ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ №7/2013

В НОМЕРЕ:

СТАТЬЯ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
В мире негативной ауры 2
ПЛАНЕТА ЖКХ
Пора исправить брак! 4
ВОПРОС – ОТВЕТ 5
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВЬЯ
Запчасти для… человека 6

«Почечная недостаточность» медицины 8
Медленный убийца 9
Лечение остеоартроза 10
Бактериофаги 11
Если болит голова 12
Успокой-трава – на помощь! 13
Дачный фитнес 14
ЗЕЛЕНЫЙ ЦЕЛЕБНИК
Одуванчик 15
САМ СЕБЕ СТИЛИСТ
В море женских украшений 16
Одежда полных женщин 17
ГРАНИ ТВОРЧЕСТВА
Освойте гильоширование 18
БУДЬ КРАСИВОЙ
«Все женщины – губы, одни губы!» 19
Косметика без опасности 20
Восточные секреты красоты 21
ПУТЬ ВЕРЫ
Северный Кипр. Святой апостол Варнава 22
КЛАДЕЗЬ МУДРОСТИ
Похвальна лень, но есть всему пределы 23
ЛЮБОВЬ, ЗАБОТА, ЛАСКА
Изучи любимого 24
МИР ВАШЕГО ДОМА
Партнеры по браку 26
Куда подевались бабушки? 27
МАТЕРИНСТВО
По собственному рецепту 28
НА ДОСУГЕ
Филворд «Легенда о кабане» 30
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Маргарита Суханкина: «Мое имя останется в истории» 31
СМЕЯТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО 34
Семь «Я»
Кормилец семьи 35
Поцелуй на ночь 36

КРОМЕ ТОГО:

ЧЕТЫРЕ УГЛА
Цветочный шарм в интерьере 37
Садик на столе 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Рецепты ребрышек на гриле 38
ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ 2013 ГОДА 40
О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ
Лечение от блох 42
Животные в самолете 42
ПЛОДОРОДЬЕ
Июль, жара, малина… 43
Розовые шалости 44
Дорогу молодым 45
Шалфей в огороде? 45
АВТОСАЛУН
Автомобили-утопленники 46
МОЗАИКА
«Горячая» пятерка бед России 47
Телефон и давление 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2013
Сердце ждет помощи 48
Против судорог 48

В МИРЕ НЕГАТИВНОЙ АУРЫ

Утро начинается с печати

Утро начинаю с Интернета, – с простого чтения блока новостей на сайте РБК. Кроме светской хроники – В.В. уехал в Сочи, а Д.А. провёл совещание и что приняла Госдума (это процентов десять всего новостного блока), остальные новости – обычно негативные. То рухнули голубые фишки, то новый миллиард долларов вывезен за границу, то автоавария или авария в метро, а то такой-то известный актёр скончался… И ни строчки радости, человеческого счастья, улыбок, фактов доброты.

Скажете: «Зайди на другой сайт или смотри телевизор». И захожу, и смотрю, и везде одно и то же в новостных программах.

Скажете: «А ты не смотри телек, не лезь в Интернет!». Но ведь по работе я должен быть в курсе многих событий. Да так и одичать можно.

«А что ты всё о себе да о себе?» – спросит читатель. Да просто всё: почти все россияне живут в этом информационном поле. Негативном. Неудивительно, что на лицах людей стало мало улыбок. Все какие-то хмурые в электричках и в метро, а водители в пробках вообще злые.

Вот в такой обстановке и живём, и работаем!

Поменять содержание информационных блоков невозможно, поскольку положительной информации – о славных делах и трудовых подвигах народа почти нет, о ярких событиях в славной армии – тоже, о реформе здравоохранения лучше не говорить, потому что платная медицина, при мизерных зарплатах, любого ввергнет в стресс, а законы, принятые Госдумой – это сплошь штрафные санкции и ограничения различных прав и свобод.

Вот и попробуй порадоваться, гражданин хороший, вот и попытайся вдохновить себя на героический труд и подвиг…

Власть обязана перетряхнуть эти схемы негативных новостей, заставить все СМИ искать и находить положительное в жизни России, крупицы передовых методов деятельности предприятий, предпринимателей и трудящегося люда: от бизнесмена до учителя.

Гипноз негатива не попутчик созидательному и творческому азарту. Посмотрите – люди в городах почти перестали петь в застольях и на свадьбах. Коллективное пение – лекарство души и катализатор коллективизма. В деревнях ещё поют, хотя и нечасто. Но включите телевизор – там одни и те же «легенды» попсы и звёзды восьмидесятых, слегка разбавленные юмором и пошлостью на «Перце», ТНТ и МузТВ. Надо менять психологическую среду обитания. С такой негативной «аурой» улыбка вообще исчезнет с лица России, а это подобно исчезновению солнца с небосклона.

Штрафы, штрафы кругом и… поборы

Какое-то просто «штрафное время» в Москве, да и в России. «Штрафы были всегда!» – скажете вы. Действительно, были, но не в таком количестве и не в таких объёмах. Удесятерение штрафных сумм, взимаемых с автолюбителей за нарушения правил движения и парковки потрясает. При зарплате в 12–15 тысяч с человека требуют 500 тысяч! Сюрреализм какой-то.

Недавно мой старый знакомый сказал мне: «Я уже просто боюсь сесть за руль, чтобы вывезти семью на дачу. Не дай бог что-то нарушу, ведь я не смогу заплатить штраф! А эти «выделенки» для автобусов мэра Москвы Собянина? Что они создают? Да пробки! Из трёхрядного движение на Боровском шоссе превратилось в двухрядное – одну полосу отдали автобусам. Слышал бы ныне исполняющий обязанности мэра Москвы высказывания водителей в свой адрес! Судите сами: «выделенка» пустует, а на трассе пробка. Может «выделенки» и полезная штука, но идея не доведена до ума. Например, легковых – битком, а «выделенка» – пустая. А автобусов, да и газелей за километр не видно. Почему нельзя разрешить в часы «пик» в такой ситуации двигаться легковушкам по выделенной полосе? А при появлении автобуса на ней водители обязаны срочно освободить эту полосу. Не освободили – вот тогда уже штрафуйте! И не один я так считаю…»

Вспомним другие большие штрафы за распитие спиртных напитков и курение на улицах и в общественных местах, суперштрафы за нарушение закона о манифестациях и пикетах, за сквернословие и ещё десяток «за». Складывается впечатление, что штрафы для государства – второй фактор пополнения бюджета страны после продажи газа и нефти.

Да что штрафы? А поборы в ЖКХ!.. Вот и похоронить человека стало дороже, чем сыграть обычную свадьбу. Для получения права на наследство надо выложить энные суммы за справку из БТИ и Департамента имущества, кадастра, земкома и т.д. И это при том, что правопреемники платят пошлину за получение наследства. Тем не менее некоторые «думцы» считают, что это маленькая плата и надо брать пошлину с коммерческой цены квартиры.

Зададимся вопросом: кто всё это выдумал? Да всё тот же человек во власти. Ему недостаточно служебного автомобиля за 1–1,5 млн рублей – ему подавай за 5–7 млн, а некоторым – и «Хаммер» за десятки тысяч баксов.

А в обществе – опять же раздражение, недовольство, мат-перемат в адрес

властьпредержащих. И все взгляды – на Путина: мол, Путин остановит, Путин не подпишет, Путин разрешит!
Но так ли это на практике? Выводы сделайте сами.
В своей статье «Жажда справедливости» в № 1 журнала «Домашняя энциклопедия для вас» я о многом из того, что пишу сейчас, уже сказал в надежде на перемены.
Но как «заговаривали» вопрос о величайших хищениях в «Минобороносервисе» в период руководства Министерством обороны Сердюковым, так «заговаривают» и сейчас. А следствие всё тянется и тянется, а Васильева как была под домашним арестом, так и находится под ним. Говорят, попросилась на отдых. Устала, бедняжка, сидеть взаперти. В общем, двойные стандарты во власти так остались.
Кого-то за 100 тысяч рублей растраты сажают в КПЗ, а затем в течение месяца успевают осудить года на два, а кого-то всего лишь за нарушение общественного порядка сажают на три года. А Сердюков и ему подобные уже больше полугода разгуливают на свободе.
Плохо это для страны, да и для Вас, конечно, дорогой Владимир Владимирович. Новых морально-политических бонусов никому не достаётся.

Убийство малого бизнеса

Какой парадокс, какая глупость, наконец! Взяли да и ввели лицензирование деятельности индивидуальных предпринимателей. И теперь, ещё не зная, будет у тебя прибыль или нет, ты должен выкупить лицензию на те виды деятельности, которыми ещё только собираешься заниматься. Суммы достигают 40 тысяч рублей за лицензию. Это аномалия, а может, и сознательная деятельность российского чиновничества.
Во всех СМИ стоит крик о поддержке малого бизнеса, о различных её формах-льготах, субсидиях, грантах, а на самом деле идёт рубка этого самого «малыша» под корень. Ведь многие ИП вообще не получают прибыли. Просто зарабатывают на жизнь при нулевой рентабельности. А тут сразу, ещё до отчёта за год, вынь да положь 30–40 тысяч рублей!
А результат? Результат, можно сказать, трагичный. Более 5 тысяч частных

предпринимателей в России за полгода снялись с учёта. Нет слов, чтобы выразить сожаление по этому поводу…
Уверяю Вас, уважаемый читатель, что я не отношусь к породе критиков и противников В. В. Путина. Но ведь СМИ, как четвёртая власть, обязаны говорить правду, показывать реальное положение дел, вскрывать общественные нарывы и болезни – одним словом, помогать своему читателю в борьбе с негативными явлениями. С коррупцией в ЖКХ и медицине, например…
Огромные «откаты» и «распилы» госбюджета, а не мелкие подати на бытовом уровне ополовинивают госбюджет. А какой-то реальной радикальной борьбы с коррупцией народ не чувствует. Правда, вот, судят блогера А. Навального за 17 млн рублей «Кировлеса», которые он якобы то ли присвоил, то ли способствовал их присвоению. А может, это просто борьба с оппозицией? Да может, может! У нас всё может быть. Но это не значит, что это повысит авторитет власти, поскольку судят Навального задним числом: не тогда, когда это случилось, а когда понадобилось заткнуть рот блогеру. Ведь по собранным блогером фактам несколько депутатов выпали из вагона с названием «Госдума»…

* * *

Хочется написать о чём-то хорошем. Но не выходит. Хотел бы порадовать наших читателей тем, что Издательский дом «Звонница», которому исполняется 3 сентября 20 лет, расширяет ассортимент, увеличивает тиражи изданий. Однако всё наоборот, и наше, и другие издательства, и печатные СМИ переживают нелучшие времена. Книжные магазины закрываются, реализация книг затормозилась. Тиражи журналов тоже падают.
Говорят, Интернет отбирает читателей. Но анализ показывает, что потребность россиян в чтении не канула в Лету. Правда Россия с первого места переместилась на седьмое среди других стран по этому показателю. Книги стали дорогими, на зарплату медсестры книгу покупать не пойдёшь. Надо покупать еду.
И вот в этой ситуации, когда за 5 лет число покупающих и читающих книги сократилось на 25–27 процентов, президент и правительство просто обязаны обратить внимание на книжную отрасль и определить более существенные формы поддержки «культурного цеха» общества. Без этого наступит одичание…
Ну а редакция «Домашней энциклопедии для Вас», повысив цену подписки на неё всего на 2 рубля за экземпляр и введя льготный индекс для пенсионеров, инвалидов войны и труда, надеется на то, что верные наши читатели, которые видят в журнале друга, советника, собеседника, останутся с нами, как и прежде. А вот количество библиотек, подписывающихся на «Весёлый затейник» и «Домашнюю энциклопедию для Вас», сократилось в 7 раз, хотя, как нам пишут читатели, в библиотеках очереди на чтение наших журналов. Интересно – неужели столько библиотек закрылось?
Хочу от имени редакций журналов и издательства «Звонница-МГ» поблагодарить тех, кто остаётся с нами, и попросить их быть пропагандистами наших журналов: рассказывать и показывать друзьям, знакомым, коллегам на работе, подчеркнув, что журнал для взрослых стал не только академией жизни, но и домашним доктором и психологом, а «Весёлый затейник» – по-прежнему остаётся школой будущих эрудитов…
Оставайтесь с нами! Ждём ваших писем, вопросов, полезных советов и рекомендаций.

Георгий ЗАЙЦЕВ

ПОРА ИСПРАВИТЬ БРАК!

ЛИЛИЯ ПОЗДНЯКОВА

СЕЙЧАС СОВЕРШЕННО ОЧЕВИДНО, ЧТО НАДО ПЕРЕПИСЫВАТЬ ЖИЛИЩНЫЙ КОДЕКС В ЧАСТИ УПРАВЛЕНИЯ МНОГОКВАРТИРНЫМИ ДОМАМИ. НЕ РАБОТАЕТ НИ ОДНО ИЗ ЗВЕНЬЕВ В ПРЕДЛОЖЕННОЙ АВТОРАМИ КОНСТРУКЦИИ УПРАВЛЕНИЯ.

Начнем с общего собрания – это основное звено в цепочке, по замыслу авторов Кодекса. Главный орган управления домом, обязанный созываться каждый год, принимать управленческие решения, устанавливать размер платы, определять перечень работ. Те, кто хотя бы раз пытался провести в своем доме общее собрание, согласятся со мной – это почти невозможно.

Сказка о кворуме...

Даже если кто-то и показывает протоколы якобы проведенных правильных собраний, не верьте! Кворум собрать невозможно даже в пятиэтажке, не говоря уже об огромных жилых комплексах на много сотен квартир. Бóльшая часть жителей никуда не ходит и не пойдет. Часть постоянно отсутствует – пребывает на дачах, работает за границей, проживает в другом месте. Часть проголосует против при любом раскладе либо постарается собрание сорвать. Даже самым честным инициаторам приходится изобретать разного рода хитрости – голосование по доверенностям, собрание представителей, добор подписей обходом по квартирам и пр. И тем более, если собрание инициировано управляющей компанией или органом власти – это стопроцентная подделка. Не потому, что все жулики, а потому, что домов много, тут и целой армии работников не хватит. Иными словами, чтобы провести легитимное собрание, надо либо костьми лечь, жизнь и здоровье положить, либо идти на фальсификацию. Собственники работающие, с активной жизненной позицией, не смогут его организовать по причине занятости, пенсионеры – из-за недостатка знаний и здоровья. Остается кто – домохозяйки? Или жулики?

Отметим, что общее собрание уже много лет используется как инструмент, очень подходящий для мошенников всех мастей, как внутри дома, так и за его пределами.

