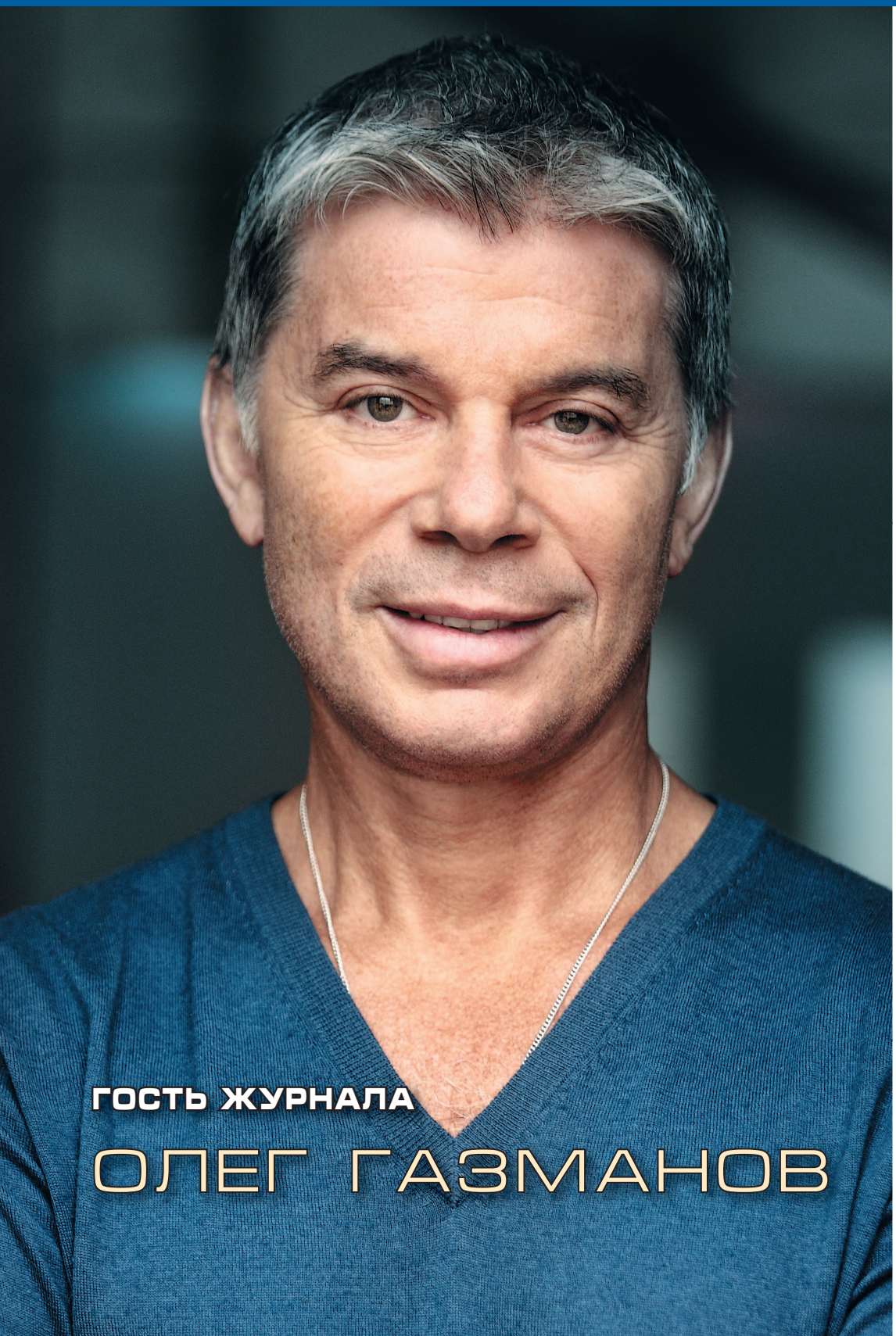
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№ 6/2013



ГОСТЬ ЖУРНАЛА

ОЛЕГ ГАЗМАНОВ

САМ СЕБЕ СТИЛИСТ

ЗДОРОВЬЕ

О ВРЕМЕНА! О НРАВЫ!

ПАПИНА ШКОЛА

ВКУСЛЯНДИЯ

КОМОД В ИНТЕРЬЕРАХ

стр. 37

ПОДПИШИТЕСЬ, ДЕТЯМ НА РАДОСТЬ!

Веселый затейник

Вот уже **17** лет выходит **«Веселый затейник» («ВЗ»)** – развивающий журнал для детей от 7 до 14 лет (раньше он был приложением к журналу «Домашняя энциклопедия для вас»). В нем вы найдете фокусы, сказки, забавы, ребусы и кроссворды, викторины, потешки, стихи и песенки, оригами, загадки и многое другое. С 2007 года в «ВЗ» начал выходить журнал **«Эрудит»** (журнал в журнале). В нем публикуются повышающие IQ детей материалы, которых нет в школьных программах, новые методики педагогов, творческие, интеллектуальные разработки детей и взрослых, то есть это настоящая школа будущих эрудитов.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГЕ «РОСПЕЧАТЬ» СО СКИДКОЙ

Для подписчиков журнала «Домашняя энциклопедия для вас» – **72468**, для остальных подписчиков – **72469**. В каталоге «Почта России» – **10905**.

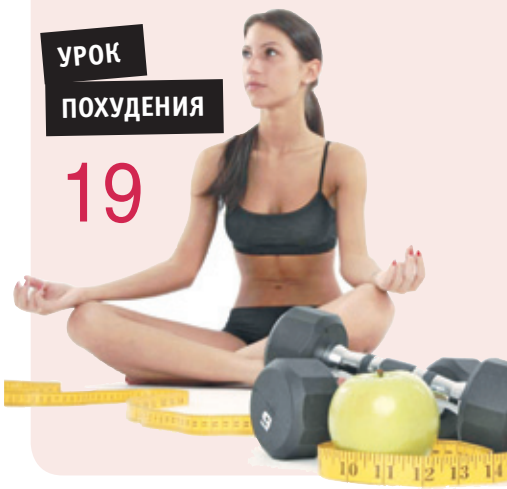
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ №6/2013

КРОМЕ ТОГО:

В НОМЕРЕ:

СФЕРЫ ЖИЗНИ
Приказано не дорожать 2
Накопишь ли себе сам? 3
ПЛАНЕТА ЖКХ
Жалуйтесь на управленцев 4

ВОПРОС-ОТВЕТ 5
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВЬЯ
Покойник у стоматолога? 6
Лечение с дефектом 7
Прогностическая медицина 8
Веки – барометр организма! 10
Питьевой режим в жару 11
Зелени – зеленый свет! 12
Первая помощь пострадавшему 13
МАТЕРИНСКИЙ УГОЛОК
Мой веселый звонкий мяч 14
ЗЕЛЕНЫЙ ЦЕЛЕБНИК
Пустырник пятилопастный 15
САМ СЕБЕ СТИЛИСТ
Ревизия гардероба 16
Деталь вашего облика 17
ГРАНИ ТВОРЧЕСТВА
Коврик из треугольников 18
БУДЬ КРАСИВОЙ
Урок похудения 19
Патчи для лица 20
Двадцать минут для красоты 21
Стрижка горячим способом 21
ПУТЬ ВЕРЫ
Святыни острова Кипр 22
КЛАДЕЗЬ МУДРОСТИ
О времена! О нравы! 23
ЛЮБОВЬ, ЗАБОТА, ЛАСКА
Материнский фактор 24
МИР ВАШЕГО ДОМА
Семья – живое существо 26
Молодожены и родители 27
ПАПИНА ШКОЛА
Женщина – мать и отец? 28
НА ДОСУГЕ
Филворд «Глазки Пифагора» 30
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Олег Газманов: «Я счастливый человек: у меня есть и любовь, и друзья» 31
СМЕЯТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО 34
Семь «Я»
Бог любит троицу 35
ЧЕТЫРЕ УГЛА
Оптическое пространство 36
Комод в интерьерах 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Во Всемирный день яйца 38
ГОРОСКОП НА ИЮНЬ 2013 ГОДА 40
О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ
Говорящий попугай 42
ПЛОДОРОДЬЕ
В пору цветения картошки 43
Куда девать траву 43
Эти неженки – кабачки 44
Агроприем – мульчирование 45
Руколу пробовали? 45
АВТОСАЛУН
Движение по водам 46
МОЗАИКА
Селедка под шубой 47
Не отказывайтесь от углеводов 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2013
Снотворное без рецепта 48



ПРИКАЗАНО НЕ ДОРОЖАТЬ

СЕРГЕЙ ПУТИЛОВ

Искусственное замораживание цен, призывы к которому звучат все чаще, приведет лишь к дефициту товаров и скачку инфляции.

На дворе июнь, а ряд министров уже прогнозируют, что в заявленный уровень инфляции 5–6 процентов мы по итогам года не уложимся. Не позволят это сделать две наиболее болезненные для населения статьи расходов – продукты питания и ЖКХ. Цены на эти товары и услуги растут как на дрожжах, заслоняя собой торможение или падение цен в других сферах. Власти не в состоянии совладать с этим процессом. В итоге все чаще начинают звучать предложения об искусственном замораживании цен. Так, недавно Счетная палата рекомендовала не повышать тарифы ЖКХ в течение трех лет, а группа депутатов от «Справедливой России» внесла в Думу законопроект, ограничивающий торговые наценки на социально значимые продукты питания. Впрочем, эксперты полагают, что подобные меры – в духе советской плановой экономики – лишь усугубят имеющиеся проблемы.

Завышать цены производителям и продавцам не разрешается, даже несмотря на то, что последние часто работают на грани рентабельности. И это не говоря уже о дополнительных мерах регулирования на рынке, предпринимаемых региональными властями. В ряде субъектов РФ региональная власть самостоятельно вводит ограничение торговых наценок на ряд продуктов.

Принятие федерального закона об ограничении торговой наценки, по мнению экспертов, является избыточной и нерыночной мерой, которая в итоге будет переложена на плечи потребителей. «Торговая наценка – это лишь одно из звеньев агропродовольственной цепочки «от поля до прилавка»,– сказала журналистам заведующая кафедрой макро- и микроэкономики Российско-немецкой высшей школы управления (РНВШУ РАНХиГС) Эльмира Крылатых.– Поэтому нельзя вырывать это звено и регулировать его «размеры» без анализа всей цепи». По словам экономиста, наиболее острые проблемы в указанной цепочке возникают в сельском хозяйстве, где потери выращенной продукции в некоторых отраслях доходят до 20–25 процентов. Вторая проблема цепочки заключается в многочисленности оптовых посредников, каждый из которых имеет свои 10–20 процентов. Переработчики добавляют еще 30–40 процентов. Транспортировка готовой продукции, например пакетов «долгоиграющего молока» из Сибири в Москву, добавляет еще 3–5 процентов к ее будущей розничной цене. «И лишь на последней стадии включается торговая наценка»,– подчеркивает Эльмира Крылатых.

В качестве мер, которые могли бы привести к реальному ограничению цен на продукты, экономисты называют ликвидацию цепочки посредников, развитие конкуренции в сфере ритейла – то есть малого бизнеса, а также устранение поборов, которым подвергаются небольшие торговые предприятия. В зависимости от наименования товара и региона эти меры могли бы привести к снижению цен на 20–50 процентов. Однако на продуктах питания энтузиазм властей, предлагающих «решить» проблемы в стиле советской плановой экономики, не иссяк. Не так давно глава Счетной палаты Сергей Степашин предложил в течение нескольких лет не повышать тарифы ЖКХ. «Заморозить рост – это означает ограничить средний рост тарифов на нынешнем уровне 9,4 процента,– сказал журналистам преподаватель Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте РФ Сергей Белолипецкий.– Но рост цен на энергоресурсы имеет объективный макроэкономический характер. Энергию, так или иначе, используют все, а цены на нее растут. Заявление о замораживании тарифов – не что иное, как очередная лицемерная попытка перевести вектор праведного народного гнева с «доброго царя» на негодных «бояр» местного уровня. Этим решением власть фактически признает наличие проблемы неплатежеспособности населения, а стало быть, кризиса не только в отрасли, но в обществе в целом. И при этом ярко демонстрирует свою беспомощность и бесполезность».

НАКОПИШЬ ЛИ СЕБЕ САМ?

