДЫ НЕПРИГОДЕН? ОБ ЭТОМ НАШ РАЗГОВОР С ДИРЕКТОРОМ НИИ ХЛЕБОПЕКАРНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ, ПРЕЗИДЕНТОМ РОССИЙСКОГО СОЮЗА ПЕКАРЕЙ, АКАДЕМИКОМ РАН АНАТОЛИЕМ КОСОВАНОМ.

По его мнению, в нашей стране нет солидарной ответственности хлебозаводов и торговли. Магазину нужно две тонны хлеба – он заказывает три, три с половиной. На всякий случай. В результате хлеб нередко не раскупается, черствеет. Хлебозавод вынужден остатки забрать, но все переработать он не в силах. По нормативу на это может идти лишь 2 процента. К тому же не каждый сорт пригоден для повторного использования.

Выпечка хлеба на Руси считалась делом ответственным и почетным с древнейших времен. Первые нормы на печеный хлеб были введены царским указом еще в 1601 году. Непостижимо, но сегодня на пиво есть стандарт, предусматривающий специальный ячмень для пивоваренного производства. Есть документ на ячмень, идущий на корм животных, и т. д. А хлеб – основной социально значимый продукт питания – фактически отдан на произвол тех, кто так или иначе причастен к его производству.

Дело в том, что в стране действует групповой национальный стандарт на пшеницу (ГОСТ Р 52554–2006). Он предусматривает разделение зерна на классы – с первого по пятый. При этом первые четыре отнесены к продовольственным целям, а пятый – к фуражным и техническим. Традиционно на хлеб шла пшеница первых трех классов. Так было даже в дни, когда зерно закупали за рубежом (в середине 1980-х СССР завозил его до 20 млн тонн). А сегодня, когда мы его экспортируем, впереди зерно четвертого класса, хотя в нем на 20 процентов меньше белка. В итоге большая часть муки, поступающей на хлебозаводы, имеет пониженные хлебопекарные качества. Дальше будет еще хуже. Подготовлен проект нового стандарта, разрешающего использовать для выпечки хлеба зерно и пятого класса – кормовое… Понятно, что плохое зерно никто за рубежом не купит, вот оно и остается для внутреннего потребления.

Мука из зерна третьего класса сама по себе создает каркас хлеба, обеспечивает его высокую пищевую ценность. Хлеб получается румяный, поджаристый. Из неважной муки такого не испечешь. Чтобы как-то поддерживать качество продукта из зерна четвертого класса, в ход идут специальные корректирующие добавки, главный компонент которых – ферментные препараты. Но, опять же, где их взять?

В советские времена десять наших заводов продуцировали 1,5 млн тонн кормового белка, все нужные нам витамины, аминокислоты, пищевые градиенты. В 1990-е годы мы всё это потеряли. А зарубежные партнеры тут же подсуетились. Улучшители потоком пошли из Германии, Франции, Дании, Израиля. Сегодня хлебопеки для корректировки качества муки используют около 7,75 тыс. тонн улучшителей на сумму 1,7 млрд руб., в том числе 155 тонн ферментных препаратов – на 387 млн руб. И вот два встречных потока: из России на экспорт – первоклассное зерно, к нам из-за границы – улучшители. Что ни магазин, то своя пекарня. Все стремятся заработать любым способом, не вкладывая больших средств, ускоряя и тем самым нарушая традиционную технологию, используя муку подешевле. А то, что хлеб порой напоминает пластилин, мало кого волнует. В прежние времена на замес ставили только опытного тестовода, который мог без приборов, визуально, на ощупь, по аромату определить, не закислен ли хлеб… Сегодня же, когда и так в ходу низкокачественное сырье, к изготовлению хлеба допускают случайных ремесленников. Таким все равно: делать кирпичи, улицу мести или хлеб печь.

СБОРЫ НА КАПРЕМОНТ И КОНСТИТУЦИЯ РФ

ЭЛЛА ПАМФИЛОВА И ГАЛИНА ХОВАНСКАЯ ПРОКОММЕНТИРОВАЛИ МНЕНИЕ ГЕНПРОКУРАТУРЫ, НАПРАВЛЕННОЕ В КС РФ.

Генпрокуратура поддержала обращение депутатов Госдумы от КПРФ и «Справедливой России» в Конституционный суд о признании незаконными сборов на капремонт домов. Эту позицию разделяет и Уполномоченный по правам человека в РФ **Элла Памфилова.** Мы побеседовали с ней, а также с одним из инициаторов обращения – **Галиной Хованской.**

Вместе с тем отрицательные заключения на депутатскую инициативу представили Минстрой и Минюст. Напомним, что депутаты оспорили конституционность сборов за капремонт многоквартирных домов в конце 2015 года. По их мнению, использование средств собственников жилья на финансирование капремонта в других домах противоречит Конституции страны.

В чем суть запроса в КС о капремонте, нам рассказала член фракции «СР», инициатор жалобы, **председатель Комитета ГД по жилищной политике и ЖКХ Галина Хованская:**

– Мы не говорим о неконституционности самих взносов. Наш вопрос касается попадания средств в «общий котел» без воли конкретного гражданина, а попадаем мы туда автоматически.

В тех субъектах, где губернаторы и главы администраций разъясняли людям все плюсы и минусы схемы «общий котел», эффект – 61 процент активных граждан. Они хотят ремонтировать свое имущество, что полностью соответствует гражданскому кодексу. Например, на президиуме Совета законодателей в Совфеде выступали представители Удмуртии и Костромы. Они объяснили, что дома ЖСК (жилищно-строительных кооперативов), которые всегда управляли своим ремонтом, категорически против «общих котлов». Активно и товарищество собственников жилья, новостроек.

Конечно, есть пассивный слой населения, которому все равно, что творится в его доме и как будут расходоваться его деньги, но пусть они скажут, что хотят остаться в «котле». Это может произойти, если КС поддержит наш запрос.

– Рассчитываете, что КС будет на вашей стороне?

– Я являюсь активным противником «общего котла» и считаю, что будущее за схемой, которая живет во всем цивилизованном мире – собственник несет бремя содержания своего имущества и ремонтирует свой дом, а не дом соседа. При открытии спецсчета, как только возникнет надобность в ремонте, деньги сразу можно будет использовать. Собственники станут управлять своими деньгами. В инициативном порядке Уполномоченный по правам человека очень энергично выступила в нашу пользу.

Против нашего запроса только творцы этого «котла» – исполнительная власть. В первую очередь Минстрой. Однако я знаю позицию самого министра: он считает, что нужно открывать спецсчета, так как это единственно правильный и возможный вариант. Разумеется, если мы сделаем льготные кредиты и страхование этих счетов. Пока это прорабатывается лишь в экспериментальном порядке в отдельных регионах.

Элла Памфилова, Уполномоченный по правам человека в РФ:

– Моя принципиальная позиция – деньги на капремонт платить надо. Особенно если учитывать износ фонда. Однако необходимо сделать так, чтобы эта процедура была понятна всем. Каждый житель Российской Федерации должен понимать, куда идут его деньги и когда они начнут работать. Например, зачем жильцу продолжать платить за будущий ремонт, если последний был сделан только год назад? Здесь надо навести порядок.

«АРИФМЕТИКА» ЖКХ

ДО 1 ИЮЛЯ 2016 ГОДА ЗА ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ, ГАЗ, ТЕПЛО, ВОДУ И ВОДООТВЕДЕНИЕ ПРОДОЛЖАЕМ ПЛАТИТЬ ПО ПРОШЛОГОДНИМ ТАРИФАМ.

Наверное, многие согласятся, что платежки за коммунальные и жилищные услуги относятся к разряду тех бумаг, которые в силу понятных причин никого не оставляют равнодушными и зачастую вызывают у собственников жилья много вопросов. «Арифметика» в сфере ЖКХ специфична, и мы не всегда в силах корректно проанализировать цифры в ежемесячно получаемых квитках. Разобраться в некоторых актуальных нюансах начисления платы за ЖКУ сегодня нам поможет генеральный директор АО «Ставропольский городской расчетный центр» **Светлана Фомина.**

– Начало года мы ментально связываем с общим подорожанием. Однако тарифы, которые мы видим в платежках, остались прежними до 1 июля, верно?

– Это правильно, если говорить исключительно о расценках на коммунальные услуги, – уже который год повышение тарифов происходит летом. Соответственно за электроэнергию, газ, тепло, воду и водоотведение мы продолжаем платить по прошлогодним тарифам до 1 июля 2016 года.

Отдельное внимание обитатели многоквартирных домов должны уделять так называемой первой строке квитанций, куда «заведены» жилищные услуги. Они не регулируются государством. Соответственно каков размер оплаты за содержание и обслуживание общего имущества дома и когда он меняется, зависит сугубо от решения общего собрания собственников и их договоренностей с управляющей компанией. Однако могу сказать, что пока большинство УК не изменяли расценок на свои услуги.

Вместе с тем с января проиндексирован минимальный размер взноса на капитальный ремонт.

– Но в СМИ также широко говорилось о долгожданном введении для целого ряда категорий граждан льгот по уплате взносов на капремонт.

– Все правильно. Строка за капремонт никуда не исчезнет из платежных документов, и игнорировать ее никому не нужно. Собственникам, имеющим право на меры господдержки, взносы на проведение капитального ремонта будут возвращаться из бюджета в составе уже получаемой ими компенсации расходов на оплату жилого помещения и коммунальных услуг.

Напомню, что с 1 января 2015 года право на компенсацию в размере 50 процентов имеют инвалиды и участники Великой Отечественной войны; ветераны боевых действий; лица, награжденные знаком «Житель блокадного Ленинграда»; члены семей погибших (умерших) инвалидов войны, участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий; граждане, подвергшиеся воздействию вследствие чернобыльской катастрофы; лица, подвергшиеся радиационному воздействию вследствие ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне; инвалиды и семьи, имеющие детей-инвалидов, проживающие в домах государственного и муниципального жилфонда. А с 1 января 2016 года к числу имеющих право на 50-процентную компенсацию добавились инвалиды I-й и II-й групп и семьи, имеющие детей-инвалидов, проживающие в домах негосударственного и муниципального жилфонда.

С 1 апреля этого года список льготников пополнится, и компенсации смогут получать одиноко проживающие неработающие граждане, достигшие 70 лет, а также семьи, состоящие только из совместно проживающих неработающих пенсионеров этого же возраста.

Схема, предполагающая возврат гражданам уплаченных в счет проведения капремонта средств, выбрана отнюдь не случайно. Так как льготники должны по-прежнему погашать соответствующую строчку в квитанциях, объем «ремонтных» денег в регионе сохранится.

– И последний вопрос. Законодательство стало жестче по отношению к неплательщикам. Какие санкции их ждут?

– С января 2016 года вступил в силу Федеральный закон от 03.11.2015 № 307-ФЗ, который четко нацелен на борьбу именно со злостными должниками, но лоялен к дисциплинированным потребителям, по каким-то причинам (например, отъезд или болезнь) пропустившим платеж. Итак, за первый месяц просрочки по платежам за энергетические ресурсы физлицам начисляться пени, как сейчас, не будут. Добросовестные потребители смогут с легкостью «реабилитироваться». Со второго месяца размер пеней составит $^{1}/_{300}$ ставки рефинансирования ЦБ РФ, а вот с 91-го дня просрочки пени вырастут в 2,5 раза – до $^{1}/_{130}$ ставки.