...и о профессионализме

Никто не будет спорить с тем, что МКД – сложный инженерный объект. Обеспечить эксплуатацию могут только технически грамотные специалисты. И уж тем более – принимать решения по перечню работ. В наших домах-конгломератах среди собственников от силы найдется 1–2 специалиста, имеющих отношение к строительству или к смежным сферам и способных определить, что именно надо дому, и к тому же желающих потратить на это свободное время. Общее собрание не способно принять не то что квалифицированное решение, но даже консолидированное. Первым этажам не нужна крыша, верхним – подвал, многодетным нужна детская площадка, пенсионерам – лавочка у подъезда, автомобилистам – стоянка. В представлении большинства собственников задача управляющей компании – ремонтировать подъезды и вкручивать лампочки.

Собственник, при всех продекларированных в Жилищном кодексе его правах сейчас, абсолютно бесправен – реализовать свое право внутри дома не может, в отношениях с управляющей компанией – не в силах, к власти апеллирует – его отсылают в суд или кормят отписками. Как собственнику защитить свои права? Это принципиальный момент. Исправить проблему легко, в Кодексе надо назвать его по-другому. Он прежде всего потребитель жилищных и коммунальных услуг, а собственник – это всего лишь статус владельца жилого помещения. В последние годы все чаще собственники подают в суд на УК именно как потребители, и законодательство о защите прав потребителей защищает их куда сильнее, чем Жилищный кодекс.

Надо признать, что Жилищный кодекс за 8 лет своего существования не оправдал надежд; его основные принципы и схемы реализовать невозможно, многие из них коррупциогенны, конфликтны. Лечить его поправками – лишь обременять новыми противоречиями. Законодатель выдал брак. Может, пора его исправить?

СПРОСИЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

Вопрос:
Проработала на ООО «Алтайхимпром» (Алтайский край, г. Яровое) почти 39 лет. Но недавно на завод пришли новые владельцы, и с сентября 2012 г. меня сократили. До сих пор мне не выплатили ни одного рубля по сокращению. Подавала в суд, но его решение не выполняется. А сейчас хозяева изменили название предприятия – теперь оно называется Славгородским заводом. В таком положении нахожусь не я одна. Посоветуйте, как получить то, что нам положено по закону. Может, уже в Страсбург писать нужно?
Ответ:
Получить решение суда – еще половина дела. Для его исполнения вам необходимо предпринять ряд действий. Нужно снова обратиться в суд, который постановил взыскать деньги в вашу пользу, с заявлением о выдаче исполнительного листа (образцы, как правило, есть на информационных стендах). После того как он будет вам выдан, следует обратиться в местный территориальный отдел службы судебных приставов с еще одним заявлением – о возбуждении исполнительного производства. После этого с вашим работодателем будут работать приставы-исполнители, обязанность которых – обеспечить исполнение судебного решения. Например, они будут вправе обратить взыскание на денежные средства, находящиеся на банковских счетах должника. Возможно, что смена названия предприятия (а может быть, и его реорганизация) затруднит быстрое исполнение судебного решения, но не отменит его. При описанных вами обстоятельствах Славгородский завод будет отвечать по долгам ООО «Алтайхимпром». С учетом того, что людей, которые

попали под сокращение, много, есть возможность привлечь общественность к данному делу – тогда предприятию будет еще сложнее уйти от ответственности.

Вопрос:
В 1995 году мы с мамой приватизировали квартиру в равных долях. Год назад мама умерла, я стал единственным собственником, оформил Свидетельство. Сейчас собрался это жилье продавать. В налоговой инспекции сказали, что придется платить НДФЛ (налог на доходы физических лиц), так как владею всей квартирой меньше трех лет. Это законно?
Ответ:
Налог платить не придется. Буквально на днях появилось разъяснение Министерства финансов по этому поводу (Письмо Минфина России от 19.04. 2012 г. № 03-04-05/7-530). Оно гласит, что моментом возникновения права собственности на квартиру считается первоначальная регистрация этого права. В том числе и в ситуациях, если гражданин стал не единоличным владельцем, а участником общедолевой собственности. В вашем случае именно так и произошло, и отсчет длительности вашего права собственности на жилье начался именно с 1995 г. Впоследствии в связи со смертью вашей мамы произошло изменение состава собственников и размера долей. В письме отдельно отмечается, что такие изменения, зарегистрированные в надлежащем порядке и закрепленные в новом Свидетельстве, не «обнуляют» время с момента регистрации права на долю. Таким образом, вы можете считать, что владеете квартирой более трех лет, а значит, имеете право не платить налог.

Вопрос:
Считается ли имущество совместно нажитым, если два гражданина проживают вместе, ведут совместное хозяйство, но их отношения не зарегистрированы официально? Как в таком случае происходит распределение собственности после смерти одного из совместно проживающих?
Ответ:
Если два гражданина проживают вместе, ведут совместное хозяйство, но брак не зарегистрирован, их имущество не считается совместно нажитым. Многие граждане не знают об этом, из-за чего у них возникают серьезные проблемы. Например, двое давно считают себя супругами, но в ЗАГС не идут. Один из них погибает, положим, в автомобильной аварии. В результате «неофициальная» супруга не имеет на имущество своего «мужа» никаких прав. Все достается какой-нибудь дальней родственнице. А недавно, как раз перед аварией, «гражданские супруги» (как у нас их неправильно называют, поскольку законодательство не знает такого понятия) купили в собственность мужа новую квартиру. И она тоже отошла дальней родственнице.

ЗАПЧАСТИ ДЛЯ...ЧЕЛОВЕКА

ПАОЛО МАККИАРИНИ РУКОВОДИТ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ КЛИНИКОЙ В БАРСЕЛОНЕ (ИСПАНИЯ), ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФЕССОРОМ МЕДИЦИНСКОЙ ШКОЛЫ ГАННОВЕРА (ГЕРМАНИЯ) И УНИВЕРСИТЕТА БАРСЕЛОНЫ (ИСПАНИЯ). ДВА ГОДА НАЗАД ОН ВПЕРВЫЕ В МИРЕ ПЕРЕСАДИЛ ПАЦИЕНТКЕ ИСКУССТВЕННО ВЫРАЩЕННУЮ ТРАХЕЮ... ИМЕННО К НЕМУ ОБРАТИЛСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ АМЕРИКАНСКИЙ ПРЕЗИДЕНТ БАРАК ОБАМА, КОГДА РЕШАЛ, БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ В США ИССЛЕДОВАНИЯМ СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК... ИМЕННО ПАОЛО МАККИАРИНИ НАЗЫВАЮТ НАИБОЛЕЕ ВЕРОЯТНЫМ КАНДИДАТОМ НА НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ ЗА «ПРОРЫВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ РЕГЕНЕРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ». О ТОМ, ЧТО ЖЕ СКРЫВАЕТСЯ ЗА ЭТИМ ОПРЕДЕЛЕНИЕМ, РАССКАЗАЛ ВРАЧ-НОВАТОР ГОСПОДИН МАККИАРИНИ.

– Доктор Маккиарини, вас называют «пионером регенеративной медицины». Что натолкнуло вас на мысль заняться абсолютно неизведанной областью науки?

– Ну вообще-то пионерами регенеративной медицины являются древние греки. Помните миф о Прометее, прикованном к скале, к которой каждый день прилетал орел и клевал его печень. Однако убить Прометея ему не удавалось, поскольку печень восстанавливалась. Греческие ученые уже в то время знали, что печень – орган, который регенерирует. В этом и заключается суть регенеративной медицины – восстановление потерянных и поврежденных органов и тканей в организме человека. Что касается моего пути в регенеративную медицину, то еще 15 лет назад, в 1996 г., я описал технику трансплантации респираторных путей гортани и тогда же понял всю бесперспективность такого подхода, поскольку пациенту понадобится очень тяжелая терапия, подавляющая иммунитет. В результате я начал искать другие варианты – занимался пересадкой человеку органов животных, работал с клетками человеческих эмбрионов, надеясь из них вырастить необходимые органы... В 2008 г. мне наконец удалось пересадить искусственно выращенную трахею человеку.

– Обычно под бионикой понимается замена рук, ног и других частей человеческого организма различными механическими устройствами. Очевидно, вы вкладываете в этот термин какой-то другой смысл?

– Говоря о бионике, я имею в виду, что поврежденные органы заменяются выращенными искусственно, вот только в качестве биореактора выступает само человеческое тело. Идея заключается в том, чтобы активировать спящие стволовые клетки, которые уже имеются в нашем организме, и направить их развитие в нужное нам русло. Это, к слову сказать, поможет избежать массы проблем – инфицирования среды, в которой выращивается орган, его неправильного пространственного формирования и, как следствие, опухолей. Что может быть проще и лучше, чем использовать внутренние ресурсы человеческого тела для его восстановления? Эта технология – дешевая, она может быть использована в любом уголке земного шара.

– Какие органы могут быть выращены и пересажены с помощью этой технологии?

– В первую очередь – сердце, почки, печень, легкие. Здесь все достаточно просто, поскольку, когда человек умирает от сердечной, почечной, печеночной и легочной недостаточности, погибают клетки, а сам орган, его каркас, остается неповрежденным.

– Если болезнь возникла из-за того, что нормально не работают клетки, может быть, можно их просто заменить, не пересаживая орган целиком?

– Это то, к чему мы стремимся! Человеческий организм обладает ресурсами для регенерации. Простейший пример: если вы порезали палец, то сначала пойдет кровь, а потом рана затянется, палец регенерирует. Причем процесс этот начнется именно в нужном месте, на пораненной руке, а ни в каком другом. Но что именно его запускает? К счастью, опыт работы с пациентами с ожогами показал, что стволовые клетки, имеющиеся в нашей

коже, неравнодушны к эритропоэтину. Он очень популярен среди спортсменов, поскольку повышает их выносливость, однако, как нам удалось выяснить, его инъекции также запускают регенерацию поврежденных органов (кожи, костей, печени, дыхательных путей и т.д.).

– Звучит фантастически, однако насколько безопасна подобная терапия? Всем ли она показана?

– Любые манипуляции со стволовыми клетками чреваты образованием опухолей, именно поэтому пациенты до конца своих дней должны находиться под наблюдением и периодически проверяться на злокачественные новообразования. В остальном… никаких противопоказаний для подобной терапии нет. Выращенные органы можно пересаживать даже грудным детям – опыты на свиньях показали, что они прекрасно встраиваются в организм и растут вместе с ребенком. Единственное противопоказание – аллергическая реакция на эритропоэтин, но ее можно обойти. В остальном эта методика универсальна.

– Все ли органы и ткани можно регенерировать?

– К сожалению, пока нет. Ахиллесова пята регенеративной медицины – нервная ткань. Мы ничем не можем помочь детям и взрослым с дегенеративными болезнями центральной нервной системы. Все попытки регенерировать нервы привели к тому, что моторика восстанавливалась, но чувствительность не возвращалась. Инъекции стволовых клеток пациентам с болезнью Альцгеймера привели к тому, что им стало лучше на месяц, а потом болезнь вернулась. Мозг – самая сложная в починке деталь человеческого тела, впрочем, не исключено, что в ближайшее время в этой области произойдет прорыв.

В прошлом году сразу в двух научных центрах начались клинические испытания препаратов, призванных регенерировать нервную ткань. Ученые из Калифорнии пытаются вылечить пациента с боковым амилотрофическим склерозом. Исследователи из Эдинбурга – пациента с болезнью Паркинсона. Через пару лет мы узнаем о результатах.

– Регенеративная медицина способна увеличить продолжительность жизни?

– Как вы догадываетесь, статистических данных пока нет. Но давайте порассуждаем. Если я доживу до 70 лет, то у меня, скорее всего, будет скрипеть тазобедренный сустав. Если я буду налегать на вино, то разрушится печень. Буду курить – пострадают легкие. Вести нездоровый образ жизни – начнет давать сбои сердце… Даже если я буду пай-мальчиком, органы все равно рано или поздно износятся и придут в негодность. Следующая остановка – смерть. Но если удастся их своевременно заменить… Да, думаю, в какой-то степени это увеличит продолжительность жизни, хотя, скорее всего, на первый план в качестве причин смерти выйдут другие заболевания – рак, инфекции и т.д. Другой вопрос, что качество жизни улучшится многократно. В 70 лет я буду чувствовать себя 30-летним и сойду в могилу с улыбкой на устах.

– Все это прекрасно, но сколько стоит подобное лечение? Будет ли оно по карману широким слоям населения или останется уделом избранных?

– Прелесть регенеративной медицины как раз и состоит в ее доступности. Это же не высокотехнологическая отрасль, требующая дорогого и сложного оборудования. Извлечь из костного мозга пациента стволовые клетки может любой врач. Для получения эритропоэтина можно взять любую бездомную собаку с улицы. Да, сейчас он дорог. Одна инъекция эритропоэтина в ЕС стоит 1200 евро. Но не следует забывать, что на заживление ран и других повреждений в той же Германии ежегодно тратится 6 млрд 800 млн евро (!). На этом фоне регенеративная медицина более чем доступна.

МЕДЛЕННЫЙ УБИЙЦА

НЕДАВНЕЕ ЗАЯВЛЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДИАБЕТА (IDF) ПЕРЕВЕРНУЛО ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЛЮДЕЙ О МАСШТАБНОСТИ И СКОРОСТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА.

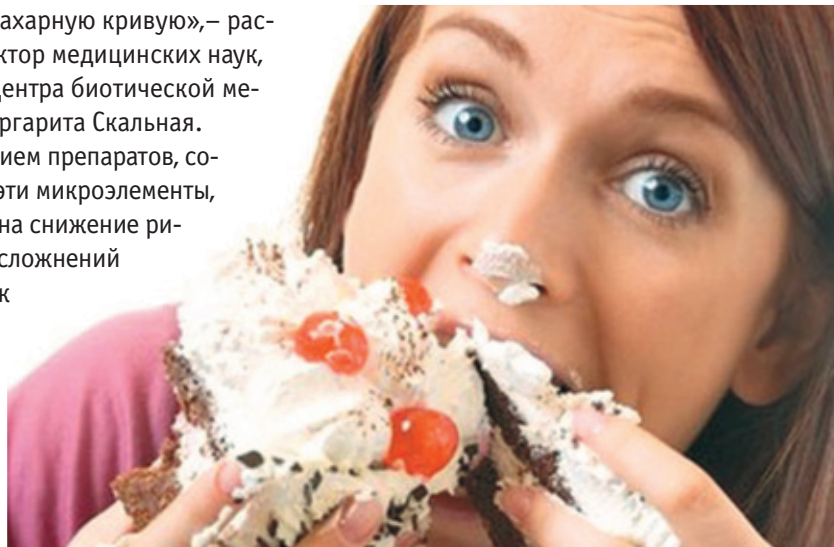
По новым данным, во всем мире диабетом больны уже 285 млн человек. Причем пополняют ряды диабетиков не пожилые люди из развитых стран Европы и США, как считалось ранее, а молодое, трудоспособное население Индии, Китая и, к сожалению, России.