НАДЕЖДА ЛАРИНА

ПОМОЖЕТ ЛИ РОССИЯНАМ ПРОГРАММА СОФИНАНСИРОВАНИЯ ПЕНСИЙ?

Правительство России совместно с Пенсионным фондом РФ ведет активную работу над новой формулой, по которой будет рассчитываться размер пенсии. Подробности пока не раскрываются, но уже понятно, что на большой размер и мягкие условия получения «государственной» части трудовой пенсии россиянам вряд ли придется рассчитывать. В Стратегии развития пенсионной системы до 2030 года, утвержденной в конце декабря, сделана ставка на то, что в формировании пенсии должны будут активно участвовать сами граждане. Один из механизмов такого участия уже сформирован – это программа государственного софинансирования пенсий.

Государственная программа софинансирования пенсий действует в России с 2008 года и получила неофициальное название «тысяча на тысячу» – по принципу действия: государство обещает в течение 10 лет удваивать взносы, которые граждане будут перечислять на специальный счет, а впоследствии включить получившуюся сумму в состав накопительной части пенсии. Выплачивать эти деньги будут вместе с накопительной частью и по тем же принципам. Кроме того, как и накопительную часть, средства, накопленные по программе софинансирования, можно унаследовать.

«Рубежной» для программы датой по законодательству является **1 октября 2013 года**. В этот момент **начинает действовать запрет на вхождение новых участников в программу государственного софинансирования пенсий**. Те, кто подал заявление в ПФР и внес первый взнос до этого времени, ни-

каких изменений не почувствуют. Они по-прежнему смогут вносить средства (пока с момента начала софинансирования не пройдет 10 лет – именно таков максимальный срок участия в программе) и рассчитывать на удвоение своих взносов. Таким образом, полностью свое действие программа прекратит только в 2021 году.

Тем не менее вопрос о том, «пустят» ли в программу новых участников в дальнейшем, пока не закрыт. По оценке экспертов, шансы на продление у нее имеются. С одной стороны, программа прекрасно укладывается в общую идеологию грядущей пенсионной реформы, нацеленную на максимальное участие граждан в формировании собственных пенсионных накоплений. С другой стороны, за пять лет существования она попросту не успела исчерпать весь свой потенциал.

«На наш взгляд, продлевать программу надо обязательно, и не менее чем на пять лет,– считает президент Национальной ассоциации пенсионных фондов **Константин Угрюмов**.– Как минимум потому, что многие россияне только к концу программы узнали о ее существовании, а некоторые и сейчас не знают о ней.

В адрес программы неоднократно звучали критические замечания. В частности, в 2011 году Счетная палата заявила, что средства граждан лежат «мертвым грузом», вместо того чтобы инвестироваться в различные проекты и, как минимум, не обесцениваться в результате инфляции (как максимум – расти). Кроме того, эксперты неоднократно указывали на возможную нехватку средств на удвоение накоплений. Впрочем, эту информацию в ПФР опровергают. Сообщается, что средства на реализацию Программы софинансирования стабильно поступают из Фонда национального благосостояния (одной из российских бюджетных «копилок».– **Прим. авт.**). Пересматривать эту схему вроде бы пока никто не собирается. Таким образом, если верить официальным утверждениям, с нынешним дефицитом ПФР данная программа никак не связана.

Полезный аргумент

Тем, кто участвует в Программе государственного софинансирования пенсий, полагается налоговый вычет в 13 процентов от суммы ежегодно уплачиваемых взносов. Получать его можно за каждый год участия в софинансировании – таким образом, максимальный ежегодный размер вычета составит 1,6 тыс. рублей (исходя из того, что максимальный размер ежегодного взноса составляет 12 тыс. рублей). Отметим, что те, кто получает вычет впервые, могут оформить его сразу за все годы, которые прошли с момента вступления в программу, а впоследствии получать его регулярно.

ЖАЛУЙТЕСЬ НА УПРАВЛЕНЦЕВ

Большинство населения в России проживает в городах, а точнее, в многоквартирных домах, которые, как правило, обслуживает местная управляющая компания. Не всегда работа управляющей компании устраивает жильцов по разным причинам.

На что можно пожаловаться?

Для того, чтобы определить, на какие действия или бездействия управляющей компании вы хотите пожаловаться, вам необходимо изучить договор управления вашим многоквартирным домом. Также следует руководствоваться решениями, принятыми на общих собраниях собственников многоквартирных домов и на действующее законодательство (федерального, регионального и местного уровня).

Куда можно пожаловаться на управляющую компанию?

Всегда нужно понимать, что управляющая компания – это организация, которую вы нанимаете и оплачиваете ее работы и услуги по эксплуатации вашего многоквартирного дома (содержание и ремонт жилых помещений). Поэтому, оплачивая работы и услуги управляющей компании, вы имеете право знать, за что платите. На практике большинство жильцов не ходит в управляющую компанию, полагая, что там им придется обязательно с кем-то поругаться, да и результата все равно не будет. Но так считать не нужно, вы должны просто написать жалобу в двух экземплярах. Один экземпляр вручить управляющей компании, а на своем поставить номер входящего письма и отметку о получении. В произвольной форме излагаете суть вашей жалобы, далее расписываетесь и расшифровываете свою подпись, ставите дату. Это необходимо сделать для того, чтобы управляющая компания не могла изменить или исправить вашу жалобу.

Традиционно можно выделить следующие органы, куда можно пожаловаться на управляющую компанию, а именно: органы жилищного надзора (жилищная инспекция); Роспотребнадзор, прокуратура.

Органы жилищного надзора (жилищная инспекция)

Бóльшая часть ваших проблем будет решаться именно здесь. Все функции и задачи данного органа определены в региональных нормативных актах, перечислим лишь некоторые из них:

- нарушения правил и норм технической эксплуатации жилищного фонда (протечки кровель, неудовлетворительное содержание мест общего пользования и т.д.);
- нарушения нормативов обеспечения населения коммунальными услугами;
- подготовка жилищного фонда к отопительному периоду;
- правомерность принятия собственниками помещений в многоквартирном доме на общем собрании таких собственников решения о выборе юридического лица или индивидуального предпринимателя, осуществляющих деятельность по управлению многоквартирным домом в целях заключения с управляющей организацией договора управления многоквартирным домом;
- исполнение постановления Правительства РФ от 23.09.2010 № 731 «Об утверждении стандарта раскрытия информации организациями, осуществляющими деятельность в сфере управления многоквартирными домами».

Роспотребнадзор

В Роспотребнадзор следует жаловаться в случае:

- несоответствия договоров, заключенных между собственниками жилых помещений и управляющими компаниями, требованиям законодательства о защите прав потребителей (в том числе наличие условий, ущемляющих права потребителей, достоверность и полнота информации о предоставляемых услугах и т.д.);
- проверка достоверности и полноты информации, указанной в платежных документах, обоснованность изменения размера платы на жилищные услуги.

Прокуратура

В прокуратуру можно жаловаться в следующих случаях:

- нецелевое расходование средств собственников в многоквартирном доме (мошенничество, причинение имущественного ущерба путем обмана или злоупотребление доверием);
- на действия или бездействия вышеперечисленных органов (жилищного надзора, Роспотребнадзора).

ПОКОЙНИК У СТОМАТОЛОГА?

ГОГОЛЕВСКИЙ СЮЖЕТ, КОГДА ЧИЧИКОВ СКУПАЛ МЕРТВЫЕ ДУШИ, ПОВТОРЯЕТСЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ. В ПЕТЕРБУРГЕ УМЕРШИЙ ЧЕЛОВЕК, СОГЛАСНО ДОКУМЕНТАМ, ЧЕТЫРЕ РАЗА ПОСЕЩАЛ ЗУБНОГО ВРАЧА. А ТОТ ПОЛУЧАЛ ЗА ЭТО ДЕНЬГИ. ПРИПИСКИ СТАЛИ В МЕДИЦИНЕ МАССОВЫМ ЯВЛЕНИЕМ.

Клонирование больных

В стационаре Центральной городской больницы Нижнего Тагила на медикаменты, согласно отчетности, в день тратили 57 рублей на одно койко-место, что почти в четыре раза ниже норматива. Там же, в Свердловской области, в ревдинской детской больнице на питание расходовали 12,9 рубля в день на ребенка. От такого лечения и питания больные, по идее, должны были умереть. При этом на счетах тагильской больницы лежало без движения 36 млн рублей, а ревдинской – 11 млн.

Страховщики подозревают медиков в очень крупных приписках. Если это действительно так, становится понятно, откуда у больниц такие большие остатки на счетах. Ну задумайтесь: явившиеся с проверкой в одну из больниц Екатеринбурга сотрудники Госпожнадзора насчитали в круглосуточном стационаре 298 пациентов, а, по данным администрации, их там должно было быть 573. Ситуация аналогична во всех проверенных больницах: в будни приписки составляют в среднем 48 процентов, в выходные – 66. Количество коек в области сокращается, а количество госпитализаций – растет. Были случаи, когда один и тот же пациент числился в двух, а то и в трех стационарах одновременно. Неплохой бизнес, ведь на стационарную помощь расходуется в два раза больше средств, чем на амбулаторно-поликлиническую. Да и четверть посещений поликлиники не подтверждены записями в амбулаторной карте.

Что же случилось? А вот что. До 2004 года к гражданам, которые лечатся за счет бюджета (пенсионеры, безработные), применялся подушевой норматив. Поэтому клиники не были заинтересованы в их лечении. К тому же оплата производилась по числу официально прописанных в районах и городах, несоответствие прописки и реального проживания не учитывалось. Пришел иногородний за медицинской помощью, а ему от ворот поворот – ты не наш, хоть умирай под забором.

Теперь действует сдельная система оплаты, когда каждый визит пациента оплачивают страховщики.

И больные повалили валом! Прямо эпидемия какая-то. В Петербурге один горожанин посетил поликлинику 181 раз за год, а 17 человек ходили в течение года более 100 раз. Как на работу. Выяснилось, что 29 счетов на лечение медики выписали вообще на давно умерших людей. Один из покойников, как выходило по документам, 4 раза посещал стоматолога. Количество приписок посещений, сделанных за месяц только одним врачом таганрогской городской поликлиники № 1, составило 64 случая.

Чем хуже, тем лучше

Надо отдать должное, система здравоохранения новой России выжила благодаря исключительно страховым деньгам. Поначалу предполагалось, что средства Фонда обязательного медицинского страхования (ОМС) станут дополнением к бюджетному финансированию медицины. Но в итоге пошло замещение бюджетных денег на средства медстраха. А врачи для повышения собственных доходов начали отчаянно накручивать показатели.

ПРОГНОСТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

ПОЧТИ 20 ЛЕТ ПРОРАБОТАВ В ОБЛАСТИ КЛЕТОЧНОЙ И МОЛЕКУЛЯРНОЙ БИОЛОГИИ, БИОИНФОРМАТИКИ, ВИТАЛИЙ ПРУЦКИЙ УВЕРЕН: ПРАКТИЧЕСКИ ДЛЯ ВСЕХ ПАТОЛОГИЙ МОЖНО СОЗДАТЬ МАТЕМАТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ЕГО ПЕРВОПРИЧИНЫ И КРУГА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ДАННОЙ БОЛЕЗНЬЮ БУДУТ БОЛЕТЬ. А ЗАТЕМ ПОДБИРАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ПОДХОДЯЩИЕ ДАННОМУ КОНКРЕТНОМУ ЧЕЛОВЕКУ И С МАКСИМАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ДЕЙСТВУЮЩИЕ ТОЛЬКО У ЭТОГО ПАЦИЕНТА.

Сейчас, имея за плечами опыт работы в крупнейших фармацевтических компаниях мира, докторскую степень Оксфордского университета в области экспериментальной и компьютерной вирусологии и недавно возглавив центр по биоинформатике и прогностической медицине в одной из ведущих международных биофармацевтических организаций, доктор Пруцкий считает, что это реалии не какого-то отдаленного будущего. Все создается уже сейчас, на наших глазах, просто мы не всегда правильно оцениваем уникальный опыт.

Что же такое прогностическая медицина?

– Вот говорят, что прогнозы нужны для того, чтобы потом объяснять, почему этого не произошло… И все же, чем прогностическая медицина отличается от популяционных статистических оценок эффективности, клинических испытаний лекарств и медицинских технологий?