ПЛАТА ЗА «МУСОРНЫЕ» УСЛУГИ

НАДЕЖДА СУНГУРОВА

В КОНЦЕ ЯНВАРЯ РОССИЯН ВЗБУДОРАЖИЛА НОВОСТЬ О НЕКОЕМ «НАЛОГЕ НА МУСОР», КОТОРЫМ ЯКОБЫ ЗАМЕНЯТ ОПЛАТУ ПРИВЫЧНОЙ ЖИЛИЩНОЙ УСЛУГИ. ПО СООБЩЕНИЯМ НЕКОТОРЫХ СМИ, МНОГИЕ ГРАЖДАНЕ СДЕЛАЛИ ВЫВОД, ЧТО ОН БУДЕТ ВВЕДЕН ЧУТЬ ЛИ НЕ В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ И СУЩЕСТВЕННО УДАРИТ ПО КОШЕЛЬКАМ ЖИТЕЛЕЙ СТРАНЫ. «ДЭ» РАЗБИРАЛАСЬ В ТОМ, ЧТО ЖЕ ПРОИЗОЙДЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ И КАК ИЗМЕНИТСЯ ПОРЯДОК ОПЛАТЫ УСЛУГ ПО ВЫВОЗУ БЫТОВОГО МУСОРА.

Как пояснил исполнительный директор федерального проекта «Школа грамотного потребителя» **Александр Козлов**, с 1 января нынешнего года в России действительно изменились подходы к оказанию услуг населению по вывозу и утилизации бытовых отходов.
В этих изменениях можно выделить три основных аспекта.
Первый и главный касается перевода услуги из разряда жилищных в разряд коммунальных и, соответственно, изменения порядка ее оплаты. Для рядовых граждан это значит, что вывоз мусора, который ранее относился к группе трат на содержание и ремонт жилья и в связи с этим оплачивался в зависимости от площади квартиры, теперь перейдет в разряд ЖКУ, где можно посчитать объем оказания – как, например, у водоснабжения. Поэтому плата за нее будет исчисляться в зависимости от числа проживающих.
Второй аспект касается организации «мусорных» работ. По новым нормам, в каждом субъекте РФ будет создан так называемый региональный оператор, призванный координировать работу всех подрядчиков, занимающихся сбором, вывозом и утилизацией бытовых отходов.
Наконец, третьим аспектом реформы станет попытка стимулировать граждан к раздельному сбору отходов. Предполагается, что соответствующий тариф снизят для домов, жители которых будут сортировать отходы и пользоваться разными контейнерами для разных типов мусора. Несмотря на то что в целом новые нормы вступили в силу уже сейчас, «прямо завтра» для рядовых граждан ничего, включая тарифы, не изменится.
Закон дает регионам право на переходный период до 1 января 2017 года. За это время как раз и должен быть создан региональный оператор, а также разработан порядок введения новых принципов оплаты. Пока, по словам эксперта, во всех, без исключения, регионах эти программы только разрабатываются. При этом, утверждает специалист, «коммунальной инфляции» опасаться не стоит. «От того, что услуга переходит в разряд коммунальных, жители многоквартирных домов только выиграют, – уверен А. Козлов. – В строку «содержание и ремонт жилья», которая раньше включала в себя и вывоз мусора, управляющие компании могли поставить любую цифру. Проследить, насколько обоснованны заложенные расходы, было довольно трудно. Коммунальные же тарифы у нас регулируются на региональном уровне, а предел их роста определяется Федеральной службой по тарифам. Этот фактор является хорошей страховкой от необоснованного роста».

«УБИЙЦЫ» НА ВАШЕЙ КУХНЕ

УЧЕНЫЕ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ЭКСЕТЕРА ЗАЯВИЛИ, ЧТО АНТИПРИГАРНЫЕ СКОВОРОДКИ МОГУТ БЫТЬ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ИХ КОЛЛЕГИ НАЗВАЛИ ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ ОПАСНОСТИ НА КАЖДОЙ КУХНЕ.

1. Тряпки и губки. Постоянно влажные, теплые, пропитанные пищевыми соками и остатками еды кухонные тряпки и губки являются идеальной средой для разведения бактерий. По подсчетам американских ученых, они содержат даже больше болезнетворных микроорганизмов, чем, например, сиденье унитаза, и при этом постоянно находятся в непосредственном контакте с вашей посудой, а потом и с едой.

2. Фабричная упаковка. В 2009-м году особая комиссия Евросоюза заявила, что при производстве пластиковой упаковки пищевых продуктов и бытовой химии используются опасные вещества. Сами по себе пластиковые бутылочки и пакеты не представляют особой угрозы, но ежедневные и многократные контакты с ними приводят к гормональным сбоям и другим проблемам со здоровьем, особенно у детей. Так, вещества под названием «фталаты» повышают у мальчиков продукцию женского гормона эстрогена, бисфенол-А считается канцерогеном, а по мнению некоторых радикальных защитников окружающей среды, еще и снижает продукцию спермы у мужчин.

3. Тостер. По статистике, несколько сотен человек по всему миру ежегодно умирают от… тостеров. Для сравнения: количество смертей в зубах акул составляет 8–9 случаев в год.

Что же делает этот незамысловатый прибор опаснее морской хищницы? Наличие открытых электрических элементов в конструкции, говорят ученые. При застревании готового хлеба в приборе незадачливые пользователи часто пытаются достать его, подцепив кончиком ножа, и тут же становятся жертвами удара током. На самом деле это один из самых распространенных видов домашних происшествий на «цивилизованном» Западе.

4. Пищевая пленка. Как показали несколько исследований американских врачей, отдельные виды пищевых пленок и контейнеров могут содержать вещества, вызывающие гормональные перепады и даже рак. Еще в начале 1990-х одно из подобных изысканий выявило наличие фталатов в пище, хранящейся в специальной пленке, а также в составе пластиковых контейнеров, предназначенных для еды.

Впрочем, ряд других исследований дал обратные результаты, и точка в этом вопросе не поставлена до сих пор. Чтобы не рисковать лишний раз, врачи советуют использовать традиционные стеклянные контейнеры и оберточную бумагу вместо пленки.

5. Пестициды. Польза от органофосфатов, применяемых при выращивании фруктов и овощей, пожалуй, перевешивает все возможные риски. Но это не отменяет того факта, что они не должны попадать к вам в желудок. Для этого достаточно тщательно промывать все, что собираетесь съесть. Особенно внимательно следует относиться к зелени и листовым овощам: прочистить и освободить от химикатов каждый листик и стебелек очень сложно.

6. Антипригарные сковородки. Перфторокаприловая кислота, найденная в составе некоторых антипригарных покрытий, также используется для производства тканей, мебельной обивки и даже пищевой упаковки, обладающей водоотталкивающими свойствами. По последним данным, кислота способна провоцировать нарушения функции щитовидной железы.

7. Антибактериальные средства. Массовая боязнь микробов и одержимость различными антибактериальными гелями начались на Западе в последние 10–15 лет. Да, с одной стороны, тщательная уборка и чистка всех домашних поверхностей вам не повредит – особенно в период буйства гриппа и другой заразы. Но в то же время, если вы переусердствуете и окунете в какой-нибудь гель посуду, ножи или разделочные доски, отнюдь не пищевые вещества могут попасть в вашу еду. Например, один из основных компонентов многих антибактериальных средств триклозан, показал способность вызывать гормональные сбои в экспериментах с животными.

В ШАГЕ ОТ ДЕПРЕССИИ

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ПОПАЛИ В ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОГО БЫ ТО НИ БЫЛО, И КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ ЧУВСТВОМ, РАССКАЗЫВАЕТ ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ КРИСТИНА ВАЛЕНЦОВА.

– Кристина Андреевна, чем опасна эмоциональная зависимость?

– Зависеть можно по-разному: от решения босса о приеме на работу, решения банка выдать или нет кредит, отношения партнера, врачебной помощи в сложной ситуации, от помощи друга в трудный момент и т. д. Каждый из нас зависим в чем-то, а в чем-то другие зависят от нас. Однако, если к этой «ежедневной» зависимости привязывается и эмоциональная, можно переступить опасную границу, отделяющую вас от потери своей личности и своей силы. Если вы считаете, что от решения босса зависит ваша значимость как специалиста, от отношения партнера – ваша ценность как человека, а от помощи друга – все отношения с другими людьми, можно смело говорить о начальной стадии эмоциональной зависимости. Если вовремя не «вернуться к себе», такой симптом может перерасти в глубокое чувство собственной ничтожности и безликости, пустоты жизни без какого-то человека. Такое внутреннее саморазрушение не только препятствует самореализации и самоутверждению, но исключает гармоничные отношения с противоположным полом, родственниками, друзьями, негативно сказывается на социальных контактах и личном росте. Поэтому избавляться от этой зависимости крайне необходимо.

– Кто чаще других становится зависимым, есть какая-то закономерность?

– Нельзя выделить какой-то определенный возраст, пол или социальный статус людей, более всего подверженных эмоциональной зависимости. Это может быть и бедная девушка-подросток, и обеспеченный взрослый мужчина. Примеров множество. 40-летний мужчина, живущий с мамой и считающий себя обязанным потакать всем ее прихотям, вместо того чтобы строить свою жизнь. Молодая девушка, во всем безропотно подчиняющаяся своему мужчине и верящая, что «он лучше знает», находится от него в такой же зависимости, как и он от нее. Подросток, не представляющий своей жизни без друзей, делящий с ними все горести и радости, сообщающий о каждом мелком событии своего дня: что он ел, куда ходил, что делал. Он также находится в эмоциональной зависимости от мнения и взглядов компании друзей, следуя их установкам в своей жизни. Созависимые отношения чаще всего (но не всегда) берут начало там, где присутствуют «сильный» и «слабый». Например, нуждающийся в помощи и способный ее оказать, учитель и ученик, родитель и ребенок, уверенный в себе и переживающий трагедию и т. д. Главный индикатор подобной зависимости: когда человек считает кого-то другого ответственным за свое счастье и удовлетворение своих потребностей.

В наше время немало людей в той или иной степени страдают от эмоциональной зависимости. Все потому, что когда мы считаем, что за наше счастье ответственен другой – родитель, друг, партнер, правительство, то отчасти теряем силу своей личности.

– Какие факторы стимулируют появление эмоциональной зависимости?

– Вспомните ситуации, заставившие вас переживать крах своей личности: неудачно пройденные проверки на профессионализм, банкротство, развалившиеся отношения, предательство близкого человека и т. д.

