ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

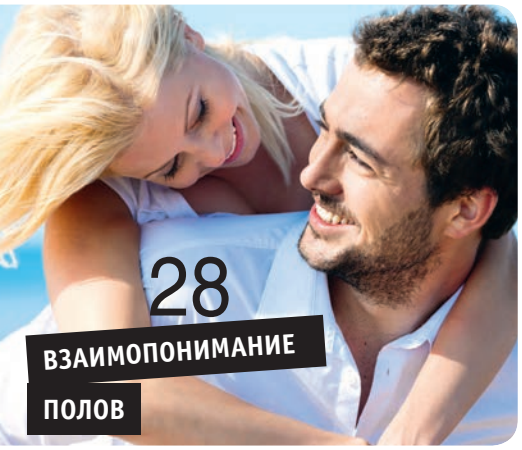
№ 8/2015

17

КРИЗИС СТИЛЮ НЕ ПОМЕХА

В НОМЕРЕ:

СФЕРЫ ЖИЗНИ
Будьте внимательны в продмаге 2
Черные дыры ЖКХ 3
Безопасность банковских карт 4
Курс валют и россияне 5
Оформление налоговой декларации 6
Всё по форме 7
Кадастровая работа на участке 8



28 ВЗАИМОПОНИМАНИЕ ПОЛОВ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Вопрос – ответ 9
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Смертельные таблетки 10
Лазерная «чистка» крови 11
Тренинг для мозга 12
Волшебные свойства магнита 13
Заболевания на нервной почве 14
Удар по жиру 15
САМ СЕБЕ СТИЛИСТ
А у вас есть пляжная сумка? 16
Кризис стилю не помеха 17
ШКОЛА РУКОДЕЛИЯ
Плетение из дерева 18
КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН
Кремовая, гелевая или «тряпичная»? 19
Ваша кожа в жару 20
Лицо и вредные кремы 21
ПСИХОЛОГИЯ
Фрейдовские оговорки 22
Дело всей жизни 24
Кнопка хорошего настроения 25
Тест: Если вы склонны к переживаниям 25
СЕМЬЯ
Законы рода 26
Добейтесь успеха у мужчин 27
Взаимопонимание полов 28
ПЛАНЕТА ДОРОГ
Николо-Угрешский монастырь 29
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Лев Лещенко: «Работа над собой должна продолжаться всю жизнь» 30
НА ДОСУГЕ
Кроссворд 33
СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ
Вместе с детьми 34
СМЕЙТЕСЬ С НАМИ 35
УЮТНЫЙ ДОМ
Бумага, винил или флизелин? 36
Уложите плитку сами 37

КРОМЕ ТОГО:

22 ФРЕЙДОВСКИЕ ОГОВОРКИ

ВКУСЛЯНДИЯ
Обед из картофеля 38
ГОРОСКОП НА СЕНТЯБРЬ 2015 ГОДА 40
О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ
Умный пес 42
САД-ОГОРОД
Ягода цвета неба 43
«Злоумышленников» знайте в лицо 44
Секреты цветной капусты 45
АВТОСАЛУН
Царапины уберите сами 46
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Возраст и умственные способности 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2015
Полынь обласкает ноги 48
Корень лопуха для шевелюры 48

ЗАБОЛЕВАНИЯ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

14

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ В ПРОДМАГЕ

НАТАЛЬЯ КОЖИНА

ПЛОХО ИНФОРМИРОВАННЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ – НАХОДКА ДЛЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ, ВЕДЬ ЕМУ МОЖНО ПРОДАТЬ ВСЕ, ЧТО УГОДНО, ГЛАВНОЕ – ГРАМОТНО УПАКОВАТЬ ПРОДУКТ. КАК НА НЕЗНАНИИ РОССИЯН ЗАРАБАТЫВАЮТ ПРОДАВЦЫ, «ДЭ» РАССКАЗАЛИ ЭКСПЕРТЫ.

Между обычным подсолнечным маслом и ровно таким же, но с витамином «Е», большинство потребителей отдадут предпочтение последнему. Однако фокус в том, что этот витамин содержится в любом растительном масле по определению. В данном случае пометка «с витамином Е» просто грамотный маркетинговый ход. Какие еще уловки используют производители, чтобы сбыть свой продукт рассказали диетолог, кандидат медицинских наук **Михаил Гаврилов** и эксперт по продуктам Союза органического земледелия **Анна Любоведская.**

«Без холестерина»

Недавно Госдумой РФ был разработан законопроект о несправедливой рекламе, призванный покончить с уловками производителей, которые пользуются незнанием россиян и выдают элементарные свойства продукта за его преимущества. Если закон будет принят, то первыми с наших прилавков уйдут бутылки подсолнечного масла с пометкой «без холестерина».
Михаил Гаврилов, диетолог: «Холестерин поступает из продуктов питания на 20 процентов, на 80 процентов – синтезируется самим организмом. Эти цифры иллюстрируют важность холестерина для организма. В пределах нормальных значений холестерин крайне необходим для построения клеточных мембран, образования половых гормонов, желчных кислот, витамина D и т.д. И только его избыток в сочетании с другими факторами риска развития атеросклероза имеет значение. А к другим факторам риска, которые часто игнорируются, относятся ожирение, повышение артериального давления, курение. Поскольку холестерин – это вещество животного происхождения, то и поступать в организм он может только с животными жирами. Чемпионами по содержанию холестерина являются субпродукты (потрошки), яйца, твердые сыры, кожа птицы. Чем постнее продукт, тем и холестерина в нем меньше. Также к повышению уровня холестерина могут приводить некоторые жирные кислоты, например стеариновая, содержащаяся не только в говяжьем, бараньем и свином жире, сливочном масле, но и в масле какао-бобов. Не стоит забывать и про влияние на повышение холестерина трансжиров – растительных жиров с измененной химической структурой. Этими веществами богаты маргарины, кулинарные жиры, спреды. Трансжиры образуются и при нагревании растительного, например подсолнечного, масла. То есть шоколад и жареные на растительных маслах продукты (даже овощи) могут приводить к повышению уровня холестерина не прямым, а опосредованным образом».

«Без ГМО»

Покупая продукцию с такой надписью, большинство думает, что к ним на стол попадает исключительно полезная пища. Но, во-первых, это не всегда так. Во-вторых, подобные надписи на ряде продуктов бессмысленны.
Анна Любоведская, эксперт по продуктам Союза органического земледелия: «Есть много продуктов, где ГМО не содержится, например, каменная соль, морская рыба, дикоросы, органическая продукция. При этом запретить писать на упаковке «Не содержит ГМО» их производителям нельзя, потому что фактически это правда. Паника вокруг ГМО поднимает продажи. Нам остается только самим знать продукты, которые вообще не содержат или с меньшей вероятностью содержат ГМО. Чем более массовый продукт, тем больше вероятность использования опасного вещества. Чем локальнее продукт, тем меньше вероятность. Например, наши русские овощи – брюква, редька, репа – это оплот чистоты от ГМО. Лучше покупать местные продукты, которые производятся в небольших хозяйствах и небольших объемах. Знать фермеров, по возможности лично посетить хозяйство или самостоятельно выращивать то, что можно».

«Диетический продукт»

Между словами «диетический» и «для диеты» многие люди ставят знак равенства. С медицинской же точки зрения «диетический» – это

оздоравливающий. Оздоровит вас продукт или нет, вы узнаете, прочитав информацию о его составе. Можно порекомендовать покупателям не лениться, внимательно читать информацию по составу продуктов (даже если для этого понадобится лупа), а не слепо верить ярким надписям.

Если вы следите за фигурой, то обращайте внимание на жирность продукта и содержание сахара (сахарозы) в нем. Так, суточное количество жира, поступающего с пищей, при калорийности в 2000 ккал в сутки, не должно превышать 78 г. Что касается сахара, в некоторых йогуртах (даже обезжиренных) его количество достигает трех чайных ложек на 100 г. А если вспомнить, что в упаковке может быть и 300, и 500 мл продукта, то сахара поступит с этим количеством от 9 до 15 чайных ложек. Такой продукт диетическим никак нельзя назвать», – комментирует надпись на упаковке доктор Гаврилов.

ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ ЖКХ

ТАТЬЯНА БОГДАНОВА

С 1 ИЮЛЯ 2015 ГОДА ТАРИФЫ НА «КОММУНАЛКУ» УВЕЛИЧИЛИСЬ В СРЕДНЕМ НА 10 ПРОЦЕНТОВ, А В 2016 ГОДУ ОНИ МОГУТ ПОДНЯТЬСЯ НА 100 ПРОЦЕНТОВ.

С нового года регионам хотят разрешить самостоятельно увеличивать тарифы на коммунальные услуги.

Сейчас региональные власти не могут придумать тариф по своему усмотрению – их устанавливает Федеральная служба по тарифам. С 1 июля 2015 года «коммуналка» выросла на уровень прогнозируемой инфляции – на 7,8 процента. Правда, субъектам РФ позволено немного снижать или повышать эту планку на утвержденные правительством предельные индексы. В итоге «коммуналка» в регионах в среднем увеличится на 10 процентов. Минимально – на 7,5 процента в Северной Осетии, максимально – на 11 процентов в Якутии и на Камчатке.

Если губернатор захотел бы превысить предельные индексы, ему надо было бы сначала получить одобрение местных депутатов, а затем – федерального центра. Процедура сложная, поэтому многие предпочли в нее не ввязываться. Сейчас правительство дало поручение Федеральной службе по тарифам и другим ведомствам подготовить изменения в нормативно-правовую базу, которые позволят региональным властям самостоятельно увеличивать тарифы, заручившись только поддержкой местных законодателей. Это значительно упростит ситуацию для губернаторов и усложнит положение простых граждан, потому что какие им выставят счета в новом году – никому не известно.

Факты

Наиболее системные проблемы у водоканалов – почти 50 млн человек употребляют недоброкачественную воду. В стране мало очистных сооружений, которые бы соответствовали всем современным требованиям. Благодаря тому, что россияне поставили счетчики на воду, стали использовать стиральные и посудомоечные машины, устанавливать унитазы с двумя кнопками и вообще, экономнее относиться к ресурсам, потребление воды за последние 5 лет упало на 20 процентов. Из-за этого водоканалы терпят убытки и одними из первых выступают за повышение тарифов. Сейчас компании, предоставляющие ресурсы (газ, свет, тепло, вода), подают заявки, к осени цифры должны быть определены, и тогда будет понятно, на сколько повысятся тарифы с 1 июля 2016 года.

«В «Народный фронт» постоянно поступают жалобы из регионов о том, что тарифы душат население. Например, в некоторых муниципалитетах Омской области они выросли в два раза», – говорит **Валерий Гальченко,** депутат ГД, эксперт ОНФ по ЖКХ. Проанализировав данные Росстата, эксперты центра ОНФ «Народная экспертиза» пришли к выводу, что в среднем по России за 2014 год стоимость жилищных услуг выросла на 19 процентов. Тенденция продолжится и в текущем году.

БЕЗОПАСНОСТЬ БАНКОВСКИХ КАРТ

ЕЛЕНА СЛОБОДЯН

ПО ДАННЫМ ЭКСПЕРТОВ, ЧИСЛО КЛИЕНТОВ «СБЕРБАНКА», ПОСТРАДАВШИХ ОТ КОМПЬЮТЕРНОГО ВИРУСА, КОТОРЫЙ СПИСЫВАЕТ СРЕДСТВА СО СЧЕТОВ ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, ПЕРЕВАЛИЛО ЗА 100 ТЫС. ЧЕЛОВЕК. «ДЭ» РАССКАЗЫВАЕТ, КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ НЕСАНКЦИОНИРОВАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАНКОВСКОЙ КАРТЫ И НЕ ЛИШИТЬСЯ СВОИХ СРЕДСТВ.

Никогда не сообщайте свои личные данные и ПИН-код, если вам кто-либо позвонил, представился работником банка и попросил передать ему ваши данные. Найдите официальный телефонный номер кредитного учреждения, позвоните и уточните все, что вас интересует. Мошенники действуют наугад, и их сообщения получают граждане, которые вообще не имеют банковских карт. Поэтому ни в коем случае не сообщайте им информацию о своей карте. Банк никогда не отправляет сообщения с просьбой подтвердить, обновить или предоставить персональные данные (ФИО, данные документа, удостоверяющего личность, номер мобильного телефона, информацию банковской карты, ПИН, кодовое слово и пр.).

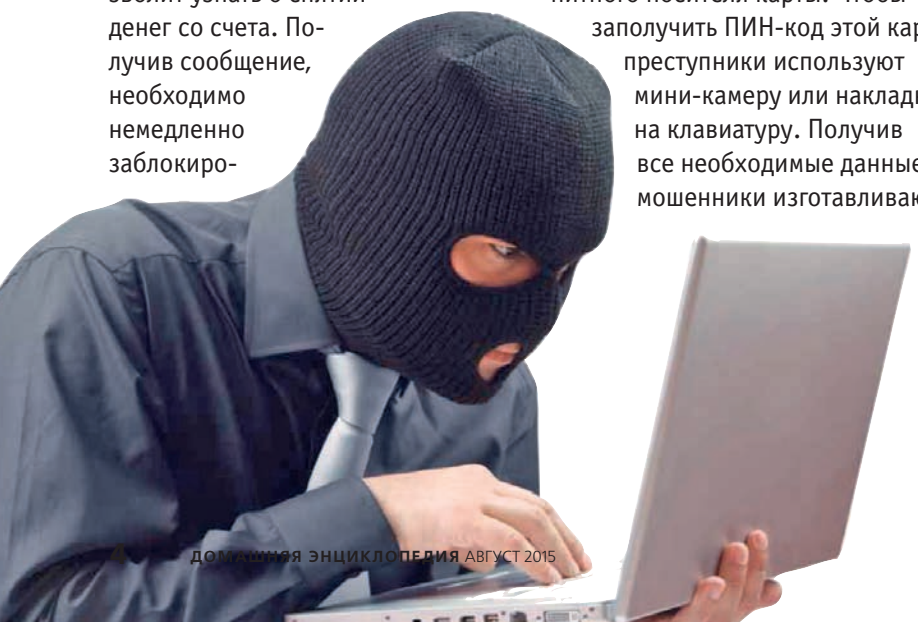
СМС-информирование

Услуга смс-информирования позволит узнать о снятии денег со счета. Получив сообщение, необходимо немедленно заблокировать карту.