– Сам термин «прогностическая медицина» очень широкий. Ведь любой доктор на приеме пациента делает какой-то прогноз. Но разница в том, что с течением времени появилась возможность ставить и предполагать течение болезни с учетом факторов молекулярной биологии. Уже сейчас учеными рассматривается информация не только на уровне клетки тканей человеческого организма, а с точки зрения картины всех генов. Причем сразу, а это 20 тысяч генов, 120 тысяч РНК. И рассчитать прогноз с учетом картины генов, но с помощью математических инструментов можно достаточно быстро.

И вот что получается. У больного с одним набором генов болезнь будет развиваться по одному сценарию, а с другим – по иному варианту. Соответственно, лечить их придется разными лекарственными препаратами, которые тоже уже можно создавать для определенной группы болезней и для определенной подгруппы больных.

Более того, на основании генной информации есть возможность количественно рассчитать, какими будут выживаемость и прогноз развития данной болезни. Таким образом, доктору и пациенту можно предложить индивидуализированное древо решений. Врач ведь каждый раз все равно принимает такие решения, только обычно он делает это, проводя интуитивную оценку разных факторов. С учетом же генной информации мы можем показать врачу соотношение позиций и предложить определенные алгоритмы.

– Получается, что предлагая решение для конкретного больного, основанное на его «генной карте», будут отметаться рекомендации глобальные?

– Конечно нет! Прогностическая медицина есть продолжение, уточнение доказательной медицины, ее эволюция. Это «проверка» уже доказанного препарата на более точном уровне.

Известно ведь, что даже при тщательных клинических испытаниях часть пациентов «отвечать» на применение лекарства все равно не будет. К примеру, рост опухолевой клетки может запускаться несколькими механизмами, и применение только одного вида химиотерапии не будет эффективно, к тому же некоторыми пациентами она плохо переносится из-за токсичности. Основанная на генном алгоритме современная таргетная терапия – терапия направленного действия. Если раньше появление противоопухолевых препаратов связывалось со случайным обнаружением активности против опухоли, то теперь это воздействие на определенные опухолевые «мишени», на их белки, рецепторы, гены, которые имеют важнейшее значение для развития опухоли. Такое лечение

ВЕКИ – БАРОМЕТР ОРГАНИЗМА!

БЛЕФАРИТ ОЧЕНЬ ЧАСТО ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ ЛЕТОМ, КОГДА ДОЛГО СКРЫВАВШАЯСЯ БОЛЕЗНЬ МОЖЕТ ОБОСТРИТЬСЯ ИЗ-ЗА ВОЗДЕЙСТВИЯ УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫХ ЛУЧЕЙ СОЛНЦА. ВЕКИ – СВОЕОБРАЗНЫЙ БАРОМЕТР СОСТОЯНИЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА И ЧУТКО РЕАГИРУЮТ НА БОЛЕЗНЕННЫЕ СИМПТОМЫ ВО МНОГИХ ДРУГИХ ОРГАНАХ.

Когда глаз зудит...

Состоит веко как бы из двух лоскутов – кожно-мышечного, потому что под кожей есть мышца, смыкающая и поднимающая веко, и слизисто-хрящевого. В сухожильной пластинке, которой заканчивается мышца верхнего века, очень много так называемых мейбомиевых сальных желез. Они своими просветами выходят наружу как раз под ресницами. Их секрет равномерно распределяется по поверхности глазного яблока, помогая образованию идеальной сферической поверхности.

Когда состав и консистенция секрета меняются, разыгрываются драматические события. Отчего это происходит? Мы все рождаемся со слабым типом рефракции: наша оптическая система не способна соединить лучи на сетчатке, они как бы уходят за глаз. Так же бывает и при дальнозоркости. И вот в таких случаях, если не носить правильно подобранные очки, включается так называемый аккомодационный аппарат глаза, наводя свою оптическую систему на резкость. При этом впрягается внутри глазная мышца, что влечет за собой застой в тканях всей орбиты глаза и, в частности, в веках. Тогда-то и меняется характер сального секрета: он из жидкого становится густым, иногда прямо как зубная паста. Избыточное его накопление приводит к покраснению краев век, обусловленному воспалением. Вот и начало так называемого блефарита.

Густой секрет постепенно переполняет просветы, появляется на краю века и засыхает, образуя чешуйки. Теплый и влажный глаз – благодатная почва для инфекции, поэтому очень быстро на месте отвалившихся корочек появляются язвочки. Ресницы начинают неправильно расти, выпадать. Если не начать лечение блефарита еще на стадии зуда, покраснения, язвенной формы, потери ресниц не избежать.

Где же твои корни?

Причин развития воспаления много. Самая распространенная – некорригированная дальнозоркость. Иногда стоит только надеть очки, и можно избавиться от ощущения тяжести, зуда, покраснения.

Кроме того, любые эндокринные заболевания, например сахарный диабет, болезни органов желудочно-кишечного тракта, глистные инвазии, сопровождаются воспалением век. Естественно, если эти заболевания не лечить, блефарит будет прогрессировать.

Что же делать? От больного и от врача требуется большое терпение, ведь патологическое состояние сформировалось не за неделю, не за месяц. Сразу перестроить организм невозможно.

«Независимо от причины, приведшей к развитию блефарита, очень важно во время обострения соблюдать молочно-растительную диету. Мясо можно есть только в отварном виде. Нельзя ничего жареного, соленого, маринованного, сладкого. Это все будет усиливать секрецию желудочного сока, что – представьте себе! – незамедлительно скажется на состоянии век,– советует офтальмолог Ирина Летнева.– Сдайте кал на анализ, чтобы исключить глистную инвазию. Постоянно следите за состоянием желудочно-кишечного тракта, а при запорах принимайте слабительные средства. Берегите себя от так называемых простудных заболеваний: при них блефарит обязательно обострится. Поэтому в период эпидемий гриппа, ОРВИ принимайте соответствующие профилактические меры».

Гигиена – прежде всего!

Каждое утро нужно начинать с гигиенических процедур, помня, что веки, пораженные блефаритом, не терпят холодной воды. Вы можете продолжать закаливание (хоть холодный душ, хоть прорубь), но веки следует промывать только теплой водой. Холодная может вызвать венозный застой и усугубить течение заболевания, теплая же становится причиной артериальной гиперемии, что в немалой степени способствует борьбе с недугом.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ЖАРУ

ВРАЧАМИ ДАВНО ЗАМЕЧЕНО: ЛЕТОМ И ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ КИШЕЧНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ. И ЭТО ВОВСЕ НЕ ПОТОМУ, КАК ДУМАЮТ МНОГИЕ, ЧТО «СЪЕЛИ ЧТО-ТО НЕ ТО». СКОРЕЕ, ЧТО-ТО НЕ ТО ВЫПИЛИ.

Человек состоит из воды на 80 процентов. А летом жидкости мы пьем больше, чем обычно. Да еще и не всегда из безопасных источников. Многие, невзирая на предупреждения, ездят к родникам, некоторые из них заражены и содержат воду, непригодную для употребления. Кто-то отправляется в экзотические страны, не зная ничего о том, чем его там будут поить. Следовательно, и шансы подцепить вредную бактерию через воду и другие напитки выше. Учитывая то, что при увеличении потребляемой жидкости вода разбавляет желудочный сок и его способность растворять вредоносные микроорганизмы снижается, опасность действительно может поджидать на каждом шагу. А так как в каждом из нас в среднем содержится 40 л жидкости, есть все основания изучить культуру здорового пития.

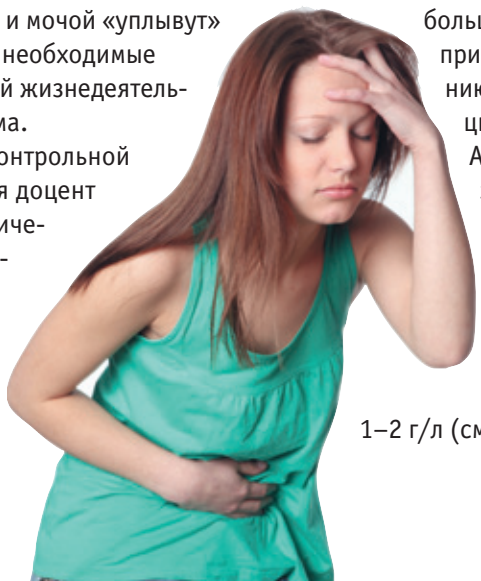
Как не дать себе засохнуть?

Первое, о чем говорят ученые: обильное питье в жару помогает организму здорового человека не только поддержать баланс воды, но и избавиться от лишних солей. С одной стороны, хорошо, потому что излишки соли – это отеки. С другой стороны, в последние годы в наших широтах стоит такая жара, что впору скрываться в пустыне. Поэтому не исключено, что вместе с потом и мочой «уплывут» и соли, вполне необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

В связи с бесконтрольной потерей натрия доцент кафедры клинической нутрициологии ФПКМР Российского университета дружбы народов, кандидат медицинских наук Людмила КАРУШИНА рекомендует в жару добавлять 2–3 г соли на 2 л питьевой воды ежедневно. А чтобы не лишиться и полезных микронутриентов, которые тоже активно покидают наш организм при усиленной работе выделительной системы, прием витаминно-минеральных комплексов, содержащих аскорбиновую кислоту, витамины группы В, калий, магний, цинк, кальций и т.д., становится актуальным и в летний период. Вопреки расхожему мнению, что в пору свежих овощей и фруктов никакие дополнительные витамины не нужны.

Кроме того, вода, которую мы пьем, не должна быть ледяной. Ее нормальная температура находится в диапазоне +7–15 °С. «Важно большую порцию такой воды выпить прямо с утра,– предупреждает доктор Карушина. – 250–500 мл жидкости создаст депо жидкости в организме, и это позволит ему работать без перебоев и проблем, вызванных жаждой».

Кстати, не только содержание соли, но и сахара в напитке важно в жаркий сезон. Сладости должно быть не более 1 процента, так как большее количество приводит к усилению теплопродукции и жажды. А потому придется забыть про сладкие газировки и перейти на минеральную столовую воду с общей минерализацией 1–2 г/л (см. этикетку).



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

ДИАНА ХАЧАТРЯН

ЛЕТНЯЯ ПОРА – СЕРЬЕЗНОЕ ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.

С одной стороны, как раз на май–июнь приходится пик сердечно-сосудистых обострений – инфарктов, инсультов. С другой – с наступлением тепла горожане стараются больше времени проводить на свежем воздухе, выезжают на дачу, устраивают пикники. И это отличный повод не только активно отдохнуть на природе, но и неожиданно, потеряв контроль и забыв об элементарных правилах безопасности, получить травму. По статистике, половина больных умирают вследствие безграмотности и страха окружающих, не сумевших оказать первую помощь до приезда «скорой». Как своевременно и грамотно помочь пострадавшему?

Инфаркт, потеря сознания, отсутствие пульса

Врач-кардиолог, кардиореаниматолог Сергей Гемуев:

– При инфаркте в первую очередь человеку, оказавшемуся рядом с больным, необходимо взять себя в руки и не впадать в панику. Важно облегчить дыхание больному, для этого необходимо снять или расстегнуть стесняющую одежду. Далее нужно обеспечить ему максимальный покой, уложить так, чтобы верхняя часть туловища была выше, тогда нагрузка на его сердце будет меньше. Больного нужно успокоить, можно дать успокоительные препараты, например 50 капель валокордина.

При появлении удушья необходимо обеспечить приток свежего воздуха. При инфаркте важно периодически (через каждые 5–7 минут) проверять уровень артериального давления пострадавшего и частоту его пульса.

Пострадавшему нужно обязательно дать разжевать 1 таблетку аспирина и таблетку нитроглицерина под язык. При резком снижении давления нитроглицерин недопустим, а если давление в норме, то прием можно повторить, но не более двух раз.

При отсутствии сознания, дыхания, и пульса больного следует положить на пол и незамедлительно приступить к реанимационным мероприятиям. Речь идет о прекардиальном ударе (короткий сильный удар кулаком в область грудины), непрямом массаже сердца (необходимо проводить только на твердой ровной поверхности!) и искусственном дыхании. После каждых 15 «качков» сердца нужно делать два вдоха и выдоха и проверять пульс, если он не появился, то нужно еще раз повторить спасательные действия.

