ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ № 9/2015

ЦВЕТ ВЫСОКОЙ МОДЫ

16

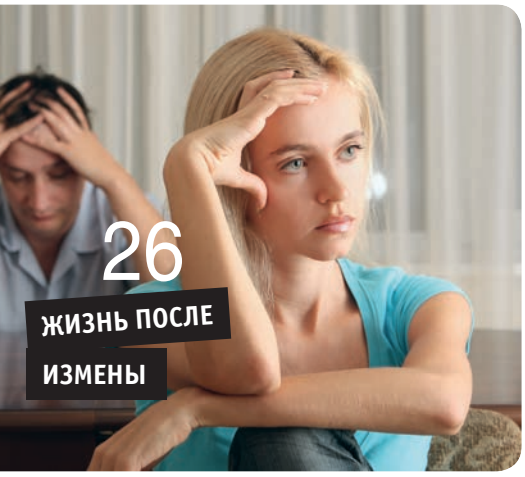
23

ПОЛЬЗА ОТ ОШИБОК

КРОМЕ ТОГО:

В НОМЕРЕ:

СФЕРЫ ЖИЗНИ
Всенародный продовольственный минимум 2
Тревожная доля евровалюты 3
Вас поставили на счетчик 4
Если вам всучили… брак 5
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Читайте Трудовой кодекс 6
Незаконное – к исправлению! 7
Если вы – ветеран труда 8
Почему дорожает бензин? 8



26

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Ох уж эта опухоль 9
Против болевого синдрома 10
«Говорящее» лицо 11
Зрение – наше богатство 12
Рекорды долголетия 13
Правила правильного бега 14
Эффективный комплекс для похудения 15
САМ СЕБЕ СТИЛИСТ
Цвет высокой моды 16
Базовый гардероб после 45 17
СВОИМИ РУКАМИ
Учимся вязать спицами 18
КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН
Лицо требует «шлифовки» 19
Домашний салон красоты 20
Кукурузная «косметика» 21
ПСИХОЛОГИЯ
Универсальная формула счастья 22
Польза от ошибок 23
Вам нужен драйв 24
ТЕСТ: Узнайте свою натуру 25
СЕМЬЯ
Жизнь после измены 26
Отношения со взрослыми детьми 27
Знаете ли вы своего мужа? 28
Скажите «спасибо» маме 29
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Алина Сандрацкая: «Хочу наслаждаться простым женским счастьем» 30
НА ДОСУГЕ
Кроссворд 33
ЖИЗНЬ В ИСКУССТВЕ
Знаете ли вы… 34
СМЕЙТЕСЬ С НАМИ 35
УЮТНЫЙ ДОМ
Зеркало и пространство 36
Окно в ванной 37
Банкетки со спинкой 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Котлетки для расшатанных нервов 38
ГОРОСКОП НА ОКТЯБРЬ 2015 ГОДА 40
О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ
Где поселить питомца на время отъезда 42
САД-ОГОРОД
Хранение средиземноморского мигранта 43
Звезда и любовь моя… 44
Посадим по закону 45
АВТОСАЛУН
9 советов автолюбителю 46
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Интернет и IQ 47

29

СКАЖИТЕ «СПАСИБО» МАМЕ

ТРЕВОЖНАЯ ДОЛЯ ЕВРОВАЛЮТЫ

ЕЛЕНА ТРЕГУБОВА

ИЗ-ЗА СИЛЬНОГО ОТТОКА КАПИТАЛА ИЗ ЕВРОСОЮЗА В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ НАЦИОНАЛЬНАЯ ВАЛЮТА ЕВРОПЫ БУДЕТ СТОИТЬ 90 ЦЕНТОВ, А К 2017 ГОДУ И ВОВСЕ ПОДЕШЕВЕЕТ ДО 85 ЦЕНТОВ, НЕ ИСКЛЮЧАЮТ АНАЛИТИКИ.

За последние полгода из ЕС «утекло» 300 млрд евро, а через два года отток капитала может составить 4 трлн евро, по прогнозам специалистов. Причины – отрицательные ставки и программа количественного смягчения, запущенная Европейским Центробанком.

Останется ли евро привлекательной валютой для сбережений и стоит ли покупать евро сейчас, «ДЭ» узнал у экспертов.

Антон Сороко, аналитик инвестиционного холдинга «ФИНАМ»:

Мы по-прежнему считаем, что в перспективе нескольких кварталов евро остается не самой лучшей мировой валютой. Во-первых, конечно, давит на европейскую валюту ситуация вокруг Греции, где в последние несколько дней вероятность выхода страны из ЕС существенно выросла.