Диабетологи были поражены: в Индии, где основу рациона составляют рис и овощи и где нет проблем с лишним весом, число больных диабетом перевалило за 50 млн. В Китае, который тоже не отличается пищевыми излишествами, диабетиков стало аж 43 млн. А Россия в мировом рейтинге стран-диабетиков вышла на 4-е место с 9,6 млн заболевших. В чем же дело? Оказалось, жителей Индии, Китая и России объединяет не обжорство, а то, что в их рационе присутствует хронический дефицит хрома и цинка – важнейших элементов, поддерживающих уровень сахара в крови на нормальном уровне. А ведь эти микроэлементы содержатся в мясе, рыбе, морепродуктах, которые не по карману гражданам с невысоким доходом.

– Цинк и хром крайне важны при профилактике диабета. Цинк участвует в синтезе и функционировании инсулина – гормона поджелудочной железы, отвечающего за транспорт глюкозы в клетки, а хром, повышая толерантность к глюкозе, также незаменим в борьбе с повышенным уровнем сахара. Так что прием хрома (хромохел) и цинка (биоцинк) улучшает показатели усвоения углеводов, положительно изменяя «сахарную кривую»,– рассказала доктор медицинских наук, директор Центра биотической медицины Маргарита Скальная. Поэтому прием препаратов, содержащих эти микроэлементы, направлен на снижение риска таких осложнений диабета, как поражение периферической нервной системы, мелких сосудов сетчатки глаза, повышенное давление. Своевременная коррекция нарушений минерального обмена позволяет компенсировать отклонения еще на стадии предболезни, то есть до возникновения диабета. И это крайне важно, ведь все коварство диабета состоит в том, что человек может жить с ним долгие годы и не знать о том, что его организм медленно разрушается. Например, по официальной статистике, в России страдают диабетом около 3 млн человек, тогда как на самом деле – 9,6 млн. Ложь? Отнюдь. Просто только 3 млн стоят на учете в поликлиниках и знают о своей болезни, а около 7 млн человек живут, не подозревая об этом недуге.

И эту статистику подтверждают другие показатели: каждые 30 секунд в мире производится ампутация нижних конечностей из-за патологического состояния сосудов, вызванного сахарным диабетом. Причем в 70 процентах случаев пациенты узнавали о том, что в их трагедии виноват диабет, когда другого выхода уже не было.

– Соблюдая диету и поддерживая оптимальный микроэлементный баланс, включающий необходимые дозы хрома и цинка, человек даже с наследственной предрасположенностью к сахарному диабету на 85 процентов снизит вероятность этого заболевания,– подтверждает Маргарита Скальная.



ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОАРТРОЗА

ОСТЕОАРТРОЗОМ (ОА), ПРЕДСТАВЛЯЮЩИМ СОБОЙ САМУЮ РАСПРОСТРАНЕННУЮ ФОРМУ ПОРАЖЕНИЯ СУСТАВОВ, СТРАДАЕТ ОТ 10 ДО 13 ПРОЦЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА И ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 15 МЛН ЧЕЛОВЕК В РОССИИ.

Это хроническое заболевание начинается медленно и незаметно, с кратковременных болей в суставах, на которые человек не обращает внимания. Со временем интенсивность болей нарастает, и они уже не исчезают полностью. Исходом прогрессирующего течения остеоартроза является эндопротезирование – сложная и дорогостоящая операция по замене сустава на искусственный. Значительно отстрочить либо избежать этой операции можно при соблюдении основных правил по немедикаментозному и медикаментозному лечению остеоартроза.

Заботясь в первую очередь о снятии болевого синдрома, больным с ОА часто назначают анальгетические средства. Так называемые симптоматические препараты быстрого действия (нестероидные противовоспалительные препараты, «обезболивающие») быстро снимают боль, но не влияют на причину заболевания. Кроме того, они имеют много побочных эффектов, в том числе негативно влияют на хрящ, стимулируя его дальнейшее разрушение. Поэтому такие препараты лучше принимать только при интенсивной боли и короткими курсами. Согласно международным рекомендациям Европейской антиревматической лиги (EULAR), в комплексную терапию ОА обязательно должны быть включены препараты замедленного действия, так называемые хондропротекторы, которые не только снимают боль, но и положительно воздействуют на саму структуру хряща, сохраняют подвижность сустава, уменьшая симптомы остеоартроза. Как правило, к хондропротекторам относят препараты, в состав которых входят глюкозамина гидрохлорид и/или хондроитина сульфат. Хондропротекторы могут быть представлены как монопрепараты (содержат или глюкозамин, или хондроитин), так и комбинированные, содержащие глюкозамин и хондроитин одновременно. Согласно многочисленным исследованиям, именно комбинированные хондропротекторы позволяют достичь наилучшего обезболивающего эффекта и замедляют дальнейшее разрушение хряща.

«Лекарственные средства, применяемые при остеоартрозе, многочисленны и разнообразны, при этом хондропротекторы являются в настоящее время одним из принципиальных назначений больным остеоартрозом. Применение определенных хондропротекторов при ОА (хондроитин сульфат и глюкозамин) имеет высокую степень доказательности, что было подтверждено многоцентровыми рандомизированными исследованиями. Правильный выбор вида терапии и схемы назначения, с обязательным включением препаратов, обладающих хондропротективным действием, являются крайне важными, так как в этом случае не только повышается эффективность лечения, но и улучшается качество жизни пациентов»,– считает Антон Наумов, доктор медицинских наук, профессор кафедры терапии, клинической фармакологии и скорой медицинской помощи им. А.И. Евдокимова.

Доктор медицинских наук, руководитель отдела метаболических заболеваний костей и суставов с центром профилактики остеопороза МЗ РФ, генеральный секретарь ассоциации ревматологов России профессор Людмила Алексеева добавляет, что оптимальное лечение остеоартроза должно быть индивидуализированным. Оно должно включать комбинацию немедикаментозных и медикаментозных методов, направленных на уменьшение боли, коррекцию функциональной недостаточности суставов, замедление прогрессирования заболевания и улучшение качества жизни больного.

БАКТЕРИОФАГИ

ЕЛЕНА ЖУРАВЛЕВА, ЕКАТЕРИНА ЛЮЛЬЧАК

АНТИБИОТИКОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ (НЕВОСПРИИМЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА К АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ ПРЕПАРАТАМ) – ОДНА ИЗ САМЫХ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОСТИ. СПРАВИТЬСЯ С НЕЙ ДОВОЛЬНО СЛОЖНО. НО, ПОХОЖЕ, РЕШЕНИЕ НАКОНЕЦ НАЙДЕНО. УЧЕНЫЕ НАШЛИ ЕГО В ПРОШЛОМ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ МЕДИЦИНЫ. СПРАВИТЬСЯ С БАКТЕРИЯМИ СНОВА ПОМОГАЮТ УНИКАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ – БАКТЕРИОФАГИ.

Микроорганизмы возникли задолго до нашего появления на Земле. За миллионы лет они научились выживать в самых разных условиях. Поэтому им не составляет особого труда приспособиться и к новым препаратам. Они в состоянии адаптироваться к любому антибактериальному средству, дело лишь во времени. Именно поэтому постоянно идет работа над созданием новых лекарств – тех, к которым у бактерий нет иммунитета. Это такой вечный конфликт человека и бактерий.

Мы и они

«В России антибиотики продаются в аптеках без рецепта, и в принципе любой желающий может приобрести их. Но не стоит думать, что в других странах, где свободная продажа этих препаратов запрещена, ситуация намного лучше. К сожалению, часто сами врачи при каждом удобном случае выписывают антибиотики, чтобы быстрее побороть недуг. А чем чаще мы принимаем антибактериальные лекарства, тем больше шансов у бактерий к ним приспособиться»,– утверждает заведующий кафедрой дезинфектологии Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, главный государственный врач Министерства обороны РФ Василий Акимкин.

«Вносит свою лепту и сельское хозяйство,– поддерживает тему доктор медицинских наук, заведующая отделом инфекционно-воспалительных заболеваний ФГУ «Научно-исследовательский институт урологии» Татьяна Перепанова.– Битва за урожай сегодня немыслима без антибиотиков. Ежедневно с пищей мы получаем те штаммы, которые должны использоваться в особых случаях –ля уничтожения бактерий. А постоянный контакт с этими веществами – благоприятное условие для выработки у микроорганизмов устойчивого иммунитета. Именно поэтому сегодня мы вновь обращаем свой взгляд на бактериофаги».

«Фаговые» преимущества

«Одно из важных преимуществ бактериофагов – их специфичность. В то время как антибиотики уничтожают все бактерии без разбора, фаги действуют только против конкретных возбудителей,– рассказывает кандидат медицинских наук, заведующая лабораторией бактериофагов ФГУ «Научно-исследовательский институт стандартизации и контроля медицинских иммунобиологических препаратов ГИСК им. Тарасевича» Роспотребнадзора Ольга Дарбеева.– Фаги индивидуальны, каждый из них вырабатывается на основе исследования конкретных бактерий. Проще говоря, на завод привозится образец того или иного микроба, и именно против него создается препарат. Когда такое лекарство попадает в организм, оно начинает действовать, постепенно уничтожая уже имеющиеся особи и не давая появляться новым. Получается, что бактериофаги – это такие своеобразные вирусы для бактерий, заражаясь которыми микроб погибает. Фаги же, выполнив свою миссию, исчезают – выводятся из организма естественным путем. Таким образом, они делают благое дело, не нарушая нормальную микрофлору».

Бактериофаги в состоянии проникнуть глубоко в очаг инфекции, тогда как доставка антибиотиков в «труднодоступные» места размножения бактерий довольно проблематична. По этой причине бактериофаги сейчас стали снова активно использоваться в различных областях медицины.

Но важен также и экономический аспект. На производство новых фагов требуется гораздо меньше затрат, чем на появление нового антибиотика. А значит, и стоимость таких препаратов гораздо ниже.

ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА

АНДРЕЙ БОБРОВ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ – ОДНА ИЗ САМЫХ ЧАСТЫХ И РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВИДОВ БОЛИ И ПОТОМУ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ У БОЛЬШИНСТВА СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ ПРЕНЕБРЕЖИТЕЛЬНОЕ: ПОКА МОГУ ТЕРПЕТЬ – ТЕРПЛЮ, КОГДА НЕ МОГУ ИЛИ НЕ ХОЧУ – ЗАНИМАЮСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ.

Самым простым и доступным средством представляется выпить таблетку обезболивающего средства. В итоге, как показывают исследования, весной из-за магнитных бурь и перепадов давления россияне испытывают головную боль в два раза чаще европейцев.

Елена Филатова, профессор, доктор медицинских наук, считает, что к врачу при головной боли стоит обращаться обязательно, во всяком случае, при наличии определенных симптомов. Должен насторожить хотя бы один из признаков:

- новая, неизвестная по характеру, головная боль;
- головная боль нарастает день ото дня;
- симптомы, которых раньше не было: рвота, двоение в глазах, головокружение, онемение, слабость в руке или в ноге;
- возникла кашлевая головная боль;
- боль возникает или усиливается при сексуальной активности;
- боль возникает по утрам и потом проходит;
- боль возникает при изменении положения тела;
- голова болит раз в два дня и чаще.

При жалобах на головную боль рекомендуется обращаться к врачу-неврологу. Если это затруднительно, то к врачу общей практики. И желательно пройти объективное обследование – компьютерную или магнитно-резонансную томографию. Во всяком случае, при наличии вышеперечисленных симптомов сделать это необходимо.

Оба вида обследования достаточно информативны, чтобы исключить так называемую вторичную головную боль, когда она является следствием опухоли, травмы, сосудистых заболеваний, инфекции.

Надо ли терпеть головную боль? Не надо. Но и хвататься за таблетку торопиться не стоит. Сначала следует разобраться в природе этой боли. Врачи выделяют две большие группы заболевания: головная боль напряжения и мигрень.

«Каска неврастеника»

При головной боли напряжения голова болит с двух сторон. Боль носит давящий или распирающий характер. Иногда это виски, иногда – лоб, затылок. Некоторые пациенты говорят, что голову как бы «сдавливает обручем», недаром у старых врачей было в ходу выражение «каска неврастеника».

При головной боли напряжения как бы исчезают временны́е рамки. Человек с трудом помнит момент, когда она началась и когда закончилась. Между тем длиться она может достаточно долго. Боль обычно носит легкий или средний по силе характер, с ней даже часто можно работать.

Хотя причины этого заболевания до сих пор точно не установлены, замечено, что люди, страдающие головной болью напряжения, эмоционально неблагополучны и даже депрессивны. Они, как говорится, «не бойцы» – ссылаясь на плохое самочувствие, легко отказываются от честолюбивых замыслов, впадают в уныние. А депрессивное состояние, в свою очередь, провоцирует головную боль напряжения. Так круг замыкается.

В самом названии болезни кроется намек на ее симптом – напряженные мышцы шейно-воротниковой зоны. И в этом же надо искать спасение, пока болезнь не зашла слишком далеко. Расслабление и еще раз расслабление! Можно помассировать шею и плечи, сделать легкую гимнастику, принять теплый душ, ванну. Пригодится ароматерапия, согревающие мази и кремы. Совершенно оправданно использование успокаивающих и расслабляющих средств народной медицины, фитотерапия.

И только если испробованы все способы релаксации, можно прибегнуть к таблетке. Одной! Максимум к двум. Обычно это безрецептурный анальгетик, спазмолитик или их комбинация. При хронической головной боли напряжения врачи дополняют терапию антидепрессантами.

УСПОКОЙ-ТРАВА – НА ПОМОЩЬ!

ЛАРИСА НИКОЛАЕВА

РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЕМ ФИТОПРЕПАРАТОВ ПОМОЖЕТ УСПОКОИТЬ НЕРВЫ.

Обычно люди не обращаются с «этим» к врачу. В самом деле, не скажешь же доктору, что в последнее время ты «взрываешься» без всякого повода и все время «глаза на мокром месте», а перед работой раз по десять приходится возвращаться домой, чтобы проверить, выключен ли утюг. Казалось бы, мелочи, но на самом деле они являются «первыми ласточками» неврозов. Немалую помощь в лечении таких состояний могут оказать природные средства – так называемые фитопрепараты.