Инсульт: главное, уложиться по времени

Врач-хирург Артур Пономарев:

– При инсульте важно не упустить время и уложиться в так называемое терапевтическое окно – 3 часа с момента начала нарушения мозгового кровообращения. Во время вызова бригады «скорой помощи» следует четко охарактеризовать, что произошло, чтобы приехала не общетерапевтическая бригада, а специализированная неврологическая. До ее приезда следует уложить больного, придать его голове возвышенное положение (не выше 30°). Важно открыть форточку или окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха, снять или расстегнуть стесняющую одежду. Периодически нужно проверять частоту пульса и уровень артериального давления больного. Если давление повышено, то больному следует дать средство, которое он обычно принимает в таких случаях. Главное – не вызвать резкого снижения. При первых признаках рвоты голову больного нужно повернуть на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути. Если у пострадавшего имеются съемные протезы, то их необходимо извлечь изо рта. Можно дать пострадавшему несколько таблеток глицина (2–4 шт.) под язык с интервалом 30 минут или лекарство, оказывающее мочегонное действие. Оно поможет предупредить развитие отека мозга. Резких движений следует избегать. Прием сосудорасширяющих препаратов противопоказан.

РЕВИЗИЯ ГАРДЕРОБА

ИНТЕРЕСНО, КАК ЧАСТО ВЫ ЗАГЛЯДЫВАЕТЕ В ШКАФ, НАБИТЫЙ ОДЕЖДОЙ, И КОНСТАТИРУЕТЕ, ЧТО ВАМ НЕЧЕГО НАДЕТЬ? ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО, ТО ВЫ, ВЕРОЯТНО, ЗАСТРЯЛИ В КОЛЕЕ ОДНООБРАЗИЯ СТИЛЯ.

Кроме всего прочего, обновление гардероба может в корне изменить ваш стиль и даже манеры.
Итак, давайте перейдем к делу и обсудим ваш гардероб.
Признаки того, что у вас кризис гардероба.

- Вы надеваете одни и те же «лучшие» брюки и блузу и на важную деловую встречу, и на вечернее свидание.
- В шкафу есть вещи, которые вы никогда не надевали.
- Единственная одежда – джинсы и футболки – у вас всегда под рукой.
- Вы покупаете вещи только классических тонов: серых, черных или белых.
- Некоторые ваши вещи напоминают о каких-то событиях: о свадьбе лучшей подруги (8 лет назад), о первом собеседовании при приеме на работу после рождения второго ребенка (10 лет назад), о том, как встретились с мужем в первый раз (15 лет назад).
- Вы часто откладываете вещи в сторону, потому что на них не хватает пуговиц или отпоролась кромка, на них пятно или их нужно погладить.
- Вы не можете быстро подобрать вещи, которые хорошо бы сочетались между собой.
- Вы всегда отказываетесь от приглашений на званые обеды, потому что у вас нет подходящего наряда.
- Вы еще не научились пользоваться хитростями и премудростями кроя одежды. Многие ваши вещи бесформенны, так как, на ваш взгляд, это помогает скрыть недостатки вашей фигуры.
- Ваш шкаф заполнен случайными вещами, а не теми, без которых не обойтись.

Если большинство из вышеперечисленного относится к вам, то потребуется нечто большее, чем просто небольшие изменения. Пора распрощаться с теми «классическими» свитерами, которые вы купили на свою первую зарплату,– если, конечно, они не относятся к тем винтажным вещам, которые можно носить до самой пенсии.
Относитесь к своему гардеробу как к выгодному вложению средств, а не как к музею памятных дат и событий. Это не значит, что нужно избавиться от свадебного платья и других подобных сентиментальных мелочей. Но если вы их не носите, запакуйте и уберите куда-нибудь подальше, чтобы они не занимали столь необходимое свободное место в шкафу.

Лучший способ основательно почистить шкаф – раздеться до нижнего белья и примерить каждую вещь. Именно каждую! Посмотрите на себя в зеркало в полный рост и задайте вопрос: «Хорошо ли я в этом выгляжу? Подчеркивает ли эта вещь достоинства моей фигуры? Чувствую ли я себя удобно? Стильно ли выгляжу?» Если на все вопросы ответ отрицательный, выбрасывайте ее!
Если вы действовали решительно, то к концу дня вы выбросите поношенные, старомодные, растянутые вещи и те, цвета которых вам не идут. И если теперь ваш, прежде такой заполненный,

УРОК ПОХУДЕНИЯ

Казалось бы, вся жизнь посвящена борьбе за стройность, а вожделенные параметры так и остаются мечтой. Что мешает нам достичь оптимальных форм и удержаться в них? Существует целый ряд ошибок, которые мы совершаем, даже если делаем на первый взгляд все возможное, чтобы похудеть!

Потому что без воды...

Кто виноват? Сколько вы выпиваете в сутки? И не менее важный вопрос – что именно вы пьете? Если жидкости мало, организм переключается на режим экономии, тормозя обменные процессы и откладывая энергию в виде «жирков». Без достаточного количества воды все внутренние органы, особенно кишечник, работают не в полную силу. Как следствие, замедляется обновление тканей, и вы практически не теряете в весе.

Что делать? Рецепт известен давно: 1,5–2 л «правильной» жидкости в день. То есть низкокалорийной, негазированной, с минимальным содержанием кофеина и консервантов. Оказывается, лучшая водная основа для похудения – природная минеральная вода, зеленый чай и свежевыжатый сок. К ним можно добавить незамысловатое, но очень эффективное средство – кипяток с лимоном. Напиток готовится очень просто: два-три ломтика лимона залейте кипятком и выпейте очень горячим. Такой «лимонад» расслабляет желчные пути, а также снимает застой в кишечнике, напрямую способствуя ускорению обмена веществ.

Элементарная ошибка

Кто виноват? Кальций и калий – ролевые элементы для метаболизма, они способствуют превращению жира в энергию и руководят выведением шлаков и токсинов из организма. Калий растворяет вредные соли и выводит из организма лишнюю жидкость – главную виновницу неидеальных параметров тела, даже если вес вроде бы в норме. К сожалению, калия и кальция в нашем рационе недостаточно, чего не скажешь о натрии, который мы, напротив, употребляем в избытке, так как едим слишком соленую пищу. Он-то и задерживает жидкость, провоцируя отечность.

Что делать? Уменьшив количество соли до 5 г в сутки, вы делаете первый и самый важный шаг в восстановлении минерального баланса. Второй шаг – включение в рацион свежей растительной пищи. В идеале мы просто обязаны каждый день съедать семь фруктов и овощей. Почему мы себе в этом отказываем? Тем более что яблоко, банан или авокадо (все – богатейшие источники калия) станут прекрасным перекусом, совершенно необременительным с точки зрения калорий.

Размер имеет значение

Кто виноват? Даже самая диетическая еда может наложить на ваш силуэт весомый (в прямом смысле) отпечаток, если употреблять ее ненормированно. Во-первых, потому, что от чрезмерного объема пищи неизбежно растягивается желудок, и ему требуется все больше времени, чтобы наконец отправить мозгу сигнал о насыщении. Во-вторых, если вы регулярно позволяете себе лишнее, желудочно-кишечный тракт тратит массу сил, чтобы справиться с дополнительными объемами, и это ему отнюдь не всегда удается. Как следствие – метаболический сбой и прибавка в весе. В-третьих, многие продукты, даже с маркировкой «диетический», как, например, кола или майонез, яйца или мясо, не так уж «безобидны». Отметка «0 калорий» говорит о том, что этот продукт полностью обезжирен, но энергетическая ценность у него все равно есть.

Что делать? Оптический обман – средство № 1. Ешьте с небольших тарелок, всегда готовьте то количество пищи, которое планируете съесть за один раз, чтобы исключить соблазн добавки.

Мелочи

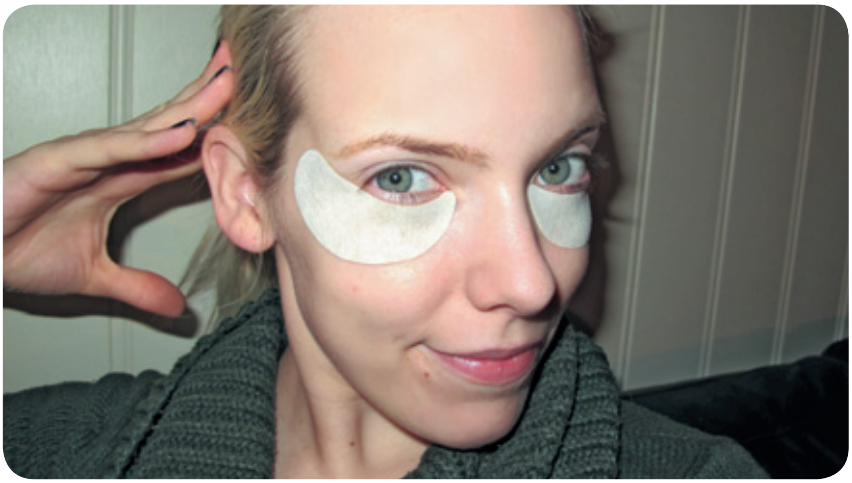
Порой причина устойчивости лишних килограммов скрывается даже не в питании, а в образе жизни. Иногда вы не можете похудеть, потому что:

- постоянно находитесь в кондиционированном помещении. Если температура воздуха стоит на самой комфортной для человека отметке +24 °С – метаболизм замедляется (энергия на обогрев организма практически не тратится);
- любите дружеские посиделки. В хорошей компании да за приятным разговором теряется счет не только часам, но и калориям. Доказано, что за общим столом человек съедает на 20 процентов больше, чем обычно.

Причина – общее приятное возбуждение нервной системы и всех рецепторов.

ПАТЧИ ДЛЯ ЛИЦА

ЧТО МОЖНО ПОДУМАТЬ, УВИДЕВ ОДНАЖДЫ ЖЕНЩИНУ С ЛИЦОМ, НА КОТОРОМ НАКЛЕЕНЫ ПЛАСТЫРИ? НЕТ-НЕТ, НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ ЗА НЕЕ, С НЕЙ НЕ ПРОИЗОШЛО НИЧЕГО ПЛОХОГО. ОНА ПРОСТО ХОЧЕТ ОСТАВАТЬСЯ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ, И ПОЭТОМУ РЕШИЛА ИСПЫТАТЬ НОВОЕ КОСМЕТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО.



Патчи для лица, или косметические пластыри (в переводе на русский «заплатка»), вошли в нашу жизнь незаметно, и уже успели завоевать популярность.

Патчи для глаз: категорическое «нет» темным кругам

Мешки под глазами являются настоящим кошмаром для женщин, которые много времени отдают работе и мало отдыхают. Коллагеновая маска-пластырь для век разгладит мелкие мимические морщинки. Нежная кожа вокруг глаз лишена сальных желез и имеет много мимических морщин, поэтому нуждается в особом уходе. Всего несколько минут – и кожный покров становится светлее, вновь приобретает свои настоящие природные свойства – эластичность и гладкость. В результате уникальных разработок коллаген оптимально усваивается клетками дермы. Более того, применение коллагена стимулирует работу в тканях организма, при этом запускается процесс омоложения. В патчах для глаз гилауриновая кислота удерживает влагу и способствует глубокому увлажнению. Кожный покров питается и восстанавливается, усиливается клеточный метаболизм, вы молодеете просто на глазах.

Патчи для лица – что в них особенного?

Рассмотрим возможные варианты патчей для лица.

Вариант первый – глубоко очищающие, настоящие чемпионы в очистке закупоренных пор. Отличаются они от других средств тем, что перед процедурой очистки необязательно распаривать лицо. Вся процедура – дело нескольких минут. Наклейте его на очищенную и чуть влажную кожу, при помощи воды компоненты пластыря активизируются и превращаются в полимерную пленку. Сальные пробки захватываются пластырем и вытягиваются из пор, при этом кожный покров не травмируется. Достаточно 10–15 минут – и противных черных точек как не бывало! Не забудьте протереть очищенные участки дезинфицирующим раствором, чтобы полностью завершить процедуру.

Вариант второй – лечебные. Такие патчи для лица насыщены салициловой кислотой или бактерицидным триклозаном. Липкий кружочек наклеивается на ночь, непосредственно на проблемный участок кожи, воспаленное место подсушивается, дезинфицируется, при этом устраняется избыток жира, и прыщик к утру проходит. В тяжелых случаях повторите процедуру еще раз, но не используйте пластырь дважды.