С 1 января 2014 года начали действовать новые правила, упрощающие процедуру возврата денег, украденных (незаконно выведенных) с банковских карт. Компенсация держателю карты полагается в том случае, если он в течение 24 часов с момента снятия денег проинформировал финансовое учреждение об утрате пластиковой карты или о ее несанкционированном использовании.

Снятие денег в банкомате

Наличные лучше снимать в банкоматах, стоящих на территории банков. Перед снятием денег обратите внимание на возможное расположение на банкомате посторонних конструкций или предметов. В считыватель карт банкомата злоумышленники часто вставляют специальное устройство (скиммер), который копирует данные с магнитного носителя карты. Чтобы заполучить ПИН-код этой карты, преступники используют мини-камеру или накладку на клавиатуру. Получив все необходимые данные, мошенники изготавливают поддельную карту, а затем снимают с ее помощью всю доступную сумму. Узнав данные карты, мошенники могут оплатить покупки или услуги через Интернет.



Мобильный банк и личный кабинет

В «Мобильном банке» лучше отключить ненужные возможности. К примеру, сервис «Быстрый платеж» позволяет пополнить счет любого мобильного телефона посредством отправки СМС с телефона, зарегистрированного в вашем «Мобильном банке», а также перевести деньги другому клиенту, зная только его номер телефона.

Если вы потеряли мобильный телефон, то для того, чтобы третьи лица не узнали информацию о вашей банковской карте, вам нужно заблокировать услуги «Мобильного банка».

Также имейте в виду, что банк никогда не просит зайти в «Личный кабинет» системы по ссылкам в письмах.

Сайты-ловушки

С помощью смс-сообщений мошенники часто пытаются заманить держателей карт на сайты-ловушки, на которых под различными предлогами они пытаются получить персональные данные (идентификатор и пароль для входа в интернет-банк, кодовые слова банковских карт, номера банковских карт, ПИН-коды, CVV и прочую информацию). Получателей сообщений также просят открыть различные файлы-вложения, содержащие вирусы, или перейти по ссылке для загрузки вирусного файла.

Вирусы

Не устанавливайте на стационарные или планшетные компьютеры

и смартфоны программы из непроверенных источников. Так вы рискуете «подцепить» вирусы, которые могут стать причиной хищения денег с вашей банковской карты. Чтобы обезопасить себя, обязательно используйте антивирусное программное обеспечение и регулярно его обновляйте. Не переходите по ссылкам и не устанавливайте приложения или обновления, пришедшие по СМС или по электронной почте, в том числе от имени банка.

Что делать, если вашу банковскую карту украли?

Если вашей картой завладели мошенники, необходимо:

- как можно быстрее обратиться в банк и заблокировать все операции по вашей карте;
- написать заявление о перевыпуске карты;
- выяснить время, дату, суммы, города и страны, где мошенники проводили по карте незаконные операции;
- для доказательства незаконного снятия денег с вашей карты собрать документы, подтверждающие вашу правоту. К примеру, что в момент снятия денег с карты вы находились в отпуске в другой стране;
- если банк отказывается удовлетворять ваше заявление, требовать проведения повторной процедуры опротестования, а затем и арбитража. В ином случае необходимо обратиться в суд с исковым заявлением.

КУРС ВАЛЮТ И РОССИЯНЕ

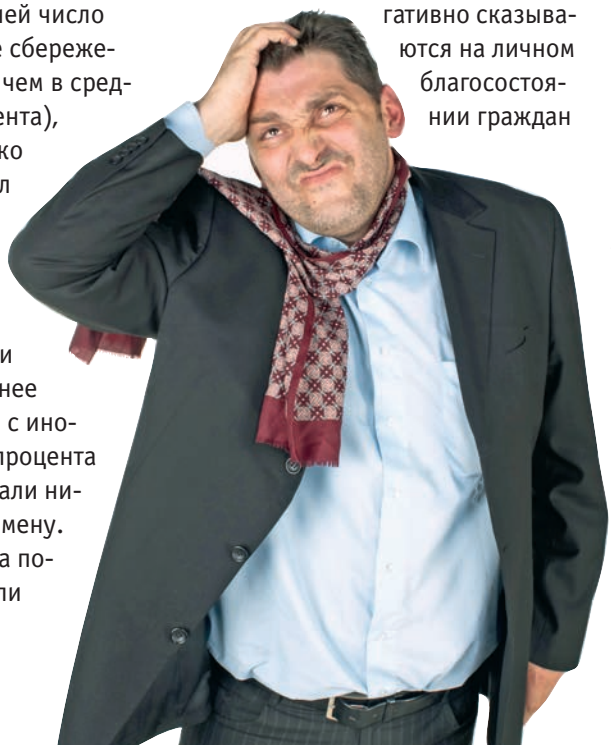
ДМИТРИЙ ДОКУЧАЕВ

РОССИЯНЕ НАКОНЕЦ ОСОЗНАЛИ, ЧТО СКУПАТЬ В ПАНИКЕ ДОЛЛАРЫ И ЕВРО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОЛЕБАНИЙ КУРСОВ ВАЛЮТ НЕ СТОИТ. ОБ ЭТОМ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ СВЕЖЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОВЕДЕННОГО НАЦИОНАЛЬНЫМ АГЕНТСТВОМ ФИНАНСОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ (НАФИ).

Опрос 1600 человек в 132 населенных пунктах из 46 регионов страны показал, что доля накоплений в иностранной валюте сократилась за полгода практически вдвое. Если в октябре об этом сообщали 19 процентов опрошенных, то в апреле 2015 года – только каждый десятый. Среди москвичей число тех, кто имеет валютные сбережения, значительно выше, чем в среднем по стране (24 процента), хотя и их стало несколько меньше (в 2014 году был 31 процент).

Но главное, колебания курса в последние полгода не стали поводом для того, чтобы наши сограждане стали активнее совершать манипуляции с иностранной валютой – 92 процента россиян не предпринимали никаких действий по ее обмену. Так, только 2 процента за последние месяцы покупали ее, менее 1 процента продавали. Еще 2 процента сообщили, что они стали активнее совершать покупки в рублях.

Несмотря на остывший интерес населения к иностранной валюте, респонденты отмечают, что колебания курса валют негативно сказываются на личном благосостоянии граждан (так считали 90 процентов россиян в 2014 году и 95 процентов – в 2015 году). Причем в этом мнении солидарны опрошенные из разных социально-демографических групп, москвичи и жители регионов.



«В целом население почти всегда реагирует на изменение курса с опозданием, если это происходит быстро, и почти совсем не предпринимает никаких действий, когда он меняется медленно, – пояснила руководитель департамента исследований банковского сектора НАФИ **Ирина Лобанова.** – Это связано с тем, что люди реагируют не только и не столько на изменения, сколько на скорость, с которой они происходят».

По мнению эксперта, резкие перемены при неблагоприятном информационном фоне заставляют потребителей действовать – скупать или тратить валюту и рубли, избавляться от сбережений или оформлять займы. Причем не всегда подобная активность приносит пользу. Также подобные ситуации приводят к тому, что потребители начинают держать деньги не в банках, а дома ,«под подушкой», и преимущественно в рублях, чтобы успеть потратить их, если снова возникнет форс-мажор.

ОФОРМЛЕНИЕ НАЛОГОВОЙ ДЕКЛАРАЦИИ

НАЛОГОВАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ ПОДАЕТСЯ В ДВУХ СЛУЧАЯХ: ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА БЫЛ ПОЛУЧЕН ДОХОД, С КОТОРОГО НЕ ПРОИЗВОДИЛИСЬ НАЛОГОВЫЕ ОТЧИСЛЕНИЯ; ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ ЖЕЛАНИЕ ПОЛУЧИТЬ ИМУЩЕСТВЕННЫЙ ИЛИ СОЦИАЛЬНЫЙ НАЛОГОВЫЕ ВЫЧЕТЫ.

Что представляет собой налоговая декларация?

Налоговая декларация – документ, подтверждающий факт предоставления сведений о доходах. Таким документом выступает налоговая декларация 3-НДФЛ, которая заполняется в соответствии с установленной формой. Такую же декларацию нужно подавать в случае получения налоговых вычетов, но ее можно предоставить в течение всего года, без каких-либо налоговых санкций.

Налоговую декларацию нужно подавать, если:

1. Вы продали квартиру, машину или имущественные права, которыми владели менее трех лет.
2. Вы получили доход от физического или юридического лица, не являющегося налоговым агентом. Самый частый пример – сдача квартиры.
3. Вы занимались частной практикой – адвокатской, нотариальной, преподавательской или какой-либо другой.
4. Вы занимались индивидуальным предпринимательством.
5. Вы получили доход как наследник интеллектуальной собственности – произведений искусства, науки, патентов.
6. Вы выиграли приз стоимостью более 4000 рублей – в лотерее, телепередаче или в каком-то конкурсе.
7. Человек, не являющийся близким родственником, подарил вам ценное имущество – квартиру, машину или акции.
8. Вы получили доходы из-за границы.
9. Вы купили квартиру или земельный участок (в ипотеку или в рассрочку) и хотите получить налоговый вычет.
10. Вы получали доход по кредитам или в виде процентов с ипотечных облигаций.

Налоговую декларацию подавать не нужно, если:

1. Вы получили наследство.
2. Вы продали жилплощадь, землю, долю в земельной собственности или недвижимости или другое ценное имущество, принадлежавшие вам более трех лет. Исключение – ценные бумаги.
3. Вы получили премию как спортсмен либо премию в области науки, культуры, искусства, СМИ или образования.
4. Вы получили любой, даже самый крупный, подарок от близкого родственника (в этот список входят родители, родные и приемные дети, внуки, бабушки и дедушки, а также усыновители).
5. Вы выиграли приз или получили подарок стоимостью менее 4000 рублей.
6. Вы получали доход, продавая продукты подсобного хозяйства, например выращенного кролика или урожай яблок.
7. Вы получали доход от фермерского хозяйства, зарегистрированного менее пяти лет назад.
8. Вы получили деньги на обучение.

Что такое налоговые вычеты

Налоговые вычеты – это льготы, позволяющие вернуть уплаченный вами налог на доходы.

Суть налоговых вычетов заключается в том, что часть налога на доходы (подоходный налог) не подвергается налогообложению. Подоходный налог составляет 13 процентов.

Существует несколько видов налоговых вычетов:

- стандартные;
- профессиональные;
- социальные;
- вычеты по ценным бумагам;
- имущественные вычеты.

Стандартные вычеты

Стандартные вычеты предоставляются при наличии определенных условий – доход налогоплательщика не превышает какую-либо сумму, у налогоплательщика есть дети и т. д. Физлицо может получать 400 рублей в месяц, и 1000 рублей в месяц можно получать на каждого ребенка. Но если в очередном месяце сумма дохода, полученного с начала года, превысит 40 000 рублей, то вычет 400 рублей с этого месяца оформляться не будет.

Для вычетов на детей предел дохода составляет 280 тыс рублей.

Для отдельных категорий граждан вычет 400 рублей заменяется на 500 рублей (к примеру, для Героев России) или на 3000 рублей (для инвалидов II-й группы) и т.д.

Социальные вычеты

Социальные вычеты можно получить, если гражданин оплачивал в текущем календарном году:

- учебу, свою или детей;
- лечение;
- делал добровольные взносы на пенсионное страхование.

Общая сумма социальных налоговых вычетов не может превышать 120 000 рублей.

Имущественные вычеты предоставляются в случае:

- продажи имущества;
- покупки недвижимости;
- ремонта или постройки;
- получения возврата процентов по ипотечному кредиту.

При продаже недвижимости можно уменьшить доходы от сделки на сумму до 1 млн рублей в том случае, если она находилась в собственности менее трех лет, и на всю сумму, вырученную от продажи, если она находилась в собственности более трех лет.