На самом деле ничего из этого не делает нас глупее, слабее и не лишает возможности быть счастливым. Все, что мы переживаем в такие моменты, крайне субъективно и обычно «завязано» на глубокие детские травмы. Основная причина в том, что когда-то давно мы недополучили тепла, поддержки, веры в нас и внимания к нашим эмоциональным потребностям. И теперь внутренняя пустота побуждает нас судорожно искать «идеальный» источник для ее заполнения. Того, кто будет всегда безоговорочно любить нас, кто будет поддерживать нас в любой момент жизни в любом состоянии, верить в нас, вдохновлять, придавать сил всегда, когда это требуется, принимать нас такими, какие мы есть. Этого всего ждет ребенок от своего родителя. Но взрослый – тоже человек, и не всегда в состоянии удовлетворить все потребности своего чада. Винить в данном случае его было бы шагом К зависимости, а не ОТ нее. Может ли кто-то дать нам это сейчас? Если подумать здраво, вряд ли.

КОМПРОМИСС СО «ВТОРОЙ ПОЛОВИНОЙ»

СОВЕТУЕТ ПСИХОЛОГ АНДРЕЙ КУЛИКОВ. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ – В ОТВЕТАХ НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ.

Мы с женой вместе уже девять лет, у нас двое детей. Со времени их рождения жена сидит дома, занимается хозяйством и воспитанием. У нас хорошие отношения, но последнее время я все чаще вижу ее какой-то недовольной. Недавно я попытался выяснить причину, она сказала: «Все мои труды ты принимаешь как нечто само собой разумеющееся. Я перестала себя чувствовать просто женщиной». «Как же мне себя вести?» – спросил я. Жена ответила, что не она должна мне это объяснять. Я всегда был верным мужем, и семья для меня очень много значит. Почему на десятом году совместной жизни мне приходится гадать, как доказать жене свою любовь?

Андрей Трофимов, г. Москва

НЕ СТОИТ волноваться: вашу любовь никто под сомнение не ставит. Слова жены означают просто, что ей не хватает вашего внимания и восхищения. Это настоящая проблема для множества женщин, сидящих дома с детьми. Ведь каждому человеку необходимо видеть результаты своего труда да еще и от других получать подтверждение своей ценности: благодарность, комплименты и другие знаки внимания. Подумайте: если вы действительно один содержите семью, то уже этого вполне достаточно для вашей самооценки на должном уровне. А ведь наверняка вас еще и хвалят на работе, отмечают, обращаются за какими-то советами и помощью… Теперь попытайтесь представить себе ситуацию, в которой находится ваша жена: бóльшая часть ее работы сизифова, от нее не остается никаких видимых результатов: завтра посуда снова станет грязной, кастрюли опустеют, а дети устроят драку по тому же поводу, что и вчера.

Итак, что же может сделать муж, чтобы его жена чувствовала себя любимой?

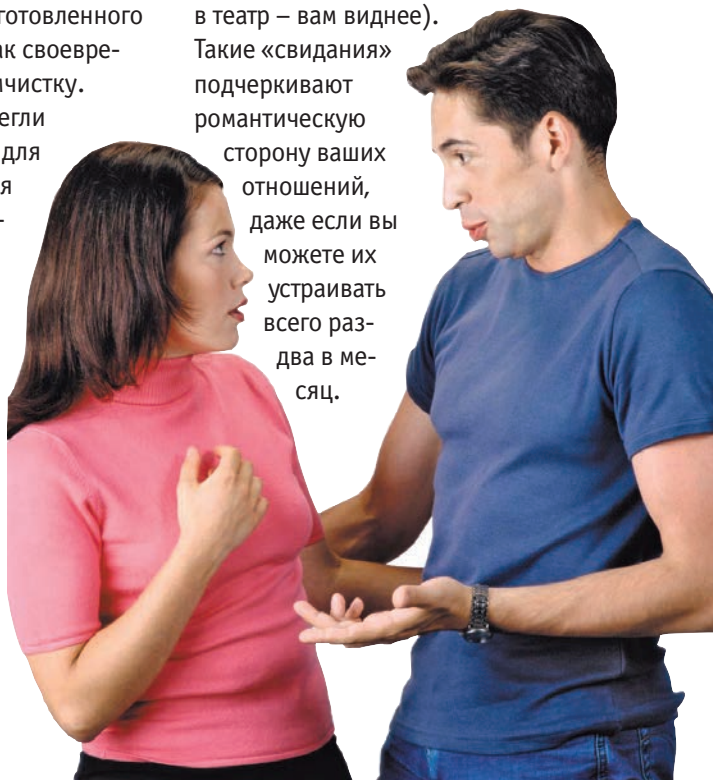
Если вам нравится, как ваша жена сегодня выглядит, почему бы не сказать ей об этом? В самом деле, кто еще ей об этом скажет? Пусть вас вдохновляет мысль о том, что, когда спутница жизни изо дня в день находит в себе силы быть нарядной и привлекательной женщиной, все это делается для вас одного… Как можно чаще давайте ей понять, что вы видите и цените все ее старания, вплоть до хорошо приготовленного ужина или пиджака, так своевременно отданного в химчистку.

Вечером, когда дети легли спать, хорошее время для того, чтобы поделиться новостями прошедшего дня. Жене будет приятно, если вы спросите о ее делах. Но лучше не задавайте абстрактных вопросов типа «Как ты провела время, дорогая?». Если вы спрашиваете, что ей сказал врач по поводу прививок или не ссорился ли сын с мальчиками на площадке, вы демонстрируете свое внимание и осведомленность. К тому же вам так будет легче не заснуть, выслушивая ответ.

Хватает ли нежности в ваших отношениях? Практически все женщины особенно ценят ту ласку мужей, которая не имеет отношения к сексу, – на это способны даже маленькие дети. Погладить по голове, нежно обнять, поцеловать в щечку… Именно такие прикосновения часто дают женщине ощущение того, что ее любят.

Постарайтесь найти возможность помочь жене с хозяйством или с детьми. Если же вы сможете, оставшись с детьми, отпустить жену в гости или просто погулять в одиночестве, – получите тройную выгоду: во-первых, даже нескольких часов свободы порой достаточно для того, чтобы внутренне привести себя в порядок; во-вторых, ей будет приятна ваша помощь.

Если вам могут помочь родственники или няня, – пользуйтесь этим обстоятельством, чтобы сходить куда-нибудь вдвоем (в кафе, в лес или в театр – вам виднее). Такие «свидания» подчеркивают романтическую сторону ваших отношений, даже если вы можете их устраивать всего раз-два в месяц.



СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ – ЭТО ОСНОВА СЧАСТЛИВОГО БРАКА

БОЛЕЕ 20 ПРОЦЕНТОВ РАЗВОДОВ В НАШЕЙ СТРАНЕ ПРОИСХОДЯТ ИЗ-ЗА ДЕНЕГ. КРОМЕ ТОГО, РАЗУМНАЯ ЭКОНОМИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ ДОСТИЧЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОГО КОМФОРТА.

Эти семь простых правил помогут понять, как распределить семейный бюджет и научиться экономить так, чтобы брать меньше кредитов и использовать больше собственных накоплений для реализации крупных финансовых целей, таких как ремонт, покупка автомобиля, отпуск, обучение ребенка и покупка недвижимости.

Как планировать семейный бюджет

1. Для начала важно решить, какой формат ведения семейного бюджета вы выберете для своей семьи – общий или раздельный. Оба варианта имеют право на существование, все зависит от устройства вашей семьи в целом.
2. Записывайте доходы и расходы семейного бюджета. Лучше всего делать это вместе с помощью мобильных приложений, например CoinKeeper, MoneyWiz – Personal Finance, Дребеденьги. Многие приложения можно использовать совместно, записывая расходы и доходы с каждой стороны. Главное – не лениться и выработать у себя привычку собирать чеки и каждый день подводить финансовые итоги.
3. Определитесь с финансовыми целями. Экономия семейного бюджета не может быть эффективной, если вы не знаете, зачем вам это нужно. Ставьте себе конкретные задачи – например, накопить 100 000 рублей к июлю, чтобы поехать в отпуск. Заведите в приложении для учета расходов и доходов отдельную статью «накопления» и каждый месяц отслеживайте прогресс.

Составляющие семейного бюджета

4. Проанализируйте составляющие семейного бюджета. Через пару месяцев после того, как вы начнете вести учет финансов в семье, вы сможете сделать анализ расходов, чтобы подкорректировать их и начать копить. Вы сразу увидите, куда уходят деньги. Например, у вас есть привычка каждое утро пить кофе и съедать пирожное в кофейне около работы. Если это стоит 350 рублей, то в месяц у вас уходит 7000 рублей. Оправданная ли это трата? Может быть, стоит завтракать дома полезной овсяной кашей с фруктами?
5. Подумайте, как увеличить доходы. В наше время это довольно сложно, но все же. Может быть, вам пора увеличить плату за аренду квартиры, которую вы сдаете? Найти небольшую подработку или же сделать налоговый вычет за обучение, покупку жилья? Проверьте все возможные варианты.

Как уменьшить расходы семейного бюджета

6. Начните планировать. В конце месяца думайте о том, как распределить семейный бюджет на следующий месяц. Прикиньте обязательные траты и подумайте над тем, какие расходы можно уменьшить, чтобы отложить деньги на накопления. Например, если вы собираетесь пойти на дорогой концерт, постарайтесь уменьшить другие расходы на развлечения, чтобы соблюдать баланс. В конце года составляйте примерный план экономии семейного бюджета на следующий год, учитывая, сколько денег вы хотите откладывать каждый месяц (в идеале это должно быть 10–20 процентов от дохода).
7. Не берите кредиты на мелкие покупки. Правильный семейный бюджет невозможен без грамотного самоограничения. Если вам хочется новый телефон, не покупайте его в кредит – вы переплатите почти в 2 раза. Вместо этого постарайтесь пару месяцев откладывать деньги, если такая покупка с одной зарплаты является для вас трудной. Избавляйтесь от дурных привычек, на которые уходят деньги.

ВЫ И ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ

МОЖНО ЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ ПРИСУТСТВИЕ СВЕКРОВИ В МОЛОДОЙ СЕМЬЕ? КАК РЕШИТЬ ВЕЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ МЕЖДУ ПОКОЛЕНИЯМИ? ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЮТ ПСИХОЛОГИ ЦЕНТРА «СОДЕЙСТВИЕ» СВЕТЛАНА МЕРКУЛОВА И АННА ХНЫКИНА.

– Как выросшим и взрослым детям объяснить своим родителям, что они уже не нуждаются в постоянной заботе и опеке?

Меркулова Светлана: – Думаю, обычно такие родители взрослых детей просто не умеют о себе заботиться, а умеют заботиться о детях. Чтобы снять возникающее раздражение, надо начать заботиться как-то о самих родителях.

Хныкина Анна: – Например, купить маме сумочку с продуктами и вручить со словами: «Я тебе тоже молочка и хлебушка купила. Мне так хочется о тебе заботиться!» Дать маме почувствовать, что происходит с вами.

– Как тактично минимизировать присутствие свекрови в семье?

Хныкина Анна: – У меня в практике был случай. Рассказывали супруги, что после бурных теплых отношений в спальне они могли заснуть как придется, а мама имела привычку зайти и накрыть одеялом. Бывает и так. И такие мамы редко понимают, что не устраивает.

Так как это мама мужа, то стоит обратить внимание на то, какие отношения между ним и мамой, похожи ли они на отношения между ним и женой.