Вариант третий – увлажняющие. Эти настоящие источники увлажнения взяли на вооружение многие салоны красоты. Вначале пластыри хорошо пропитываются минеральной водой, затем полоски наносятся на различные зоны – век, губ, рук, тела, всего лица, в зависимости от назначения. Коллаген, синтетические или морские полимеры не только удерживают в дерме огромное количество влаги, но и снабжают ее недостающими активными компонентами.

Способ применения

Очистите кожу, тщательно удалите макияж. Отделите патчи от бумаги и наложите на нужный участок. Помните, что маску необходимо доставать только сухими руками. Смочите каждый патч водой, по направлению от носа к вискам. Не смачиваются водой только разглаживающие маски, которые очень мягко прилегают к коже. Снимайте патчи для лица от носа к вискам. Подождите полного высыхания и нанесите крем под глаза.

ДВАДЦАТЬ МИНУТ ДЛЯ КРАСОТЫ

Болезни кожи и лечение их требуют советов и консультации врача. Но, чтобы не доводить до болезней, уход за кожей нужно осуществлять ежедневно.

Если вы попробуете освободить для ухода за кожей лица и рук 20 минут перед сном и дать себе слово каждый вечер эти 20 минут оставлять для себя и только для себя, результат не заставит вас долго ждать. Итак, 20 минут каждый вечер для красоты и здоровья!

Очищение нормальной кожи: смягченная вода и очень жирное туалетное мыло; для сухой кожи – смягченная вода с применением мягкого туалетного мыла; для жирной кожи – очищающий крем или эмульсия, мыло, содержащее деготь и серу (дегтярное мыло, например). Техника очищения для всех типов кожи одинакова: очищающее средство наносится на кожу и через одну-две минуты удаляется с лица ватным тампоном. Осторожнее, не нажимайте сильно на кожу, движение только по ходу лицевых мышц. Напоминаем: лоб – от бровей движениями вверх, к волосам; щеки – от подбородка к вискам; нос – от переносицы вниз; подглазье – от висков к носу!

И вот ваше лицо чистое, свежее. Теперь займемся массажем – не спортивным, не лечебным (для этих видов массажа нужны советы и консультации специалиста), а обычным, ежевечерним, потому что утром времени для него не выкроить.

Заметьте: массаж, проведенный один раз, не дает желаемого результата, поэтому делать его нужно каждый вечер – мы же выделили 20 минут на уход за лицом!

Техника выполнения массажа

Весь массаж включает в себя четыре вида действий: поглаживание, растирание, поколачивание, плотное прижимание. Обычно процедура массажа лица занимает около 10 минут.

Существуют основные направления, по которым выполняется массаж лица: кожа здесь наиболее эластична и поэтому выдерживает большие нагрузки. Именно по этим направлениям и должен проводиться массаж:

- от середины лба к вискам;
- по верхнему веку от внутреннего уголка глаза к внешнему, обратно – по нижнему веку от внешнего уголка к внутреннему;
- от середины подбородка по нижней челюсти к мочкам ушей;
- от переносицы к кончику носа;
- от «спинки» носа к ушам;
- от уголков рта по щекам к ушам;
- от середины верхней губы до крыльев носа и верхней части ушных раковин.

Прекрасным окончанием массажа для вашего лица станет нанесение питательной маски, которая поможет коже расслабиться после нагрузки.

СТРИЖКА ГОРЯЧИМ СПОСОБОМ

Лечение волос огнем и стрижка горячими ножницами – тренды парикмахерского искусства последних лет. Однако те, кто считают их инновацией, заблуждаются. Как известно, все новое – это хорошо забытое старое. И beauty-технологии не исключение.

Современная версия горячей стрижки появилась в арсенале парикмахеров в 2003 году. Немецкая компания Jaguar выпустила оригинальный прибор – обычные на вид ножницы, оснащенные нагревательным блоком. Стоило подсоединить их к сети, и лезвия накалялись до желаемой температуры. Запаивая место среза, удавалось ликвидировать сеченые кончики без потери длины волос. Волосы выглядели более ухоженно, приобретали блеск и объем. Неудивительно, что в парикмахерской среде новинка произвела фурор. Так термолечение волос начало свое победное шествие по Европе.

Цифровой формат

При всех достоинствах, у горячих ножниц есть и недостаток. Они не подходят для создания сложных стрижек и филировки. Кроме того, очевидный результат – улучшение структуры и внешнего вида волос вы заметите не сразу, а только две-три процедуры спустя. Зато повторять их требуется реже, чем обычную стрижку,– примерно раз в три-четыре месяца.

Высокие температуры полезны волосам не всегда. Например, для их мытья нежелательно использовать воду горячее +37–38 °С. Иначе пряди потеряют блеск и будут выглядеть несвежими.

О ВРЕМЕНА! О НРАВЫ!

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

Начало ссоры – как прорыв воды. Оставь ссору прежде, чем разгорелась она.
У нас всегда достанет сил, чтобы перенести несчастье ближнего своего.
Приятная речь – сотовый мед: сладка для души и целебна для костей.

БИБЛИЯ. Притч.

Проклят, кто превратно судит пришельца, сироту и вдову!

БИБЛИЯ. Втор.

Почему человек не признается в своих пороках? Потому, что он все еще погружен в них. Это все равно, что требовать от спящего человека рассказать сон.
Всякое излишество есть порок.
Несчастен тот, кто не умеет переносить несчастий.

БИАНТ

Мы всегда стремимся к запретному и желаем недозволенного.

ОВИДИЙ

Некоторые кажутся великими потому, что их измеряют вместе с пьедесталом.
Что было пороками, то теперь нравы.
Чужие пороки у нас на глазах, а свои – за спиной.

СЕНЕКА

Самая большая трата, какую только можно сделать,– это трата времени.
Гордость – это своего рода презрение ко всем другим, кроме себя самого.

ТЕОФРАСТ

Самое главное украшение – чистая совесть.

ЦИЦЕРОН

Чего не следует делать, не делай даже в мыслях.
Не то жалко, что человек лишился своих денег, дома, имения,– все это не принадлежит человеку. А то жалко, когда человек теряет свою истинную собственность – свое человеческое достоинство.

ЭПИКТЕТ

Всякая крайность есть родная сестра ограниченности.

Виссарион БЕЛИНСКИЙ

Человек больше всего напоминает животное, находясь на отдыхе,– вдали от работы и дома, от начальства и коллег, от мужа или жены… Иначе говоря, когда он «свободен». И большинство людей именно так пользуются свободой без кавычек.

Борис ЛЕОНОВ

Черти в аду мучительно завидуют, наблюдая иезуитскую ловкость, с которой люди умеют порочить друг друга. Рану, нанесенную родине, каждый из нас ощущает в глубине своего сердца.

Максим ГОРЬКИЙ

Люди глупо доверчивы… Вся реклама мира основана на трех принципах: «Хорошо, много и даром». Поэтому можно давать скверно, мало и дорого.

Александр ГРИН

Смирение пробуждает любовь, увеличивает ценность человека и возносит его духовно.
Будь непритязателен и терпелив; примирись с тем, что ты пройдешь в жизни незамеченным; предоставь другим блестеть и красоваться.
Твое время придет тогда, когда начнется настоящее, не личное, а предметное. Может быть, это произойдет после твоей земной смерти…
Надо жить не гордостью от совершенного и достигнутого, но смирением при мысли о неудавшемся и еще предстоящем в будущем.
Кто знает свои слабости и недостатки, тот будет бороться с ними, побеждать их и совершенствоваться. Для лечения необходим верный диагноз, тогда как незамеченные болезни запускаются и становятся хроническими.
Истинному величию причитается простота, доброта, легкость и скромность. И чем более у даровитого человека этих прекрасных и чарующих свойств, тем искреннее обращаются к нему сердца.
Это естественно: в глубине души у всех нас живет убеждение, что «победитель» жизненных трудностей и предметов должен был прежде всего победить самого себя… А скромность и выражает эту победу.

Иван ИЛЬИН

МАТЕРИНСКИЙ ФАКТОР

Современный культ материнства обычно подчеркивает лишь светлые его стороны – любовь, заботу, ласку. Негативные аспекты тоже должны осознаваться нами, особенно если, будучи уже взрослыми, мы все еще никак не можем наладить отношения с мамой – живущей или ушедшей. Такое психологическое исследование дает возможность опираться на детский опыт как на источник силы, защиты и комфорта в нашей жизни и в жизни собственных детей. Вместе с психологом Игорем Павловым мы рассмотрим четыре типичные материнские позиции, которые не всегда осознаются самими женщинами, а со стороны воспринимаются как неправильные, пугающие или отталкивающие, и способы, позволяющие изменить свой взгляд на них.

Мама, ау-у-у!

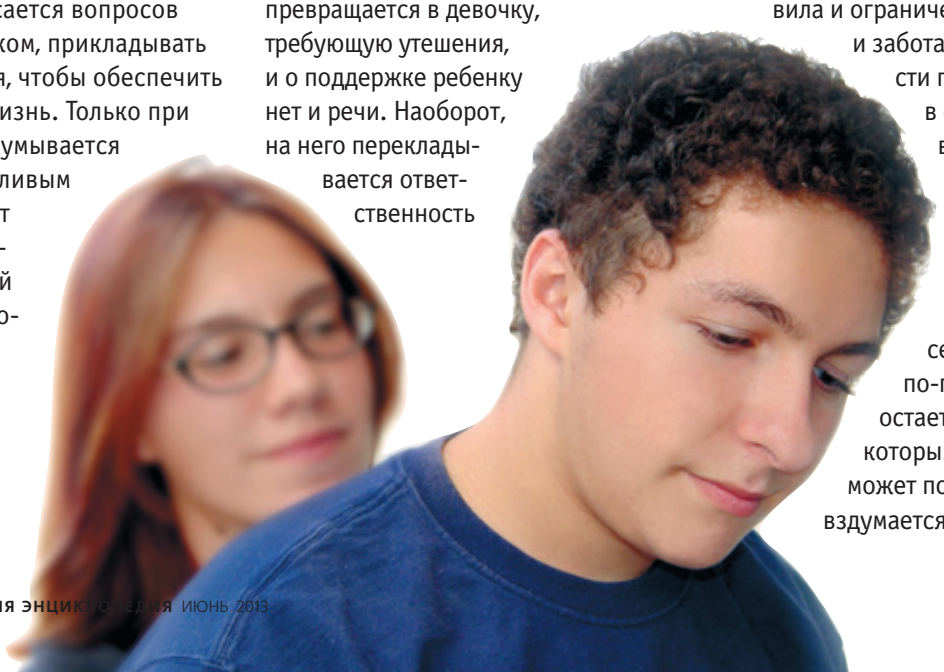
Есть такие мамы, которые прокладывают между собой и своими детьми эмоциональную пропасть. Они вроде и рядом, но психологически отсутствуют, их мысли и чувства где-то далеко и заняты чем-то другим. Мама-призрак не стремится понять ребенка и установить ту высшую степень эмоциональной близости, которая гарантирует ему чувство безопасности и безусловного принятия. Иногда это ситуативная отгороженность, например в период развода или после потери собственных родителей, когда женщина погружена в тяжелые переживания, у нее просто не хватает душевных сил на полноценное общение. Она небезалаберна, может быть ответственной и серьезной во всем, что касается вопросов ухода за ребенком, прикладывать большие усилия, чтобы обеспечить ему хорошую жизнь. Только при этом она не задумывается о том, что счастливым человека делает не столько формально хороший уход или образование, сколько ощущение взаимопонимания в отношениях с родителями. И если его нет со стороны близких, то где уж тут быть счастливым, особенно когда тебе 5, 10 или даже 15 лет.

Руками не трогать

Матерей другого типа известные американские психологии Генри Клауд и Джон Таусенд не без иронии именуют «фарфоровыми куколками», подчеркивая тем самым их хрупкость и ранимость. Сталкиваясь с малейшими трудностями в воспитании, эти мамы не в силах их конструктивно решить, а любыми способами пытаются оградить себя от неприятностей. Проблемы детей воспринимаются как угроза собственному благополучию, поэтому они пасуют перед слезами или гневом малыша, не зная, что с этим делать. Мама, скорее, сама превращается в девочку, требующую утешения, и о поддержке ребенку нет и речи. Наоборот, на него перекладывается ответственность за ее самочувствие: «Перестань плакать, а то мамочке плохо!», «Не надо бояться, а то маме грустно». У ребенка нет выбора, и он принимает на себя этот непосильный груз, учится справляться с собственными трудностями и чувствами самостоятельно. Впредь он старается все держать в себе, лишь бы лишний раз никого вокруг не травмировать, а хроническое чувство ответственности и вины за состояние других остается на всю жизнь.