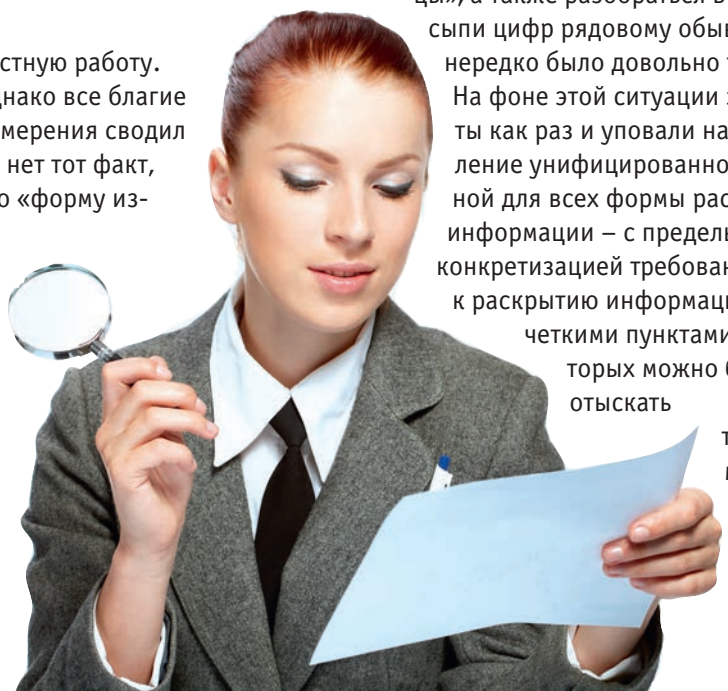
При реализации другого имущества сумма вычета ограничивается 250 тыс. рублями. Если имущество находилось в собственности более трех лет, то вычет предоставляется на всю сумму продажи.

ВСЁ ПО ФОРМЕ

НАДЕЖДА СУНГУРОВА

В КОНЦЕ МАЯ МИНИСТЕРСТВО СТРОИТЕЛЬСТВА И ЖКХ УТВЕРДИЛО ДОЛГОЖДАННЫЕ ФОРМЫ РАСКРЫТИЯ ИНФОРМАЦИИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМИ УПРАВЛЕНИЕ МНОГОКВАРТИРНЫМИ ДОМАМИ. ОТНЫНЕ УПРАВЛЯЮЩИЕ КОМПАНИИ, ТСЖ И ЖСК УЖЕ НЕ СМОГУТ УКЛОНИТЬСЯ ОТ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ СВЕДЕНИЙ О СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВСЕМ ПАРАМЕТРАМ РАБОТЫ (В ТОМ ЧИСЛЕ И ФИНАНСОВЫМ), А ЖИТЕЛИ СМОГУТ ЛЕГКО ВЫЯСНИТЬ, КАКИЕ ИМЕННО ДАННЫЕ ОТ НИХ ПЫТАЮТСЯ СКРЫТЬ.

Напомним, что обязанность информировать собственников жилья о своей работе у коммунальщиков появилась еще в 2010 году, когда был утвержден Стандарт раскрытия соответствующей информации. В нем законодатели детально расписали все параметры, по которым управляющие компании, ТСЖ и ЖСК должны были отчитываться перед жителями, – от общей информации об управляющей организации до сведений о привлечении УК, ТСЖ или ЖСК к ответственности за недобросовестную работу. Однако все благие намерения сводил на нет тот факт, что «форму изложения» этих данных (а также степень их конкретизации) коммунальщикам предложили определять самостоятельно. В результате предоставление информации превратилось в «сливание» огромного, но порой все равно неполного массива данных на портал Центра содействия реформированию ЖКХ (официальный российский ресурс, предназначенный для раскрытия данных в этой сфере). Понять, все ли рассказали о себе «управленцы», а также разобраться в россыпи цифр рядовому обывателю нередко было довольно трудно. На фоне этой ситуации эксперты как раз и уповали на появление унифицированной, единой для всех формы раскрытия информации – с предельной конкретизацией требований к раскрытию информации и четкими пунктами, в которых можно будет отыскать требуемые сведения.



КАДАСТРОВАЯ РАБОТА НА УЧАСТКЕ

ЕЛЕНА СЛОБОДЯН

1. С 1 июня 2015 года в России приступили к комплексным кадастровым работам по уточнению границ земельных участков. Они охватили территории дачных и садовых товариществ, личных подсобных и фермерских хозяйств. Причина переписи обусловлена неточно описанными границами некоторых участков.

2. Собственники могут «прирезать» небольшой участок земли. У собственников есть возможность законного увеличения площади земельного участка в пределах нормы предоставления для участков, которая устанавливается органами местного самоуправления. Если норма не установлена, то разрешенная прирезка не должна превышать 10 процентов площади исходного участка.

3. Земли лесного фонда и водные ресурсы находятся в федеральной собственности. Легализовать прирезанные земли лесного фонда, а также береговых полос по-прежнему невозможно, так как они уже стоят на кадастровом учете и числятся в собственности РФ.

4. Установленные границы участка можно оспорить до 2030 года. Оспорить границы участка можно в суде. Если в течение 15 лет суд не успеет вынести окончательное решение, то граница автоматически будет считаться согласованной.

5. Кадастровые работы могут оплатить собственники земельных участков. Кадастровые работы проводят кадастровые инженеры, имеющие соответствующие аттестаты. Порядок уплаты пошлин окончательно не утвержден. Как пишет «Российская газета», «государство рассчитывает привлечь самих граждан за собственный счет проводить кадастровые работы».

6. С 1 января 2018 года точное описание границ участков будет обязательным условием для совершения операций по купле-продаже. С 1 января 2018 года нельзя будет продать, купить, подарить или заложить землю без точного описания границ.

7. Информация о проведении кадастровых работ должна заблаговременно размещаться в СМИ. Муниципалитетам и региональным властям предоставлено право проводить кадастровые работы без спроса собственников земельных участков. При этом владельцы участков должны быть проинформированы заблаговременно о проведении таких работ в СМИ.

8. Проведение кадастровых работ снизит количество судебных земельных споров между соседями. По словам заместителя руководителя Департамента недвижимости Минэкономразвития **Вячеслава Спиренкова**, нововведения не только снизят количество споров между соседями, но и ликвидируют количество «виртуальных» земельных участков, которые обретут ответственных собственников-налогоплательщиков. На сегодняшний день больше половины земельных участков в России, уже внесенных в Государственный кадастр недвижимости, не отвечают требованиям законодательства.

9. За самовольный захват земли предусмотрен штраф. С 1 января 2015 года вступил в силу Федеральный закон от 21 июля 2014 года № 234-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». Согласно ему, теперь будет осуществляться:

- государственный земельный надзор;
- муниципальный земельный контроль;
- общественный земельный контроль.

Самовольное занятие земельного участка считается административным правонарушением, ответственность за которое предусмотрена статьей 7.1 КоАП (влечет наложение штрафа на граждан в размере от 500 до 1000 рублей).

ВОПРОС – ОТВЕТ

Кто имеет право на бесплатные лекарства?

Отвечает юрист, кандидат медицинских наук Марина Зубкова:

– В соответствии со ст. 6.2 Федерального закона от 17 июля 1999 года № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи» граждане, имеющие право на получение государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг, обеспечиваются необходимыми лекарственными препаратами. К таким гражданам отнесены малоимущие семьи, а также малоимущие, одиноко проживающие граждане, среднедушевой доход которых ниже величины прожиточного минимума, установленного в соответствующем субъекте Российской Федерации.

При оказании амбулаторной медицинской помощи назначение лекарственных препаратов осуществляется исходя из тяжести и характера заболевания, согласно утвержденным в установленном порядке стандартам медицинской помощи и в соответствии с перечнем лекарственных препаратов, утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации «Об утверждении перечня лекарственных средств, отпускаемых по рецептам врача (фельдшера), при оказании дополнительной бесплатной медицинской помощи отдельным категориям граждан, имеющим право на получение государственной социальной помощи». Значит, если ваш среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, вы имеете право на бесплатные лекарства.

Обязан ли оператор мобильной связи сообщать об изменении стоимости услуг?

По закону сотовые операторы обязаны уведомлять клиентов об изменении тарифов. Но они сами решают, как это делать. Чаще всего информацию публикуют на официальном сайте, причем не на видном месте. И закон соблюден, и внимание к росту цен не привлекается. «Надо не менее раза в год проверять, какой тариф у вас, какие услуги на вас «висят», звонить в колл-центры компаний, записывать информацию», – советует **Дмитрий Янин,** председатель правления Конфедерации обществ потребителей.

Тарифы растут с начала года у всех операторов мобильной связи, отмечают эксперты. Первым подорожал роуминг – в соответствии с ростом курса доллара. Внутри страны цены увеличивают осторожно, но неуклонно. По прогнозам, подорожание продолжится и составит еще не менее 30 процентов.

В ноябре 2013 года умер мой сын. Через несколько месяцев мне позвонили из коллекторского агентства и сообщили, что за ним числится долг 7 000 руб. Услышав о его смерти, попросили выслать справку. Я отправила ее, но в январе 2015 года меня уведомили о том, что долг вырос до 16 000 руб. Пошла в банк – там сказали, что долг снизят до 11 000 руб., но уплатить его я все равно обязана. Между тем никакого наследства сын не оставил. Законны ли требования банка?

Описанная ситуация совсем не означает, что вы должны погашать кредит за вашего сына. Как следует из вашего вопроса, никакого наследства сын не оставил, соответственно, вы не вступали в наследство и не принимали на себя обязательства сына. Таким образом, если вы не являлись поручителем по кредиту, то требование банка незаконно.

СМЕРТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ

ЮЛИЯ БОРТА

ДЕЙСТВУЮЩИЙ В РОССИИ ПОРЯДОК НАЗНАЧЕНИЯ И ЗАКУПКИ ЛЕКАРСТВ ДЛЯ ЛЬГОТНИКОВ, КОГДА ОРИГИНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ МОГУТ ЗАМЕНЯТЬСЯ ИХ БОЛЕЕ ДЕШЕВЫМИ КОПИЯМИ, УГРОЖАЕТ ЗДОРОВЬЮ И ДАЖЕ ЖИЗНИ НЕКОТОРЫХ ПАЦИЕНТОВ, В ЧАСТНОСТИ, ПОСЛЕ ПЕРЕСАДКИ ОРГАНОВ.

В России уже полтора года, в соответствии с приказом Минздрава, врачи обязаны выписывать лекарства, не указывая их конкретные названия, а только действующее вещество, то есть по международным непатентованным наименованиям (МНН). И во многих случаях такая замена оригинального инновационного препарата на его копию вполне приемлема и позволяет сэкономить значительные деньги. Считается, что по своему действию такие лекарства (по-научному – дженерики) полностью идентичны оригинальным. Вернее, должны быть идентичны. Но в нашей стране идентичность, увы, не гарантирована. «В РФ отсутствует эффективный контроль за качеством медикаментов, закупаемых за рубежом, – считает Михаил Каабак, профессор, руководитель отделения трансплантации почки Российского научного центра хирургии им. академика Петровского РАМН. – В результате Россия стала помойкой для индийских производителей некачественных лекарств». И если в случае с банальной простудой или диареей неэффективный препарат вряд ли принесет много вреда, то для пациентов с пересаженными органами или онкологическими заболеваниями такая замена может стоить им жизни.

«В России за последние годы выполняется более тысячи трансплантаций различных органов ежегодно, – говорит Алексей Валов, завотделением трансплантации почки Российской детской клинической больницы. – Из них более 700 пересадок почек, в том числе более 100 – детям. Но сама по себе пересадка еще не вылечивает пациента. Важно, какие препараты он будет принимать после операции, чтобы пересаженный орган не отторгался. Именно от препаратов зависит, сколько будет служить пересаженный орган – несколько лет или несколько десятков лет. До недавнего времени с назначением таких препаратов не было проблем. Последние год-полтора в регионах оригинальные препараты, назначаемые нами своим пациентам для пожизненного применения, стали бесконтрольно заменяться более дешевыми аналогами. Дети, у которых пересаженные почки стали отторгаться после приема таких препаратов, начали приезжать к нам снова на госпитализацию».

Каждая такая история – это трагедия. Люди годами могли ждать донорскую почку, которая наконец была найдена, удачно пересажена, тщательно подобрана терапия, на все это государством были выделены большие деньги. И вот этот драгоценный орган, который мог бы служить еще долгие годы, просто убивается неподходящим препаратом.

Странная экономия

Понятно, что государству надо экономить деньги. Но экономия-то получается мнимая. «Государство тратит миллионы и миллиарды, чтобы закупить для льготников препараты, которые на три копейки дешевле оригинальных, – поясняет Михаил Каабак. – Но люди всеми правдами и неправдами пытаются на собственные деньги купить более качественные лекарства, чтобы сохранить пересаженный орган. Закупленные государством медикаменты просто выбрасываются. При этом наверх шлют отчеты, что все препараты были пациентами получены в полном объеме».

«По слухам, местным трансплантологам в регионах, где они есть, категорически запрещено фиксировать побочные явления на дженерики, – говорит Людмила Кондрашова, председатель правления Межрегиональной общественной организации нефрологических больных «Нефро-лига». – Якобы таким образом экономятся бюджетные деньги. Но это иллюзия! Побочные явления, вызванные применением дженерика вместо оригинала, всю эту эконо-

мию сводят на нет. Пациенту всегда требуется госпитализация, он теряет трудоспособность (а подавляющее большинство людей после удачной пересадки работают и создают благословенный ВВП), наконец, ему снова необходима повторная пересадка. У молодой женщины, нашего регионального лидера из Нижнего Новгорода, пересаженная почка работает уже более 20 лет. Зачем ее почку сейчас убивать дженериком? Есть семья, в которой у обоих супругов пересажена почка, их ребенку два года. Почему нельзя оставить их на оригинальных препаратах?»

К слову, сейчас появились уже российские аналоги оригинальных препаратов, и качество их значительно лучше индийских. Но отечественные фармпредприятия пока не могут покрыть все потребности российских пациентов в жизненно необходимых лекарствах.