Сейчас все будет зависеть от населения страны – готовы ли они и дальше отстаивать свои интересы или пойдут на те бюджетные сокращения, которые требует МВФ? В случае негативного развития событий европейская валюта вполне может двинуться к паритету к доллару США. Тем более что уже в этом году предполагается начало раунда ужесточения денежно-кредитной политики ФРС, что должно привести к дальнейшему укреплению американской валюты (пока рост доллара выглядит как один из суперциклов роста, которые обычно быстро не заканчиваются).

Мадина Абаева, аналитик QB Finance:

В евро сейчас вкладываться не стоит. Дело тут не только в греческом кризисе. Ультрамягкая денежно-кредитная политика ЕЦБ продлится

до 2016 года, что будет способствовать ослаблению курса единой европейской валюты. На этом фоне в ближайший год мы ожидаем достижения паритета между евро и долларом. Здесь динамика будет больше зависеть от рубля, так как при неблагоприятных ценах на нефть и усилении санкционного режима российская валюта будет слабеть и к доллару, и к евро, просто различными темпами.

Покупать евро стоит, и не только в краткосрочной перспективе. Курс на ослабление рубля относительно европейской валюты сохранится. Экстренные совещания лидеров стран Еврозоны не завершились итоговым решением – Греция и кредиторы продолжают переговоры. Комментарии глав Еврогруппы сводятся к тому, что «для Греции все еще открыта дверь». Но даже в случае обострения ситуации с Грецией евро не будет снижаться относительно рубля. Это произойдет, потому что на российскую экономику будет негативно влиять снижение нефтяных котировок, которое усилится на фоне европейского кризиса.

На горизонте двух месяцев я жду курс евро относительно рубля на уровне 64–65 рублей за евро.

Артем Деев, руководитель аналитического департамента AMarkets:

Безусловно, ситуация вокруг Греции уже провоцирует вполне обоснованную фундаментальную слабость европейской валюты. Если же дело дойдет до самого негативного сценария, связанного с возможностью технического дефолта Афин и последующего выхода из состава валютного блока, темпы снижения евро могут усилиться в разы.

Стоит отметить, что потенциальное выпадение Греции из Еврозоны рискует оказаться первым прецедентом подобного рода. Если это произойдет, значит, союз, который раньше обозначался как необратимый, в итоге окажется не таким единым, как предполагалось ранее. Боюсь, что вслед за Грецией желание решать свои проблемы без участия международных наблюдателей из Еврогруппы и МВФ может прийти и другим европейским странам. Например, за Грецией могут последовать Италия, Испания и Ирландия. Разумеется, это только усиливает общую напряженность в регионе, еще больше снижая привлекательность главного валютного риска – евро.

Не стоит забывать и про беспрецедентные меры экономического стимулирования, запущенные европейским мегарегулятором. Речь идет о программе количественного смягчения, которая продлится до сентября 2016 года. Увеличение денежной массы в стране приводит к соответствующему расширению баланса ЦБ, что также выступает стратегическим фактором фундаментальной слабости евро.

ЧИТАЙТЕ ТРУДОВОЙ КОДЕКС

ЕЛЕНА ТРЕГУБОВА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ДИСКРИМИНАЦИЕЙ ПО ВОЗРАСТУ ИЛИ ОСТАЛИСЬ БЕЗ РАБОТЫ, «ДЭ» РАССКАЗАЛИ ЭКСПЕРТЫ.

Президент РФ Владимир Путин подписал закон, обязывающий работодателей объяснять соискателям причины отказа в приеме на работу. За несоблюдение этого требования компаниям будет грозить административное наказание.

За отказ ответишь

На самом деле норма, запрещающая работодателю необоснованный отказ в приеме на работу, в Трудовом кодексе содержалась и ранее. Согласно уже действующему закону, компания не вправе отказывать соискателю по причинам, не связанным с его деловыми качествами. Эта же норма обязывает работодателя по требованию соискателя в письменной форме объяснять причины отказа и дает возможность обжаловать решение работодателя в суде.

Однако до недавнего времени в ТК не был прописан срок, в течение которого работодатель обязан направить соискателю ответ с причинами отказа в приеме на работу. Теперь компании должны отвечать отвергнутым ими кандидатам в течение семи дней.