Нервные расстройства не появляются на пустом месте и не возникают за один день. Это может быть результат переутомления, перенесенных стрессов, испуга, затянувшихся конфликтов на работе или в семье. До поры до времени на них не обращают внимания. Просто человек находится в постоянном напряжении и чувствует настоятельную потребность в отдыхе. Слабость, нарастающая усталость могут появляться уже после 2–3 часов работы. Но на полноценный отдых рассчитывать не приходится, поскольку невротические состояния обычно сопровождаются нарушениями сна.

Вот здесь свое положительное воздействие и могут оказать препараты на растительной основе. Причем, как утверждают специалисты, фитотерапия на начальных этапах психических расстройств может оказаться даже эффективней и безопасней применения любых синтетических лекарственных средств.

Успокой-трава

На современном фармацевтическом рынке существует широкий выбор лекарственных средств и биологически активных добавок на растительной основе, содержащих в своем составе необходимые компоненты для снятия симптомов усталости, повышенной раздражительности, бессонницы. Причем фитотерапия при невротических расстройствах может служить как самостоятельным способом лечения, так и вспомогательным в комплексной терапии вместе с другими медикаментозными средствами. Применять фитопрепараты можно при внезапных стрессовых ситуациях, сердечных неврозах и нарушениях сна, тревожных состояниях. Они успокаивают центральную нервную систему и являются эффективным средством для укрепления общего самочувствия.

Так, при состояниях, сопровождающихся повышенной раздражительностью, нерезко выраженными спазмами коронарных сосудов, тахикардией, бессонницей, назначают валокордин, валосердин, корвалол и др. Они оказывают седативный, сосудорасширяющий и спазмолитический эффект. Также при невротических болях в области сердца и брадикардии используют препараты ландыша, валерианы в сочетании с белладонной или красавкой, например, валокормид. Такие препараты особенно показаны перед сном.

Снимают напряжение и бессонницу при нервном переутомлении средства, в состав которых входит растение мелисса, с давних времен известное своим целебным действием. Ярким представителем этой группы является препарат «Клостерфрау мелисана». Помимо мелиссы в его состав входят эфирные масла 13 лекарственных растений, что обеспечивает широкий спектр действия эликсира. Мелисана рекомендуется при повышенной нервной возбудимости, раздражительности, тревожности, нарушениях сна, вызванных стрессом. Содержащиеся в препарате растительные компоненты снимают спазмы, головную боль, улучшают кровообращение, стабилизируют функциональные и нервные процессы организма.

Большую группу представляют успокоительные средства на основе канадского женьшеня в качестве отдельного компонента, так и в сочетании с апельсинной цедрой или цветками, лепестками роз, гибискуса, цветками ромашки и травой мяты. Они выпускаются в виде чаев и капсул. Обычно такие средства принимают вечером непосредственно перед сном.

ДАЧНЫЙ ФИТНЕС

АРИНА ДАНИЛОВА

КОМПЛЕКС ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖИВЕТ ИЛИ ПРОВОДИТ СВОЙ ОТПУСК ЗА ГОРОДОМ.

Доказано, что занятия на улице намного эффективнее, ведь на свежем воздухе кислородный обмен в организме активизируется, и процесс «сжигания» жиров идет полным ходом. Для выполнения этих упражнений вам понадобятся желание, небольшое количество свободного пространства и пара утяжелителей – гантели или наполненные водой бутылки весом 1,5–2 кг. Начните тренировку с небольшой разминки. Можно 10–15 мин. побегать, потанцевать, покататься на велосипеде. Главное – хорошо разогреться. Затем выполните несколько приседаний, махов ногами, вращений плечами и руками. Приступаем к упражнениям.

Упражнение № 1 для верхней части брюшного пресса.
Всегда тренируйте мышцы живота в начале занятия. Так вы сможете уделить им максимум внимания. Лежа на спине, согните ноги в коленях под прямым углом и поднимите их так, как будто вы сидите на перевернутом стуле. Ладони сцепите замком на затылке. Локти смотрят в стороны. Подбородок устремлен вверх. На выдохе медленно оторвите плечи от пола и максимально сократите мышцы пресса. Так же медленно опуститесь, делая вдох. Повторяйте до ощущения жжения в мышцах. Следите за тем, чтобы поясница не отрывалась от пола. Не опускайте подбородок на грудь и сохраняйте прямой угол в коленях. Затем вытянитесь и прогнитесь в пояснице, чтобы растянуть мышцы.

Упражнение № 2 для нижней части брюшного пресса. Лежа на спине, согните ноги в коленях и подтяните их к животу. Руки свободно лежат вдоль тела ладонями вверх, голова на полу. На выдохе отрывайте таз от пола и усилием мышц живота приподнимайте его на несколько сантиметров вверх. С вдохом медленно опускайтесь и начинайте упражнение заново. Избегайте рывков: подъем должен быть медленным, иначе включается сила инерции и мышцы практически не нагружаются. Поясница не должна отрываться от пола. Повторяйте до возникновения жжения в мышцах. Затем выполните растяжку, как в предыдущем упражнении.

Упражнение № 3 для косых мышц живота. Лягте на правый бок, опираясь на боковую часть правой ноги и локоть правой руки. Ноги скрещены, правая нога находится снизу, левая – сверху. Обе стопы боковой частью опираются на пол. С выдохом оторвите таз от пола и поднимите его вверх. Ваше тело должно образовать «планку» с опорой на локоть и стопы. С вдохом опуститесь и повторите упражнение. Выполнив 10 подъемов, поменяйте сторону. Затем встаньте и потяните боковые части туловища, наклонившись попеременно в разные стороны.

Упражнение № 4 – тренировка мышц рук и груди. Чтобы проработать бицепсы и большую грудную мышцу, встаньте на колени, поставьте ладони перед собой чуть шире плеч. Примите положение для отжиманий. Тело должно образовывать прямую линию от коленей до плеч. Напрягите мышцы пресса и ягодиц. Разведите локти в стороны и с выдохом медленно согните их, стараясь дотронуться грудью до пола. С вдохом выпрямите руки. Выполните 10 отжиманий, затем подтяните ягодицы к пяткам, опустите голову к полу, вытяните руки вперед по полу и потянитесь подмышечными впадинами вниз.

Упражнение № 5 – ноги и бедра. Чтобы прокачать мышцы передней поверхности бедра и ягодицы, встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч и приседайте. Максимально отводите ягодицы назад, как будто собираетесь присесть на табуретку. Вес тела – на пятках. Выполните 20 повторов, а потом попружиньте в нижней точке до жжения в мышцах. Поставьте ноги шире плеч и разведите мыски. Приседайте, разводя колени в стороны и не отводя ягодицы назад. Это упражнение тренирует мышцы внутренней поверхности бедра и ягодицы. Выполните 20 повторов и опять попружиньте в нижней точке до жжения в мышцах.

ОДУВАНЧИК

Драгоценными россыпями сияет он куда ни глянь – на лугах, обочинах дорог, в рощах и садах. Вездесущий желтый цветок столь обычен, что взрослые им редко любуются – не находка же!

Покрасуется роскошный цветик с месяц, а потом начнет сдавать, меркнуть. Потухают одуванчики как-то сразу. Выйдешь на выгон после грозы, а он весь усеян седыми головками: вместо ярких цветов – пушистые шары семянок.

Много разбросает ветер этих мелких семян, снабженных хохолками-парашютиками, только не всем им расти суждено. Да оно и к лучшему, ведь одуванчик так плодовит, что ежели бы все семена приживались и давали растения, то зеленому царству пришлось бы худо. В занимательных ботаниках нередко приводится такой расчет: одно растение одуванчика поставляет в год три тысячи семян. Случись, что его потомство целиком выживает – через десять поколений одуванчик покрыл бы площадь, в пятнадцать раз превышающую земную сушу. Но верх одерживает гармоничное взаимодействие видов, и повсеместное господство какого-либо одного растения исключено. Общий удельный вес одуванчика в зеленом покрове земли совсем невелик, хотя его род насчитывает свыше тысячи видов. Особенно велико их разнообразие в странах с холодным и умеренным климатом и в горных массивах Евразии.

В пределах нашей страны описано 208 видов одуванчика, однако его видовой набор, по-видимому, еще богаче. Самый известный, самый обыкновенный у нас – одуванчик лекарственный *(Taraxacum officinale)*. Это он золотыми брызгами окропляет майский луг, это из него дети плетут первый весенний венок. Многолетник с стержневым мясистым корнем и прикорневыми резными листьями, похожими на щербатые струги, одуванчик при первом же настоящем тепле спешно выгоняет рослую трубчатую стрелку, увенчанную единственной корзинкой ярко-желтых язычковых цветков. У краевых венчиков низ язычков в темных отметинах.

Лекарственный одуванчик, как и многие его собратья, утратил способность к перекрестному опылению: обоеполые цветки осеменяются без оплодотворения. Все части растения выделяют млечный сок – очень горький, но невредный даже для человеческого организма. Одуванчик богат белком, сахарами, кальцием, кобальтом и витаминами. Клетчатки в нем совсем мало. Этот молокогонный питательный целебный корм аппетитно поедается скотом на выпасе. Незаменим он по весне и как пчелиное угодье: дает пыльцу и нектар.

Одуванчик можно вполне отнести к овощным растениям. Да-да, молодые листья его съедобны в салатах. Горечь легко отбивается, если листья подержать с полчаса в соленой воде или сварить. В некоторых странах, например во Франции, одуванчик введен в культуру, его выращивают на огородах как прочую овощную снедь. Окультуренный одуванчик хорошо олиствен, и чем чаще обрывают цветоносные стебли, тем листья получаются обширнее и нежнее. Плантация одуванчиков многолетняя, поэтому семена сеют раз в несколько лет. Никакие овощи не могут сравниться с одуванчиком по содержанию солей железа, фосфора и кальция. Отменный салат рекомендуют малокровным и людям с плохим выделением желчи.

Не посрамил наш одуванчик и своего видового прозвища: как есть лекарственный! Издревле его применяют от болезней печени, отваром из листьев пробовали снимать усталость. Настойкой из одуванчика лечат ожоги. Современная медицина использует у одуванчика в основном корни: препараты из них назначают для улучшения аппетита и как желчегонное средство при заболевании печени. Корни копают весной, до цветения корзинок, или осенью – после увядания листьев. Одуванчик на правах лекарственного растения введен во все фармакопеи мира.

В МОРЕ ЖЕНСКИХ УКРАШЕНИЙ

ТО, ЧТО ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ УКРАШЕНИЯ,– В ЭТОМ НЕТ СОМНЕНИЙ. ЯСНО И ТО, ЧТО ЗАЧАСТУЮ ИМЕННО УКРАШЕНИЯ ИЛИ ПОДЧЕРКИВАЮТ НАШ ВКУС, ИЛИ ЖЕ, НАПРОТИВ, СВОДЯТ НА «НЕТ» УСИЛИЯ ВЫГЛЯДЕТЬ НАРЯДНО, ЭЛЕГАНТНО И СТИЛЬНО.

Говорят, что украшение – это единственное произведение искусства, которое мы всегда можем «вывести в свет». Наверное, это и есть отправная точка, с которой следует подбирать для себя украшения. Причем именно художественное украшение, как и художественное произведение, никогда не выходит из моды, а напротив, с годами приобретает особую ценность.

Что предлагает нам капризная мода?

Сегодня украшения подбирают к любому стилю в одежде – не обойден вниманием даже спортивный гламур, когда будет вполне стильным надеть маленькие сережки, изящное тонкое колечко, плотно облегающий запястье браслетик и обвивающую шею цепочку. Но эти украшения не должны бросаться в глаза и выглядеть кричаще. Собираясь на работу, украшайте себя в соответствии с правилами вашей компании. Для офиса допускаются любые оригинальные, но не массивные украшения из драгоценных металлов, если они не противоречат общей гамме костюма. Еще лучше, когда они строго ей соответствуют.

В остальных случаях можно себе позволить любую смелость. Сегодня в моде есть место всему, что радует глаз, следует лишь отказаться от банальных примитивных неказистых безделиц и красного золота.

Как и в одежде, актуальны вещи в стиле ретро, неприкрытая сверкающая «голливудская» роскошь, восточные узоры, копии браслетов викингов и украшений из «королевских сокровищниц».

Хотя по-прежнему актуальна именно простота, но изысканная, проверенная временем, например старинные вещи.

Вполне уместна хорошо подобранная недорогая бижутерия, например классическая, из чешского стекла или же из недорогого металла и полудрагоценных камней.

В этом сезоне в моде этнический стиль: серьги и браслеты – крупные, но не массивные, а ажурные, почти воздушные. Великолепно дополняют ансамбль в минималистском стиле броши, миниатюрные эмалевые комплекты и декоративные ювелирные застежки-печатки.

В кулонах предпочтительны большие прозрачные камни, а вот привычные цепочки теперь уже не представляют интереса, потому что у них появились соперницы, в которых разновеликие звенья перемежаются с глазками из разноцветных камней. В моде также украшения в виде загадочных силуэтов, магических символов, с изображением грациозных кошек, пантер…

Бусы как таковые изживают себя, но если ваши – уникальны, с ними не надо расставаться. Бусы можно обновить, составив эксклюзивный экземпляр из двух-трех (или более) вышедших из употребления изделий, и украсить подвесками в авангардном стиле.

Кстати, часы тоже относятся к числу украшений, поэтому сегодня лучше не надевать на руку что попало. Красивые стильные часы могут так привлекать внимание, что уже других украшений подбирать не нужно.

Но самое главное в выборе украшений – чувство меры. Впрочем, не только в украшениях!

ОДЕЖДА ПОЛНЫХ ЖЕНЩИН

ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ МЕШАЮТ ПОДОБРАТЬ МОДНЫЙ НАРЯД? ВАМ НЕ НРАВИТСЯ, КАК СИДИТ СВЕЖЕКУПЛЕННЫЙ КОСТЮМ? ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ФИГУРА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КЛАССИЧЕСКИХ КАНОНОВ? МОЖНО, КОНЕЧНО, ПОСИДЕТЬ НА ДИЕТЕ, НО НУЖНО ЖЕ ЧТО-ТО НОСИТЬ И СЕЙЧАС! ВЫХОД ОДИН – ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАТЬ ДЛЯ СЕБЯ ОДЕЖДУ.

Многие полные женщины, пытаясь скрыть свои недостатки, выбирают бесформенные балахоны темных тонов. А некоторые считают, что скорректировать фигуру может наличие исключительно вертикальных полосок. Но эти способы могут иметь и обратный эффект. Так какая она – одежда для полных женщин?