Но выход все-таки есть. Надо законодательно закрепить право отдельных категорий пациентов получать льготные лекарства только по торговым наименованиям, чтобы ни у кого не возникало соблазна заменить их на дешевый аналог. Все развитые страны Западной Европы пришли именно к этому. В России правительство приняло постановление о порядке формирования перечня лекарств, которые должны закупаться для льготников по торговым названиям. 1 января 2014 года оно вступило в силу. Но сам перечень не утвержден до сих пор.

А пока людям приходится только судиться с местными чиновниками за то, чтобы им закупали реально эффективный препарат, рекомендованный московскими врачами, а не сомнительное лекарство. Суды в таких случаях всегда принимают сторону пациента. Все 50 исков тех, кто отважился бороться в судах за таблетку, благодаря которой они могут жить достойно, были выиграны пациентами.

ЛАЗЕРНАЯ «ЧИСТКА» КРОВИ

АЛИСА МИХАЙЛОВА

СЕГОДНЯ В АРСЕНАЛЕ ВРАЧА-ДЕРМАТОЛОГА МНОЖЕСТВО СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ, БУДЬ ТО ЛАЗЕРНОЕ УДАЛЕНИЕ ПАПИЛЛОМ ИЛИ ДИАГНОСТИКА МЕЛАНОМ С ПОМОЩЬЮ ДЕРМАТОСКОПИИ.

Среди всех лечебных методов особенно выделяется простая, безболезненная, очень эффективная и практически универсальная методика – ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови). Рассказывает врач-дерматолог **Иветта Буданова.**

ВЛОК может применяться при большом спектре заболеваний. В частности, дает очень хороший результат при лечении хронических вирусных заболеваний, к которым относятся герпес и вирус папилломы человека (ВПЧ). Бытует мнение, что эти болезни можно лечить, но невозможно вылечить. Это и так, и не так. Потому что с помощью правильного лечения можно пусть и не изгнать вирус из организма, но получить очень длительную ремиссию, в течение которой вирус будет дремать в организме и не давать обострений. Иногда можно добиться даже пожизненной ремиссии!

При ВПЧ, чтобы справиться с болезнью, недостаточно просто удалить имеющиеся на коже папилломы. Воздействовать нужно на весь организм комплексно. А учитывая, что у этого вируса есть онкогенные штаммы, которые угрожают развитием рака половых органов как мужчинам, так и женщинам, к этой болезни следует относиться крайне серьезно и не запускать ее.

Процедура ВЛОК проста. Стерильный одноразовый катетер вводится пациенту в вену и подключается к лазерному аппарату (с низкоинтенсивным излучением), после чего человек проводит в сидячем или лежачем положении от 30 до 40 минут. За это время его кровь проходит полный круг кровообращения и благодаря лазеру полностью очищается. Так как лазер обладает сильнейшим очистительным действием, клетки крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты) омолаживаются и начинают работать более активно.

ВЛОК прежде всего показано людям с частыми обострениями вирусных заболеваний, но эту методику можно периодически применять всем, для профилактики. Показания для применения широкие: она эффективна при сердечно-сосудистых заболеваниях, варикозе и застойных явлениях в венах, легочных, гинекологических и урологических болезнях, нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта… Курс включает в себя от 6 до 15 процедур.

ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА МАГНИТА

АЛЕКСАНДРА ТЫРЛОВА

ОДНО ЛЕЧИМ, ДРУГОЕ КАЛЕЧИМ! К СОЖАЛЕНИЮ, ОЧЕНЬ ЧАСТО ПРОЦЕСС ЛЕЧЕНИЯ ОДНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕГАТИВНО ОТРАЖАЕТСЯ НА СОСТОЯНИИ ДРУГИХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ.

Как правило, первыми в этом случае на ум приходят антибиотики – то, что их длительный прием ослабляет иммуниет, провоцирует появление различных грибковых заболеваний, негативно отражается на состоянии волос и ногтей, известно практически каждому. Впрочем, остальные препараты тоже вовсе не безобидны.

Так, например, недавнее исследование ученых из США дает серьезные основания полагать, что лекарства от гипертонии ухудшают кровоснабжение мозга. По мнению исследователей, повышенное давление свидетельствует о перевозбуждении нервной системы. Искусственное снижение артериального давления при помощи лекарственных препаратов лишь усугубляет проблему, хотя и снимает на время головную боль. В результате постоянного приема таких лекарств ухудшается сон, ослабляется память, увеличивается раздражительность, нарастает возбуждение нервной системы.

Также хорошо известно, что препараты-диуретики, используемые для снижения артериального давления, могут вызывать нарушения эрекции у мужчин.

Кроме того, практически каждое лекарственное средство негативно влияет на работу печени – главного фильтра нашего организма, который очищает кровь от различных токсинов и выводит из организма все «чуждые» продукты, в том числе и остатки лекарственных соединений.

Увы, лекарств без побочных эффектов не бывает, иначе препарат будет просто неэффективен. И, если у человека имеется лишь одно конкретное заболевание, а остальные органы и системы работают без перебоев, нежелательные явления при приеме лекарств возникают нечасто, а их тяжесть относительно невелика. Но, если сочетаются нарушения в работе сразу нескольких органов, подобрать препарат, который не навредил бы здоровью, становится практически нереально.

Получается замкнутый круг – заболевания наслаиваются друг на друга, порождая новые патологии.

Но все мы понимаем, что обойтись без лекарств, к сожалению, невозможно. Именно поэтому ученые разрабатывают различные методы лечения без использования лекарственных средств. Одним из наиболее эффективных методов считается магнитотерапия.

Магнитные поля различной частоты могут влиять на работу всех систем организма. Так при воздействии магнитного поля на нервную систему стимулируются процессы торможения, что объясняет благоприятное действие магнитного поля на сон и эмоциональное напряжение. Магнитные поля улучшают кровоснабжение мозга, что особенно важно для жителей больших городов с неблагоприятной экологией.

Магнитотерапия хорошо переносится пожилыми и ослабленными людьми и считается полностью безопасным и эффективным методом лечения. С ее помощью можно вылечить целый ряд различных заболеваний, таких как гипертония, остеохондроз, артриты, артрозы и другие болезни опорно-двигательного аппарата, заболевания желудочно-кишечного тракта (язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, холецистит, колит, панкреатит, гастродуоденит), дыхательной системы (пневмония, бронхиальная астма, бронхит, трахеит, ларингит, гайморит, ринит, фарингит), заболевания глаз, ушей и нарушения в работе иммунной системы.

Еще одно достоинство магнитотерапии в том, что лечение можно проводить на дому – на сегодняшний день существует большой выбор портативных приборов для лечения в домашних условиях.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

ЮЛИЯ НЕРОВНОВА

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ НЕ ТОЛЬКО ОТ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ, ЭКОЛОГИИ И ОБРАЗА ЖИЗНИ, НО И ОТ НАШЕГО НАСТРОЕНИЯ. ЕСЛИ ВЫ ОБИЖЕНЫ, РАССЕРЖЕНЫ, ПОДАВЛЕНЫ ИЛИ ИСПУГАНЫ, ЭТО СКАЗЫВАЕТСЯ НА САМОЧУВСТВИИ.

О связи телесных болезней с душевным состоянием догадались еще древние эскулапы. При болях в желудке они советовали избавляться от злости и раздражения, при диарее – от страха и беспокойства, при проблемах с почками – от уныния и печали. Но если в те далекие времена врачи действовали интуитивно, то сейчас их гипотеза подтверждена официально. Существует целая наука – психосоматика (в переводе с греческого – «душа и тело»), которая изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

По оценкам медиков и психологов, 30–50 процентов всех болезней – психосоматические. Среди них: вегетососудистая дистония, бронхиальная астма, язва желудка, синдром раздраженного кишечника и многие другие. Это значит, что для борьбы с ними мало пить лекарства – нужно еще поработать над своим психологическим состоянием, избавившись от негативных эмоций – злости, зависти, раздражения, обиды, уныния, страха… В противном случае дело может дойти до болезни.

Вы скажете: «Какая взаимосвязь?» Да самая прямая! Например, если вы рассержены или раздражены, в коре головного мозга формируется очаг стойкого возбуждения. В ответ на это подскакивает артериальное давление, учащается пульс, появляются сбои в работе внутренних органов. Сначала временные, а если вы не измените своего поведения, то и постоянные. Поэтому на нервной почве запросто можно стать сердечником или гипертоником.

Конечно, это не значит, что в любой болезни нужно искать психологическую подоплеку. Например, если вы в гостях объелись жирного или соленого, проблемы с желудочно-кишечным трактом, равно как и отеки, на следующий день практически неизбежны. Копаться в себе в такой ситуации смысла нет – причина на поверхности.

То же самое касается других эпизодических нарушений здоровья. Но вот если болезни стали вашими постоянными спутниками – вы никак не можете с ними расстаться, несмотря на усиленное лечение, возможно, их подпитывают ваши эмоции.

Обратитесь к психотерапевту или к психологу. Бывает, что проблемы со здоровьем приносят их обладателю неосознаваемую выгоду. Например, помогают женщине удержать загулявшего супруга или сделать его более эмоциональным. Происходит это не специально, но лучше найти другой выход из ситуации.

Займитесь спортом. Физическая активность (бег, плавание, ходьба, энергичные танцы) поможет избавиться от зажимов и негативных эмоций, настроившись на позитив.

Обливайтесь прохладной водой (температуру воды лучше опускать постепенно) со словами: «Я избавляюсь от… (и дальше список «вредностей», мешающих вам жить).

Заболевания печени и желчного пузыря. Причины: агрессивность, вспыльчивость, излишняя категоричность, нежелание приспосабливаться к людям и ситуации.

Плохая осанка и сутулость. Причины: неуверенность в себе, застенчивость, повышенная ранимость. Все это мешает вам распрямиться и начать дышать полной грудью.

Нарушения в работе почек. Причина: чрезмерная эмоциональность, обидчивость, склонность к идеализации и неизбежное в связи с этим разочарование.

Плохое зрение. Причины: символический протест против действительности – кто-то или что-то в вашем окружении категорически вас не устраивает.

Боли в ногах. Причины: подавленный гнев и старые обиды – это очаги напряжения, которые нередко «бьют» по нижним конечностям.

УДАР ПО ЖИРУ

ТАТЬЯНА МИНИНА

РЕДКО КТО НАБИРАЕТ МНОГО ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ ЗА КОРОТКИЙ СРОК. ОБЫЧНО МЫ ОБРАСТАЕМ ЖИРКОМ ПОСТЕПЕННО.

Как только у вас появляется ощущение, что вы поправляетесь, начинайте делать упражнения. Они не позволят делу зайти настолько далеко, что это будет заметно окружающим.

1. Плие

Упражнение для бедер, с акцентом на внутреннюю поверхность, живота, ягодиц, спины и груди.

Встаньте прямо, руки на поясе, поднимите подбородок. Ноги расставьте как можно шире, мыски разверните в стороны. С силой разводя колени в стороны, присядьте, вытягивая прямые руки в стороны на уровне плеч и разворачивая ладони назад. Плавно вернитесь в исходное положение, положив руки на пояс.

2 подхода по 12–15 раз.

2. Параллельные приседания

Упражнение для бедер, живота, спины, ягодиц и плеч.

Поставьте ноги на ширину плеч, руки на поясе. Приподнимите подбородок, разверните плечи, втяните живот и прогните поясницу вперед. Приседайте, опуская бедра следующим образом: в нижнем положении таз и колени должны быть примерно на одном уровне. Одновременно вытягивайте руки вперед параллельно друг другу. При приседании корпус слегка наклоняется вперед, а таз отводится назад. В нижнем положении задержитесь на 3 счета (считайте про себя «и раз, и два, и три») и встаньте, вернув руки на пояс.

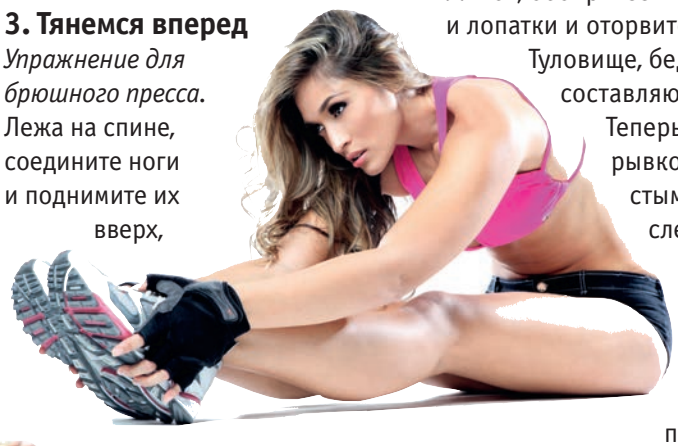
2 подхода по 12–15 раз.

3. Тянемся вперед

Упражнение для брюшного пресса.

Лежа на спине, соедините ноги и поднимите их вверх, колени слегка согнуты. Вытяните руки на полу вдоль тела, подбородок опустите на грудь. Из этого положения потянитесь руками вперед, слегка сутулясь и отрывая плечи и лопатки от пола. Не помогайте себе махами рук, ног или головы. Если болит шея, поддерживайте ее руками по очереди. Не спешите, не раскачивайте корпус, движения должны быть очень скупыми.

3 подхода по 10–15 потягиваний.



4. Танец живота лежа

Упражнение для ягодиц и живота.

Лежа на спине, согните ноги и поставьте их на пол так, чтобы голени были как можно ближе к вертикали. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Напрягите живот, обопритесь на руки, плечи и лопатки и оторвите таз от пола. Туловище, бедра и колени составляют одну линию. Теперь плавно, без рывков, пружинистым движением слегка опускайте таз и возвращайте его в верхнее положение.