«Федеральным законом устанавливается семидневный срок для предоставления работодателем по письменному требованию лица, которому отказано в заключении трудового договора, информации о причине такого отказа», – отмечается в сообщении пресс-службы Кремля.

Таким образом, каждый соискатель, получивший отказ в работе, может направить в компанию запрос с требованием объяснений отказа. Если ответ от работодателя не будет получен в течение семи дней, его ждет административное наказание.

Дискриминация по возрасту запрещена

Любая дискриминация при приеме на работу запрещена законом, будь то дискриминация по возрасту, национальности, расе, полу или происхождению соискателя. При этом люди пожилого возраста все равно являются наиболее чувствительной к поиску работы категорией населения. Невзирая на законодательство, многие компании попросту не приглашают на собеседование тех, кому за 50 лет.

Если вам кажется, что вы столкнулись с дискриминацией, вам стоит обратиться в трудовую инспекцию. Однако эксперты предупреждают, что доказать дискриминацию по возрасту довольно сложно – отказ в приеме на работу работодатель может обосновать деловыми качествами соискателя. В любом случае в поиске работы не стоит опускать руки, советуют специалисты.

«Безусловно, на рынке труда существуют сферы, где возрастной ценз остается жестким, хотя ограничение по возрасту и противоречит ТК РФ. Это продажи, связи с общественностью, информационные технологии. Верхнюю возрастную планку работодатели устанавливают потому, что считают молодых сотрудников более способными к обучению, более выносливыми и активными. Отсюда вывод: работу стоит искать там, где в первую очередь нужны ваши знания и опыт. Возраст «за 40» – не помеха для ищущих новую работу бухгалтеров, медицинских работников, юристов и инженеров. Но не забывайте держать руку на пульсе, то есть освежать свои профессиональные знания, овладевать новыми программами, необходимыми вам в работе», – советует руководитель исследовательского центра рекрутингового портала Superjob.ru **Наталья Голованова.**

Беременным испытательный срок не писан

Далеко не все беременные работницы знают, что закон не разрешает работодателям увольнять их, даже если будущие мамы находятся на испытательном сроке. Российское трудовое законодательство вообще очень гуманно относится к беременным женщинам: мало того что их нельзя уволить, работодатель не вправе отправить в командировку сотрудницу в положении или привлечь ее к сверхурочной работе.

Регистрироваться на бирже труда – выгодно

Если вы не беременная женщина, вам не повезло и вы остались без работы, например попали под сокращение (сейчас эта причина увольнений самая популярная), вам следует зарегистрироваться в органах занятости населения (на бирже труда) по месту своей прописки. Там вам не только помогут подобрать работу, но и направят на профессиональное обучение, курсы повышения квалификации, причем совершенно бесплатно. Кроме того, встав на биржу труда, вы будете получать пособие (минимальный размер пособия составляет 850 руб., максимальный – 4900 руб.).

Помимо содействия в поиске работы и получения пособия, безработный гражданин имеет право на:

- бесплатные консультации;
- бесплатное получение информации и услуг, которые связаны с профессиональной ориентацией, в целях выбора сферы деятельности (профессии), трудоустройства;
- бесплатное получение услуг по содействию в переезде и переселении в другую местность для трудоустройства;
- психологическую поддержку;
- профессиональное обучение и дополнительное образование.

НЕЗАКОННОЕ – К ИСПРАВЛЕНИЮ!

НАДЕЖДА СУНГУРОВА

«ДЭ» ПРЕДЛАГАЕТ ЧИТАТЕЛЯМ КРАТКИЙ ОБЗОР НЕДАВНИХ РЕШЕНИЙ КОНСТИТУЦИОННОГО СУДА РФ ПО РЯДУ СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ КОСНУТЬСЯ ЛЮБОГО РОССИЯНИНА.

В начале июня судьи КС РФ признали не в полной мере соответствующей Конституции одну из норм Закона «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним». Эта норма призвана защитить права граждан, являвшихся добросовестными приобретателями жилья, но впоследствии потерявших его в результате судебного признания сделки недействительной (в первую очередь из-за неправомерных действий продавца, скрывшего некие обстоятельства). Она касается ситуаций, когда суд предписал недобросовестному продавцу полностью возместить ущерб, а тот уклонялся от выплаты по исполнительному листу в течение года. Закон гласит, что в подобном случае пострадавший покупатель вправе получить компенсацию от государства в максимальной сумме 1 млн руб. Истцам, обратившимся в КС, суды нижестоящих инстанций отказали в такой компенсации. Чиновники сослались на то, что она полагается лишь в случае утраты квартиры из-за неправомерных действий регистрирующего органа: мол, если госорганы, регистрируя сделку, повели себя правильно,

расплачиваться за действия третьих лиц казна не обязана.