Я сказала!

Если матери двух первых названных типов стараются как можно меньше вникать в переживания детей, то мать-босс, наоборот, пытается контролировать не только поступки ребенка, но и мысли, и чувства. Она держит его в ежовых рукавицах, не позволяя принимать самостоятельные решения и поступать вопреки ее воле. Шаг вправо, шаг влево – попытка к бегству, опасный бунт. В ход идут упреки, угрозы и физические наказания. Мать манипулирует ребенком, грозя лишить его своей любви в случае неподчинения. Он находится под постоянным давлением, не смеет проявить инициативу, вынужден отчитываться и оправдываться. Мать-босс, как начальник-самодур, наслаждается властью и устанавливает непосильные правила и ограничения. Любовь и забота из самоценности превращаются в оправдание ее властных амбиций. Даже став взрослым, ребенок для нее – и для себя самого – по-прежнему остается малышом, которым кто угодно может понукать как вздумается.



ся друг от друга, и это нормально. У каждого человека, независимо от семейного статуса, есть свои дела, работа, круг общения, досуг, интересы, мысли, чувства – словом, своя жизнь, и эту часть семейной карты вы и он имеете право заселить своими объектами, строениями и персонажами.

Бывает, что один из супругов к этому не готов и хочет все оставить как было: всюду ходить вместе, быть в курсе всех подробностей дел друг друга, требовать отчета о каждой минуте времени, проведенной не с ним. Партнер, уже успевший очнуться от сладкого дурмана медового месяца, переживает это как вмешательство в свои дела, и конфликты возникают один за другим. В других случаях один из партнеров уже созрел для небольшого отдаления, отграничения от супруга, но откуда ни возьмись появляется неясное чувство вины. Как-то неловко после медового месяца не сидеть весь вечер вдвоем на диване, а уйти в другую комнату и заняться своими делами. Не ехать с мужем и его друзьями на очередной шашлык, а устроить себе день SPA-процедур вместе с подругой.

И тем не менее если подобные желания отдельности возникают, им можно и нужно следовать. Это только у животных и растений бывает жизненно важен симбиоз (неразрывное сосуществование двух организмов), а людям дана свободная воля и особенная, ни с кем не совместная душа.

МОЛОДОЖЕНЫ И РОДИТЕЛИ

Свадьба – это радостный, но и сложный момент в жизни молодой семьи. Многое меняется, приходится перестраиваться. Особенно сложно проходит период, если молодые люди не могут сразу купить или снять квартиру и вынуждены жить с родителями.

Для того, в чьем доме будут жить молодожены, мало что меняется. А вот второму придется привыкать к порядкам чужого дома, к чужим людям – родителям своей второй половинки.

Далеко не всегда двум семьям удается ужиться вместе. Однако у такого совместного проживания есть не только свои «минусы», но и свои «плюсы». Давайте попробуем разобраться сначала с положительными моментами. Что же хорошего дает для молодой семьи проживание под одной крышей с родителями?

– «Старшая» семья может послужить примером для молодых, если, конечно, родители живут дружно, умеют решать спорные вопросы и проблемы.

– Экономятся деньги, которые уходили бы на оплату съемного жилья (или покупку нового), новую мебель, бытовую техники. Если молодожены еще не слишком хорошо зарабатывают, такая экономия может быть важной для их семьи.

– Если у молодых быстро появился ребенок, то преодолеть первый, самый сложный, год значительно проще, когда бабушка и дедушка все время рядом. Их помощь и поддержка помогут молодым освоиться со своими новыми обязанностями и дадут возможность освободить какое-то время для того, чтобы побыть иногда вдвоем или выспаться.

– Если родители старенькие и им нужно помогать, делать это будет значительно проще, ведя совместное хозяйство. А если они еще полны сил и энергии, то такое ведение хозяйства может чему-то научить молодую пару, поскольку неизбежно будет происходить обмен опытом.

Все эти положительные моменты возможны только в том случае, если родители, с которыми придется жить молодым, люди мудрые, деликатные и терпеливые. И если они сумели построить жизнь в своей семье на взаимном уважении, доверии и любви.

Если же это не так, то все «плюсы» могут превратиться в «минусы»:

– Если между родителями часто случаются конфликты и их видит молодая семья, это может навредить еще только начавшим крепнуть отношениям.

– Иногда родители, жалея «деток», берут на себя все расходы на жилье, да еще и накормить стараются, полагая, что молодая семья не способна обеспечить себя сама. В этом случае у молодых может развиться несамостоятельность, иждивенчество. И они, вместо того, чтобы самим планировать семейный бюджет, привыкнут полагаться на старших.

– Если родители не осознали, что молодые люди, делящие с ними один дом, уже выросли (и не только выросли, но и образовали свою, отдельную, семью), они могут попробовать общаться с ними в приказной форме. Что, безусловно, вызовет лишь отрицание и конфликты.

ОЛЕГ ГАЗМАНОВ:
«Я СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК: У МЕНЯ ЕСТЬ И ЛЮБОВЬ, И ДРУЗЬЯ»

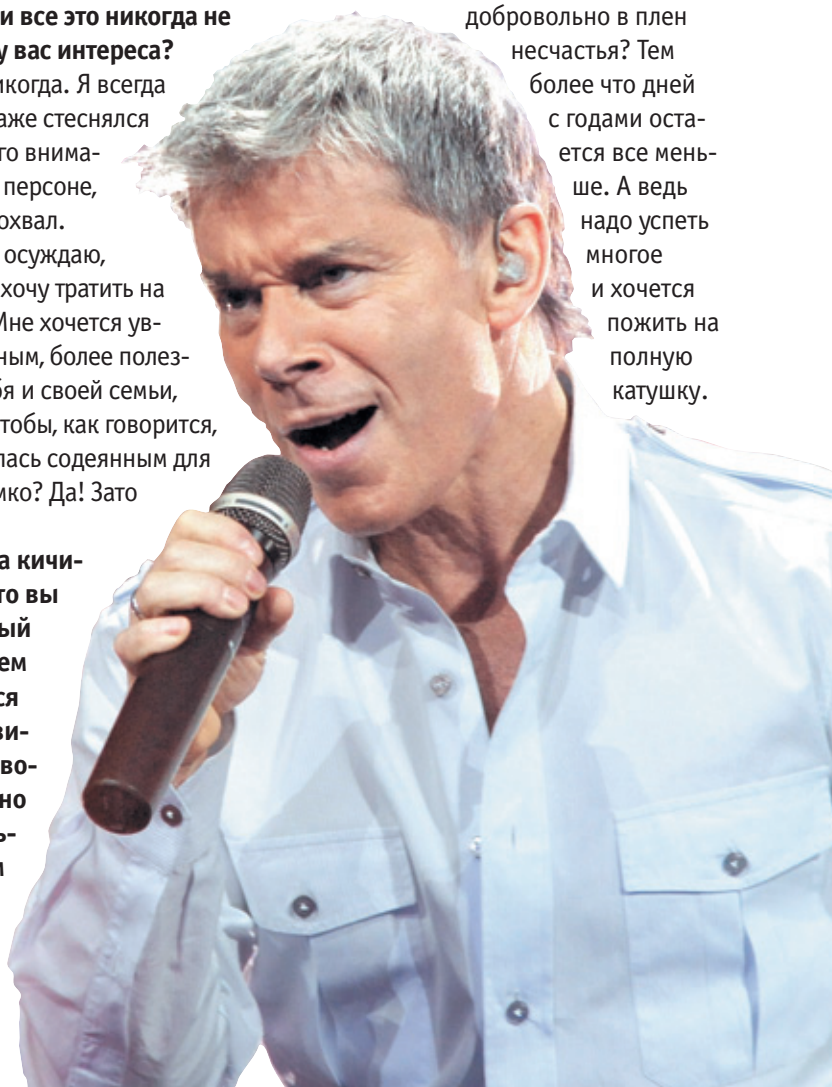
Глядя на Олега Газманова, трудно поверить, что ему через пару месяцев исполнится 62 года. Его даже не решаются называть по отчеству, боясь обидеть. По физическим и вокальным данным он даст фору любому молодому артисту нашего шоу-бизнеса. Причина такого многолетнего успеха Газманова в безудержной любви к сцене и людям.
– У меня в крови всегда бурлит адреналин! – говорит он.
Он единственный из российских артистов эстрады, чье имя есть в Книге рекордов Гиннесса. Его шоу «Песни Победы» на Поклонной горе собрало 1 миллион 300 тысяч зрителей. Такого в мире еще не было!

– Вы давно и успешно пишете музыку к вашим песням, тогда как многие не знают, что, например, песня «Единственная», которую поет Филипп Киркоров, или «Белый снег» в исполнении Валерия Леонтьева – ваши. Вы легко расстаетесь со своими произведениями?
– Знаете, у меня много хороших песен. Мне не жалко, когда они успешно «уходят» в народ благодаря «качественному» исполнению известных артистов. Я достаточно плодовитый в плане написания песен, так что их хватит и мне, и моим коллегам.

– В отличие от своих коллег вы не любите выставлять напоказ свои авто, дома и яхты. Боитесь сглаза или вам чужда самореклама?
– Мне кажется, это лишнее. Меня вообще не интересуют все эти разговоры о том, кто сколько и что нажил. Золотые унитазы, лепнина, заграничные поездки и фешенебельные отели. Говорить о своих богатствах – это пошлость. Ведь всегда найдутся люди богаче и могущественнее вас. Давайте лучше рассказывать о том, что человек умеет делать сам. Если есть деньги, можно купить машину, дачу, яхты и самолеты. А нет денег, купил машину классом ниже или вообще не купил. Ну и что? Ведь не в этом счастье или несчастье.

– Олег, есть ощущение, будто вы, пресытившись жизнью в эстрадном цехе, отошли от него, тогда как иные ваши коллеги словно ищут в ней отдушину и продолжают кутить, развлекаться и пиариться. Неужели все это никогда не вызывало у вас интереса?
– Верите, никогда. Я всегда чурался и даже стеснялся повышенного внимания к своей персоне, не люблю похвал. Я никого не осуждаю, просто я не хочу тратить на это время. Мне хочется увлечь себя иным, более полезным для себя и своей семьи, занятием. Чтобы, как говорится, душа гордилась содеянным для других. Громко? Да! Зато честно!

– Вы всегда кичитесь тем, что вы независимый артист. В чем заключается ваша независимость, и вообще, можно ли оставаться таковым в шоу-бизнесе?
– Я не могу сказать о своей абсолютной независимости. Я нахожусь в зависимости от ротации песен на телевидении и радио, интереса ко мне публики. Но если моя популярность пойдет на убыль, я все равно буду продолжать делать то, что мне нравится, несмотря на всякого рода препоны, «злые ветры» и наговоры. Так было всегда. Все зависит от того, как человек позиционирует себя в этом мире. Если он делает ненавистное ему дело, то он, по сути, несчастлив. Так зачем заниматься тем, что не приносит тебе радости и удовлетворения, отдавая себя добровольно в плен несчастья? Тем более что дней с годами остается все меньше. А ведь надо успеть многое и хочется пожить на полную катушку.



– Когда речь заходит о карьере вашего сына Родиона, вы говорите, что не хотите «газманить» его. А разве помочь сыну встать крепко на ноги – не первоначальная обязанность отца?

– Ну как я могу ему помочь? Он сочиняет свои песни сам. Я могу послушать их и сказать свое мнение. У Родиона иные музыкальные пристрастия, более современные. Под словом «газманить» я имею в виду, что не буду влиять на его песни и творчество в целом. Это было бы неправильно. Лучше дать ему возможность проявить себя, быть более раскованным в выборе и написании песен. Пусть он сам найдет свой путь, свою нишу. Он не будет исполнять «Офицеров» или «Эскадрон». Это уже сделал я, и нет смысла повторять. Ему сложнее, чем мне. Меня не с кем было сравнивать, а Родю всегда будут сравнивать со мной. То, что я популярный человек и написал много песен, не помогает Родиону, а мешает ему.