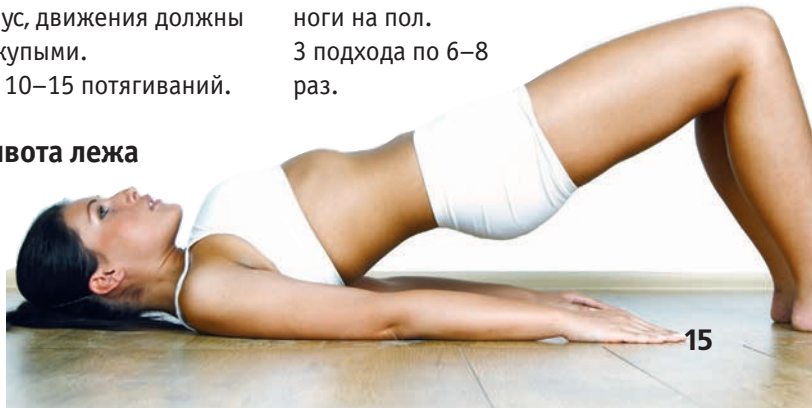
2 подхода по 20 раз.

5. Ноги вверх

Упражнение для ягодиц, живота и области талии.

Лягте на живот, ладони подложите под лицо. Разведите ноги, вытяните мыски. Напрягая бедра и ягодицы, поднимите прямые ноги над полом, отрывая колени и стараясь их не сгибать. Аккуратно опустите ноги на пол.

3 подхода по 6–8 раз.



КРИЗИС СТИЛЮ НЕ ПОМЕХА

КСЕНИЯ ЯКУБОВСКАЯ

ЧЕМ КРИЗИС СЕРЬЕЗНЕЕ, ТЕМ ЯРЧЕ ОДЕЖДА НА ЖЕНЩИНАХ И КОРОЧЕ ИХ ЮБКИ, СЧИТАЕТ ХУДОЖНИК-МОДЕЛЬЕР ИЗ ПЕТЕРБУРГА ВЛАДИМИР БУХИННИК.

Не секрет, что с начала года идет рост цен на все продукты питания, товары и услуги. Эксперты прогнозируют увеличение стоимости одежды на 15–20 процентов. Можно ли в такой ситуации одеваться стильно и что будет модно в кризис, рассказал Владимир Бухинник, художник-модельер, телеведущий, доцент кафедры «Дизайн костюма» Санкт-Петербургского государственного экономического университета.

– Можно ли одеваться стильно и со вкусом, имея небольшие деньги?

– Умение одеваться никогда не зависело от количества средств. Как показывает мой жизненный опыт, люди, у которых много денег, очень часто одеты безвкусно. Так что кризис никак не отразится на способности человека выглядеть хорошо. Более того, даже у недорогих марок есть очень качественные вещи, просто их нужно найти.

Если вы умеете шить, то решать проблемы с одеждой гораздо проще. Но создавать хорошую одежду не так уж и просто, как может показаться на первый взгляд. Здесь есть вариант _ воспользоваться услугами профессионалов. Возможно, вещь обойдется вам не очень дешево, зато будет уникальной, именно той, которой вам не хватает. А главное – она будет вашего размера. Не нужно бояться трудностей, настоящие модники часто создают вещи «под себя» у хорошего портного. Они знают, что в магазине ты всегда получаешь продукт массового производства. Интересно, что в сложные времена появляется одна закономерность – чем кризис сильнее и глубже, тем одежда становится ярче, а юбки – короче.

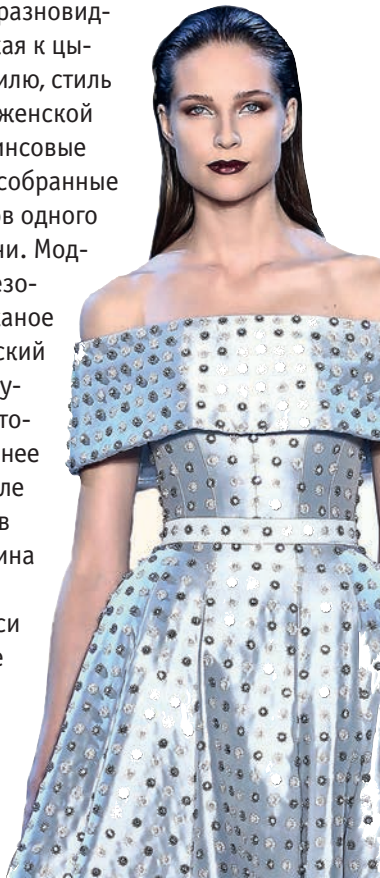
– Из чего должен состоять гардероб модного человека?

– Существует понятие базового гардероба. Если он у вас есть, то проблема обновления решается просто: две-три остромодные вещи плюс два-три свежих аксессуара, – и вы обеспечены на сезон. Для женщин и для мужчин количество вещей базового гардероба (на все случаи жизни) разное. Для женщин, по моей версии, – 33, а для мужчин – 27.

– А что будет модно осенью?

– Говоря о тенденциях моды на сезон, мы имеем в виду информацию мировых изданий и сайтов о моде. Что касается цветовой гаммы следующего сезона, то будут популярны синий, красный, черный и белый оттенки.

В одежде – многослойность, цыганщина или стиль «бохо», его разновидность, близкая к цыганскому стилю, стиль милитари в женской одежде, джинсовые комплекты, собранные из предметов одного оттенка ткани. Модные вещи сезона – это кожаное пальто, женский жилет (безрукавка), пальто-халат, вечернее платье в стиле 1970-х годов из крепдешина в цветочек, длиной макси и, замшевые комбинезоны.



КРЕМОВАЯ, ГЕЛЕВАЯ ИЛИ «ТРЯПИЧНАЯ»?

НАТАЛЬЯ КОЖИНА

МАСОК ДЛЯ ЛИЦА МНОЖЕСТВО. КАК ВЫБРАТЬ ТУ, КОТОРАЯ ПОДОЙДЕТ ИМЕННО ВАМ? НА ЭТОТ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ОТВЕТИЛА КОСМЕТОЛОГ-ЭСТЕТИСТ ЛАРИСА МОЧАЛОВА.

Общие рекомендации

1. Главное – наносить маску (кремовую, гелевую) на лицо и шею по массажным линиям, исключая область век.
2. Перед нанесением маски важно тщательно очистить кожу, то есть смыть косметику молочком или пенкой и протереть лицо тоником.
3. Как правило, маски делают 2–3 раза в неделю. За неимением времени можно проводить эту процедуру постоянно всего 1 раз в неделю. Но следует помнить, что коже нужны разные компоненты, поэтому, когда вы почувствуете, что больше нет первоначального эффекта, меняйте маску. Можете одновременно использовать несколько масок. Например, одну неделю – питательную, другую – тканевую (она дает хороший эффект увлажнения).
4. Очень важно после нанесения маски принять горизонтальное положение. Когда вы лежите, овал лица четче, разглаживаются морщинки, это идеальное состояние для проведения процедуры. Если вы делаете маску (особенно питательную, которую надо наносить толстым слоем) и занимаетесь домашними делами, это может спровоцировать появление брылей и нечеткого овала лица, так как маска будет тянуть кожу вниз.
5. Выбирая маску, не игнорируйте рекомендации, указанные на этикетке, и полагайтесь на собственную интуицию: если при нанесении косметики вам комфортно, можете смело пользоваться ей.

Кремовые маски

Подходят для всех типов кожи. Несмываемые кремовые маски обычно предназначены для сухой, увядающей кожи. Питают и увлажняют кожу.
Особенности использования: маску смывают теплой водой или компрессом (опускаем махровое полотенце в горячую воду, отжимаем и аккуратно прикладываем к лицу, удаляя остатки средства). Поскольку в обычной воде из-под крана содержится хлор, ржавчина и другие ненужные нам вещества, после умывания лучше протереть лицо тоником.
Обладателям жирной кожи использовать кремовую маску можно только в том случае, если на ней написано, что она предназначена для проблемной кожи и содержит антисептические, противовоспалительные и поросуживающие компоненты, такие как белая глина, масло чайного дерева и другие.

Гелевые маски

Идеальный вариант для сухой, обезвоженной кожи.
Разглаживают морщины, дают легкий лифтинг-эффект за счет натяжения кожи.
Обладают хорошими увлажняющими свойствами.
Особенности использования: такие маски наносятся и смываются, так же, как кремовые. Их идеально использовать летом, когда мы, как правило, стараемся пользоваться более легкими по текстуре косметическими средствами.
Обращайте внимание на индивидуальную непереносимость конкретных препаратов, которые могут быть в составе маски.

Маски на тканевой основе

Подойдут обладателям чувствительной, шелушащейся кожи.
В таких масках много макро- и микроэлементов. Они тонизируют, увлажняют, дают хороший омолаживающий эффект, обеспечивают упругость и эластичность кожи.
Особенности использования: почти все процедуры для лица (в том числе и маски) нужно делать курсом, одна процедура даст лишь мгновенное улучшение, но его обязательно нужно закрепить для достижения наилучшего эффекта.
Такие маски могут не подойти женщинам с жирной проблемной кожей, если в их составе нет специальных противовоспалительных компонентов.

ЛИЦО И ВРЕДНЫЕ КРЕМЫ

НАТАЛЬЯ КОЖИНА

ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ НАТАЛИЯ НИКОЛАЕВА РАССКАЗАЛА НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ О ВРЕДНЫХ КРЕМАХ И УХОДЕ ЗА ЛИЦОМ.

Чтобы поддержать молодость, женщины готовы выкидывать огромные деньги на кремы, чуть ли не ежедневно посещать косметолога и сутки напролет искать на просторах Интернета народные рецепты красоты. Эффект от такой фанатичной борьбы за молодость не всегда оказывается положительным.
Как часто нужно посещать кабинет косметолога? Действительно ли оливковое масло – лучший крем для лица?
В каком возрасте следует проводить омолаживающие процедуры? Об этом и о многом другом рассказала врач-косметолог **Наталия Николаева.**

– Может ли недорогой крем, скажем, в пределах 500 рублей, быть хорошим, или это невозможно?
– Конечно возможно! Но в недорогом креме следует доверять известным и проверенным средствам.
Если это увлажнение, то гиалуроновая кислота, если антиоксиданты то это витамин Е (он не дезактивируется, находясь в составе крема, в отличие от витамина С или коэнзима Q10, к которым в недорогом креме следует отнестись настороженно, так как технологии, позволяющие вводить их в активном состоянии в крем, существуют, но они довольно дорогие). Хорош для омоложения и ретинол.
Следует обратить внимание на наличие растительных экстрактов, таких как экстракт масла виноградных косточек – прекрасный антиоксидант и реперант для кожи, экстракт зеленого чая.
Из масел – прекрасно масло зародышей пшеницы, масло амаранта, масло ши, масло авокадо.

– Наличие каких веществ в креме должно насторожить?
– Прежде чем ответить на этот вопрос, я хочу напомнить бессмертное выражение Парацельса: «Все есть яд, дело лишь в дозе».
А настораживать должны: пропилен-гликоль, фенксиэтанол, параминобензойная кислота, полиэтилен-гликоль, разные варианты парабенов (например, метилпарабен), ацетат алюминия.
И еще один совет – при выборе крема положитесь на ваше обоняние. Считается, что подсознательно по запаху мы совершенно верно определяем то, что нам будет полезно, а что нет.

– Многие публичные люди говорят, что лучший крем – оливковое масло. Можно ли доверять свое лицо такому уходу?
– Безусловно, оливковое масло является прекрасным природным продуктом, богатым антиоксидантами, содержащим полиненасыщенные кислоты, витамины A, D, E, микроэлементы и минералы. Оно очень полезно для употребления в пищу.
Что касается местного применения, то казалось бы – как хорошо! Используй оливковое масло и получай прекрасное питание для кожи.
Но люди не зря изобрели кремы. Дело в том, что жиры и другие активные элементы в них находятся в эмульгированном состоянии.
А только в таком виде они могут проникать в кожу.
Оливковое масло, каким бы полезным оно нам ни казалось, способно создать только очень хорошую пленку на коже, но не проникнуть внутрь. А на поверхности все антиоксиданты мгновенно инактивируются – это очень мобильные молекулы (не зря витамины-антиоксиданты (Е) продаются в бутылях темного стекла). К оливковому маслу можно относиться как к опосредованному увлажнителю, так как оно будет препятствовать испарению кожей жидкости, но не более.
Если кожа обезвожена, то для нее лучше использовать увлажняющий крем, где ингредиенты будут доставлены к клеткам.

ДЕЛО ВСЕЙ ЖИЗНИ

Упражнение 1. Вернуться в детство

Все гуру предназначения сходятся в одном: у большинства людей таланты к определенному делу проявляются в раннем детстве. Вспомните, что вы любили делать в детстве больше всего? Может быть, вы любили рисовать, или вас увлекали самолеты, или вам нравилось придумывать новые игры? Напишите как минимум пять занятий, которыми вы любили заниматься в детстве. Если не можете вспомнить, то спросите у мамы, папы, старшего брата, дяди или тети.