Конституционный суд признал подобное толкование неправомерным. С одной стороны, суд подчеркнул, что по общим правилам власть действительно берет на себя обязанность возмещать гражданам только ущерб, причиненный действиями госорганов. Но в то же время судьи отметили, что рассматриваемая в данном случае норма призвана закрепить некое исключение из данного принципа. Она вводилась законодателем специально для того, чтобы дать гражданам право на разовую «бюджетную» компенсацию исключительно в таком специфическом сегменте, как рынок жилья, так как он является социально значимым. Поэтому в подобных ситуациях не имеет значения, кем именно был причинен ущерб – органами власти или третьими лицами. Таким образом, решение судов предыдущих инстанций было отменено с предписанием пересмотреть ситуацию с учетом данных разъяснений.

Вторым важным «июньским» решением Конституционного суда стало уточнение понятия «тайна усыновления». Судьи указали на то, что действующий сегодня запрет на раскрытие подобной информации всеми, кроме непосредственных усыновителей, не должен быть абсолютным. В частности, в ситуациях, если усыновители и усыновленные умерли, а их потомки заявили о своей потребности в подобной информации, однозначного отказа в ее получении быть не должно. Подобные вопросы, как указал КС, необходимо рассматривать в судебном порядке, с учетом важности данной информации для обратившихся.

В качестве критериев важности суд привел в пример необходимость предотвращения кровных браков и наследственных заболеваний.

ПРОТИВ БОЛЕВОГО СИНДРОМА

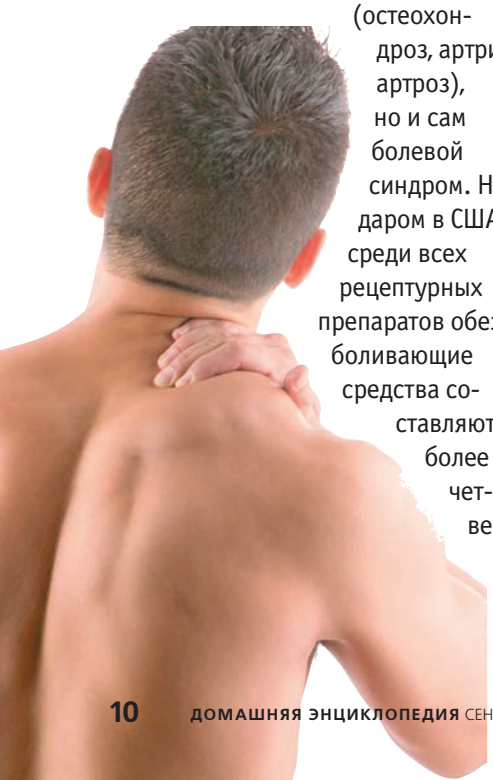
ЕЛЕНА НЕЧАЕНКО

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИМ БОЛЕВЫМ СИНДРОМОМ, СТАНОВЯТСЯ ПОСТОЯННЫМИ СПУТНИКАМИ. НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСНЫ ЭТИ ЛЕКАРСТВА ПРИ РЕГУЛЯРНОМ ПРИМЕНЕНИИ И КАК ИЗБЕЖАТЬ ВОЗМОЖНЫХ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ ОТ ИХ ПРИЕМА? ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ – КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧ-РЕВМАТОЛОГ ИРИНА РЕМЕСНИК.

Группа риска

Хронический болевой синдром, который сегодня поражает каждого пятого взрослого человека в Европе, является не только медицинской, но и огромной социальной проблемой. Многие из этих пациентов испытывают боль в течение двадцати и более лет, а треть этих людей мучаются от боли сутками напролет в любой день в году. Известно, что каждый пятый человек с такой проблемой теряет работу, у большинства из них развиваются депрессия, нарушения сна, прогрессируют сердечно-сосудистые заболевания. Длительно существующая сильная боль формирует очаги патологического возбуждения, которые ухудшают уже имеющиеся поражения в органах и тканях.

Поэтому врачи считают: лечить нужно не только причины боли (остеохондроз, артрит, артроз), но и сам болевой синдром. Недаром в США среди всех рецептурных препаратов обезболивающие средства составляют более четверти. А во всем мире их принимают более 300 млн человек.