– Вашей спортивной форме могут позавидовать многие молодые мужчины. Говорят, в свои 61 год вы легко можете столько же отжаться и подтянуться. Это правда?

– Причем истинная! Форма – это вопрос здоровья и воли.

– А для вас спорт – это потребность или способ «не завять», что называется?

– Это необходимая потребность. Я хочу выходить на сцену подтянутым, хочу долго жить и оставаться активным, чтобы моя красавица жена не искала мужчину лучше меня. Во всех отношениях *(смеется)*. И чтобы дети гордились моей формой и старались подражать отцу.

– Некоторые ваши коллеги, перешагнув 60-летний рубеж, объявляют о своем уходе со сцены. Из ваших уст такого не прозвучало.

– Не хочу комментировать действия моих коллег. Но моим врагам передайте, что не дождутся моего ухода. Я еще молодой и у меня много неспетых песен.

– Возможно, такое омоложение произошло у вас после рождения детей?

– Не могу сказать, что, когда родилась дочка, я резко омолодился *(смеется)*. Скорее, произошло духовное омоложение. Я стал смотреть на мир глазами ребенка, вместе с ним не перестаю удивляться всему окружающему. Если бы не было детей, я бы, наверное, утратил эту способность.

– Вы ведете активную социальную деятельность. Она вам действительно интересна или верх взяла мода на подобные миссии?

– В вопросах такого характера я не следую моде. Спасать попавших в беду не входит в формат модных деяний человека. Это либо есть, либо нет. Такие порывы рождаются

БОГ ЛЮБИТ ТРОИЦУ

НАТАЛИЯ КЕДРОВА, ПСИХОЛОГ-ПСИХОТЕРАПЕВТ

Три богатыря

Во многих сказках и мифах встречается упоминание о трех главных героях, трех сыновьях или дочерях. Трое – это самостоятельный коллектив, со своими правилами и довольно сложными отношениями. Обычно трое детей в семье стремятся создать свой детский мир, который на первый взгляд не очень нуждается во внимании взрослых. Как это ни странно, в семьях, где воспитываются трое детей, взрослые ощущают себя свободнее, так как в значительной мере дети сами регулируют свои отношения и решают свои проблемы.

Обычно в семьях с тремя детьми определяется место старшего, который становится «родителем» для всех остальных, и младшего – он получается дважды ребенком. С одной стороны, для родителей, с другой – для братьев и сестер. А вот среднему приходится тяжелее всех, так как в зависимости от ситуации он становится то старшим, то младшим. Самая большая нагрузка приходится на старшего, но за это он получает уважение и самостоятельность, которые и не снились другим детям! Кстати, чем больше детей в семье, тем меньше разных неприятных неожиданностей, стрессов и вопросов возникает у родителей, поскольку каждый следующий ребенок дает им больше опыта и возможностей обрести терпение. Взрослые чувствуют себя увереннее, их родительское предназначение реализовывается сполна. Они настолько хорошо знакомы с разнообразными способами разрешения детских проблем, что укладывание спать, кормление, празднование дней рождения, делание уроков, наказание, утешение и множество разнообразных хлопот, с которыми обычно сталкиваются родители, не вызывают у них трудностей и конфликтов. Кроме того, в решении небанальных проблем опыт также подсказывает им гибкие и мудрые способы воздействия на ребенка.

Разница в возрасте

Минимальный промежуток времени между рождением детей, который не вреден для здоровья мамы и детей,– полтора-два года. При такой разнице малыши ощущают себя ближе друг другу, легко образуют пару, их отношения становятся похожими на отношения между близнецами. Между ними реже возникает ревность, так как старший еще не успевает в полной мере привыкнуть к позиции единственного ребенка в семье. При этом он имеет большое влияние на младшего, становится для него очень значимым образцом, эталоном поведения. Помните, что младший оказывается в зависимости от старшего, и ему нужна особая поддержка родителей, чтобы он мог почувствовать свою автономию, самостоятельность. Особенно это важно, если дети разнополые, потому что младший ребенок часто хочет быть совершенно таким же, как старший, нередко называет себя его именем и приписывает себе тот же пол, те же интересы и пристрастия.

При разнице в полтора-два года родители еще не успевают отвыкнуть от проблем предыдущего ребенка и чаще всего воспитывают детей как сверстников. При этом им приходится слегка «преуменьшать» возраст одного и «преувеличивать» возраст другого.

Разница в 2–4 года позволяет взрослым уделять достаточно внимания и старшему и младшему ребенку. При такой разнице в возрасте дети тоже могут быть хорошими партнерами, чаще всего у них сохраняются общие игры и интересы. Старший уже безоговорочно занимает взрослую позицию, отчасти становясь «маленьким родителем» по отношению к младшему. Основная проблема таких отношений – жгучая ревность старшего ребенка к младшему. Он уже не может вступить с ним в соревнование, потому что вырос, и в то же время сильно переживает потерю своей уникальной, особенной позиции единственного в семье.

Разница в 7–10 лет не вызывает такой мучительной ревности и приводит к тому, что каждый ребенок растет как единственный. Это позволяет родителям снова пережить период младенчества и раннего детства малыша, но чаще всего близкие отношения между детьми складываются гораздо позже, например когда младший ребенок идет в школу.

ОПТИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО

Как уже поняли все, наши стандартные квартиры не отличаются слишком большой площадью, чего бы нам всем хотелось. И сменить свою жилплощадь на более просторную для многих из нас остается несбыточной мечтой, ведь для этого нужно целое состояние.

Оптические иллюзии

Применив несколько хитростей, называемых оптическими иллюзиями, можно настолько преобразить привычное нам тесное помещение, что оно изменится до неузнаваемости. Оптические иллюзии – это не только обман зрения. Подобными трюками постоянно пользуются архитекторы, дизайнеры интерьеров и модельеры. Всем сомневающимся можно порекомендовать лист бумаги и карандаш. Нарисуйте равносторонний треугольник. В треугольнике рядом с его основанием и параллельно ему проведите линию так, чтобы ее края выходили за треугольник. Теперь значительно выше, но тоже внутри треугольника проведите еще одну параллельную линию, по длине равную первой. Внимательно посмотрите на линии. Правда, вторая кажется значительно короче первой? Но ведь на самом деле эти линии – одной длины! Это и называется оптической иллюзией.

Как визуально увеличить комнату? В интерьере подобные эффекты достигаются верным выбором освещения, подборкой и расстановкой мебели, использованием определенной цветовой гаммы, маленьких хитростей с установкой зеркал, картин, аксессуаров и украшений, а также правильным использованием текстиля. И как итог – оптическая иллюзия увеличенного пространства, а значит – ваш комфорт и удобство.

Потолок, пол и стены

Для создания оптического пространства в интерьере следует использовать только светлые тона. Белый цвет зрительно подымет потолок, а если его дополнить персиковыми или кремовыми стенами, то и все помещение будет казаться более просторным.

Не стоит обклеивать стены обоями с грубой текстурой или крупным рисунком, рельеф в виде крошки и мелкие узоры – как раз то, что надо. Пол тоже должен быть светлым, теплого оттенка.

Выбор мебели

При покупке и расстановке мебели нужно учитывать несколько правил:

- мебель должна быть по возможности светлой и ни в коем случае не вступать в цветовой контраст со стенами. Ощущение легкости – это как раз то, что надо;
- разнородная мебель зрительно уменьшает пространство. Выбрав высокий деревянный шкаф, низкий гобеленовый диванчик и стеклянный столик, вы настолько сузите пространство, что подвергнете себя риску клаустрофобии;
- мебели должно быть немного. В конце концов, ваша квартира – это не склад, где хранится все, что жалко выкинуть; мебель не должна быть слишком крупной. Кровать кинг-сайз или рояль не только реально займут много места, но и визуально еще больше уменьшат пространство;
- в расстановке мебели следует использовать перспективу – крупные предметы располагаются на заднем плане, а более мелкие – ближе к входу, такие несложные действия позволят визуально увеличить пространство комнаты.

Текстиль

Зрительно увеличив окно, вы увеличите и помещение в целом. Для этого потребуется карниз «от стены до стены», а не только над самим окном. Занавеси нужно выбирать длиной до пола, светлые и легкие. Лучше, если они будут немного присобраны. От скатерти лучше отказаться, небольшая салфеточка на

ВО ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЯЙЦА

ИРИНА ЧИРИКОВА

ПОЧЕМУ ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЯЙЦА.

В городе Вене каждую вторую пятницу октября отмечается Всемирный день яйца. В 1996 году Международная яичная комиссия (оказывается, есть и такая), находящаяся в этом городе, объявила, что отныне вторая пятница октября – Всемирный день яйца, на котором всем нужно рассказывать о пользе продукта.

Недавние научные исследования показали, что в яйцах содержится множество необходимых организму питательных веществ, включая основные витамины и минералы и антиоксиданты, которые берегут сердечно-сосудистую систему, помогают от некоторых болезней. И, вопреки всеобщему мнению, яйца не повышают уровень холестерина.

Яичная скорлупа имеет огромное количество пор, поэтому хранить их нужно отдельно от других, особенно с сильным запахом, продуктов.

Перед употреблением яйца следует очень тщательно вымыть, даже если яйцо будет потом вариться или пойдет в выпечку, ведь на скорлупе может находиться бактерия сальмонелла.

Яйца нужно варить при слабом кипении, чтобы они не бурлили в кипящей воде и не потрескались, или на пару. После варки яйцо необходимо поместить в ледяную воду, тогда оно красиво очистится. Чистить надо с тупого конца.

На главной площади Вены проходит самый настоящий праздник, где можно не только много всего полезного узнать, но и попробовать.

ЯИЧНИЦА С ОВОЩАМИ

Понадобятся: 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 моркови, 1 красный сладкий перец, 1 желтый сладкий перец, 1 острый перец, 6 помидоров, 1 ст. л. томатной пасты, соль, свежемолотый черный перец, 0,5 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, 5–6 яиц.

Лук вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить и мелко порубить. Нагреть растительное масло, обжарить лук и чеснок до прозрачности. Морковь вымыть, очистить и нарезать длинными полосками. Добавить морковь к луку с чесноком, продолжить обжаривать на среднем огне. Перец вымыть, нарезать крупными кубиками и добавить к овощам. Кабачки вымыть, нарезать крупными кубиками (не чистить), добавить к овощам и продолжать тушить. Помидоры надрезать крест-накрест, залить кипятком и дать им немного постоять. После чего снять кожицу, мелко нарезать и добавить в овощи. Добавить столовую ложку томатной пасты (для цвета), посолить, поперчить, добавить сахар и приправить зеленью (базилик, петрушка, укроп и т.д.). Потушить 5 минут. Переложить овощную массу в порционные огнеупорные формочки, сделать ложкой углубления и в каждое углубление вбить сырое яйцо. Поставить в нагретую до +180° духовку на 3–5 минут.

СЛИВОЧНЫЕ БЛИНЧИКИ ПО-ВЕНСКИ

Понадобятся: 25 г сливочного масла, 100 г муки, 125 мл молока, 120 мл сливок, щепотка соли, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца и 1 яичный желток, цедра половины апельсина, растительное масло для жарки.

Растопить сливочное масло,

В ПОРУ ЦВЕТЕНИЯ КАРТОШКИ

МАРИЯ ДУТОВА

ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ИЮНЯ НАЧИНАЕТ ЗАЦВЕТАТЬ РАННИЙ КАРТОФЕЛЬ.

ЗАКЛАДКА бутонов и начало налива клубней происходит одновременно. На формирование семян растение тратит очень много сил. Если как можно раньше оборвать бутоны, урожай прибавится на 3–4 картофелины в кусте! А это почти треть хорошего урожая.

Еще проще – прищипнуть макушку (верхушечную точку роста). Растение после этого перестанет расти вверх, вот и хорошо! Все силы будут направлены на закладку клубней. Этот процесс не такой уж трудоемкий, как кажется. Несколько гектаров цветов оборвать мы не призываем, но на шести сотках попробовать стоит.

Растения сейчас будут очень нуждаться во влаге. Ответственное время. Если сухо, полив провести основательно по бороздам. Поливать надо вечером, чтобы вся влага досталась растению. Одному кусту за сезон требуется до 80 л воды.