Упражнение 2. 20 любимых занятий

Ключ к собственному предназначению обязательно лежит через какое-то любимое занятие. Возьмите листок и ручку и напишите 20 ваших любимых занятий. Причем в этот список могут входить даже те занятия, которые вам кажутся банальными (например, «поедание вкусностей»). Занятий должно быть около двадцати. После того как список составлен, нужно сделать две вещи. Первая: найти закономерности. Посмотрите, какие направления лидируют в вашем списке? Может, в нем превалируют дела, связанные с помощью людям, или какие-то спортивные занятия? Или, быть может, вас увлекает кулинария? И второе, что нужно сделать с этим списком. Спросите себя: что из этого всего я готов детально изучить. Например, вы написали: «Я люблю пить кофе». Вы готовы досконально изучить кофейную культуру, сорта кофе и прочее? Если да, то, возможно, ваше предназначение действительно связано с тем, чтобы создать сеть кофеен.

Упражнение 3. Кто меня окружает

Представьте себе такую ситуацию: у вас есть право на один день окружить себя такими людьми, какими вы хотите. Вы просыпаетесь утром, город наполнен людьми под ваш запрос. Какие это будут люди? Какими качествами они должны обладать? Может, вы хотите, чтобы вас окружали люди сплошь «Эйнштейны», или «Далай-Ламы»? Может, вы хотите видеть в своем окружении актеров, певцов, музыкантов? О чем вы говорите с этими людьми? Почему вам интересно именно с ними? Помните, что среда – это важный элемент формирования вашего предназначения.

Упражнение 4. Пять жизней

Еще одно упражнение. Представьте, что у вас есть пять жизней. Каждую из них вы можете прожить по своему усмотрению, но при этом каждую жизнь нужно посвятить одной профессии. Какие это будут профессии? Как только вы сделаете это упражнение, вы поймете, что в вас заключено множество талантов, и наверняка вы выберете для всех пяти жизней совершенно разные профессии. Скорее всего, разбег будет от какого-нибудь серьезного ученого до эстрадного певца. И это абсолютно нормально.
Например, Альберт Эйнштейн, как известно, был не только блестящим физиком, но и блестящим скрипачом. Он с детства играл на скрипке и иногда даже выступал перед своими студентами.

Упражнение 5. День на 5+

А теперь давайте подумаем: какой ваш идеальный день? Нужно хорошенько пройтись по своему воображению и понять, где, с кем вы, чем вы занимаетесь во время своего идеального дня? Где вы просыпаетесь? Что надеваете? Куда идете первым делом? Что занимает ваши мысли в течение дня.
Продумайте этот день во всех подробностях. Не ограничивайте свою фантазию. Отлично! А теперь давайте сделаем следующее. Нужно будет разделить ваши мечтания об идеальном дне на три категории: «что очень необходимо», «что из вышеперечисленного желательно, но необязательно» и «баловство». Только первая категория дел, вещей и занятий покажет вам, что для вас важно и где может быть скрыто ваше предназначение.

КНОПКА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

КАК ВЫЗВАТЬ У СЕБЯ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ?

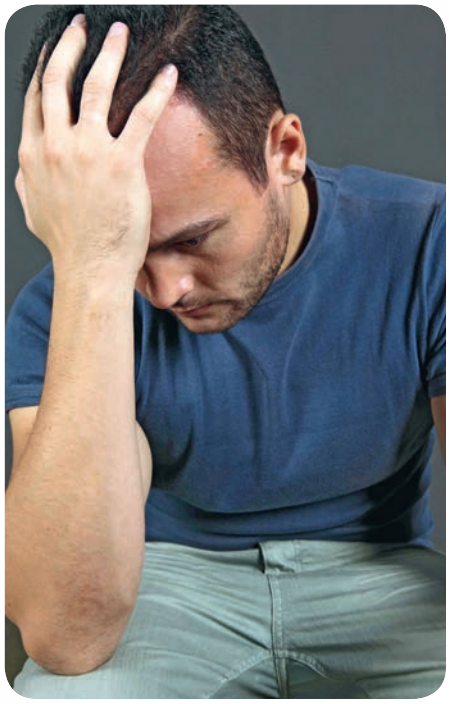
Если в окружении человека преобладают доброжелательные, счастливые и улыбчивые люди, то их мироощущение передается и ему. Более того, ученые вывели формулу «заразности» счастья. Оказалось, что шанс человека стать счастливым увеличивается на 25 процентов, если счастлив его лучший друг. Если счастлив друг лучшего друга – шанс на счастье вырастает на 10 процентов.

Чтобы получать удовольствие от жизни, нужно сделать пространство вокруг себя комфортным. Доказано, что когда человек смотрит на красивое, то в его мозге выделяются эндорфины – вещества, которые подавляют депрессию, тревогу, боль и даже нормализуют работу желудочно-кишечного тракта. Есть интересная статистика – созерцание красивого обнаженного тела (вживую или на картинах) продлевает жизнь мужчинам на 5–7 лет. Серьезными научными исследованиями подтвержден тот факт, что у людей, окна которых выходят на лес или парк, уровень тревоги и агрессии на порядок ниже, чем у тех, кто видит из окна свалку или широкую автостраду.

ТЕСТ: ЕСЛИ ВЫ СКЛОННЫ К ПЕРЕЖИВАНИЯМ

ЧТОБЫ ЭТО ПОНЯТЬ, ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ ТЕСТА. ВАРИАНТОВ ОТВЕТА ТРИ: 1) ЧАСТО, 2) ИНОГДА, 3) НИКОГДА. ВЫБИРАЙТЕ, ЧТО ВАМ БЛИЖЕ.

- У вас появляются мысли, что вы потеряли контроль над жизнью?
- Чувствуете свою оторванность от общества?
- Посмотреть на свои поступки со стороны для вас сложная задача?
- Последнее время на душе кошки скребут?
- Вы бываете импульсивны?
- Задумываетесь над тем, что вы одиноки?



- Случается, что вы не нравитесь себе, раздражаясь без всякого повода?
- Для вас имеет значение поощрение ваших идей и действий приятелями и друзьями?
- Вас мучит ощущение, что вы уже никому не можете дать ничего нового?
- Думаете ли вы, что окружающие не очень высокого мнения о вас?
- Правы ли те, кто утверждает, что абсолютно близкие и доверительные отношения всего лишь иллюзия?
- Вас пугают некоторые люди и определенные ситуации, вызывающие внутреннее напряжение?
- У вас бывает подавленное состояние, когда не радует ничто на свете?
- Бывает ли вам тяжело держаться золотой середины?
- Вы стараетесь избегать общения с окружающими?

За каждый ответ «часто» начислите себе 3 балла, «иногда» – 2 балла, «никогда» – 1 балл. Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

45–31 балл. Вы человек несколько беспокойный. Иногда страдающий от сомнений и некоторой неудовлетворенности жизнью. Осознайте простую истину, что совершенных людей на свете нет, и, стараясь показать себя с лучшей стороны, не предъявляйте к себе чересчур завышенные требования.

30–21 балл. Вполне вероятно, что временами вы чрезмерно остро реагируете на события, которые, говоря откровенно, совершенно того не стоят. Учитесь бережнее относиться к своим эмоциям, чтобы избегать лишних волнений.

20–15 баллов. Вы не особенно склонны к переживаниям и частым душевным терзаниям, но, возможно, негибки.

ДОБЕЙТЕСЬ УСПЕХА У МУЖЧИН

ТАМАРА МИОДУШЕВСКАЯ

КАК ВЫЯСНИЛОСЬ В ХОДЕ ЭКСКЛЮЗИВНОГО ИНТЕРВЬЮ «ДЭ» С ПСИХОЛОГОМ НИФОНТОМ ДОЛГОПОЛОВЫМ, МУЖЧИНА БУДЕТ ГОТОВ ОСУЩЕСТВИТЬ ЛЮБОЙ КАПРИЗ ЖЕНЩИНЫ, ЕСЛИ ОН ВОСХИЩАЕТСЯ ЕЮ. А ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОНРАВИТЬСЯ МУЖЧИНЕ, ЕСТЬ РЯД НЕХИТРЫХ ПРАВИЛ, ПРИМЕНЯТЬ КОТОРЫЕ ПОД СИЛУ КАЖДОЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЕ СЛАБОГО ПОЛА.

Правило № 1. Узнайте его потребности.

– Самое важное – узнать основные потребности мужчины и пробовать удовлетворять их. При этом важно ненавязчиво помогать ему понимать ценность женщины. Если просто удовлетворять его потребности, он может и не понять, что в этом есть вклад женщины.

Кстати, любому человеку всегда приятны некоторые знаки внимания, заботы. Помните: важно дарить именно те вещи, которые нравятся мужчине.

Правило № 2. Уважайте его ценности.

– Уважайте его принципы, ценности, правила. Если ваши принципы отличаются, то говорите о них, при этом стараясь не критиковать убеждения мужчины. Это редкое качество среди женщин, но, тем не менее, очень ценное.

Правило № 3. Говорите комплименты.

– Для каждого мужчины важная составляющая жизни – это достижение успеха. Причем этот успех может быть в самых разных сферах. Важно всячески оказывать знаки признания его достоинств, не важно в чем. К примеру: «ты отлично готовишь шашлыки» и т. д. Не забывайте положительно отзываться о физических достоинствах мужчины.

Правило № 4. Оказывайте мужчине поддержку.

– Важно стараться быть доброжелательной, приветливой. Здесь уже речь идет не о физической привлекательности, а о доброжелательности, настроенности на партнера. Оказывайте мужчине поддержку в трудных ситуациях на словах – «я в тебя верю» или «ты с этим справишься» – и на деле.

Избегайте таких негативных выражений, как «я тебе говорила», «у тебя всегда так» или «ничего у тебя не получится» и т. д.

Правило № 5. Не грузите мужчин эмоциями.

– Помните: мужчина способен выдержать меньше эмоций, чем женщина.

Если вы выражаете чрезмерную радость или грусть, эмоции перегружают мужчину. Он не знает, как с этим быть, как на это реагировать.

Считается, что, например, слезы – один из самых эффективных инструментов женщины, но на самом деле, если интенсивно прибегать к этим инструментам, мужчина, наоборот, сильно отдаляется и находит себе более спокойную женщину.

Правило № 6. Будьте искренними.

– Мужчину на самом деле больше всего притягивает не наигранность, не искусственность, а искренность.

Правило № 7. Будьте самодостаточны.

– Важно, чтобы женщина оставалась яркой, самостоятельной, независимой, а не просто была инструментом, чтобы «понравиться мужчине».

Правило № 8. Во всем соблюдайте меру.

– Напомню афоризм известного мыслителя: «Мужчина охладевает к женщине, которая слишком сильно его любит, и наоборот». В проявлении своих чувств не забывайте соблюдать меру.

ВЗАИМОПОНИМАНИЕ ПОЛОВ

ЮЛИЯ БОРТА

МУЖЧИНЫ НЕ СПОСОБНЫ ПОНЯТЬ, ЧТО ЧУВСТВУЮТ ЖЕНЩИНЫ. ЭТО ДОКАЗАЛИ НЕМЕЦКИЕ ПСИХОЛОГИ. О ПРЕСЛОВУТОЙ ЖЕНСКОЙ ЛОГИКЕ РАССУЖДАЕТ ДМИТРИЙ ВОЕДИЛОВ, ПСИХОЛОГ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОССЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РФ.

Разный мозг

– Дмитрий, женская логика – это выдумки авторов анекдотов, или женщины и правда мыслят не так, как мужчины?

– Логика – это некий алгоритм последовательности мыслительного процесса. Сознание человека, будь то женщина или мужчина, работает в три этапа. Первый – концентрация внимания на каком-нибудь объекте или действии. Второй – обоснование того, на чем сконцентрировалось внимание. Третий – выработка отношения ко всему предыдущему. Это психическая цепочка, которая постоянно присутствует во время логического мышления. У женщин правое полушарие головного мозга быстрее переключается на левое и наоборот. То есть идет постоянный переход с логики на эмоции и обратно. В силу этого у женщин, в отличие от мужчин, среднее звено этой цепочки – обоснование фактов – часто выпадает, и они принимают решения на интуитивном уровне.
Так, например, возникает любовь с первого взгляда или моментальная ненависть к незнакомцу. С быстрыми межполушарными переключениями связано и то, что женщины-водители часто путают право и лево. Еще одна особенность женского мышления – то, что они всегда смотрят на перспективу. Ведь женщина по природе своей – хранительница очага, поэтому она оценивает информацию с прицелом на будущее, в качестве будущей жены или матери. Мужчина же часто видит только препятствие, которое возникло сейчас, и все усилия направляет на его преодоление.

– Такое физиологическое устройство мозга женщинам мешает или помогает?

– Выпадение второго звена из логического процесса, направленного на обоснование происходящего, способствует развитию интуиции. Это значит, что женщины могут чаще принимать правильные моментальные решения в сложной обстановке. Но если что-то нужно выбрать из большого количества вариантов, например обои в магазине, то женщинам сложнее принять решение.

– Почему мужчины не лезут в душу с расспросами, а женщинам это важно?

– Это тоже чисто женская особенность: женщины любят поговорить, часто им даже неважно, о чем говорить, главное – получить удовольствие от процесса разговора и даже устать от этого.

– Читала, что женщинам, чтобы их понимали мужчины, важно прямо говорить о своих желаниях, ибо намеков мужчины не понимают.

– Не всегда. В романтических отношениях должна быть недосказанность, недостаток информации вызывает любопытство. Игра, интрига дают больше эмоций. Точно так же и мужчины, чтобы восхитить женщину, должны делать сюрпризы. А вот в бытовых ситуациях нужно четко проговаривать свои желания.

Мужчинам

Если женщина пошла на конфликт, пользуйтесь особенностью женского мозга быстро переключаться на эмоции с логики. Достаточно бывает ее просто поцеловать, подарить цветы, подарок, и она растает. Помните: женщина любит ушами. То есть много устных комплиментов – какая она замечательная, красивая – принесет ей больше удовольствия, чем один раз подаренные цветы. В первом случае она сможет сделать не один, а сразу много выводов на тему, какая она хорошая. Если женщина сказала «нет», не всегда стоит понимать это буквально.