Меркулова Светлана: – Так же и самой женщине, если ее не устраивает присутствие свекрови, стоит задуматься, что и кому в этих отношениях выгодно.

– Женщины, которым не нужна семья и дети, – это нормальное явление или некое отклонение?

Хныкина Анна: – Я считаю ненормальным, когда детей рожают только потому, что так надо. Потому что вроде как женщина должна рожать.

Меркулова Светлана: – Нужно прислушаться к себе и выяснить, действительно ли хочется выходить замуж, или такие мысли возникают, потому что подруги вышли замуж или окружающие говорят, что пора уже. Надо понять, чего больше хочется для себя.

Хныкина Анна: – Осознать, чего вам больше хочется: родить или защитить диссертацию сначала? Это нормально. Каждому свое. Нет ничего ненормального в том, что женщине не хочется по какой-то причине ограничивать свою жизнь семьей.

ПОД МАМИНОЙ ОПЕКОЙ

Присутствие мамы в нашей с сестрой жизни (мне – 36, сестре – 40) переходит все границы. И в каждом ее совете всегда негатив. Сестра даже хочет уехать из города… Причем мама опекает не только нас, но и других членов семьи. Как же нам быть?

Отвечает Елена Новоселова, психолог.

Вы не переделаете и не перевоспитаете мать. Изменить человека невозможно. Задача в том, чтобы научиться мирно сосуществовать с родным человеком, обладающим не очень приятными чертами характера. На всякое действие другого человека у нас могут быть разные реакции: от безразличного молчания до шутки в ответ. Вы выбираете привычное раздражение. Чего не хватает маме в отношениях с вами? Предположу, что чувства значимости в ваших с сестрой жизнях. Возможно, лучше дать ей понять, что она важный для вас человек. На любой ее совет или замечание попробуйте ответить: «Мамочка, я тебя очень люблю, и твои советы для меня бесценны». Так мама получит то, в чем остро нуждается, а вы не возьмете на себя обязательств следовать ее советам. К слову, вы в чем-то повторяете материнский стиль поведения, пытаясь решить за всех, как им будет лучше жить.

Роль миротворца всегда благородна и добра. Если вам удастся примирить родных людей, будет здорово!

ПРОКЛЯТАЯ ПЫЛЬЦА

ВЕСНА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, СТРАДАЮЩЕГО ПОЛЛИНОЗОМ, ИЛИ АЛЛЕРГИЕЙ НА ПЫЛЬЦУ РАСТЕНИЙ, – СУЩЕЕ БЕДСТВИЕ: МАЛЕЙШИЙ КОНТАКТ С ПЫЛЬЦОЙ ВЫЗЫВАЕТ ОБОСТРЕНИЕ БОЛЕЗНИ. ПОИЩЕМ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ.

Аллергия или простуда?

Покраснение глаз, зуд век, насморк, першение в горле, кашель. Если болезнь не лечить, она развивается по нарастающей: аллергический насморк может перерасти в бронхиальную астму. В отличие от ОРВИ, при поллинозе не бывает высокой температуры, а неприятные симптомы возникают ежегодно примерно в одно и то же время. Например, при аллергии на пыльцу березы (а пыльца березы – самый злостный аллерген в средней полосе: она очень мелкая и переносится на огромные расстояния) самочувствие портится весной, злаковых трав – в разгар лета, сорных – на стыке лета и осени.

Причины болезни

- Наследственность. В 50 процентах случаев поллиноз передается по наследству. Если им страдают оба родителя, вероятность развития болезни у ребенка – более 60 процентов.
- Гормональные изменения. Женщины могут пополнить ряды поллинозников в любом возрасте: изменения гормонального фона увеличивают риск аллергии. Самые «опасные» периоды – беременность и менопауза.
- «Поломка» иммунитета в результате плохой работы ЖКТ и хронических заболеваний.
- Плохая экология. В сельской местности поллиноз почти не встречается – это болезнь людей, живущих в мегаполисах. Грязный воздух, пища, «кишащая» консервантами, постоянный цейтнот и стресс – все это ослабляет иммунитет и оставляет «лазейку» для аллергии.

Правила «самообороны»

…дома

В период пыления «опасных» растений не открывайте окна. Проветривайте комнату после дождя или поздним вечером. На форточку натяните марлю, сложенную в несколько слоев, и почаще увлажняйте ее из пульверизатора.

Уберите занавески, ковры, тяжелые покрывала, мягкие игрушки – в них оседает не только пыль, но и пыльца. Ежедневно делайте влажную уборку. Пользуйтесь кондиционером, очистителем и увлажнителем воздуха. Не сушите вещи на балконе.

На улице

Не выходите из дома в сухие ветреные дни и ранним утром (до 11 утра содержание пыльцы в воздухе максимально). Если такой возможности нет, наденьте солнцезащитные очки, кепку, одежду с длинным рукавом. Вернувшись с улицы, примите душ и обязательно вымойте голову.

Профилактика

Исключите острую, копченую пищу и алкоголь. Запрещены лекарства и фитосборы, в составе которых – «ваши» растения. Например, при аллергии на пыльцу березы нельзя пить березовый сок и настои, содержащие листья и почки березы. Воздержитесь от чрезмерных нагрузок, прививок и плановых операций. Нежелательно принимать витамины и йодосодержащие средства – они могут усилить аллергенный фон.

Лечение

За две-три недели до обострения принимайте лекарства, рекомендованные врачом. Обычно это антигистаминные средства и глюкокортикостероиды. Если кашель сопровождается приступами удушья, не выходите из дома без ингалятора! Однако таблетки и ингаляторы – это скорая помощь. Единственный способ избавиться от поллиноза раз и навсегда – провести курс аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ). Это устраняет причину болезни, и организм спокойно реагирует на пыльцу.

БЕРЕЗКА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

С НАСТУПЛЕНИЕМ ТЕПЛЫХ ВЕСЕННИХ ДНЕЙ ПРОСЫПАЮТСЯ ДЕРЕВЬЯ, НАЧИНАЕТСЯ В НИХ АКТИВНОЕ СОКОДВИЖЕНИЕ. САМОЕ ВРЕМЯ ОТПРАВИТЬСЯ ЗА ГОРОД ЗА БЕРЕЗОВЫМ СОКОМ.

Почему именно за город, ведь берез достаточно в любом мегаполисе? Городские березы страдают от загазованности, от различных химикатов в почве, в общем, им самим впору витамины принимать, а уж в качестве лекарей они никак не годятся. То ли дело – лесная опушка!
Сбор березового сока можно начинать примерно с середины марта. А заканчивается сезон, когда распускаются первые листочки. Но все же ориентироваться надо по погоде и время от времени делать пробы – идет активно сок или не идет?
Молодые деревья для нашей цели не подойдут. Их сок не такой вкусный и насыщенный. Толщина ствола в диаметре должна быть не менее 20 см. Делаем небольшой поперечный надрез с небольшим наклоном вниз глубиной примерно 3–4 см. Больше 1 л сока в сутки с одного дерева брать не стоит. Лучше собирать его с разных деревьев, тогда березы смогут быстро и практически бесследно залечить свои ранки. К выбранной березе привязываем пластиковую бутылку. Можно сделать марлевый или травяной жгутик – он будет проводником сока от надреза на дереве к бутылке. Березовый сок надо пить свежим (больше двух дней он даже в холодильнике не хранится). Из всех способов длительного хранения предпочтительнее всего замораживание, но, по понятным причинам, много сока не заморозишь.

• • •

Березовый сок – тонизирующее, общеукрепляющее средство. Он помогает снять хроническую усталость, вялость, сонливость и повышает иммунитет. С помощью сока улучшается общий обмен веществ, березовый сок показан при всевозможных диетах. Одно из важнейших свойств березового сока заключается в том, что он нормализует микрофлору кишечника, активизирует процессы кроветворения. Известны и желчегонные, мочегонные, противовоспалительные и ранозаживляющие его свойства. А еще березовый сок улучшает потенцию и оказывает положительное действие на организм при климаксе.
В березовом соке содержится около десятка органических кислот, дубильные вещества, ферменты, фитонциды, многочисленные витамины (С, А, группы В и др.), минералы (железо, калий, кальций, натрий, магний, марганец и др.) и т. д.

• • •

Ранней весной заготавливают и березовые почки. Делать это нужно, пока почка не начала распускаться.
Из березовых почек готовят спиртовую настойку. Стакан свежесобранных почек заливают двумя стаканами спирта и ставят емкость с этой смесью в темное место примерно на пару недель, при этом банку или бутылку с настойкой нужно периодически встряхивать. Получается отличное средство против суставных болей. Используем настойку, втирая ее в больные места.
Можно обойтись и без спирта. Вместо настойки приготовим мазь. Несоленое сливочное масло положим в глиняный горшок, сверху – солидный слой березовых почек (масло и почки можно также чередовать слоями). Пропорция примерно такая – на 800 г масла 400 г почек. Плотно закроем горшок крышкой, обмажем тестом для герметичности и поставим в духовку, где при небольшой температуре томим его в течение нескольких часов. Почки в процессе томления напитаются маслом, которое и следует из них отжать (можно также протереть их через сито). Затем добавим к мази

вернуть саженцы в несколько слоев газет, надеть поверх них полиэтиленовые пакеты. До автобуса дойти этого хватит, но как дальше протянуть месяц-полтора до посадки? Все плодовые культуры светолюбивы, поэтому хорошо освещенное окно спасет лишь частично. В лучшем случае, растение из-за стресса остановится в росте, в худшем – начнет чахнуть, тем более, если заведутся вредители. Поэтому без наличия застекленной лоджии, на которой днем температура поднимается выше +10°, с такими растениями вообще лучше не связываться.

Но и это еще не все минусы данного приобретения. Даже если вы сумели сохранить вожделенный саженец до посадки, помните: листья у него не приспособлены к ультрафиолету солнца. Если их не притенить, через несколько дней растение останется без листьев. А это снова жесточайший стресс. У такого растения окончательно нарушены естественные биоритмы и сбиты все «часы». Так что оно сможет возобновить свое развитие только в следующем году, после полноценного периода покоя, да и то если корневая система до этого времени продержится. Отсюда вывод: к покупке данного материала следует подходить взвешенно, четко держа в голове оптимальные сроки, рассчитывая свои возможности.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПОСАДОК

ПРОДОЛЖАЕМ ПУБЛИКОВАТЬ АКТУАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ САДОВОДОВ.

С 19 апреля (00:31) по 21 апреля (02:27)

1-я четверть. Луна в Тельце.

Можно: продолжать посев на рассаду огурцов и других тыквенных для пленочной теплицы. Пикировать сеянцы. Поливать и подкармливать растения. В саду – заниматься обрезкой, а если готова почва – сажать деревья и кустарники, сеять холодостойкие однолетние и многолетние овощи и цветы (под укрытие).

Нельзя: сеять и сажать растения на семена – они будут низкого качества.

С 21 апреля (02:27) по 23 апреля (07:25)

1-я четверть. Луна в Близнецах.