Одно ясно, что не стоит носить короткие обтягивающие топы, мини-юбки, брюки-галифе и короткие шорты. Увы, об этой одежде придется забыть. Чтобы выглядеть стройнее и правильно подобрать для себя костюм, вы должны помнить некоторые правила:

– Длина жакета и пиджака для полной женщины должна доходить до середины бедер или ниже, если длина пиджака выше, то это визуально укорачивает фигуру и делает ее непропорциональной.

– Минимальная длина юбок должна быть ниже колена хотя бы на 2–4 см.

– Брюки прямого покроя всегда будут гораздо лучше смотреться на пышных формах, чем расклешенные. Можно допустить минимальное расширение от линии бедра, но не выше.

– И полным женщинам можно носить широкие и свободные юбки, нужно только выбрать для модели шелковистые мягкие легкие ткани. Такие юбки выгоднее и изящнее подчеркнут силуэт фигуры.

– Хорошо смотрятся на полных фигурах юбки годе или прямые, нужно только правильно выбирать длину.

– Если вы любите ткани в клетку или в полоску, то запомните, что полным женщинам противопоказана крупная и поперечная полоска – она зрительно увеличивает фигуру. Такое же впечатление произведут наряды из ткани в крупную клетку.

– Гораздо больше скрадывает полноту продольная полоска, фигура зрительно вытягивается, кажется стройнее. А что касается клетчатых тканей, то полным женщинам лучше выбирать ткани в мелкую клетку, коричнево-бежевых, сине-серых тонов, стараясь не подбирать ткани с резким контрастом тонов.

Кстати, любимый полными женщинами черный цвет может, напротив, подчеркнуть полноту фигуры, если неправильно подобран фасон одежды.

Используйте в своих нарядах лен, гладкоокрашенный, украшенный вышивкой того же тона. Вам подойдут хлопок, различные трикотажные полотна. Нарядно и красиво будут смотреться вещи из жаккарда с парчовым эффектом, легких натуральных шелков – крепдешина, креп-жоржета. Не стоит избегать тонких полупрозрачных материалов: органзы, шифона, шелка. В таких тканях полные женщины будут выглядеть соблазнительно и эффектно.

Этим летом особенно модно слияние черного и белого цветов. Подумайте об этом, когда станете выбирать себе очередной наряд.

Не забывайте и о деталях. Иногда маленькая деталь превращает обычный пиджак в уникальную вещь и совершенно меняет весь образ. Красивые оригинальные пуговицы, шарф, шейный платок сделают ваш туалет изысканным и неповторимым.

ОСВОЙТЕ ГИЛЬОШИРОВАНИЕ

ЛЕТО НАСТУПАЕТ, И ВОТ-ВОТ ВЛАДЕЛЬЦЫ САДОВЫХ УЧАСТКОВ НАЧНУТ НОВЫЙ СЕЗОН, ПРИВОДЯ В ПОРЯДОК ДАЧНЫЕ ДОМИКИ, УКРАШАЯ И НАВОДЯ В НИХ УЮТ.

Если хотите научиться делать эффектные и неповторимые изделия из ткани, займитесь гильошированием – выжиганием по ткани. Это один из самых новых и интересных видов прикладного творчества.
В искусстве гильошированиия нет предела фантазии и совершенству.

Техника гильошированиия

На стекло с подсветкой кладут заготовленный рисунок, а на него – отглаженную ткань. В правую руку берут карандаш с иглой и включают аппарат в сеть. Готовность иглы к выжиганию проверяют на кусочке ткани, делая пробные прорезы и устанавливая оптимальный уровень температуры иглы с помощью регулятора напряжения.
При выжигании карандаш с иглой держат в руке как обычную шариковую ручку.
Иглой касаются ткани и перемещают ее вдоль линии рисунка со скоростью, достаточной, чтобы ткань прорезалась насквозь. При этом, двигая иглу по рисунку, ткань на участке реза слегка натягивают, прижимая к рисунку большим и указательным пальцами.
Горячей иглой на ткани удается выполнить следующие операции:

1. Резать ткань сплошной линией.
2. Выжигать мелкие отверстия.
3. Формировать разнообразные прорезы.
4. Ставить «точки» разного диаметра.
5. Сваривать вместе несколько слоев ткани с помощью «точек», прорезов, мелких отверстий.
6. Выполнять украшающие элементы: точки, обколку, «бусинки».
7. Обрабатывать края изделия фестонами и зубчиками.
8. Соединять детали изделия «мережкой».

Соединение деталей выполняется двумя способами:

- при первом – одновременно прожигаются контурные линии двух или нескольких слоев ткани, по линии разреза образуется прочный сварной шов;
- второй способ – «точечная сварка». Она выполняется легкими касаниями горячей иглой наложенных друг на друга слоев ткани таким образом, чтобы в точке касания ткань оплавилась, но не прогорела насквозь.

Используя вышеперечисленные способы выжигания, получают самые разнообразные изделия:

- однослойные с прорезным рисунком (салфетки, воротники, панно, отделочные кружева,
- декоративные платочки) с плоской аппликацией в несколько слоев; с плоской аппликацией на сетке, «вставленной» в изделие;
- с объемной аппликацией на сетке или на ткани; объемные цветы.

Для того чтобы заниматься этим увлекательным видом рукоделия, вам понадобятся:

1. Прибор для выжигания по дереву «Узор» для гильошированиия (игла снабжается острым концом, а уровень температуры на игле не должен превышать 250–300 °С).
2. Копировальный столик (из деревянного каркаса и оргстекла, составляющего его верхнюю часть (приблизительные размеры – 34 x 42 x 8 см), внутри каркаса вмонтированы две лампочки, которые включаются при помощи выключателя, находящегося на каркасе).
3. Ткань (для выжигания можно использовать различные ткани из искусственных и синтетических волокон).

«ВСЕ ЖЕНЩИНЫ – ГУБЫ, ОДНИ ГУБЫ!»

(Евгений Замятин. «Мы»).

«Красивые ухоженные губы должны быть мягкими, ровными, хорошо увлажненными и упругими,– рассказывает дерматолог, косметолог клиники «Американская дерматология», сертифицированный тренер по инъекционным методикам в эстетической медицине, научный консультант НОЦ «Эксперт», Юлия Михайловна Конькова,– такие губы подсознательно создают портрет здорового человека. Уголки губ – красноречивый знак отношения к жизни: у оптимистов они обычно приподняты, у меланхоликов, как правило, опущены. Но в любом случае уголки не должны трескаться или шелушиться».

Однако красоту губ очень сложно сохранить в климатических условиях с резкими перепадами температур, а также в городской среде с загрязненным воздухом и недостаточным количеством кислорода. Тонкая и нежная красная кайма губ легко травмируется, поэтому трещины нередко появляются у тех, кто постоянно облизывает губы на морозе, в ветреную погоду или имеет «творческую» привычку кусать кончик ручки, карандаша, держать во рту булавки. Весьма неблагоприятно сказывается на состоянии губ частое пребывание на солнце, курение, а также любовь к острой или слишком горячей пище. Юлия Конькова обращает особое внимание, что на внешний вид губ могут влиять проблемы со здоровьем, такие как вегетососудистая дистония, нарушение носового дыхания, депрессия, авитаминоз.

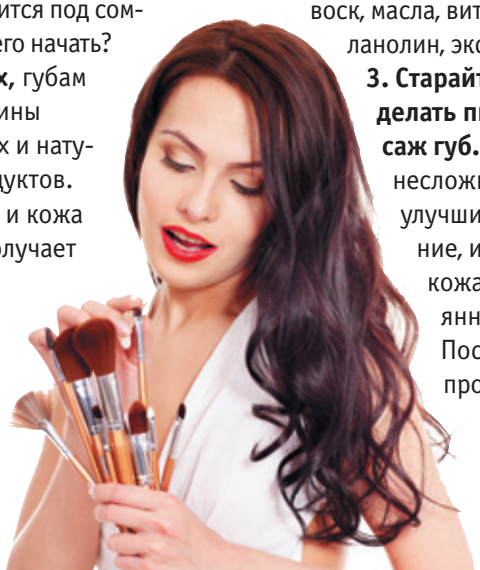
Почему же именно губы так уязвимы? «Дело в том, что в области губ чрезвычайно мало кожного сала – себума,– поясняет Юлия,– по этой причине кожа не может удерживать достаточное количество влаги, отчего и теряет упругость и эластичность. В результате возникают сухость и шелушение, особенно ярко проявляющие себя в осенне-зимний период. Важную роль в здоровье губ играет гиалуроновая кислота. Являясь антиоксидантом, она защищает структурные единицы эпидермиса и дермы от воздействия свободных радикалов, что особенно важно во время сильных морозов или при нахождении на открытом солнце».

Тот факт, что губы требуют особого ухода, не ставится под сомнение. Но с чего начать?

1. Во-первых, губам нужны витамины в виде свежих и натуральных продуктов. Кожа губ, как и кожа всего тела, получает питательные вещества изнутри организма. Если губы сильно пересыхают, то нужно позаботиться, чтобы в рационе появились разнообразные овощные и фруктовые салаты с морковью, тыквой, сладким перцем, шпинатом, брокколи, зеленым луком, фенхелем, зеленью петрушки, горохом, персиками, абрикосами, яблоками, виноградом, арбузом и дыней. Все эти продукты содержат витамин А, который стимулирует синтез коллагена и процесс регенерации. Витамин Е поддерживает водный баланс и защищает клетки кожи. Он содержится в подсолнечном и кукурузном маслах, сое, орехах, бобовых, крупах, яйцах, печени, хлебе из обойной муки, зеленом луке, абрикосах, персиках.

Если губы воспалены или раздражены, обратите особое внимание на свежую рыбу, сыр, яйца, печень, кисломолочные продукты, овсяную муку, пшеничные отруби, тыквенные семечки и пивные дрожжи. Все эти продукты богаты витаминами группы В. Постоянно бледные губы могут быть сигналом анемии или сбоев в работе сердца, печени.

2. Для губ не менее важна защита от внешних факторов. Летом и в межсезонье можно пользоваться блесками и увлажняющими помадами. Когда температура опускается ниже 5° больше подойдет питательная помада с маслами на основе натурального растительного воска. Не забывайте пользоваться бальзамами, которые содержат пчелиный воск, масла, витаминные добавки, ланолин, экстракты растений.



3. Старайтесь раз в неделю делать пилинг или массаж губ. Благодаря этим несложным манипуляциям улучшится кровообращение, и как результат – кожа губ будет постоянно обновляться. После массажа можно протирать губы отваром из ромашки.

ВОСТОЧНЫЕ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

ИЗ АЗИИ К НАМ ПРИШЛИ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ КАРДИНАЛЬНО ИЗМЕНИЛИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ.

Глубокое очищение

Очищение кожи – важнейший этап восточной системы ухода, который подразумевает использование сразу нескольких средств. Ритуал начинается со снятия макияжа, для чего существуют гидрофильные масла. Эти продукты, на 90 процентов состоящие из чистых растительных масел, руками наносятся на сухую кожу. При соприкосновении с водой масло превращается в эмульсию, которая успешно растворяет даже водостойкую косметику и используется для снятия макияжа с глаз.

После того как макияж полностью удален, можно приступать к самому очищению. Самое распространенное средство для этого – пенка или *cleansing foam*. С привычными гелями она имеет мало общего, так как не наносится непосредственно на кожу, а взбивается с помощью специальной сеточки. Считается, что лишь обильная пена способна очистить поры, убрать излишки себума и как следует подготовить кожу к последующему уходу. Подобная двухступенчатая система подходит коже любого типа. Будьте аккуратны, если на лице периодически появляется раздражение и шелушение. В этом случае выбирайте гипоаллергенные продукты, разработанные для чувствительной кожи.

Азиатские средства вполне сочетаются с западными. Но, по мнению косметологов, на видимый эффект можно рассчитывать только после использования продуктов одной линии.

Лосьон/софтнер

В отличие от многих европеек азиатки после демакияжа используют специальный лосьон.

Впрочем, лосьонов в традиционном понимании в восточных странах не существует. Под этим словом подразумевается отдельное средство ухода – софтнер, которое увлажняет кожу, готовит ее к последующему нанесению кремов и сывороток и усиливает эффективность последних. «Традиционно в системе базового ухода Shiseido после очищения кожи используются софтнеры/смягчающие лосьоны. Они уникальны тем, что не завершают очищение в привычном понимании, а начинают уход за кожей – в формуле содержится основной активный ингредиент, входящий в состав крема,– рассказывает Сергей Хачатурян, ведущий тренинг-менеджер Shiseido.– Также софтнеры содержат мягкие энзимные эксфолиирующие компоненты, с помощью которых поддерживается оптимальное состояние рогового слоя эпидермиса. Тон кожи выравнивается, цвет лица становится сияющим».

В традиционную пару «сыворотка – крем» азиатки часто добавляют увлажняющую эмульсию. Такой многоступенчатый уход наиболее полно удовлетворяет потребности кожи. Так, сыворотка содержит максимальную концентрацию активных компонентов – антивозрастных, отбеливающих, антибактериальных. Эмульсия восстанавливает гидробаланс, а крем обеспечивает коже должную защиту.

ИЗУЧИ ЛЮБИМОГО

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

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

1. Приглашая на ужин друзей, вы...

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

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

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

3. Возвращаясь после работы, вы...

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

4. Во время секса вы...

а. спрашиваете у мужа, чего ему хотелось бы, и потом с удовольствием выполняете просьбу;
б. расслабляетесь и просто плывете по течению – вы ничем себя не ограничиваете;
в. берете первую скрипку на себя;
г. пробуете что-то необычное и потом обмениваетесь впечатлениями.

5. Муж устал на работе и злится на начальника. Вы...

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

6. Чтобы разрядить обстановку после спора с мужем, вы...

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

7. Школьный друг вашего мужа серьезно болен, и супруг принимает это близко к сердцу. Вы...

а. берете на себя все рутинные дела, чтобы избавить своего мужчину хотя бы от повседневной нагрузки;
б. заставляете своего мужа пройти обследование и начинаете тщательно следить за тем, чтобы он вел здоровый образ жизни и правильно питался;
в. стараетесь как можно больше времени проводить вместе;

г. делаете все, что в ваших силах, чтобы отвлечь мужа от грустных мыслей, и каждый день придумываете новую культурную программу.

8. Вечером, перед тем как заснуть, вы...

а. спрашиваете у мужа, удобно ли ему;
б. напоминаете супругу о том, что необходимо сделать завтра;
в. чмокаете в нос и желаете спокойной ночи;
г. обнимаете его: вы всегда засыпаете, прижавшись друг к другу.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Подсчитайте, какой балл встречается в ваших ответах чаще всего, определите свои сильные стороны и узнайте, чего не хватает в браке вашему мужчине.