А вот когда ботва начинает увядать, избыток влаги идет во вред. Обильные дожди и поливы в этот период приводят к образованию тонкой кожицы на клубнях. Созревание затягивается. Такой картофель травмируется при уборке и не хранится. При дождливом и холодном лете хороший урожай получить сложно, но можно. Длительные дожди вымывают все питательные вещества из пахотного слоя. Растения начинают голодать. А при холодной погоде не усваиваются фосфор и калий. Чтобы помочь картофелю, закопайте под каждый кустик по полстакана золы или по горсти смеси суперфосфата и бесхлорного калия. Если холодно, но без дождя, проведите внекорневую подкормку по листьям. В ведре воды разведите 40 г смеси суперфосфата и сернокислого калия. Вечером опрыскайте ботву – по 2 л раствора на растение.

Не забудьте оставить «контрольный экземпляр» с цветами. Когда картофель отцветет, можно начинать подкапывать кустики. Самые крупные картофелины осторожно отделите. Вот и первый урожай!

Не затягивайте уборку картофеля ранних сортов. Увеличения клубней не происходит, а сгнить они могут запросто. Убирайте урожай через 2–3 недели после окончания цветения.

Вам не приходилось ощущать себя лисой Алисой и котом Базилио на Поле Чудес, когда вы подкапываете несколько кустиков раннего картофеля, набираете 5–6 молоденьких картофелинок и кладете их вместе с тонкой шкуркой варить? Запах – удивительный! Ни с чем не сравнимое чувство умиротворения, а для измученного экологией горожанина – особенно. А потом все это съесть с молодым укропчиком…

КУДА ДЕВАТЬ ТРАВУ

Предлагаем вам проверенный способ утилизации скошенной травы.

Наверняка у вас в огороде отыщется малоурожайная грядка с бедной тяжелой почвой. Выкопайте «корыто» вместо этой грядки глубиной на два штыка лопаты. Глубже копать не стоит, лучше сделайте канаву большей площади.

Вот в эту яму и складывайте скошенную траву и все другие растительные остатки. Бросовое сено – тоже в яму. Если нет дождей, регулярно поливайте. Хорошо бы накрыть пленкой. Сейчас, летом, трава будет быстро перепревать и уже заметно уменьшится в объеме к моменту поступления нового количества.

Заполняйте яму растительными остатками до поздней осени. Слегка присыпьте на зиму почвой или накройте старой пленкой, рубероидом, клеенкой – любым ненужным материалом.

За зиму куча заметно уменьшится.

И весной вам предстоит самая интересная часть программы. Параллельно этой грядке выкопайте аналогичную канаву. А вынутой землей засыпьте прошлогоднюю, наполовину перепревшую траву. В новую яму будете складывать траву «нового урожая», а из старой получится шикарная «теплая» грядка. Еще через год первая канава перепреет окончательно, по весне ее глубоко перекапывают, удаляя грубые растительные остатки. Плодородная пышная грядка готова!

ЭТИ НЕЖЕНКИ – КАБАЧКИ

МАРИЯ ДУТОВА

В ПЕРВОЙ ДЕКАДЕ ИЮНЯ В СРЕДНЕЙ ПОЛОСЕ СЕЮТ В ОТКРЫТЫЙ ГРУНТ КАБАЧКИ, ТАК ЖЕ КАК ОГУРЦЫ И ДРУГИЕ ТЫКВЕННЫЕ. ЕЩЕ ВОЗМОЖНЫ ЗАМОРОЗКИ, НО ПОКА СЕМЕНА ВЗОЙДУТ, ПОГОДА НАЛАДИТСЯ. ЭТИ ЮЖНЫЕ РАСТЕНИЯ ХОРОШО ПРИЖИЛИСЬ НА НАШИХ ОГОРОДАХ; ИХ КОНСЕРВИРУЮТ, ЖАРЯТ, ТУШАТ. МОЛОДЕНЬКИЕ ЗАВЯЗИ ХОРОШИ В САЛАТАХ. ИЗБЫТОК УРОЖАЯ КАБАЧКОВ С УДОВОЛЬСТВИЕМ СЪЕДЯТ КОРОВЫ И КОЗЫ. УХОД ЗА КАБАЧКАМИ НЕ ТАК УЖ СЛОЖЕН, ВЫПОЛНИТЕ ЕГО, И ОНИ ОТБЛАГОДАРЯТ ВАС ОТЛИЧНЫМ УРОЖАЕМ.

НЕ САЖАЙТЕ кабачки после других тыквенных, особенно они не любят расти после огурца. Размещайте их после моркови, свеклы, лука, картофеля, зеленных культур. На прежнее место возвращайте не раньше, чем через 5 лет.

Этим растениям требуется очень много места, не менее 1 кв. м на одно растение. Загущенные посадки урожай не увеличат, а только затормозят образование плодов. И от временного подселения на эту «жилплощадь» других растений пользы не будет. Кабачки угнетающе действуют даже на сорняки.

Конечно, эти неженки очень любят тепло, особенно теплые ночи. При низких ночных температурах они вообще перестают вегетировать. Потому в открытый грунт их высаживают уже в июне, когда день длинный и теплый, +20… 25, и ночь – короткая и нехолодная, +16… 18.

Кабачки любят солнце. В тени они растут плохо, и урожая никакого не получится.

Им нужна плодородная почва. Тяжелые, бедные, кислые почвы надо сначала улучшить, только потом можно получить урожай. На 1 кв. м вносят 4–6 кг навоза или компоста и 60–80 г комплексных минеральных удобрений под осеннюю перекопку. Кислую почву предварительно известкуют. Но навоз и известь нельзя вносить одновременно. Если известь добавить осенью, то навоз – весной. Известь можно заменить золой, добавляя по 30–40 г при посадке в лунку. После образования второго листа регулярно подкармливайте кабачки каждые 10 дней. Для подкормок растворите в 10 л воды 50–60 г комплексного удобрения. Поливайте под корень. Можно использовать коровяк – одну литровую банку на ведро воды. На песчаных почвах кабачкам не хватает магния, внесите под перекопку 1–3 г сульфата магния на 1 кв. м.

Кабачки нужно поливать обильно и регулярно, промачивая почву на глубину не менее 20 см. Образующуюся почвенную корку обязательно рыхлят. Корни должны дышать. «Духоты» растение не переносит. Когда появятся 3–4 листа, кабачок надо окучить для образования придаточных корней.

Молодые завязи вкуснее и полезнее, чем крупные. Не допускайте их перерастания. Кабачки очень плодовиты. Лучший размер – 15–20 см в длину. Совсем молоденькие (5–8 см) можно мариновать, как огурцы.

ДВИЖЕНИЕ ПО ВОДАМ

ЛУЖИ НА НАШИХ ДОРОГАХ С БОЛЬШОЙ ДОЛЕЙ ВЕРОЯТНОСТИ СКРЫВАЮТ ЯМЫ И ПРОМОИНЫ, НА КОТОРЫХ ЗАПРОСТО МОЖНО ПОВРЕДИТЬ НЕ ТОЛЬКО КОЛЕСНЫЕ ДИСКИ, НО И ПОДВЕСКУ АВТОМОБИЛЯ.

Летом нет-нет да случаются интенсивные ливни, а магистральные трубопроводы и того хуже – рвутся с завидной регулярностью в любое время года. В общем, ясно одно, что автомобиль – не гидроцикл, и «большая вода» требует от водителя максимум осторожности и внимания.

И дело даже не в том, что вода, особенно морская, соленая, вызывает активную коррозию металлических деталей, в ходе форсирования глубоких и очень глубоких луж автомобиль может столкнуться с гораздо более очевидными проблемами. Но давайте обо всем по порядку.

Проезд через **глубокую (и неразведанную) лужу опасен** прежде всего возможностью попадания в открытый канализационный люк, промоину (которая иногда способна полностью «вместить» автомобиль) или на забытый кем-то бетонный блок и т.д. Вывод банален: по возможности старайтесь избегать форсирования подобных «акваторий», а в случае крайней необходимости предварительно прощупайте предполагаемую траекторию ногами. Нет желания мокнуть, а путей объезда не наблюдается – в этом случае ехать нужно с минимальной скоростью и… готовностью быстро остановиться в случае «резкого понижения дна» или «незапланированного сопротивления движению».

Въезжая в глубокую лужу, постарайтесь сделать так, чтобы ваш **двигатель был не слишком горячим** (пять минут стоянки с заглушенным мотором). Это необходимо для того, чтобы при въезде в холодную воду (а иной раз она бывает лишь при прорыве труб горячего водоснабжения или отопления), эта теплоемкая жидкость практически мгновенно охлаждает двигатель, выпускной коллектор и прочие жизненно важные для автомобиля детали. Тем самым активно способствуя их разрушению, по меньшей мере, вызывая появление микротрещин. Во-вторых – вы отодвинете момент автоматического включения электрического вентилятора системы охлаждения (при механическом приводе достаточно ослабить ремень) – устройства, которое «имеет привычку», начав вращаться в самый неподходящий момент, заливать все подкапотное пространство даже при относительно низком уровне воды.

Справка

Особое внимание в данном аспекте стоит уделить автомобилям с дизельными моторами. Преимущество этого типа двигателей внутреннего сгорания перед водной преградой эфемерно. Более того, большая устойчивость электрической части этих моторов (современных дизелей без бегающих по проводам электронов не бывает) к воздействию влаги может спровоцировать большую глубину погружения с последующим гидроударом. Причем в силу гораздо более высокой степени сжатия последствия попадания жидкости в цилиндры будут гораздо более разрушительными. Нужно помнить, что большинство современных дизелей оборудованы системой турбонадува, а «пытаться охладить» раскаленную выхлопными газами турбину путем погружения ее в жидкость по меньшей мере неразумно.

Движение по воде

В воде нужно двигаться по возможности равномерно на предварительно включенной первой передаче (к автоматической коробке это тоже относится), поддерживая не слишком высокие, но устойчивые обороты двигателя. При этом лучше резко не останавливаться и не ускоряться (возникающие при этом волны попытаются залить подкапотное пространство).

Скорость следует выбирать таким образом, чтобы волна, которая образуется перед автомобилем, бежала впереди него, оставляя решетку радиатора в послеволновой впадине.

ВНИМАНИЕ!
КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

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

Мы уверены, что у каждого человека есть личный опыт, накопленный «методом проб и ошибок». Если вам не жалко, поделитесь им с читателями, что, безусловно, поможет им в жизни. Мы планируем издать «Энциклопедию полезных советов от читателей «ДЭ для Вас».
А победителей конкурса ждут призы. **1-й приз – телевизор**, **2-й приз – музыкальный центр, 3-й приз – электротостер.**
Все призеры и еще пять участников конкурса получат бесплатную подписку на «ДЭ для Вас».
Ждем ваших писем, друзья!

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

СНОТВОРНОЕ БЕЗ РЕЦЕПТА

Наладить нормальный сон помогают теплые ванны с хвойным экстрактом или морской солью. А также с настоями и отварами трав, оказывающими успокаивающее действие на организм. Нужно взять 5 ч. ложек травы пустырника, по полстакана листьев мяты перечной, цветков ромашки аптечной. Все это смешать и залить 2,5 л кипятка. Дать настояться 6 часов, процедить и вылить полученный раствор в ванну. Продолжительность ванны желательно постепенно увеличивать с 5 до 20 минут, ежедневно добавляя по минуте. Всего нужно принять 20 ванн.

Смирнов Игорь, г. Самара

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 6/2013

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

Главный редактор
Георгий Зайцев

Шеф-редактор и составитель
Надежда Зиновская

Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян

Менеджер по распространению
Людмила Кубанова (495) 787-65-04
(499) 519-62-37
Факс: (499) 967-75-21
Адрес редакции:
127055, Москва, Сущевская ул., 21
Телефон: (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 ОАО «Московская газетная типография».
123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр.1.
Тир. 10 500 экз. Зак. № 1428

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

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

Наши подписные индексы

В каталоге агентства «Роспечать»:
Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»***
льготная подписка для ветеранов войны и труда и пенсионеров (скидка 30%)
37313
для библиотек и учебных заведений
79164
для остальных подписчиков
79163
Журнал ***«Веселый затейник»***,
со скидкой для подписчиков «ДЭ для вас» – **72468**
для остальных подписчиков – **72469**
В объединенном каталоге «Пресса России»:
Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»***
43035
Журнал ***«Веселый затейник»***
43039
В каталоге «Почта России»:
Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»***
10906
Журнал ***«Веселый затейник»***
10905