Женщинам

Если в магазине очень большой выбор, лучше не мучить себя перебиранием вариантов, а положиться на свою интуицию и купить то, что сразу понравилось.
Мужчина в неприятные переживания уходит глубже, чем женщина. Чтобы вывести его из стресса, надо дать ему понять, что он самый умный и сильный.

ЛЕВ ЛЕЩЕНКО: «РАБОТА НАД СОБОЙ ДОЛЖНА ПРОДОЛЖАТЬСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ»

В 73 ГОДА ПЕВЕЦ ПОЛОН ТВОРЧЕСКИХ ИДЕЙ. ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ПУНКТОВ СВОЕЙ ЖИЗНИ ЛЕВ ВАЛЕРЬЯНОВИЧ НАЗЫВАЕТ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ. «КОНЕЧНО, ХОЧЕТСЯ ПОМОЧЬ ВСЕМ, НО Я ПРОСТО НЕ УСПЕВАЮ, ДА И ЧИСТО ФИЗИЧЕСКИ ЭТО НЕВОЗМОЖНО», – СОКРУШАЕТСЯ МЭТР ЭСТРАДЫ.

– А почему вы никогда не рассказываете о том, как помогли кому-то?

– А это у нас почему-то называют самопиаром. Вот я и пытаюсь помогать людям тайно, не афишируя. Особенно после одного случая. Как-то прочитал в газете, что парень из Нижегородской области спас от летних пожаров 16 человек. Пока же он вытаскивал из пламени задыхающихся от угара людей, у него сгорело все хозяйство: дом, птица, трактор, который его, собственно, и кормил. Мне стало так горько за этого отважного парня, что я решил купить и подарить ему трактор за миллион рублей. Все это было сделано конфиденциально. Но, видимо, кто-то узнал об этом и решил написать в своем блоге: «Похоже, Лещенко стали забывать, вот он и решил пропиариться и купил парню трактор». Мне стало так обидно! Ну почему у нас всякое благое дело выдается за пиар? Ведь я не пошел с этим на ток-шоу и не стал рассказывать на всю страну. Ей-богу, хотелось ответить этому блогеру: «Ну пропиарься и ты, купи трактор и помоги парню!»

– Лев Валерьянович, вы как-то сказали, что хотели бы продержаться на сцене до 70 лет. Вам уже за 70, и вы по-прежнему блистаете.

– Я не блистаю, я работаю. Пути Господни неисповедимы. Бросать работу, творчество – значит впасть в глубокую депрессию. Я пробовал заниматься педагогикой, но скоро понял, что мне это не очень интересно. Я не вижу в своем жанре талантов.

– Неужели все так мрачно?

– Увы, но сегодня голос не востребован. Мне неинтересно заниматься с людьми, у которых нет вокала. Ведь когда-то на эстраде, что ни день, звучали новые мощные голоса. Когда я преподавал, у меня учились Валерия, Марина Хлебникова, Варвара, Катя Лель, Ирина Отиева, Валентина Легкоступова. Эти ученики подпитывали меня своим талантом. А что сегодня? Смотришь иной раз на артиста и не понимаешь, то ли он артист оригинального жанра, то ли он певец. Единицы тех, кто пользуется голосом, и они на виду. Остальные существуют за счет шоу, репертуара, неожиданных форматов, которые навязывают радиостанции.

С Владимиром Винокуром

Песня с ветераном

– Представляю, как вам скучно наблюдать за всякого рода конкурсами и выступлениями новоявленных звезд нашей эстрады.

– Ужасно скучно. Я смотрю только канал «Культура», слушаю классических исполнителей. Я с ужасом должен констатировать, что у меня развивается некая апатия к своему делу, которым я занимался всю жизнь. Стараешься найти что-то, что могло бы в душевном плане способствовать твоему развитию, а натыкаешься на халтуру. Ведь человек совершенствуется всю жизнь, и как только он перестает это делать, становится неинтересным ни людям, ни себе. Работа над собой должна продолжаться всю жизнь. Мой педагог рассказывал, как умирал артист Алексей Дикий, не раз игравший роль Сталина в кино. Он настолько был заряжен на постоянную работу над собой, что перед смертью просил поставить перед ним зеркало и наблюдал, как он умирает. Представляете? Ему было любопытно. А сегодня в нашей профессии нет любопытства, а только одно зарабатывание денег. Поэтому мне грустно смотреть на многое на нашей эстраде.

– Говорят, имя человека подспудно формирует его характер. Что у вас от льва?

– Ничего. Я – полная противоположность своему имени: очень мягкий, добрый и готовый к компромиссам человек.

– Вы родились в самый разгар войны. Скажите, какой отпечаток она наложила на вас, ваше будущее, и что вы часто вспоминаете из своей послевоенной жизни?

– У меня многое отложилось в памяти: смерть матери, когда мне был всего год и девять месяцев от роду, бабушка, адъютант отца... Мы жили в коммуналке в двухэтажном бараке. Помню солдатские пайки, которые приносили молодые офицеры. Они одаривали меня конфетами, а я пел им песенки. Ходил на стрельбище в полк, катался с военными на лыжах, смотрел с ними кино. У меня даже была своя гимнастерка и пилотка. Потом я уехал жить к дедушке на Украину. Мы ходили с ним полоть грядки, на которых он выращивал всякую снедь, собирали помидоры. Это было неким подспорьем, ведь после войны всюду свирепствовал голод. Мой дед работал бухгалтером на сахарном заводе, и у нас в доме, в шкафу, всегда стоял мешочек с сахаром. Он очень спасал нас. Это был единственный углевод в организме. Я не ретроград и не нытик, но никак не могу понять, почему сегодняшнее поколение хочет все и сразу? Нельзя так, ведь все должно приходить к человеку постепенно. Только тогда он может ценить блага жизни.

– Концерты для ветеранов войны, которые вы устраиваете в Кремле и в поселке Крекшино, где вы живете, – это некая дань памяти солдатам войны?

– Ну конечно! Эти люди для меня – особый клан. Пока вся мораль и нравственность нашего общества держится на них. Хочется сохранить эту память, которая существует в родном отечестве и сплачивает людей. Вот меня иногда спрашивают: что для вас война? Это ужас! Молодые люди сидели в окопах четыре года без еды, огня, тепла, воды и женщин. Представьте только! Кто сегодня сможет выдержать такое?

– Вы пели для многих правителей нашей страны. Скажите, перед кем вам было выступать волнительнее всего?

БУМАГА, ВИНИЛ ИЛИ ФЛИЗЕЛИН?

СТЕПАН ЧАУШЬЯН

ОБОИ НА ФЛИЗЕЛИНОВОЙ ОСНОВЕ ВО МНОГОМ ПРЕВОСХОДЯТ ОБОИ НА БУМАЖНОЙ ОСНОВЕ, НО СТОЯТ ОНИ ДОРОЖЕ. НУЖНО ЛИ ПЕРЕПЛАЧИВАТЬ? В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ БУМАЖНОЙ ОСНОВЫ ОТ ФЛИЗЕЛИНОВОЙ?

Различают обои на бумажной основе (подложке) и на нетканой основе. Обои на бумажной основе самые популярные. Бумажная основа для производителя очень выгодна, так как на нее можно нанести практически любое покрытие, например еще один слой бумаги, текстиль, пробку, винил и т.д. Основные свойства обоев на бумажной основе, в числе которых водонепроницаемость, прочность и долговечность, складываются из характеристик используемых материалов (двух или более). Работать с «бумагой» непросто. При оклеивании помещения обоями на бумажной основе клей наносится прямо на подложку. Влажные куски рулонов трудно точно стыковать друг с другом, стоя на стремянке. Кроме того, сложно бороться с пузырями. Аккуратно оклеить стену бумажными обоями сможет не каждый рабочий. С обоями на флизелиновой основе работать куда проще – справятся даже любители. Исходя из этого, если сравнивать виниловые обои на бумажной основе и двухслойные бумажные обои, мы получим совершенно разные свойства, а соответственно – и сферы применения.

Так, виниловые обои больше подойдут для прихожей – от брызг и грязи их можно легко очистить, в то время как бумажные безнадежно испортятся. Таким образом, свойства основы лишь частично определяют, какими характеристиками будут обладать обои в целом.

Достоинства обоев на бумажной основе. Основным преимуществом бумажной основы является ее низкая стоимость. Также бумага обладает отличной воздухопроницаемостью, но только при соответствующем покрытии, например, при втором бумажном слое.

Недостатки обоев на бумажной основе. Из недостатков важно отметить ограниченную сферу применения. Обои на бумажной основе нельзя использовать на кухне и в ванной комнате. Из-за перепадов температур и высокой влажности обои будут деформироваться, и отходить от стен.

Обои на флизелиновой основе. Что такое флизелин? Флизелиновую основу в последнее время используют все чаще, хотя самой популярной по-прежнему остается бумажная. Флизелин представляет собой нетканый материал, состоящий из целлюлозных, а иногда и текстильных волокон, скрепленных при помощи связующего. Обои на флизелиновой основе наклеиваются нетрадиционным способом. Сухие куски полотна прикладывают прямо к стене, покрытой клеем. Это существенно облегчает монтаж и позволяет подгонять соседние полосы максимально точно. Иногда флизелином отделывают изнутри борта блузок, костюмов и верхней одежды, чтобы придать им форму. За эти же свойства ценят флизелиновые обои. Они имеют основу из флизелина и покрытие из винила, реже – текстиля или других материалов. Некоторые покупатели считают флизелиновые обои небезопасными в плане здоровья. В реальности же флизелиновая основа совершенно безвредна. Лишь виниловое покрытие является спорным в отношении безопасности, но далеко не всегда.

Достоинства обоев на флизелиновой основе. Главный плюс – это простота монтажа. Флизелиновые обои можно прикладывать к стене сухими, то есть с клеем, нанесенным предварительно прямо на стену. Как известно, флизелин отлично держит форму, следовательно, обои на флизелиновой основе не деформируются во время оклеивания и не коробятся при эксплуатации. Именно такие обои обычно используют в новостройках, стены которых со временем дают усадку. Кроме того, флизелиновые обои отлично скрывают неровности и трещины стены.

Недостатки обоев на флизелиновой основе. Единственный недостаток таких обоев – это высокая цена. В России флизелин не производят, а это означает, что все флизелиновые обои – импортные или изготовленные из импорных материалов, что является оправданием их высокой стоимости. Более широко в нашей стране представлен ассортимент флизелиновых обоев немецкого производства.

ОБЕД ИЗ КАРТОФЕЛЯ

НАТАЛИЯ ЗАМЯТИНА

КАЗАЛОСЬ БЫ, ЧТО НОВОГО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ОБЫЧНОЙ КАРТОШКИ? А ВЫ ПОПРОБУЙТЕ НАШИ РЕЦЕПТЫ!

Мы предлагаем несколько рецептов из разных стран, которые позволят взглянуть на привычную картошку по-новому, а заодно и приготовить из нее целый обед – от салата до десерта.

СУП-ПЮРЕ ПОЛЬСКИЙ

Состав: картофель – 2–3 шт., шампиньоны или другие грибы – 3–4 шт., морковь – 1 шт., капуста – 100 г, 1 луковица (небольшая), коркень петрушки, корень сельдерея, лавровый лист – по вкусу. Сливки – 1 стакан, сырой яичный желток – 1 шт.

Приготовление: сварить бульон из грибов и овощей. Вынуть и отложить грибы, выбросить луковицу. Картошку нарезать и отварить в бульоне. Вернуть в кастрюлю грибы. Смешать желток со сливками, вылить в суп, разогреть его до закипания и немедленно подавать.

ДЕДУШКИНА СЕЛЬДЬ

Состав: сельдь – 1 шт. (ее можно заменить любой рыбой холодного копчения или килькой без костей), картофель – 0,5 кг, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 0,5 стакана, лавровый лист или тмин – по вкусу.

Приготовление: сельдь очистить и нарезать тонкими кусочками, картофель и лук – мелко. Выложить в сотейник слоями картофель, лук и селедку. Сверху должен быть слой картофеля. Залить маслом, добавить немного воды (примерно ½ стакана) и тушить на малом огне до мягкости картофеля. Подавать с квашеной капустой или огурцами.

ПОНЧИКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Состав: картофель отварной – 600 г, яйца – 2 шт., сметана – 2 ст. л., мука – 100 г, дрожжи – 10 г, соль – по вкусу, масло для жарки. Для начинки: финики – 10 шт.

Приготовление: финики залить кипятком и дать набухнуть. Картофель пропустить через мясорубку или тщательно размять. Из картофельного пюре, яиц, сметаны, муки, дрожжей, соли замесить тесто и дать подойти в теплом месте. Удалить косточки из фиников. Разделить тесто на кусочки по числу фиников, каждый кусочек раскатать в лепешку, положить в центр финик и слепить шарик. Дать полежать на посыпанной мукой доске 4–5 минут, затем жарить во фритюре.

ИЗРАИЛЬСКИЙ САЛАТ С КАПУСТОЙ

Состав: картофель отварной – 2–3 шт., свежая капуста – ¼ кочана, луковицы (лучше красные) – 2 шт., соль, сахар – по ½ ч.л., уксус (желательно винный или бальзамический, а еще лучше – смесь уксуса с соевым соусом) – 1–2 ст. л., растительное масло, сметана – по вкусу.