Можно: заниматься несложными операциями по уходу – рыхлением сухой земли, прореживанием всходов, удалением поросли. Эти дни подходят и для проведения любых защитных мероприятий против вредителей и болезней (в том числе и обливания горячей водой ягодных кустарников, но лишь до набухания почек).

Нельзя: что-либо сеять, сажать и пересаживать – растения будут трудно всходить и укореняться.

С 23 апреля (07:25) по 25 апреля (16:12)

1-я четверть. Луна в Раке.

Можно: сеять в открытый грунт холодостойкие зеленные культуры и редис, на рассаду – овощные и цветочные однолетники, а в пленочную теплицу под дополнительное укрытие – огурцы. Заниматься формирующей обрезкой деревьев и кустарников. Поливать и подкармливать растения «минералкой».

Нельзя: сеять и сажать любые многолетники – их зимостойкость будет снижена.

С 25 апреля (16:12) по 28 апреля (04:07)

2-я четверть. Луна во Льве.

Можно: навести порядок в посадках – разрыхлить грунт, по необходимости прополоть и проредить растения, обрезать все сухие части, обработать растения от вредителей и болезней.

Нельзя: сильно тревожить почву и растения – им в эти дни требуется отдых.

С 28 апреля (04:07) по 30 апреля (17:02)

2-я четверть. Луна в Деве.

Можно: сажать, пересаживать и обрезать садовые деревья и кустарники. Продолжить посев цветочных однолетников: теплолюбивых – на рассаду, а холодостойких – в открытый грунт. Высаживать в цветник гладиолусы и другие холодостойкие клубнелуковичные. Пикировать сеянцы, поливать и удобрять растения.

Нельзя: сеять в грунт и на рассаду овощи – они не дадут хорошего урожая.

«СТРАТЕГИЧЕСКИЙ» ЗАПАС НА НЕДЕЛЮ

НАТАЛЬЯ БИРЮКОВА

ЭТИ БЛЮДА МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ НА ВЫХОДНЫХ (ИЛИ КОГДА У ВАС ЕСТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ), РАЗЛОЖИТЬ В ПОРЦИОННЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ, ОХЛАДИТЬ И ПОМЕСТИТЬ В МОРОЗИЛКУ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, У ВАС БУДЕТ СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ЗАПАС ЕДЫ НА НЕДЕЛЮ. ВСЕ, ЧТО ВАМ ОСТАНЕТСЯ, ПРИДЯ ДОМОЙ ПОСЛЕ РАБОТЫ, – ПРОСТО РАЗОГРЕТЬ ЕДУ И УЖИН ГОТОВ!

Вегетарианская лазанья

Ингредиенты: 2 ч. л. оливкового масла, 80 г нарезанного лука, 375 г нарезанных цукини, 500 г нарезанных свежих грибов портобелло (или любых других), 250 г обезжиренного сыра рикотта, 3 ст. л. мелко измельченного сыра пармезан, ¼ ч. л. черного перца, 6 листов лапши для лазаньи из твердых сортов пшеницы, 500 г соуса для пасты, 250 г мелко нарезанного сыра моцарелла, 125 г помидоров.

Приготовление: 1. Нагреть масло в большой сковороде на среднем огне. Добавить лук, цукини и грибы; обжарить все в течение 5 минут, помешивая. Снять с огня, отставить в сторону. В небольшой миске смешать сыр рикотта, пармезан и перец. 2. Три слоя лазаньи поместить в прямоугольную форму для выпечки. Выложить поверх половину смеси с сыром рикотта. Затем выложить соус для пасты и половину смеси с сыром моцарелла. Сверху выложить оставшиеся слои лазаньи, оставшуюся часть смеси с сыром рикотта, соус для пасты и овощную смесь. Сверху выложить немного помидоров и сыра моцарелла. 3. Запекать, не накрывая крышкой, при температуре 190 °С 30 минут. Затем посыпать оставшимися кусочками помидоров и сыра моцарелла. Выпекать еще 5 минут. Перед подачей на стол дать постоять 10 минут. Разрезать на 6 частей.

Белые бобы с чили (на 4 порции)

Чтобы приготовить это блюдо, вам потребуется меньше часа. Ко всему прочему, в одной порции содержится всего 292 калории. Подготовка займет 25 минут, а на приготовление потребуется еще 30 минут.

Ингредиенты: 300 г постного фарша из индейки, 125 г нарезанного лука, 1 зубчик чеснока, 3 ¼ стакана воды, 1 банка (450 г) фасоли, 1 банка нарезанных зеленых чили, ½ кубика куриного бульона, 1 ч. л. молотого тмина, ¼ ч. л. черного перца, 2 ст. л. муки.

Приготовление: 1. В большой кастрюле варить индейку, лук и чеснок, пока индейка не утратит розоватый цвет. 2. Влить 3 стакана воды, добавить фасоль, чили, полкубика бульона, тмин, перец. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить под крышкой в течение 30

Стол для заготовок

На даче нужен большой разделочный стол – и это факт. Чтобы было где резать салаты из свежих овощей и зелени, заниматься засолкой огурцов, шинковать и квасить капусту, чистить яблоки для зимних компотов. Некоторые хозяйки просто ставят две тумбы по разные стороны комнаты – мойку и плиту, а между ними вдоль окон устанавливают длинную открытую столешницу: на ней можно и обед приготовить, и перекусить, глядя на летний пейзаж. Кстати, если места в помещении достаточно, рабочую зону стоит вообще отодвинуть от стены и соорудить «островов». Внизу подобного устройства размещают полочки для сыпучих продуктов и посуды, на большой удобной столешнице готовят, а над ней для создания домашнего уюта вывешивают красивую медную посуду, половнички и прочую утварь. Воду и газ, как правило, на дачные «острова» не выводят.

НЕПОВТОРИМЫЙ ИНТЕРЬЕР

МОЖНО СДЕЛАТЬ ХОРОШИЙ РЕМОНТ, ПОДОБРАТЬ ОБОИ, СТИЛЬНУЮ МЕБЕЛЬ. НО СТОИТ ОШИБИТЬСЯ В ВЫБОРЕ ТЕКСТИЛЯ, И ВСЯ КРАСОТА – НАСМАРКУ. ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ С ПОМОЩЬЮ ТЕКСТИЛЯ ПРЕОБРАЗИТЬ СПАЛЬНЮ ДАМЫ СО ВКУСОМ.

На стенах можно изобразить двухкомпонентную композицию: низ покрасить благородным нежно-оливковым цветом, а вверху вместо обоев использовать ткань. Получается очень красиво! Особенно если эту же ткань вы используйте для штор и покрывала. Ткани в поперечную полосу оптически раздвигают стены в ширину, в вертикальную – делают помещение высоким. Около такой стены будет уместно отреставрированное и стилизованное под старину зеркало.

При выборе обивки для кресел учтите, что голубые, серые, синие и фиолетовые тона создают ощущение прохлады, а белые, желтые, красные и терракотовые – согревают. Можно не менять обивку, а сшить для кресел подходящие к новому интерьеру чехлы. Круглый журнальный столик можно покрыть лаком и украсить с помощью техники декупажа.

Ящики комода оформите с применением той же ткани, что и для чехлов на кресла. В современном интерьере используют шторы, обивку мебели и чехлы для подушек, изготовленные из одной и той же ткани. Ящики оформляются с помощью куска поролона, который обтягивается тканью, и закрепляют ее степлером. Такие комоды идеальны именно для спален. В качестве декора на комод поставьте подсвечники.

В интерьере шторы, обивка мебели и ковер должны гармонировать друг с другом. Чтобы штора выглядела эффектно, полотно должно быть в три раза шире карниза. Цвет штор не должен сливаться с основным интерьером. Лучше выбирать их на тон светлее или темнее.

Сегодня в качестве покрывал, гардин и обоев используют и гобелены. Цена такой ткани отечественного производства – 500–700 рублей. Пришейте гобеленовую ткань степлером к стене, закройте края молдингами, и она заиграет! Только гобелены должны обязательно сочетаться со шторами и цветом обивки вашей мебели.

Шторы из гобелена подходят для больших помещений. Они сочетаются с массивной мебелью.

Салфетки и скатерти из гобеленовой ткани сейчас пропитывают специальным составом, который делает их водонепроницаемыми.

Эту ткань используют и в одежде. Вошли в моду гобеленовые жилеты и юбки. Прекрасно смотрятся гобеленовые сумки и косметички.

Ткань не зря в народе называют «материя». Из одного и того же отреза люди могут мысленно создать совершенно противоположные вещи. Остаются сущие пустяки – материализовать замысел. Дерзайте!

УТЯНУТЬ ЛИШНЕЕ!

КОРРЕКТИРУЮЩЕЕ БЕЛЬЕ АКТУАЛЬНО ВСЕГДА, А ЛЕТОМ – ОСОБЕННО: ФИГУРА ПОД ТОНКИМ ПЛАТЬЕМ ДОЛЖНА ВЫГЛЯДЕТЬ ИДЕАЛЬНО. КАК УТЯНУТЬ ЛИШНЕЕ И НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ?

У корректирующего белья широкая специализация. Одни зоны оно утягивает: убирает складки на животе и «галифе» на бедрах (для этого в шортиках и панталонах предусмотрены вставки с двойным и тройным усилением). Другие – приподнимает: за счет грамотного перераспределения жира ягодицы становятся округлыми, а грудь – пышной и высокой. Кроме того, как уверяют производители, некоторые модели оказывают массажный эффект, борются с дряблостью кожи и даже предотвращают отеки. Правда, все эти плюсы проявятся лишь при одном условии – если вы выберете «правильное» изделие. На что обратить внимание при покупке?
Кстати, помимо корректирующего белья, которое производит в основном эстетический эффект, существует компрессионное белье, обладающее лечебным действием: бандаж до и после родов, корсет для поясницы, колготки от варикоза… Оно назначается врачом.

Модель

Она зависит от зоны коррекции. Например, если необходимо приподнять грудь, на помощь придут лифы push up. Требуется подтянуть живот, сделать тоньше талию и избавиться от жировых складок на спине? Выбирайте корсет, боди или грацию. Эти изделия рекомендуются также женщинам после родов, липосакции и операций на передней брюшной стенке – они подтягивают кожу, делая ее более упругой и эластичной. Есть еще полуграции – нечто вроде обтягивающих маечек-топов, которые благодаря вертикальным боковым косточкам и дополнительным фронтальным вставкам усиливают корректирующий эффект. Если живот выпирает не слишком сильно, можно обойтись высокими трусиками, фиксирующими мышцы брюшной стенки. Однако учтите, что они «работают» только в зоне живота (высота утягивающей части – около 20 см), в то время как корсет убирает лишнее и с боков, и на спине, делая силуэт стройнее в целом.
Если же с «верхом» все в порядке, а вот «низ» тяжеловат, приобретите шорты или панталоны – ноги будут казаться стройнее, а ягодицы – соблазнительнее.