Одно лечат, другое калечат

Есть множество препаратов для снятия боли. Но чаще всего для этой цели традиционно применяются нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Во всем мире считаются самыми эффективными и проверенными препаратами от боли различного происхождения. Они способны блокировать синтез ферментов, которые образуются в месте воспаления и вызывают повышение чувствительности болевых рецепторов. Таким образом, они не только утоляют боль, но и снимают воспалительный процесс. Причем НПВС действуют быстрее и сильнее, чем лекарства на основе парацетамола. Но, к сожалению, длительный прием таких лекарств (причем независимо от формы – в таблетках, свечах или инъекциях) может привести к опасным последствиям.

В первую очередь это повышенный риск развития так называемой НПВС-гастропатии – патологии верхних отделов желудочно-кишечного тракта (этот риск у людей, принимающих такие лекарства, в 4 раза выше, чем в целом в популяции). Могут развиваться эрозии, язвы, кровотечения и даже перфорация слизистой желудочно-кишечного тракта. Риск развития этого осложнения повышают такие факторы риска, как пожилой возраст, уже имеющиеся проблемы с желудочно-кишечным трактом (особенно язвенные поражения), хеликобактерная инфекция, стрессы, сопутствующий прием некоторых лекарств, злоупотребление алкоголем и курение. Самым опасным с точки зрения развития желудочно-кишечных побочных эффектов НПВС периодом является первый год от начала приема препарата – именно в это время у больных отмечается наибольший риск поражений. Наиболее опасна немая язва, которая может не давать никаких симптомов вплоть до открытия кровотечения и перфорации.

Без последствий

Когда человек использует обезболивающие препараты эпизодически – при зубной боли или при травме, – не столь важен профиль безопасности лекарства. Но людям с хронической болью приходится употреблять такие средства регулярно. Чтобы защитить себя от потенциальных осложнений, важно:

- использовать только самый безопасный и действенный препарат в наименьшей эффективной дозировке. Наиболее безопасны для желудочно-кишечного тракта селективные НПВС-коксибы, которые избирательно воздействуют на ферменты, провоцирующие развитие боли. Они преимущественно подавляют активность тех ферментов, которые в наибольшей степени стимулируют воспаление и болевую чувствительность и в наименьшей степени воздействуют на физиологические ферменты,

выделяющте слизь, защищающую желудок от повреждения;
- отказаться от приема сразу двух или нескольких НПВС;
- принимать лекарство строго после еды, запивая большим количеством воды;
- параллельно принимать гастропротекторы, защищающие желудок от вредного воздействия лекарств. К ним относятся ингибиторы протонной помпы и синтетические аналоги простагландинов. А вот принимать антациды — вредная затея. От них риск язвы и осложнений не только не снижается, но даже увеличивается;
- вылечить хеликобактерную инфекцию, если она имеется.
- время от времени делать гастроскопию;
- не курить, не употреблять алкоголь.

«ГОВОРЯЩЕЕ» ЛИЦО

АНЖЕЛИКА ДУДКИНА

ГОВОРЯЩАЯ ВНЕШНОСТЬ... ЭТО НЕ ПРОСТО РАСХОЖЕЕ ВЫРАЖЕНИЕ. ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, ПРАКТИКУЮЩИХ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НЕДУГОВ, НАШЕ ЛИЦО – КАРТА, ПО КОТОРОЙ ОНИ СЧИТЫВАЮТ НАШИ НЫНЕШНИЕ И БУДУЩИЕ БОЛЕЗНИ.

Наиболее информативными специалисты считают:

Глаза

Радужка глаза – объективное отражение внутреннего состояния нашего организма. Так считают специалисты по иридодиагностике – методе исследования организма по радужной оболочке глаза (ирису). При обследовании компьютерное изображение радужки делится на двенадцать секторов. Каждый из них соответствует определенному участку в организме. Появление пигментного пятна, лакуны (углубления) или другого знака сигнализирует об изменении в органе, проекция которого находится в данном секторе радужки. Знаки радужной оболочки пациента наносятся на схему. После компьютерной обработки составляется топический диагноз, свидетельствующий о том, в каких именно органах произошли угрожающие здоровью изменения.