1. А – 2, Б – 3, В – 4, Г – 1.
2. А – 4, Б – 2, В – 1, Г – 3.
3. А – 1, Б – 3, В – 2, Г – 4.
4. А – 2, Б – 4, В – 3, Г – 1.
5. А – 1, Б – 4, В – 2, Г – 3.
6. А – 4, Б – 2, В – 3, Г – 1.
7. А – 1, Б – 2, В – 3, Г – 4.
8. А – 2, Б – 1, В – 4, Г – 3.

У вас чаще всего встречается цифра 1?

Что вы даете мужчине. Прежде всего – надежность и уверенность в завтрашнем дне. Что бы вы ни делали вместе, он всегда может рассчитывать на вас. Вы не подведете и выполните обещанное. Вы и ваш муж – на равных, у вас общие цели, а психологи утверждают, что именно дружба между супругами – лучшая основа крепкого брака.

Чего ему недостает. Вы – друзья и соратники, и в этом есть свои плюсы и свои минусы. Главный минус заключается в том, что такие отношения могут быстро стать слишком предсказуемыми. И если мужчина любит приключения, то неизбежно начнет искать их где-то еще.

Как стать еще ближе. Хорошо, когда у вас все спланировано и разложено по полочкам. Но попробуйте иногда отступать от планов и просто радоваться жизни.

У вас чаще всего встречается цифра 2?

Что вы даете мужчине. Внимание, заботу и нежность. Мужчина, которого вы любите, чувствует себя королем, ему комфортно с вами. Вы предугадываете все его желания и «сдуваете с него пылинки».

Чего ему недостает. Скорее всего, самостоятельности. Постепенно мужчина привыкает к тому, что вы потакаете всем его прихотям, начинает воспринимать заботу как нечто само собой разумеющееся и принимается вести себя с вами как капризный, избалованный ребенок.

Как стать еще ближе. Предоставьте мужчине свободу действий. Конечно, о супруге нужно заботиться, но вряд ли стоит его нянчить как младенца. Позвольте ему принимать решения и действовать самостоятельно. Ведь это и означает быть мужчиной.

У вас чаще всего встречается цифра 3?

Что вы даете мужчине. Вы не просто жена, а возлюбленная. Рядом с вами он чувствует себя желанным, привлекательным, сексуальным. Ваши прикосновения делают его счастливейшим из смертных.

Чего ему недостает. Конечно, физическая близость очень важна, но секс – не единственная составляющая брака. И даже самому страстному мужчине иногда хочется просто поговорить по душам.

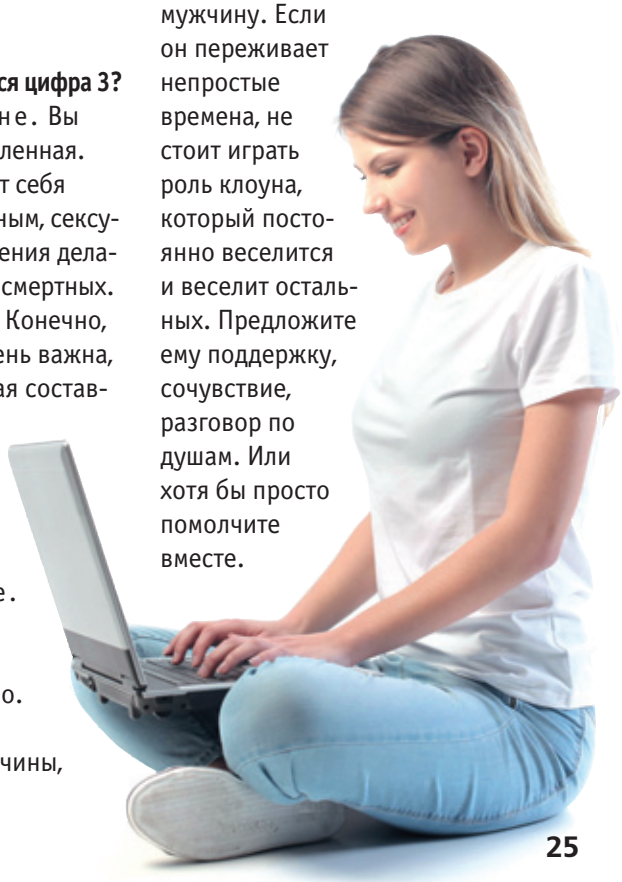
Как стать еще ближе. Будьте близки не только физически, но и эмоционально и интеллектуально. Интересуйтесь тем, что происходит в жизни мужчины, говорите с ним, выслушивайте его. И, конечно, не забывайте делиться собственными переживаниями.

У вас чаще всего встречается цифра 4?

Что вы даете мужчине. Спонтанность, приключения, ощущение легкости. Если среди ночи он вдруг срывается на рыбалку, вы пакуете сухой паек и отправляетесь вместе с ним. Если в городе выступает его любимая группа, вы, не задумываясь, покупаете билеты на концерт. С вами он никогда не знает, чего ожидать в следующий момент, и не перестает удивляться.

Чего ему недостает. Замечательно, если вы разделяете интересы мужчины. Но когда вы слишком много времени проводите вместе, он все чаще начинает скучать по свободным временам. Кроме того, если жизнь вы воспринимаете как сплошной праздник, у него может появиться ощущение, что вы просто игнорируете проблемы и не способны их решать.

Как стать еще ближе. Не старайтесь всегда быть в хорошем настроении, чтобы порадовать мужчину. Если он переживает непростые времена, не стоит играть роль клоуна, который постоянно веселится и веселит остальных. Предложите ему поддержку, сочувствие, разговор по душам. Или хотя бы просто помолчите вместе.



ПАРТНЕРЫ ПО БРАКУ

ЕЛЕНА КАРЧЕВСКАЯ

В СУПРУЖЕСКИХ СОЮЗАХ СОВРЕМЕННЫХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН НАМЕТИЛАСЬ НОВАЯ ТЕНДЕНЦИЯ – ГОСТЕВОЙ БРАК. ПРИВЕРЖЕНЦЫ СВОБОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ СЧИТАЮТ ЕГО УДАЧНОЙ АЛЬТЕРНАТИВОЙ ТРАДИЦИОННОМУ БРАКУ.

Принято считать, что любая нормальная женщина стремится выйти замуж, чтобы счастливо прожить в любви и согласии со своим благоверным всю жизнь. В последнее время появилось и другое мнение. Конечно, можно прожить всю жизнь в любви и согласии! Только намного удобнее раздельно. Гостевой, или партнерский, брак предполагает четкие границы: не привычное «мы», а сложный союз «я» и «я». Если в России такая тенденция только набирает обороты, то в Европе и Америке партнерский союз весьма распространенное явление. «Реалии современной жизни,– говорит психолог Джон Алекс,– пошатнули ценности консервативного брака. Самостоятельность и независимость женщин, приоритет карьеры вместо семьи, инфантильность современных мужчин, монотонность и скука традиционного брака – все эти причины вытесняют его из межличностных отношений мужчин и женщин…»

Светит, но не греет

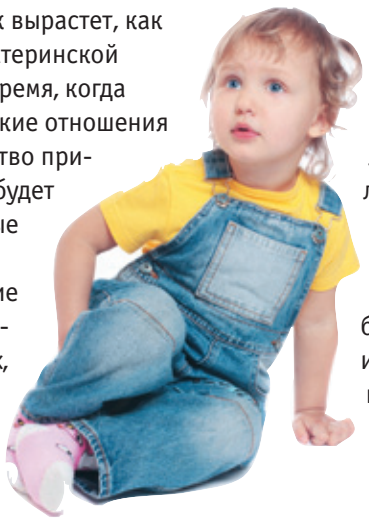
Как правило, если двое выбирают гостевой брак, значит, это их устраивает. Но лишь до тех пор, пока не появится третий. Вот малыша подобные отношения родителей, точно, не устроят никогда. Для ребенка, не достигшего десятилетнего возраста, очень важно, чтобы мама и папа в момент его роста и развития были рядом.

По Фрейду, родители закладывают эталон будущего жизненного поведения своих детей. Если у мальчика приходящий папа, то велика вероятность, что когда он вырастет, то тоже станет приходящим отцом. Сценарий семейных отношений заложен в нем с детства, и вести себя по-другому он не сможет. Если же мама приходящая, то это совсем нехорошо. Ребенок вырастет, как в интернате, без материнской ласки и любви. И время, когда формируются близкие отношения с родителями, чувство привязанности к ним, будет потеряно. Подобные ситуации создают у ребенка ощущение одиночества. Вырастая в таких семьях, обделенные вниманием взрослых дети становятся менее успешными в жизни, чем их сверстники, воспитывавшиеся в традиционной семье, со всеми ее недостатками.

У подобных союзов есть еще один минус. Если человек боится близких отношений, не умеет их выстраивать и живет в гостевом браке из-за своих комплексов, то он не развивается как личность. Муж, периодически появляющийся на пороге дома, как праздничный фейерверк – светит, но не греет. Он может быть любящим, ярким, добрым, хорошим, но при этом не дает эмоциональной теплоты. В его действиях нет последовательности, возникающей при осознании ежедневной ответственности за детей и жену. Он навсегда остается в представлении семьи своеобразным Питером Пэном – мальчиком-сказкой, мальчиком-праздником, с которым весело поиграть, провести время, но на которого зачастую нельзя положиться.

Осознай свой выбор

Выбирая партнерский брак, женщина должна четко осознавать, что он приемлем, когда двое находятся в благоприятных социальных и экономических условиях. Он возможен лишь между двумя физически здоровыми, материально обеспеченными, социально успешными людьми, не имеющими совместных детей. Если хоть один винтик в этом механизме выпадет, то и весь механизм окажется под угрозой поломки. Ведь гостевой союз часто, к сожалению, лишен подлинной любви, которая выдержит и монотонность отношений, и взаимную скуку, и тяжести быта, «и бедность, и богатство, и здравие, и болезнь».



ПО СОБСТВЕННОМУ РЕЦЕПТУ

ИГОРЬ ПАВЛОВ

КАРЬЕРА ИЛИ РЕБЕНОК? СЕМЬЯ ИЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ? ЭТИ ВОПРОСЫ ПРОДОЛЖАЮТ ВОЛНОВАТЬ ЖЕНЩИНУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНА, КАЗАЛОСЬ БЫ, СДЕЛАЛА СВОЙ ВЫБОР: ПОСВЯТИЛА ВСЕ СВОЕ ВРЕМЯ СЕМЬЕ ИЛИ ПОЛНОСТЬЮ УВЛЕЧЕНА ПРОДВИЖЕНИЕМ ПО КАРЬЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ РОСТОМ, РАЗВИТИЕМ СВОЕГО БИЗНЕСА.

Материнство – самое простое и ясное доказательство принадлежности к женскому полу, как пишет известный немецкий психолог Уте Эрхард в своей книге «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят». Общественное мнение словно заранее делает за женщину выбор. Если ты мать – ты признана в качестве женщины, даже если тебя содержит муж. А вот если ты – профессионал, а дети твои сидят с нянями, бабушками и даже родным отцом,– ты, как бы ненастоящая женщина, и твое поведение вызывает массу упреков в том, что ты пренебрегла своей женской природой. Такое положение вещей принуждает многих женщин иметь детей не по велению души и инстинкта, не из любви к мужчине, а для того, чтобы доказать другим и себе: я настоящая женщина, я заслуживаю одобрения, я не хуже других. Словно без детей она превращается в существо неизвестного пола.

Давление социальных традиций порой переживается женщиной как непреодолимая сила, не оставляющая места индивидуальным желаниям и склонностям. Сильное давление может вызывать протест: например, хочу стать матерью, но не буду, чтобы не подчиняться стереотипу. И тогда женщина прокладывает карьерный путь по мужским законам, соревнуется с мужчинами в борьбе за власть, доход, авторитет. Если этот выбор она делает не от всего сердца, а только чтобы кому-то что-то доказать, то, скорее всего, она не реализует свои желания, а стремится либо быть на кого-то похожей, либо ни в коем случае не повторить пугающий сценарий. Таким образцом – притягивающим или отталкивающим – может быть и судьба собственной матери (отказавшейся от своих творческих амбиций или, наоборот, с головой ушедшей в профессию), и пример брата или сестры (желание соперничать с ними), и текущая мода на тот или иной образ женщины (деловой или домовитой).

Если в материнстве женщина видит только способ получить уважение окружающих, а в профессиональной реализации – только бунт против социальных ожиданий, то выбор становится для нее болезненной процедурой. Ведь ни один из этих двух вариантов не приносит умиротворения, и женщину продолжают мучить бесконечные сомнения: что, если я ошиблась, зря трачу время, и, может быть, лучше все переиграть?..

Начните с вопросов, которые помогут точнее описать альтернативу, стоящую перед вами. Что лично для меня значит материнство: возможность делиться своей любовью и нежностью, наблюдать за чудом возникновения новой личности, наслаждаться созданием уюта или что-то иное? Что для меня значит профессия: захватывающее соперничество, увлекательный творческий процесс, чувство вовлеченности в общее дело, что-то еще? Как я могла бы сочетать эти аспекты в своей жизни? Прислушиваясь к себе, вы сможете написать свой рецепт жизненного коктейля. Ваши истинные чувства и желания станут теми безошибочными ориентирами, которые подскажут, в каком направлении двигаться дальше –

МАРГАРИТА СУХАНКИНА: «МОЕ ИМЯ ОСТАНЕТСЯ В ИСТОРИИ»

Возможно, кто-то еще не знает старой тайны шоу-бизнеса: яркая, звучноголосая и необычайно фактурная певица Маргарита Суханкина на протяжении полутора десятилетий скрывалась от людских глаз! Зато колдовские вибрации ее голосовых связок слышали все без исключения, так как еще с конца 1980-х Маргарита Суханкина была одним из главных «вокальных лиц» коллектива, чья популярность равнялась лишь невероятному успеху «Ласкового мая». Как вы уже поняли, речь идет о группе «Мираж».

– Маргарита, несмотря на явные вокальные данные, вы ведь не сразу пришли к тому, чтобы стать певицей.

– Да уж… Вообще-то в детстве родители отдали меня в хореографический кружок при Доме пионеров. А я тогда, впрочем, как и сейчас, была довольно упитанным ребенком. Когда мне показали первую позицию, где пяточка к пяточке и раздвинуты мысочки, а я попыталась повторить… тут же упала. Родителям предложили перевести меня в танцевальную студию. Смутившись, они объяснили, что и хотели, чтобы дочка пела в хоре. Оказывается, увидев на двери табличку «хореографический кружок», они решили, что это и есть хор. Именно с хоровой студии и началось мое музыкальное шествие.