Размер

Не покупайте вещи на размер меньше в надежде выглядеть стройнее! Иначе так перетянете себя во всех местах, что будет трудно дышать. А это чревато нарушением мозгового кровообращения, головной болью и обмороком. Чтобы не ошибиться с размером, специалисты советуют приобретать корректирующее белье не в Интернете, а очно, после тщательной примерки в магазине. Надев понравившуюся модель, попробуйте нагнуться, присесть, походить. Оцените, насколько вам комфортно. Если нигде ничего не давит, белье не складывается и не елозит при движении, вы сделали правильный выбор. Признаки чрезмерной утяжки – чувство нехватки воздуха и сильного давления на тело, а также складки жира, нависающие над корсетом или над трусами.

Степень коррекции

Существуют три степени коррекции – слабая, средняя и сильная. Если изъяны фигуры не слишком заметны, отдайте предпочтение первым двум. Требуется завуалировать более серьезные недостатки? Попробуйте изделия с сильной коррекцией – за счет специальных жестких вставок можно «согнать» 2–3 см с талии. Но к таким вещам нужно привыкнуть, плавно увеличивая время ношения.

Интересно

Знаете ли вы, что…
в XVI веке, во времена Екатерины Медичи, дамы с объемом талии больше 33 см не могли появиться при французском королевском дворе? Женщины вынуждены были затягивать корсет до предела,

В ПРОСТОТЕ – СТИЛЬНОСТЬ

КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ИМИДЖ, РАССКАЗЫВАЕТ НАТАЛЬЯ САМСОНОВА, ВЕДУЩИЙ СТИЛИСТ САЛОНА ДИЗАЙНЕРСКОЙ ОДЕЖДЫ «SL».

– Главное, помните: человек лишь проводник между землей и космосом. Правильная одежда не только помогает нам оставаться самими собой, но и наладить контакт с окружающими, научит черпать силы у обеих стихий, стать проводником энергии между ними.

Цвет

Избегайте черного – это самый обязывающий цвет. Основа делового дресс-кода – все оттенки серого, синего и коричневого, которые позволяют выглядеть по-деловому, но в меру нарядно.
Самый простой способ выглядеть дорого и элегантно – собрать монохромный комплект (оттенки одного цвета из классической палитры).

Платье

Платье – самая энергетически сильная одежда для женщины. Платья меняют осанку, походку, задают темп, маскируют недостатки фигуры. «Женщина, которая покупает даже самое скромное платье, – это женщина, которая надеется на перемены», – считает **Эвелина Хромченко**, российская законодательница мод.

Обувь

Стильные женщины (независимо от роста и веса) интуитивно выбирают тонкую подошву и умеренный каблук – такая обувь обеспечивает устойчивость и естественную энергетическую подпитку от земли. Самая неправильная обувь – на толстой подошве. Во многих восточных странах женщин заставляли носить такую обувь – тем самым женщина становилась полностью зависимой от мужчины.

Стиль одежды

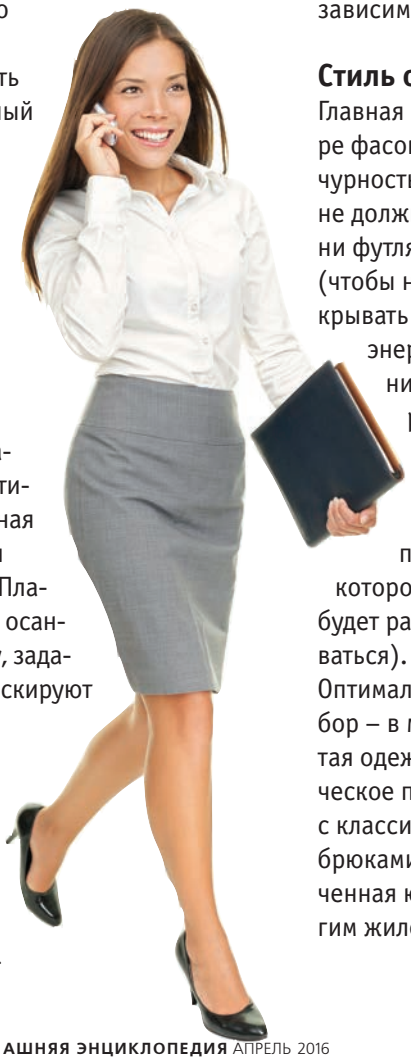
Главная ошибка в выборе фасона одежды – вычурность. Платье не должно быть ни футляром (чтобы не перекрывать каналы энергии), ни «дырявым корытом» (через прорехи которого она будет расплескиваться).
Оптимальный выбор – в меру открытая одежда (классическое платье, блуза с классическими брюками или укороченная юбка со строгим жилетом).

Прическа

Лучший выбор для женщины – длинные волосы. Самый простой способ обрести уверенность в себе – собрать волосы в пучок на макушке. Такая прическа способствует собранности и концентрации сил плюс направляет энергию, полученную от земли, прямо в небо.

Кстати

Гардероб успешного мужчины обычно прост и лаконичен: его основу традиционно составляют костюмы, жилетки, рубашки, свитера. Стилисты советуют избегать черного и белого цветов (даже на отдыхе), зато приветствуют неформальные цвета – розовые и бирюзовые рубашки, которые освежают даже самые замотанные лица.



АННА СЕМЕНОВИЧ: «НИКОГДА НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕЮ»

КОГДА-ТО ЕЕ, НЕВЗИРАЯ НА ТАЛАНТ И СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ПРОШЛОМ, ВОСПРИНИМАЛИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО КАК ПЕВИЦУ С ЕДИНСТВЕННОЙ ГОРДОСТЬЮ – ПЫШНОЙ ГРУДЬЮ. НО СО ВРЕМЕНЕМ АННА СУМЕЛА ДОКАЗАТЬ, ЧТО, ПОМИМО ЗАМЕТНЫХ ФОРМ, ОНА ОБЛАДАЕТ И ГЛУБОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ. ПЕВИЦА РАССКАЗАЛА, ПОЧЕМУ ДО СИХ ПОР НЕ ЗАМУЖЕМ.

С Романом Костомаровым

С Маратом Башаровым, номер «Маска»

– Ваша жизнь изобилует неслучайными случайностями. Скажите, вы всегда правильно использовали выпавший вам шанс?

– Я старалась! Думаю, мне удалось. Я верю, что каждому человеку дается в жизни шанс. Очень важно суметь использовать его во благо себе. Ведь от этого зависит дальнейшая судьба человека.

– Никогда не жалели, что ушли из спорта?

– Я вообще никогда ни о чем не жалею. Какой смысл о чем-то жалеть, если ничего уже нельзя изменить. Я верю, что наши мысли материальны. Если я буду сожалеть о содеянном в прошлом, то потеряю свое будущее. Поэтому я категорически не допускаю об этом мысли и гоню все сомнения прочь.

– Вы девушка с правильными ориентирами в жизни, искренняя и принципиальная. Скажите, вы сами воспитывали в себе эти качества или они перешли к вам от родителей?

– У моего папы был непростой жизненный путь. Он рано осиротел, его родители погибли на войне. У него было тяжелое послевоенное детство. Моя непримиримость и принципиальность – это от него. А вообще, я считаю, что решение – каким быть зависит только от самого человека.

– Как вы относитесь к фразе о том, что во многой мудрости – много печали.

– Не соглашусь! Каждый человек сам выбирает, скорбеть ему или радоваться, развиваясь духовно. Ведь духовность – это не значит сидеть на горе и медитировать. Нужно научиться жить в согласии с собой. Я просыпаюсь утром и радуюсь, казалось бы, простым вещам: солнцу,

С братом Кириллом

дождю, радуге… Сделала зарядку, приняла холодный душ, побежала по своим делам. Я получаю удовольствие от жизни. Уверяю вас, что горя от ума у меня не произойдет точно *(смеется)*.

– Вы собираетесь проводить психологические тренинги для женщин. Почему вдруг вы занялись этим?

– Я хочу научить женщин любить себя, притягивать к себе удачу и хороших мужчин. Ведь известно, что окружающие люди относятся к нам так, как мы сами относимся к себе.

– Ваши советы будут платными?

– Да, но это не большие деньги. За любую работу надо платить.

– Но позвольте, Анна, вы слишком молоды, и так ли велик ваш опыт, чтобы делиться им с нуждающимися?

– Мне 35 лет. Скажу прямо: у меня предостаточный жизненный опыт. Ведь он исчисляется не количеством прожитых лет, а пережитым. Я много раз в жизни начинала все с нуля, в том числе и в отношениях с мужчинами.

– Неудачи в жизни рождают неуверенность и, как следствие, комплексы. А как вы побеждаете фортуну?

– Я уверена, что каждая неудача в жизни – это возможность сделать выводы, приобрести потрясающий опыт и начать все сначала, уже не наступая на те же грабли. Все зависит, с какой стороны посмотреть на проблему. Если человек смотрит на наполовину наполненный стакан и видит его полупустым, то он и будет для него полупустым. Я предпочитаю видеть его наполовину наполненным. В этом и кроется разница между счастливым человеком и несчастным.

– Плакать в жилетку и ждать сострадания близких и подруг – это не про вас?

– Если это касается каких-то личных переживаний, то да, могу позвонить подружкам, поплакаться по-девичьи. Но я не позволяю себе «зависать» в таком состоянии надолго. Жалость к себе – отвратительное чувство. Жалеют себя только неудачники, а я девушка удачливая. При этом попутно анализирую ошибки, меняю что-то внутри себя, чтобы в дальнейшем

С Маратом Башаровым

ситуация не повторилась. Ведь вселенная все время преподает нам уроки в виде неприятностей и следит, чтобы мы провели работу над ошибками и сдали экзамен на «пятерку». Стартельные справляются, а вот неучи будут страдать всю жизнь. А я, должна вам сказать, ученица прилежная *(смеется)*.

– Есть мнение, что чем больше женщина познает мужчин, тем больше она становится капризной и избирательной. С вами такое происходило?

– Я считаю, что для каждой женщины есть свой мужчина. Кому-то нравятся мягкие мужчины, которые

ЭКОНОМИЯ НА АВТО

ЕСЛИ ВЫ ОБЗАВЕЛИСЬ АВТОМОБИЛЕМ В ТЕ БЕЗОБЛАЧНЫЕ ВРЕМЕНА, КОГДА ЦЕНЫ НА НЕФТЬ ИСЧИСЛЯЛИСЬ ТРЕХЗНАЧНЫМИ ЦИФРАМИ, А СЕГОДНЯ ЕГО СОДЕРЖАНИЕ НАНОСИТ ЧРЕЗМЕРНЫЙ УРОН ЛИЧНОМУ БЮДЖЕТУ, ЗНАЧИТ, ПРИШЛА ПОРА ПЕРЕСМОТРЕТЬ СВОИ ТРАНСПОРТНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Продать машину и пересесть на общественный транспорт или научиться экономить на ее обслуживании – выбор за вами. Отметим, что привычка считать деньги пригодится и в других областях. А продать железного помощника всегда успеется.

Недорогая и качественная мастерская

Перво-наперво следует отказаться от услуг официальных дилеров. Привычка обслуживаться у «официалов» крайне затратная – это понятно, когда машина на гарантии, но если гарантийный срок истек, нужно подыскать хороший и недорогой сервис. Кажется, это проще сказать, чем сделать, на самом деле все не так страшно. Практически у каждой модели, продающейся на территории России, есть фанклуб в Интернете. Отыскав такой форум, можно узнать, где предпочитают обслуживаться владельцы. Как правило, какой-то сервис со временем приобретает статус «клубного», и его хозяева дорожат хорошей репутацией, позволяющей им зарабатывать больше конкурентов.