Приготовление: капусту для этого блюда маринуют заранее, еще с вечера. Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью и сахаром, залить уксусом. Добавить мелко нарезанную луковицу и оставить на ночь мариноваться. Картофель нарезать кружочками, вторую луковицу – мелко. Выложить продукты слоями в салатник, слегка смазывая каждый слой сметаной. Полить растительным маслом и посыпать рубленой петрушкой. Готовый салат станет гораздо вкуснее, если часдругой постоит в холодильнике перед подачей.

УМНЫЙ ПЕС

КАЖДЫЙ ХОЗЯИН МЕЧТАЕТ ВИДЕТЬ СВОЕГО ПИТОМЦА ВОСПИТАННЫМ. КАК ДОСТИЧЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ?

Существует распространенное заблуждение, что если собака невыставочная, то дрессировать ее не стоит.

Пусть растет в любви и заботе, зачем мучить пса обучением? А потом такие хозяева возмущаются, что питомец не слушается: лает и бросается на встречных, портит паркет и книги, делает в квартире лужи, клянчит еду или подбирает ее на улице… Некоторые списывают такое поведение пса на недостаток у него ума и послушания или на слишком нервную натуру животного. Но причина в другом – в элементарной невоспитанности и пробелах в обучении. Как же вырастить умного пса?

Воспитание и дрессировка

Эти понятия важно разделять. Щенки плохо поддаются дрессировке в силу возраста, зато их можно (и нужно!) воспитывать, вырабатывая элементарные навыки поведения в семье, в доме, на улице. Как и ребенок, собака в детстве должна научиться правильно есть и оправляться, не лаять по поводу и без повода, занимать себя в отсутствие хозяев. Воспитанием щенка нужно заниматься регулярно, терпеливо и желательно с самого раннего возраста.

Собственное место

Оно должно быть у собаки с первых минут пребывания в квартире. Собаке необходимо понимать, что дом – это территория для жизни, а не для отправления своих надобностей.

А хозяину необходимо подкреплять это знание регулярными прогулками, четким режимом кормления.

Прогулки

Гулять с собакой желательно не менее получаса, и столько раз в день, сколько собака питается, плюс один раз – перед сном. Глупо возмущаться, что пес писает на полу в гостиной, если он не уверен, что его выведут на улицу в определенный час суток. Нарушая график или выбегая «на пять минут», вы не только обрекаете себя на бесконечные уборки, но и ставите под угрозу здоровье питомца. Ведь любящая собака будет дожидаться прогулки и терпеть до последнего.

Кормление

Еду нельзя оставлять в миске «на потом», давать со стола, потому что собака «смотрит жалостливыми глазами». Любовь к животному нужно проявлять не поблажками, а своим вниманием, выбором качественного корма и последовательностью во всех делах.

Правильные рефлексы

Проблема с подбиранием кусочков на улице возникает по двум причинам.

Первая: собака хватает пищу чисто инстинктивно, и глупо ругать ее за это, если… (и это вторая причина) вы не приучили щенка с детства есть по команде. Способ научить питомца такой команде прост, но требует терпения. Даете еду в миске и позволяете собаке есть только после команды «Ешь!». Когда вы выработаете нужный рефлекс у своего пса, на прогулке с ним вам станет проще. Животное будет ждать команды, а вы тем временем успеете увести его от привлекательного кусочка мусора.

Последовательность

О принципах похвалы и наказания в процессе воспитания животных написаны горы литературы. Казалось бы, все давно знают, что физическое наказание нежелательно. Угощение, добрые слова, дружеские ласки – это награда. Строгий голос, игнорирование провинившегося пса, – необходимый набор действенных средств воспитания щенка и более взрослой собаки. Но мало кто помнит, что работают эти приемы только в одном случае: если вы следуете им всегда.

«ЗЛОУМЫШЛЕННИКОВ» ЗНАЙТЕ В ЛИЦО

НАТАЛИЯ ЗАМЯТИНА

НЕКОТОРЫЕ РАСТЕНИЯ – КАК ДИКОРАСТУЩИЕ, ТАК И КУЛЬТУРНЫЕ – НЕ ТЕРПЯТ ЛЕГКОМЫСЛЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ. ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ ИХ НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО.

Вы думаете, что цветок, растущий в прелестном садике, может стать смертельным оружием только на страницах классического английского детектива? На самом деле многие наши декоративные растения действительно ядовиты, и неосторожное обращение с ними может привести к печальным последствиям: отравлениям и ожогам. Особенно бдительными следует быть в отношении маленьких дачников – ведь уследить за детьми порой так трудно, а любознательность их не знает пределов. Именно поэтому потенциально опасные растения надо не только знать самим, но и обязательно ограждать детишек от нежелательных контактов с ними.

Некоторые деревья, кустарники и цветы так прочно «прописались» на участках, что далеко не каждый садовод в курсе их скрытого коварства.

Любимцы дизайнеров

Бересклет – листопадный кустарник с необыкновенно красивыми плодами, который часто встречается в дикой природе России. Пик его декоративности приходится на осень, когда листва разных видов бересклета окрашивается в изумительные розово-красные тона.

Корни, кора и плоды бересклетов содержат вещества, действующие как рвотное и сильное слабительное. В больших дозах они способны вызывать кишечное кровотечение. Поскольку плоды бересклетов выглядят очень привлекательно, ими вполне могут отравиться дети, которых порой не останавливает даже горький вкус.

Тисс – долговечное и очень красивое хвойное растение, которое повсеместно встречается в садах и парках Западной Европы. В последние годы он начал завоевывать себе место на российских садовых участках, что неудивительно. Во-первых, это классическое дерево для фигурной стрижки, позволяющее создавать настоящие зеленые скульптуры. Во-вторых, тисс не болеет, не повреждается вредителями, теневыносливи очень медленно растет – сплошные достоинства.

Во всех частях этого прекрасного растения (кроме мякоти плодов) содержится токсин: смесь ядовитых веществ, вызывающая резкое раздражение пищеварительного тракта, сопровождаемое рвотой и поносом. Но главное – он существенно влияет на сердечную деятельность и может даже привести к остановке дыхания.

«Ведьмины штучки»

Некоторые красивоцветущие растения могут вызывать не только восхищение. Они неспроста ассоциируются с очаровательными, но опасными ведьмами, способными одурманить и погубить человека. Сажая такие растения в саду или встречая их во время прогулок по окрестностям дачи, необходимо соблюдать особую осторожность.

Дурман вонючий

Дурман – удивительно красивое растение, которое нередко используется в декоративном садоводстве.

В Европейской части России местами встречаются целые заросли дурмана обыкновенного. А в продаже можно повсеместно найти семена его собрата – дурмана индийского, с поистине волшебными белыми, розовыми и фиолетовыми цветками.

Бесспорно, эти растения чрезвычайно эффектны и производят неизгладимое впечатление, но при этом очень опасны.

Все дурманы ядовиты. Они содержат вещества, оказывающие сильнейшее действие на вегетативную нервную систему. Один из первых признаков отравления – сухость во рту. Вскоре у пострадавшего появляется жар, ухудшается зрение, развиваются светобоязнь, головная боль и головокружение.

ЦАРАПИНЫ УБЕРИТЕ САМИ

ИРИНА ЗВЕРКОВА

МЕЛКИЕ ЦАРАПИНЫ НА МАШИНЕ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ И В БЕЗОБИДНЫХ СИТУАЦИЯХ И ПОТОМ ПОРТИТЬ ВНЕШНИЙ ВИД АВТОМОБИЛЯ. СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ УСТРАНЕНИЯ ПОВРЕЖДЕНИЙ ЛАКОКРАСОЧНОГО ПОКРЫТИЯ ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА БЕЗ ОБРАЩЕНИЯ В АВТОСЕРВИС И ВЫСОКИХ ТРАТ.

Мелкие аварии, ветки кустов, камни из-под колес и другие ситуации могут оставить следы на лакокрасочном покрытии (ЛКП) машины. Если они лишь портят внешний вид или находятся на пластиковых деталях (бамперы, внешняя часть боковых зеркал и др.), о них можно не беспокоиться. А вот царапины до металла на кузове лучше обработать сразу, чтобы не начался процесс коррозии, которая особенно агрессивна в период использования реагентов на дорогах. Можно обработать только полоску или площадь вокруг черты без краски, ремонтировать всю деталь целиком рекомендуется, если площадь повреждения составляет более 30 процентов.

Устранить царапины можно в автосервисе. Но работа в фирменной мастерской обычно стоит достаточно дорого, а услуги маляров из соседнего гаража не всегда гарантируют хороший результат. Все царапины, которые могут появиться на кузове автомобиля, можно разделить на несколько видов. Это царапины на верхнем слое краски, царапины до уровня грунта и царапины до металла.

Косметическая полировка

Совсем мелкие повреждения, заметные лишь на сухом чистом автомобиле, можно устранить обычной полировкой. Более глубокие, но не достигшие грунта (это светлый состав, нанесенный на металл) можно исправить с помощью восстановительных абразивных полиролей. Специальные пасты снимают верхний слой покрытия, делая повреждения незаметными. Обычно они наносятся достаточно интенсивными круговыми движениями или с помощью полировальной машинки. Восстановительные полироли не имеют цвета и не остаются на обработанной поверхности. Нужно внимательно следить за тем, чтобы в процессе обработки паста не начала высыхать, иначе она сама начнет царапать ЛКП. После использования восстановительной полироли рекомендуется обработать деталь защитной полиролью или воском.

Локальное лекарство

Если царапина задела слой грунта, то ее можно устранить с помощью специальных карандашей. Они бывают восковые и с прозрачными гелями, затягивающими трещину. Восковые карандаши похожи на мелки для рисования. Царапина ими просто закрашивается, а лишний воск удаляется тканью из микрофибры или другого мягкого материала. При использовании восковых мелков царапина буквально «забивается» полимером. Этот способ – один из самых дешевых, но недолговечных. Процедуру нужно периодически повторять.

Второй вид средств внешне напоминает фломастер или корректор в виде ручки. При использовании нужно подкачать гель к «пишущему» концу и нанести на царапину или скол в небольшом количестве. При избытке средства оно просто начнет стекать. При необходимости процедуру повторяют несколько раз до выравнивания поверхности. Гель попадает на поврежденный участок и за счет притяжения молекул заполняет его. При полном высыхании состав твердеет и изъян исчезает.

Для устранения широких и глубоких царапин применяются специальные наборы-корректоры, созданные независимыми производителями или автокомпаниями. Они обычно включают в себя небольшой флакон, похожий на упаковку лака для ногтей, отдельный баллончик с автолаком, обезжиривающий раствор и пару салфеток. Впрочем, все эти элементы можно купить по отдельности.

Если царапина у́же кисточки, то лучше использовать более тонкий предмет для нанесения – иглу или зубочистку. Закрашивание царапины таким способом достаточно трудный процесс, требующий уверенной руки. Результат может быть заметен, поскольку очень сложно подобрать краску в нужного оттенка. Но зато поврежденный участок будет защищен и не начнется коррозия.

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2015».

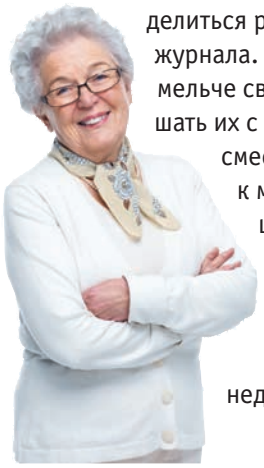
КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие.

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

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

ПОЛЫНЬ ОБЛАСКАЕТ НОГИ



У меня расширены вены на ногах. Я долго искала и наконец нашла хорошее средство. Хочу поделиться рецептом с читателями вашего журнала. Нужно нарезать как можно мельче свежие листья полыни, смешать их с простоквашей, нанести смесь на марлю и привязать к местам, где вены расширены. Ноги во время процедуры положить повыше, на небольшую подушку. Компресс держать от 30 минут до часа. Выполнять процедуру в течение недели.

Ирина Демина, г. Тверь

КОРЕНЬ ЛОПУХА ДЛЯ ШЕВЕЛЮРЫ

Накопать корень лопуха, хорошо промыть. Залить 2 л воды и поставить в горячую духовку на 1 час. Полученным отваром мыть голову без мыла, втирая его в корни волос. На 2–3 раз вода сама будет мылиться лучше шампуня. Полоскать и вытирать волосы полотенцем не надо. Воду как бы «счесывать» деревянным гребнем. Так нужно сделать несколько раз, чтобы волосы начали расти.

Галина Заровская, г. Нерехта

Ежемесячный журнал-дайджест

№ 8/2015

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

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

Журнал зарегистрирован в Комитете Российской Федерации по печати
Регистрационный номер 018454. Лицензия ИД № 02635
Цена свободная
Подписано в печать с готовых диапозитивов
Формат 60 x 84 1/8. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Отпечатано в типографии ООО «Издательство «Нефть и газ»
119991, г. Москва, Ленинский проспект, д. 65
(499) 507-81-05, http: //ngprint.ru/
Тир. 25 000 экз.

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

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

Наши подписные индексы

В каталоге агентства «Роспечать»:

Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»*** **льготная подписка для ветеранов войны и труда и пенсионеров (скидка 30%)**
37313

для остальных подписчиков
79163

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

В объединенном каталоге «Пресса России»:

Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»***
43035

Журнал ***«Веселый затейник»***
43039

В каталоге «Международное агентство подписки»:

Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»***
10906

Журнал ***«Веселый затейник»***
10905