– И триумфальное, надо сказать. Вы ведь вскоре попали в легендарный детский хор Всесоюзного радио и Центрального телевидения под руководством Виктора Сергеевича Попова.

– На прослушивании сразу обратили внимание на мою подготовленность, так что меня мгновенно приняли. Начались репетиции, концерты, гастроли… Тогда хор был на пике своей популярности. Мы объездили буквально весь мир. Честно говоря, на учебу времени не оставалось, поэтому я была круглой троечницей. Разумеется, по пению и еще по физкультуре получала только пятерки. Петь мне нравилось всегда, в детстве считала это развлечением, но со временем поняла, как много надо учиться, чтобы владеть своим голосом.

– Но почему же вы решили поступать на музыкальное отделение педучилища, а не на вокальное?

– Потому что мне было всего четырнадцать лет, а в таком возрасте на вокальное тогда не брали. После восьмого класса вместе с подружкой мы подали документы в Музыкальное училище имени М. М. Ипполитова-Иванова, но так получилось, что она поступила, а меня не приняли. Так я стала студенткой педучилища. К тому времени за плечами у меня была только музыкальная школа.

– Что помешало вам с первого раза поступить в московскую консерваторию?

– Так у меня же не было никакого блата! Помню, во время первого тура один из экзаменаторов мне сказал: «Девушка, вы не понимаете, что мы принимаем только особо одаренных!». Вот я и решила, что у меня нет данных. Но меня в этом переубедила преподаватель консерватории Нина Львовна Дорлиак, которая впоследствии стала моим педагогом. Прослушав меня, она сказала, что мне обязательно надо учиться. И я все-таки поступила на вокальное отделение.

– Что за история, связанная с вашим поступлением в Большой театр?

– Так получилось, что, окончив консерваторию, я вышла замуж за югослава и уехала с ним в Германию. Но спустя какое-то время вернулась в Россию. Однажды мне позвонила моя сокур-

сница по консерватории, солистка Большого театра Лена Брылева. «У нас намечается очень интересная поездка в Германию,– сказала она.– Хочешь поехать?». Оказалось, что одна из солисток, меццо-сопрано, поехать в Германию не смогла. Вот так я на целый месяц ее и заменила. Потом мы прочитали в одной из немецких газет, что наибольшее впечатление на зрителей произвела солистка Большого театра Маргарита Суханкина. После гастролей мне предложили приходить в театр в качестве практиканта-стажера. Зарплаты не полагалось, зато была возможность выходить на сцену, исполнять небольшие роли, познакомиться с дирижерами. Разве я могла отказаться? А уже весной сказали, что я принята в Большой театр солисткой. На его сцене пела десять лет. Исполняла партии Керубино в «Свадьбе Фигаро», Полины в «Пиковой даме», Лауры в «Каменном госте» и многие другие. Однажды в спектакле «Евгений Онегин» мы пели вместе с Николаем Басковым. Я – Ольгу, Николай – Ленского.

– Вы не жалеете о том, что столько лет отдали Большому театру, а известность вам принесла эстрада?

– Мое жизненное кредо – никогда ни о чем не жалеть. Да разве можно жалеть о том, что я окончила училище, консерваторию, прошла такую школу в Большом театре! Я же, без ложной скромности, стала настоящим профессионалом, многое знаю и умею.

– Что вы почувствовали, когда в 2002 году с вами не продлили контракт в Большом театре?

– Меня начали снимать с каких-то спектаклей, заставляли заново сдавать партии, а это означало, что я остаюсь на голом окладе, без дополнительных гонораров. Тогда я обратилась к руководству. Мне заявили: «Если будете так себя вести, мы вас просто уволим!». И я ушла… Это был очень тяжелый период. Конфликт с мужем, работы нет, денег тоже, пришлось даже продать машину. Был момент, когда решила с пением завязать, найти какую-нибудь другую работу. И тут раздался телефонный звонок. Мне предложили спеть на открытии отеля, который построили напротив «Метрополя». За исполнение заплатили очень приличную сумму. Я расплатилась с долгами и решила, что, пожалуй, еще попою.

– И запели в «Мираже».

– Еще до поступления в консерваторию Андрей Литягин, с которым мы были знакомы с детства, предложил записать в моем исполнении несколько песен для своей группы «Зона активности». Мы записали «Снежный человек» и «Заревел мотор». Через год-два он снова позвонил и сказал, что написал для меня песню. Я тогда уже училась в консерватории и не хотела, чтобы там узнали об этом. Но Андрей настоял. Потом он прокрутил запись на дискотеке. Людям песни понравились. Дальше сотрудничать с ним я отказалась, все-таки эстрада отличается от классики. Тогда Андрей нашел девушку, с которой записал несколько песен, подогнав с ней и мои песни. Получилось так, будто поет один человек. Вот так появилась группа «Мираж». Зрители стали просить показать ее на сцене. И тогда Андрей спросил, не возражаю ли я, чтобы под мой голос открывали рот какие-нибудь девочки-солистки. Я не возражала, но только предупредила, что моей фамилии звучать не должно, иначе меня отчислят из консерватории. Вот так и получилось, что разные девочки выходили в группе «Мираж», но все они пели моим голосом. Андрей продолжал записывать песни в моем исполнении: «Музыка нас связала», «Снежинка», «Я снова вижу тебя»… Я уже окончила консерваторию, работала в Большом театре, а Андрей все спрашивал, когда же приду на эстраду. Вот и дождался. Я все-таки вышла на сцену в качестве солистки группы «Мираж». Хотя после работы в Большом театре планировала петь классику в современных обработках, уже сделала первые записи, но звонок директора Наташи Гулькиной изменил мои планы. Оказалось, что она собиралась записывать диск, и издатель поставил условие: хотя бы одна песня должна звучать вместе со мной. В этом случае он обещал заплатить в два раза больше. Так все и закрутилось. Потом появился продюсер Сергей Лавров,

ПОЦЕЛУЙ НА НОЧЬ

Психолог Терри Орбух, доктор наук, специалист Института Социальных Исследований при Мичиганском университете проводила опрос среди разведенных пар и пыталась узнать, что бы они постарались исправить в следующем браке. Многие из опрошенных выделили важность «эмоциональных проявлений» – партнеры должны выражать свои чувства в жестах, держаться за руку, целоваться с утра и на прощание, делать комплименты и говорить: «Я люблю тебя».

Орбух пишет, что разведенные люди особо отметили 4 способа выражения симпатии:

1. Показывать любовь;
2. Давать понять своей половинке, что он прекрасный человек;
3. Подчеркивать его индивидуальность;
4. Делать совместную жизнь ярче и интереснее.

Поцелуй и не только!

Именно данное исследование вдохновило меня на принятие решения «целовать утром и на ночь». Вне зависимости от того, насколько утро доброе, насколько мы уставшие вечером, несмотря на сложности на работе и капризы детей, я целую мужа каждое утро и каждый вечер. Эти проявления любви делают меня счастливее (и его тоже!). Он – мой муж, а не сосед по квартире, и мне нравится осыпать его поцелуями. Но исследование Орбух показало, что людям нужно не только держаться за руки и целовать друг друга, в отношениях им хочется почувствовать себя интересными, стоящими, достойными восхищения. Поэтому я стараюсь делать так, чтобы мой муж именно так себя и чувствовал. Например, когда он добивается успеха на работе, я рассказываю об этом друзьям и родственникам. Я благодарю его, когда он делает работу по дому – заполняет счета на оплату электричества или чинит диван в гостиной, даже если это входит в круг его обязанностей.
И теперь, когда он звонит мне по телефону, я внимательно слушаю его и активно участвую в разговоре, а не проверяю параллельно почту.

Язык любви

О важности выражения своих чувств говорит и Гери Чепмен, консультант по взаимоотношениям и автор книги «Пять языков любви». Он определил 5 путей выражения и получения любви:

1. Слова симпатии (похвала и восхищение);
2. Совместное времяпрепровождение (единство – значит быть вместе);
3. Подарки (и они могут быть не только вещественными);
4. Помощь (и повседневная работа по дому, и совместная разработка идей);
5. Физический контакт (речь не о сексе, а о прикосновениях, массаже, поглаживаниях и другом, привычном и важном в паре).

Чепмен советует: все мы должны найти то, что сделает спутника жизни счастливым, и следовать этому. Важно подобрать ключ к его позитивному настроению. Вы можете выражать любовь по-своему, но если ваш способ не подходит партнеру, то он не сделает его счастливым. Как научиться говорить на языке любимого? Спросите себя: «Что он особенно ценит? Что ему приятно?». Вы должны думать о своем спутнике и дарить то, что нужно именно ему. Может оказаться так, что вы попытаетесь спрятаться за отговорками: «Не люблю я эти нежности!» или «Ну не умею я выбирать подарки!». Чепмен категоричен: и все же найдите способ показывать партнеру свою любовь на понятном ему языке! Иначе ваш посыл не будет услышан или понят. В моем случае понять, что мой муж меня любит, довольно легко. Он выражает свои чувства на «моем» языке. Мне же приходится подбирать слова, это сложно, но я стараюсь. И знаете, что я обнаружила? Как только я начала меняться (стала щедрой на поцелуи, начала хвалить), наши отношения изменились. А у меня появился рычаг управления атмосферой в доме! В то же время я стараюсь помнить о вещах, которые мне нравятся в муже, и это не позволяет мне думать о нашем браке как о само собой разумеющемся.

РЕЦЕПТЫ РЕБРЫШЕК НА ГРИЛЕ

СВЕТЛАНА МОРОЗОВА

ЛЕТОМ В СОУС ИЛИ В МАРИНАД ДЛЯ ГРИЛЯ МОЖНО ВКЛЮЧАТЬ СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ – НЕ ПРОГАДАЕТЕ!

Есть что-то первобытное и в то же время чрезвычайно приятное в поедании мяса на ребрышках руками, когда соус, как в сказке, течет по усам (Да что уж тут говорить – по подбородку и рукам тоже!). Несмотря на то что способы приготовления барбекю разнятся в зависимости от местности, одна вещь остается везде неизменной: когда вы готовите ребрышки, заправляя их соусом и/или приправами, а потом жарите на углях, вы готовите беспроигрышное блюдо. Неважно, предпочитаете ли вы свиные или говяжьи ребрышки, какие приправы или соус, – вы наверняка заслужите восхищение вашей семьи и друзей. А значит – вперед, к костру!

РЕБРЫШКИ В АБРИКОСОВО-ИМБИРНОЙ ГЛАЗУРИ

В этом рецепте присутствуют апельсиновые и имбирные ноты благодаря абрикосовому джему и имбирному элю. Если вы заранее планируете барбекю, то ребрышки лучше всего оставить мариноваться на сутки, предварительно натерев их специями и хорошенько завернув в пищевую пленку, а затем в фольгу. Но даже если у вас есть всего несколько часов, они все равно чрезвычайно вкусны, когда просто натерты и помещены в духовку.

Понадобятся: Ребра свиные или говяжьи 1–1,5 кг, с предварительно удаленными пленками.

Специи: 1/2 стакана темного коричневого сахара, 1/2 стакана перца, 1/3 стакана чесночного порошка, 1/4 ст. ложки соли, 2 ст. ложки порошка чили, 1 ст. ложка кайенского перца, 1 ст. ложка черного перца, 2 ч. ложки имбиря, 2 ч. ложки тмина.

Соус для тушения: банки имбирного эля, 1/2 стакана жидкого дыма.

Для глазури: 1/4 стакана абрикосового джема, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки темного коричневого сахара, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 2 ч. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка имбирного порошка, 1/2 ч. ложки красного перца хлопьями (по желанию)

Приготовление: Подготовьте следующие приборы: разделочную доску, большой нож, сухие мерные кружки, мерные ложки, большую миску для смешивания, вилку, гриль или противень для гриля, маленькую кастрюлю, деревянную ложку, сковородку для тушения, лопатку.

Разогреть духовку до +180 °С.

В большой миске смешать сухие специи и хорошо перемешать.

Щедро натереть ребрышки со всех сторон, нежно похлопывая, чтобы специи впитались. Положить на противень, на который предварительно постелили фольгу. Поместить ребрышки так, чтобы мясо лежало плоско, и выпекать в течение 1,5 часа.

Смешать имбирный эль и жидкий дым в литровой емкости. Отставить в сторону.

Подготовить глазурь, растопив абрикосовый джем в маленькой кастрюле на среднем огне, затем добавить остальные ингредиенты и кипятить на слабом огне 5 минут. Отставить в сторону. Вынуть ребрышки из духовки и осторожно выложить на разделочную доску.

Подготовить два больших неглубоких противня, постелить на них фольгу. Залить каждый кусок с ребрами четвертью стакана смеси из имбирного эля. После этого сразу же плотно обернуть каждый противень фольгой. Поместить обратно в духовку и запекать еще в течение 1 часа.

Вынуть ребрышки из духовки, снять фольгу. Увеличить температуру в духовке до +180 °С. Нанести глазурь кисточкой поверх ребрышек. Поместить ребрышки в духовку на 10–15 минут, пока соус карамелизуется. Подавать сразу же.

ОВЕН

СОВЕТ МЕСЯЦА: Не говори всегда то, что знаешь, но знай, что говоришь. Первая половина июля у Овнов больше всего подходит для отдыха в кругу семьи, небольших поездок, общения с детьми и родными. Можно производить ремонт, покупать недвижимость, заводить новые знакомства. После 10-го Овнам не следует рисковать, особенно в финансах, а также постараться избегать кредитных сделок. Конец месяца принесет успех на личном и профессиональном поприще, если Овны постараются оставаться терпимыми.

ТЕЛЕЦ

СОВЕТ МЕСЯЦА: Любовь – теорема, которую каждый день необходимо доказывать. У Тельцов первая половина месяца – активное и творческое время. Звезды благоприятствуют любому общению – как деловому, так и личному. Все договоры окажутся финансово успешными, поездки – приятными, а романтические знакомства запомнятся надолго. После 20-го Тельцы станут более приземленными, будут заняты домашними проблемами, ремонтом и покупками, что в целом восстановит физические силы и принесет сюрпризы от благодарных родных.

БЛИЗНЕЦЫ

СОВЕТ МЕСЯЦА: Ничто так не укрепляет положительный деловой результат, как предоплата. У Близнецов июль – динамичный и противоречивый месяц. С одной стороны, они будут очень активны в работе, с другой – им захочется уединиться. Чтобы восстановиться, можно посетить места юности и детства или просто сходить в поход. Первая половина месяца порадует финансовыми сделками и новыми знакомствами, зато время с 10 по 20 июля чревато ошибками и изменениями в планах, так что решения должны быть очень взвешенными.