В сервис со своими запчастями

Снова вернемся на форум: ушлые автовладельцы давно уже самостоятельно покупают запчасти и масло и договариваются с сервисом, что обслуживание будет производиться с «расходниками» клиента. Это позволяет серьезно экономить средства. Все, что вам нужно, – узнать, где ваши одноклубники покупают детали, что не составляет секрета. Скорее всего, сервис закупает их там же, и вам просто не нужно будет платить наценку «за воздух».
Стоит также выяснить, какие расходные детали можно без вреда заменить неоригинальными. Зачастую оригинал отличается от копии только более высокой ценой. Но бывает и так, что это вообще одно и то же, просто на коробке «оригинальной» запчасти ставится штамп «одобрено для использования автосервисами» – и все!

Сам себе механик

Если вы хотите сэкономить еще больше, не нужно заезжать в мастерскую по всяким пустякам. Поменять лампочки в фарах или плафонах, заменить салонный и воздушный фильтры – все это не требует навыков механика. Чтение мануала к машине сбережет вам не одну тысячу рублей. Но почему бы не пойти дальше? Замена свечей, масла и тормозных колодок – несложные процедуры.

КАСКО со скидкой

Если вы пользуетесь услугами добровольного страхования транспортных средств, знайте, что при покупке полиса КАСКО тоже можно существенно сэкономить.
Хотя отечественные страховые компании не предоставляют клиентам широкий инструментарий для экономии, имеет смысл обзвонить несколько страховых компаний, спрашивая их не только о цене полиса, но и о возможностях ее снижения. Прежде всего, это франшиза.
Другими словами, в случае небольшого ущерба – от 15 до 30 тыс. руб. – вы будете ремонтировать машину за свой счет. Это даст экономию в 30–40 процентов стоимости полиса.

Экономя бензин

Как бы скучно это ни звучало, но лучший способ сберечь деньги на топливе – приучить себя водить машину в спокойной манере. Резкий старт и торможение, частые обгоны буквально опустошают кошелек. Держите обороты двигателя в пределах 2,5–3 тыс. оборотов; сохраняйте дистанцию до впереди идущего, чтобы лишний раз не притормаживать в ответ на его маневры; чаще пользуйтесь круиз-контролем на трассе – все это вполне очевидные советы, которые тем не менее весьма эффективны.

ВСТРЕЧА С СОБАЧЬЕЙ СТАЕЙ

РОСИНА КАРКЛИНЯ

БЕСПРИЧИННАЯ АГРЕССИЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО У БОЛЬНЫХ СОБАК, В ОСТАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ ОНА МОТИВИРОВАНА.

Как избежать нападения

Не беспокоить животных в местах их обитания; не отнимать и не трогать пищу; не загонять животное в угол, чтобы не провоцировать агрессию безысходности; не трогать щенных или беременных самок; не производить резких движений и криков; не будить спящую собаку внезапно для нее; не пугать собак и не бросать в них камни; не предлагать собаке пищу, особенно из рук; не пытаться погладить незнакомое животное.

Как понять, что собака собирается напасть

Нервное подергивание хвоста; направленные вперед уши; ощетинившаяся спина; напружиненные лапы; ворчание или предупреждающий рык.

Как нападают собаки

1. Спереди. Уворачиваются от ударов обороняющегося и стараются обойти его сбоку/сзади. После чего кусают за руку, за ногу и т. д.
2. Сзади (догоняя). Тяжелая собака обычно хватает человека за торс зубами и валит на землю. Средняя собака сбивает человека с ног, прыгая всеми четырьмя лапами на него и ударяя в область поясницы.
3. Легкие собаки запрыгивают на спину и стараются вцепиться в плечо или в шею и повиснуть на человеке.

Самозащита

Когда собака начала атаку – пытаться «взять на испуг» уже поздно. Надо защищаться.

Уязвимые точки собак: кончик носа, переносица, глаза и ноздри (нюх); затылочная часть и темечко за ушами; солнечное сплетение, ребра, суставы лап и копчик; слизистые оболочки и гениталии. На эти места и надо воздействовать. Даже обученные собаки после 3–4 неудачных атак зачастую теряются и прекращают нападение.
ЗАПОМНИТЕ! Взгляд собаки всегда направлен в то место, которое она хочет укусить.

При нападении собаки

Не убегайте – собака примет вас за дичь и начнет охоту. Лучше всего застыть, не поднимая рук и предметов над головой, по возможности прижимаясь спиной к стене или к дереву и стараясь не упасть. Твердо отдайте несколько команд: «СТОЯТЬ!», «МЕСТО!», «ФУ!» или «ЛЕЖАТЬ!» – это может привести собаку в растерянность. Принимайте нападение собаки, стоя не лицом к ней, а немного развернувшись боком. Защитите горло: прижмите подбородок к шее, выставьте вперед руку и подставьте под ее пасть сумку, свернутую куртку, обувь. В момент прыжка постарайтесь сбить собаку с ног сильным и быстрым ударом в область лопатки, в шею или в грудь. Подручными средствами могут быть палки, камни, сумка или зонтик – крепко держите их перед собой и дайте собаке вцепиться в этот момент. Не опуская свое средство защиты, не спуская глаз с собаки, медленно отступайте к укрытию – забору или стене дома.

Правила поведения при встрече со стаей собак

Рядом с уличной стаей опасно кричать, размахивать руками, нести мясные продукты и отмахиваться от особо навязчивых псов. Избегайте собачьих стай при утренних пробежках и катании на велосипеде. Иногда достаточно остановиться, чтобы собаки прекратили нападение. Старайтесь не подходить со своей собакой близко к уличным стаям. Приобретите электрошокер. Собак отпугивает даже звук шокера. Не поможет треск – приложите к зверю разрядник.
ЗАПОМНИТЕ! Не очень эффективно бить собаку палкой или отгонять камнями. Это может скорее разозлить, чем испугать.

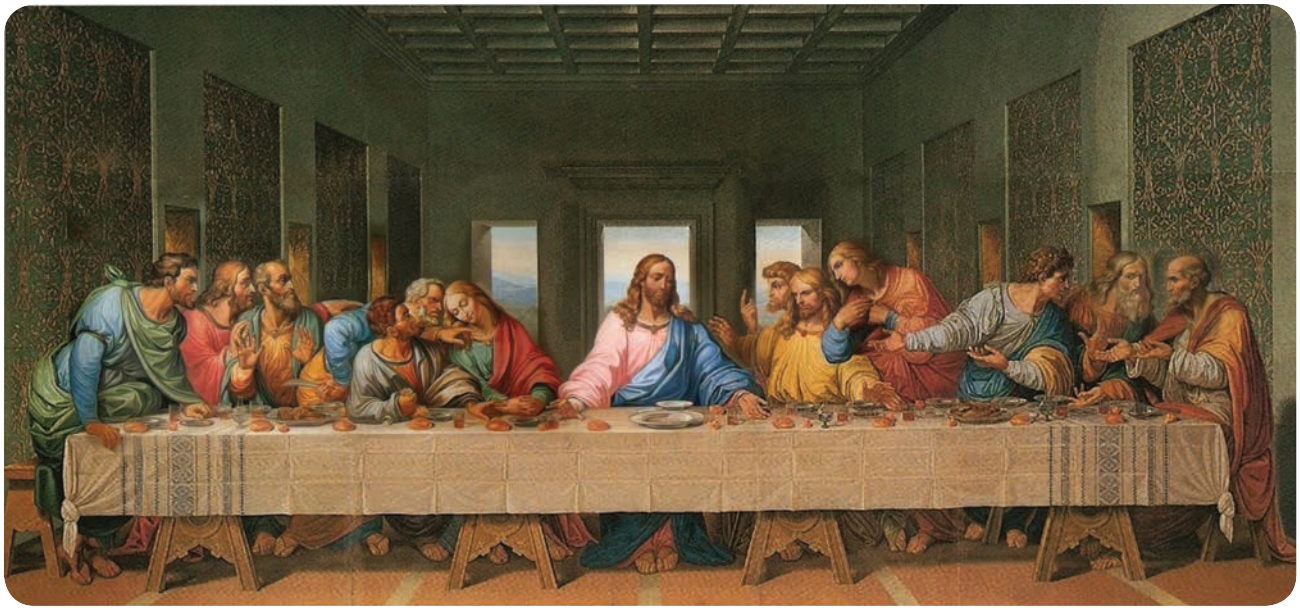
Если все же покусали

1. Сразу промойте рану подручными дезинфицирующими средствами или водой.
2. Отправляйтесь к врачу.
3. Сообщите о собаке в соответствующую службу.

КОГДА СОВПАДАЮТ ПАСХИ

ЕЛЕНА СЛОБОДЯН

ПАСХА – ВОСКРЕСЕНИЕ ХРИСТОВО – САМЫЙ БОЛЬШОЙ ПРАЗДНИК ХРИСТИАНСКОГО МИРА, ЗНАМЕНУЮЩИЙ ПОБЕДУ НАД СМЕРТЬЮ И ГРЕХАМИ ВСЕГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА: ПЕРЕХОД ОТ СМЕРТИ К ЖИЗНИ И ОТ ЗЕМЛИ – К НЕБУ, ОТКРЫТИЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПУТИ ВОЗВРАЩЕНИЯ ОТ РАБСТВА К СЫНОВСТВУ.



Леонардо да Винчи. «Тайная вечеря»

Празднование продолжается семь дней (или восемь, если считать все дни непрерывного празднования Пасхи до Фомина понедельника). По завершении Пасхальной седмицы Церковь продолжает праздновать Пасху (с меньшей торжественностью) до Вознесения Господня, то есть еще 32 дня. Общее число дней празднования Пасхи – 40, – столько же, сколько Христос являлся ученикам после Воскресения.

Расчет даты Пасхи

При расчете даты Пасхи Православная церковь и Римско-католическая пользуются не только привычными нам «солнечными» календарями – григорианским и юлианским, но и лунным.
Алгоритм расчета даты Пасхи (церковная Пасхалия) учитывает циклы обоих небесных светил – Солнца и Луны.
В 356 году Никейский собор принял правила расчета даты Пасхи, соотнося циклы Солнца и Луны и учитывая обязательный день празднования – воскресенье.
Разница в определении даты празднования у католиков и православных возникла после проведения Римско-католической церковью в 1582 году календарной реформы и принятия новых правил расчета Пасхалии, которые не были признаны Православными церквями. Папа Григорий ввел новый, григорианский, календарь (новый стиль), а православная церковь продолжала отмечать церковные праздники по старому – юлианскому – календарю.
На Никейском соборе в 325 году было решено праздновать Христово Воскресение в первое воскресенье после полнолуния, следующего за весенним равноденствием. Вопрос не был решен окончательно, поскольку существовало несколько астрономических циклов, по которым рассчитывали солнечные и лунные месяцы. В итоге между греческой и латинской Церквями (а также и внутри латинской Церкви) возникли разногласия.
В 387 году Христово Воскресение праздновали: в Галлии – 21 марта, в Италии – 18 апреля, в Египте – 25 апреля.
Итак, вычисляя дату Пасхи, принимают во внимание три критерия:

- день весеннего равноденствия: Пасха не может быть раньше 21 марта;
- первое весеннее полнолуние: Пасха должна следовать за этим событием;

- Пасха обязательно должна быть в воскресенье.