РАК

СОВЕТ МЕСЯЦА: Помните: любовь вечна, в отличие от партнеров. Июль для Раков достаточно яркий и благоприятный период. Правда, в самом начале не исключены проблемы со здоровьем и настроением. Но уже с 4 июля Раки будут веселы, привлекательны и удачливы в деньгах и любви. Отлично пройдут поездки, покупки, романтические и дружеские встречи. С 13 по 16 июля Ракам следует поберечь себя и не напрягаться, а также постараться не обращать внимание на провокации недоброжелателей. После 20-го у многих Раков появится возможность заработать – не стоит ее упускать.

ЛЕВ

СОВЕТ МЕСЯЦА: Здоровье тем крепче, чем длительнее профилактика. Время до 20 июля неблагоприятно для Львов. Может понизиться их энергетика, усилятся хронические заболевания, деятельность будет бесполезна и убыточна. Особенно неблагоприятна середина месяца, так как Львы из-за своей самоуверенности могут наделать много ошибок. Звезды настоятельно рекомендуют во избежание конфликтов и ссор взять отпуск и отдышаться. Соблюдая меры осторожного отношения к своему здоровью, уже с 25 июля «цари зверей» почувствуют приток сил и дыхание вернувшейся фортуны.

ДЕВА

СОВЕТ МЕСЯЦА: Часто, отдыхая головой и телом, получаешь желаемое гораздо быстрее. Первая половина июля – позитивный период для Дев. Они будут не одиноки и активны. Появятся реальные шансы для новых жизненных планов, возможность почувствовать силу коллективной работы. Во второй половине месяца физические силы истощатся, а дела будут стоять на месте. Девам стоит пойти в отпуск, тем более что конец месяца не порадует удачными решениями.

ВЕСЫ

СОВЕТ МЕСЯЦА: Если у тебя не будет дурных мыслей, не будет и глупых поступков. Весам в июле еще не время отправляться в отпуск, так как у них намечаются карьерный рост и удача в бизнесе. Также они смогут достичь успеха в обществе. Во второй половине месяца они будут увлечены новыми проектами и знакомствами, но следует быть осторожнее в финансовых делах. Время после 20 июля хорошо провести на отдыхе с друзьями, а также побольше внимания уделять супругам и родителям.

СКОРПИОН

СОВЕТ МЕСЯЦА: На своих ошибках люди учатся, на чужих – делают карьеру. Июль – прекрасный месяц для Скорпионов. Они смогут проявить свои способности и силу духа в работе, в учебе, в личных отношениях. Этим Скорпионы покорят окружающих и расширят границы своего влияния. Отлично пройдут путешествия и принесут много новых судьбоносных перемен. После 20-го Скорпионы будут настроены на более конкретные успехи в карьере. Опасность представляют переоценка своих сил и интриги на работе, поэтому стоит быть более молчаливыми и осмотрительными.

СТРЕЛЕЦ

СОВЕТ МЕСЯЦА: Самое главное – уметь отличить важное от срочного. Время до 20 июля – динамичный и сложный период в жизни Стрельцов. Им предстоит побороться за свою финансовую стабильность и выяснить отношения с партнерами. Особенно неблагоприятна середина месяца, так как возрастает вероятность серьезных просчетов и конфликтов. Чтобы избежать увольнений и финансовых потерь, Стрельцам необходимо с начала июля отправиться в отпуск или почаще бывать на природе, это восстановит силы. В конце июля тучи рассеются, и Стрельцы будут удачливы и востребованы.

КОЗЕРОГ

СОВЕТ МЕСЯЦА: Старайтесь философски смотреть на отсутствие желаемого. Начало месяца может стать для Козерогов из-за затмения довольно неблагоприятным и конфликтным. Радостно, что с 4 июля Козероги окажутся в очень благоприятном периоде как для дел, так и для личной жизни. Их ждут улучшение рабочих и личных отношений и выгодные деловые проекты. Они смогут очаровать окружающих, поменять работу, получить предложение руки и сердца. Осторожнее следует быть с финансами, крупные сделки не рекомендуется проводить во второй половине месяца.

ВОДОЛЕЙ

СОВЕТ МЕСЯЦА: Имеющий желание ищет возможность. Не имеющий желания ищет причину. Время до 10 июля для Водолеев довольно неинтересно и полно рутинной работы. К тому же им следует позаботиться о здоровье, так как в середине месяца у них возможны стрессы и понижение энергетики на фоне конфликтных ситуаций с партнерами. После 20-го Водолеи воспрянут духом, будут более удачливы в отношениях и в конце месяца счастливы в любви. В конце июля стоит положительно отвечать на все финансовые и деловые предложения.

РЫБЫ

СОВЕТ МЕСЯЦА: Делу – время, потехе – час. Период с 1 по 20 июля – очень удачное время для Рыб. Они будут полны сил, творческой энергии, смогут добиваться успехов на работе и в личной жизни. Предстоят различные развлечения, романтические поездки и страстные свидания. За всем этим Рыбы могут забыть о своих обязанностях, что негативно скажется на их работе в конце месяца и приведет к конфликтам и убыткам. Поэтому Рыбам стоит более внимательно относиться к своим рабочим обязанностям.

РОЗОВЫЕ ШАЛОСТИ

МАРИЯ ДУТОВА

ТРАДИЦИОННЫЕ ЗАГОТОВКИ ИЗ НЕОБЫЧНЫХ ПЛОДОВ.

Пришел июль, и наступила пора разнообразных заготовок. Созревают ягоды в саду и в лесу, овощи в огороде тоже не отстают. Дел у садоводов невпроворот. Наварить душистого земляничного, вишневого, малинового варенья нужно обязательно. Как же мы без такого лакомства останемся зимовать? В этих насущных заботах обычно некогда отвлечься на что-нибудь неординарное, этакое эксклюзивное. Давайте оставим пару килограммов сахарного песка для королевы цветника и позволим себе немного садовых шалостей.

Традиция варить варенье из лепестков роз имеет приличный возраст. В теплых странах, где розы растут так же охотно, как у нас смородина, розовые сладкие вкусности варят повсеместно. И рецептов существует множество, и используют для этих целей самые разные виды.

В наших же среднерусских садах сложно выращивать долго и обильно цветущие чайно-гибридные розовые кусты. Однако некоторые современные сорта полиантовых, парковых роз и флорибунды неплохо адаптированы к нашим условиям, пышно и продолжительно цветут. А значит, можно не только радоваться отдельным цветочкам, но и урожай собирать.

Если вы захотите ежегодно собирать лепестки для кулинарных целей, то тогда нужно отнестись к розам как к плодовым растениям. Обязателен полив в жаркую сухую погоду – раз в неделю обильный и влагозарядковый. Обязательна правильная своевременная обрезка, стимулирующая кущение. Не допускайте созревания плодов, не ослабляйте куст. Весной проведите профилактические опрыскивания медьсодержащими препаратами и подкормите полным комплексным весенним удобрением. Летом необходима подкормка перед цветением и после фосфорно-калийными удобрениями. Берегите цветочные почки от вымерзания и выпревания в зимний период. Укрывайте растения на зиму, вовремя проветривайте.

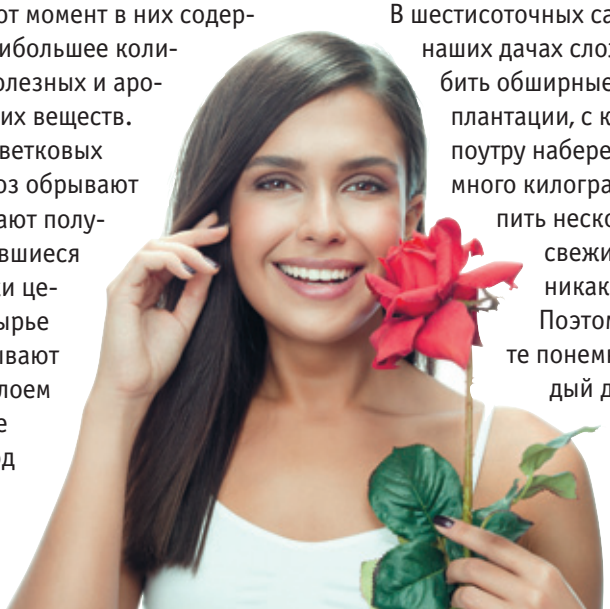
Самые полезные заготовки – засушенные лепестки и бутоны. Собирать сырье нужно в сухую погоду, лучше всего утром. Лепестки обрывают с цветков, раскрывшихся на 3/4. В этот момент в них содержится наибольшее количество полезных и ароматических веществ. С мелкоцветковых сортов роз обрывают или срезают полураспустившиеся бутончики целиком. Сырье раскладывают тонким слоем на бумаге в тени под навесом (на чердаке) и сушат. Для лучшего сохранения цвета сушить нужно в темном помещении. Хранят в плотно закрытой стеклянной таре. Чай с розовыми лепестками – истинное наслаждение!

Уникальным ароматом обладает масло на розовых лепестках. Для этого воспользуйтесь оливковым маслом первого отжима. Залейте им бутылку, наполненную (не утрамбовывая) розовыми лепестками. Через 2–3 месяца масло-благовоние готово к употреблению. Его просто чудесно использовать в качестве косметического крема для увлажнения и питания кожи лица и тела, а также в пищу как приправу к мясным блюдам и заправку к салатам.

Бутоны в сахаре

Конечно же, самое вкусное и изысканное, что можно приготовить из лепестков,– розовое варенье. Рецепт несложен. Соберите 300 г лепестков или мелких бутончиков. Промойте сырье в проточной воде, дайте стечь. Залейте водой (1/2 стакана) и засыпьте сахарным песком (0,5 кг). Дайте настояться (6–8 часов). Потом добавьте несколько капель лимонного сока и очень аккуратно, встряхивая, на медленном огне варите не более 15 минут. Остывшее варенье разложите по чистым стеклянным банкам. Рецептура приведена для небольшого количества чайных лепестков.

В шестисоточных садах на наших дачах сложно разбить обширные розовые плантации, с которых вы поутру наберете сразу много килограммов. А копить несколько дней свежие лепестки никак нельзя. Поэтому собирайте понемногу каждый день и сразу заготавливайте.



«ГОРЯЧАЯ» ПЯТЕРКА БЕД РОССИИ

Главной бедой страны россияне называют вовсе не дороги, а ситуацию в сфере Жилищно-коммунального хозяйства (ЖКХ). Так считают 64 процента людей, опрошенных Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ).

В «горячую» пятерку бед России вошли также низкий уровень жизни населения – 49 процентов, инфляция, коррупция – по 44 процента и недостаточно качественная медицина – 42 процента. А вот 38 процентов опрошенных, что тоже немало, считают одной из главных проблем алкоголизм. Безработицу отметили 34 процента респондентов, а наркоманию – 31 процент.
Продолжают рейтинг состояние морали и нравственности – 29 процентов, ситуация в сфере образования – 28 процентов и преступность – 26 процентов. Не осталось без внимания участников опроса и влияние олигархов на жизнь страны. Эту проблему выделили 23 процента респондентов. Экология и состояние окружающей среды волнуют россиян несколько меньше – 21 процент. Замыкают список проблем ситуация в армии и терроризм – они набрали по 15 процентов «голосов». Задержки выплат зарплат, демократия и права человека также волнуют граждан. Эти пункты отметили по 10 процентов опрошенных. Между тем, эксперты заявили, что их вовсе не удивляет такая ситуация. Если посмотреть опросы, доля обеспокоенности гражданами проблемами в сфере ЖКХ растет год от года, сообщает «Русская служба новостей». По словам специалистов, у граждан создается впечатление, что стоимость услуг растет, а качество ухудшается. В некоторых местах это действительно так, но не везде – где-то стоимость растет, но качество остается на прежнем уровне.
К слову, обеспокоенность россиян связана не только с проблемами страны. Опросы, которые проводились ранее, показали, что за последний год россияне стали видеть вокруг себя в полтора раза больше несчастных людей. Если в апреле 2012 года о том, что среди их знакомых и близких больше несчастливых, сообщили лишь 12 процентов участников опроса, то в апреле 2013 года их число выросло до 18 процентов.

ТЕЛЕФОН И ДАВЛЕНИЕ

Разговоры по телефону повышают артериальное давление, так как в этот момент сердце выталкивает кровь в сосуды. С таким заявлением выступили ученые из Университета Сан-Паулу в Бразилии.

Специалисты провели исследование на 94 добровольцах, у которых наблюдается небольшая гипертония. Испытуемым, возраст которых в среднем составил 53 года, измеряли давление до эксперимента и во время него. В результате было установлено, что кровяное давление повышалось с 121/77 до 129/82 мм ртутного столба, когда пациенты отвечали на телефонные звонки. «Испытуемые, которые чаще пользовались телефоном, в целом были более молодого возраста. Поэтому давление у них повышалось меньше»,– цитирует Daily Mail ученых. Также в ходе эксперимента было доказано, что люди, которые звонят свыше 30 раз в день, более спокойны, так как у них отсутствует страх пропустить звонок.
Другое исследование показало, что гипертоники склонны употреблять в пищу больше соли, чем люди с нормальным кровяным давлением. В данном эксперименте приняли участие 44 человека в возрасте 73,5 лет. Изначально участники исследования получили три куска хлеба с различным количеством соли на каждом. Во время дегустации 68 процентов гипертоников и 31 процент пациентов с нормальным давлением предпочли наиболее соленые куски. Через две недели добровольцы прошли аналогичный тест, с той лишь разницей, что в этот раз, помимо соли, хлеб посыпали разными приправами.

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.

СЕРДЦЕ ЖДЕТ ПОМОЩИ

Я страдала от бессонницы. Да и тахикардия замучила. Нельзя же все время сидеть на таблетках! Вот и решила попробовать силу народных рецептов. Взяла самый простой, но со временем оценила его действенность. Нужно взять 1 ст. ложку листьев мелиссы (лимонной мяты), заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Принимать по трети стакана три раза в день. Это средство также нормализует учащенное сердцебиение и снижает давление.

Татьяна Переверзева, г. Клин

ПРОТИВ СУДОРОГ

У меня часто по ночам сводило ноги судорогой. Ощущение неприятное. Со временем боли стали сильнее, даже растирания не помогали. Тогда соседка посоветовала перед сном натирать стопы кусочком лимона. После трех процедур мне стало легче. А после 10-дневного курса я вообще забыла о болезни. Желаю и вам удачи!

Марина Головко,
г. Черноголовка Московской обл.

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 7/2013

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. № 1894

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