Из этих условий получаем общее правило: Пасха празднуется в первое воскресенье после весеннего полнолуния, но не ранее, чем 21 марта.
А из-за различия в юлианском и григорианском календарях подсчет даты католиками и православными приводит к разным датам Пасхи в разные годы.

Когда совпадает празднование Пасхи у православных и католиков?

Совпадение пасхалии у христианских конфессий происходит раз в несколько лет.
В 2011 году православные и католики отмечали ее 24 апреля.
До этого католическая и православная Пасхи совпадали в 2010, 2007, 2004, 2001 годах. До 2050 года празднование Пасхи у католиков и православных совпадет в 2017, 2025, 2028, 2031, 2034, 2037, 2038, 2041, 2045, 2048 годах.

СМЫСЛ СТРАСТНОЙ СЕДМИЦЫ

ЕЛЕНА СЛОБОДЯН, ЕЛЕНА ПАЦАР

СТРАСТНОЙ СЕДМИЦЕЙ, ИЛИ СТРАСТНОЙ НЕДЕЛЕЙ, НАЗЫВАЕТСЯ ПОСЛЕДНЯЯ НЕДЕЛЯ ПЕРЕД ПАСХОЙ.

Слово «страсти» на церковнославянском означает «испытания и страдания». Поэтому Страстная неделя посвящена воспоминаниям о последних днях земной жизни Иисуса Христа: о Тайной вечере с учениками, о предательстве, о страданиях, распятии, крестной смерти, погребении и воскресении Спасителя.
В Страстную неделю православные усугубляют пост. Облачения священнослужителей в церкви в эту неделю – черные с серебром. Священные предметы в храмах (престол, жертвенник и т. д.) весь пост – под темными покровами. В некоторых обителях и храмах в Страстную седмицу служат в багряных облачениях.
В Великую субботу черные (или багряные) облачения сменяют на светлые.
Во все дни последней седмицы Великого поста в храмах на службах читают главы Евангелия, повествующие о событиях в Иерусалиме две тысячи лет назад: о Тайной вечере в Сионской горнице, предательстве Иуды, суде, распятии и воскресении.
В каждый из дней Страстной недели (в народе ее еще называют Чистой и Красной) вспоминают события последних дней Спасителя.

«Положение во гроб». Икона, конец XV в.

ОТРАВИЛИСЬ? ЖАЛУЙТЕСЬ

НАТАЛЬЯ КОЖИНА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОТРАВИЛИСЬ В ОБЩЕПИТЕ, КАК ДОБИТЬСЯ СПРАВЕДЛИВОСТИ И ЗАСТАВИТЬ ОБИДЧИКА ОТВЕТИТЬ РУБЛЕМ, РАССКАЗАЛ ЮРИСТ СЕРВИСА «ПРАВОВЕД.RU» БОРИС КАРХУ.

Шаг первый

После посещения любого места общественного питания рекомендую вам сохранять чек (счет) хотя бы несколько дней. При появлении симптомов отравления следует обратиться за медицинской помощью. Это может быть врач из районной поликлиники или бригада «скорой помощи». После медицинского исследования, если будут установлены признаки отравления, попросите врача сделать подробное заключение о состоянии вашего здоровья, а главное – о возможных причинах отравления, рассказав доктору о тех продуктах и блюдах, которые вы употребляли.

Шаг второй

После получения заключения врача и на основании имеющегося у вас чека (счета) обратитесь с письменной претензией в адрес владельца точки общественного питания, где, по всей вероятности, вы получили пищевое отравление. В своей претензии (жалобе) необходимо указать факт причинения вреда и сумму денежной компенсации, которую вы хотели бы получить. Не забудьте приложить к своей претензии копию медицинского заключения и копию чека (счета).

Если ваша претензия останется без ответа или не будет удовлетворена, то тогда следует обратиться с жалобой в территориальное подразделение Роспотребнадзора, указав факт события, вашу (и ресторана) контактную информацию, приложить копию медицинского заключения и копию чека (счета). На основании вашей жалобы Роспотребнадзор обязан провести проверку точки общественного питания, уведомив вас о ее результатах.

Шаг третий

В соответствии со статьей 1095 Гражданского кодекса Российской Федерации, а также с вашими правами, определенными законом «О защите прав потребителей», вы имеете право на возмещение причиненного вам вреда. Другими словами, можете подать иск в суд на владельца точки общественного питания с требованием о возмещении причиненного вреда. В исковом заявлении следует указать, когда и при каких обстоятельствах вы получили отравление, свидетелей (если таковые присутствовали), приложить медицинское заключение, подтверждающее факт пищевого отравления, чек (счет) из ресторана. Вы также можете потребовать и возмещения своих затрат, связанных с лечением, – это могут быть кассовые чеки на приобретение лекарств и т. п.

В своем исковом заявлении можно потребовать не только материальную компенсацию вреда здоровью, но и компенсацию морального вреда. Исковое заявление следует направить в суд по месту нахождения (регистрации) владельца точки общественного питания или по вашему месту жительства.

НОВЫЙ ПРЕЗИДЕНТ ФИФА

Новым президентом ФИФА стал швейцарский спортивный функционер Джанни Инфантино.
Выборы прошли на внеочередном конгрессе ФИФА в Цюрихе. Инфантино во втором туре выборов получил 115 голосов. За шейха Салмана бин Ибрагима аль-Халифа во втором туре проголосовали 88 человек. Президент ФИФА избран на четырехлетний срок. За Инфантино проголосовали большинство представителей европейских ассоциаций, в том числе его кандидатуру, поддержал и представитель РФС Сергей Прядкин.
Всего на пост президента ФИФА претендовали пять кандидатов: принц Иордании Али бин аль-Хуссейн, генеральный секретарь УЕФА Джанни Инфантино, президент Азиатской конфедерации футбола шейх Салман бин Ибрагим аль-Халифа, бывший заместитель генерального секретаря ФИФА Жером Шампань и южноафриканец Токио Севале. Южноафриканец перед началом голосования снял свою кандидатуру, объявив об этом в конце своей предвыборной речи.
Для победы в первом туре кандидату необходимо было набрать ⅔ голосов, во втором – более 50 процентов голосов. Всего в голосовании приняли участие представители 207 национальных ассоциаций. Первый тур выиграли Джанни Инфантино и шейх Салман бин Ибрагим аль-Халифа. За Инфантино голоса отдали 88 представителей национальных ассоциаций, за аль-Халифа – 85. Али бин аль-Хусейн получил 27 голосов, Жером Шампань – 7 голосов. Во втором туре Шампань не получил ни одного голоса, за принца Али бин аль-Хусейн проголосовали четверо. Таким образом, Инфантино получил голоса тех, кто в первом туре проголосовали за Шампаня и Али бин аль-Хусейна.
Инфантино обратился к Конгрессу организации после избрания на свой пост: «Сейчас мне сложно описать свои чувства. Мы перезагрузим имидж ФИФА. Весь мир будет нами гордиться. Благодарю все 209 федераций и остальных кандидатов. Я хочу построить новую футбольную эру, где игра будет в центре. Футбол прошел через темные времена, но сейчас все закончилось. Предлагаю всем сотрудничать и благодарю вас».

«НАМИ ЧАСТИЧНО ДОВОЛЬНЫ»

В Монте-Карло завершилось заседание совета Международной федерации легкой атлетики (IAAF), на котором был рассмотрен ход «лечения» от допинговой заразы российской легкой атлетики.
Главный итог таков: мы на пути к выздоровлению, но до полной победы над болезнью далеко. «Больничный» должны закрыть в мае, или же его продлят на неопределенный срок.
Главное опасение, которое не подтвердилось: серия скандалов, связанных с обнаружением мельдония в пробах звезд российского спорта, хотя и создала негативный информационный фон, но не повлияла

на конструктивность рассмотрения советом IAAF проблем российской легкой атлетики. Ведь горячие головы наподобие экс-президента WADA Ричарда Паунда накануне заседания заявляли, что WADA и IAAF не будут рисковать своей репутацией и русских в Рио не будет. Поэтому вполне можно было ожидать радикального и отрицательного для нас решения здесь и сейчас.
Но совет оставил слова Паунда без внимания и, что показательно, не допустил журналиста Хайо Зеппельта и оператора телекомпании ARD на заседание, где оглашался доклад главы инспекционной комиссии IAAF Руне Андерсена. Впрочем, не исключено, Зеппельт получит запись скрытой камерой – ведь недостатка в средствах на подкуп шпионов и осведомителей, как показал опыт трех фильмов о российском допинге, у него нет.
Основные выводы по итогам доклада Руне Андерсена были опубликованы в пресс-релизе на сайте IAAF.

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2016».

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие.

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

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

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2016

ПОЯСНИЦА ГУДИТ – ТОЛОКНЯНКА ИСЦЕЛИТ

Мне не было и тридцати лет, когда меня стали беспокоить почки, диагноз – воспаление почечных лоханок. Сначала принимала таблетки, а потом по совету бабушки перешла на средства народной медицины. Думаю: пусть длительное лечение, но зато без вреда для организма. И вот уже полгода, как я здорова. Вот мой рецепт. Нужно взять в равных частях травы толокнянки, хвоща полевого, зверобоя и почек березовых, залить кипятком. Потом настоять в теплом месте 1 час. Принимать до еды по ⅓ стакана три раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

Татьяна Седова, г. Можайск

ВЗДУТИЕ ЖИВОТА УБИРАЕТСЯ БЕЗ ТРУДА

Я давно страдала от этой проблемы. Не могла есть свежие фрукты и овощи. Однажды меня порадовали хорошим рецептом. Нужно смешать по 1 ст. л. семян укропа, тмина, листьев тысячелистника и корня аира. Залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут и процедить. Пить по ⅓ стакана 3 раза в день в течение двух-трех недель. Надеюсь, и вам станет легче.

Светлана Казимирова, г. Калуга

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 4/2016

Учредитель: Зайцев Г. В.

Издатель: Издательский дом «Звонница-МГ»

Главный редактор
Георгий Зайцев

Шеф-редактор и составитель
Надежда Зиновская

Корректор
Светлана Козлова

Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян

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

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

Журнал зарегистрирован в Комитете Российской Федерации по печати
Регистрационный номер 018454. Лицензия ИД № 02635
Цена свободная
Подписано в печать с готовых диапозитивов
Формат 60 x 84 1/8. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Отпечатано в типографии ООО «Издательство «Нефть и газ»
119991, г. Москва, Ленинский проспект, д. 65
(499) 507-81-05, http: //ngprint.ru/
Тир. 10 500 экз.

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

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

Наши подписные индексы

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

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

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

В каталоге «Международное агентство подписки»:
Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»***
10906
Журнал ***«Веселый затейник»***
10905