Язык

По языку врач, владеющий этим способом диагностики, может прочесть обо всех имеющихся недугах. Метод зародился на Древнем Востоке и практикуется до сих пор в некоторых центрах восточной медицины. Считается, что кончик языка отражает состояние сердца и легких. Посередине расположена проекция желудка и селезенки. По боковым краям проходят ветви печени и желчного пузыря. По изменениям языка (окраски отдельных его участков, появлению налета, язвам, пятнам, черточкам) можно разглядеть уже появившиеся недуги, а также догадаться о грядущих проблемах.

Волосы

По спектральному анализу волос можно изучить особенности минерального обмена веществ в организме человека. Исследования, на которых основана медицинская элементология (научно-практическое направление, изучающее биологическую роль макро- и микроэлементов для здоровья человека), базируются на изучении состава волос, взятых с затылочной части головы пациента, обезжиренных и доведенных до полного растворения в азотной кислоте, нагретой до 100 °С. По результатам анализа определяют отклонения того или иного микроэлемента от границ нормы, за пределами которой начинается та или иная болезнь.

Уши

Поведать о состоянии нашего организма может и ушная раковина. На ее небольшой поверхности расположено около 200 биологически активных точек, каждая из которых связана с определенным органом. В аурикулярной медицине (направление рефлексотерапии) существует несколько способов диагностики по ушной раковине: по характерным признакам определенных ее зон (покраснение, побледнение, шелушение, пигментация, синюшность) и по исследованию с помощью специального щупа. Болезненная реакция при нажатии щупом на определенную точку будет говорить о том, что соответствующий ей орган нуждается в помощи.

ЗРЕНИЕ – НАШЕ БОГАТСТВО

КСЕНИЯ КНЯЗЕВА

ЗА НЕСКОЛЬКО ПОСЛЕДНИХ ДЕСЯТИЛЕТИЙ ЗНАЧИТЕЛЬНО УВЕЛИЧИЛОСЬ ЧИСЛО ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ. ВО МНОГОМ ЭТО ОБУСЛОВЛЕНО ВОЗРОСШЕЙ НАГРУЗКОЙ НА ГЛАЗА ИЗ-ЗА ПОВСЕМЕСТНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОМПЬЮТЕРОВ. НО ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В ЭТОМ.

Существуют разные факторы, оказывающие негативное влияние на зрительный аппарат.

Прекратить голодовку!

Мечтаете похудеть и поэтому постоянно сидите на изнурительных диетах? Будьте готовы к тому, что у вас рано или поздно появятся проблемы со зрением. Наиболее опасны для глаз диетические системы, которые предусматривают экстремально низкое потребление калорий (менее 1000–1200 ккал в день) или почти полный запрет жирной пищи.

Чтобы зрительный аппарат нормально функционировал, ему требуется ряд питательных веществ. Важное значение имеет, например, витамин А. Если в организме наблюдается его дефицит, возникает куриная слепота – человек плохо видит в условиях полумрака. Также у него страдает восприятие цветов и увеличивается риск воспалительных заболеваний глаз – блефарита и конъюнктивита.

Существует много низкокалорийных продуктов, богатых витамином А: морковь, капуста, все желтые фрукты. Проблема в том, что, если в рационе нет жира, витамин не усваивается. Поэтому садиться на безжировые диеты нельзя.

Другие важные для зрения компоненты – лютеин и зеаксантин. Они защищают от повреждения макулу – небольшую часть сетчатки, на которой больше всего зрительных клеток (негативные изменения в этой зоне – одна из наиболее частых причин слепоты у людей старше 55 лет). Огромную роль играет рутин, уменьшающий ломкость капилляров, питающих глаза.

Если вы придерживаетесь диеты с крайне низкой калорийностью, эти компоненты просто не могут поступить в организм в достаточном количестве. Поэтому о таких способах похудения нужно забыть раз и навсегда. Гораздо полезнее (в том числе для фигуры) придерживаться здорового сбалансированного питания и не переедать.

Как в тумане

Несколько лет назад ученые из Висконсина (США) опубликовали результаты исследования, согласно которым у курильщиков гораздо чаще бывают проблемы со зрением, чем у тех, кто не имеет никотиновой зависимости. Хотя на первый взгляд связь между сигаретами и состоянием глаз кажется призрачной (это же не легкие!), она есть.

На фоне курения печень начинает производить больше «плохого» холестерина, и это приводит к развитию атеросклероза. Больше всего мы беспокоимся из-за холестериновых бляшек, если выясняется, что они заполонили артерии, питающие сердце, – еще бы, это может привести к инфаркту! Однако атеросклероз – процесс, в который вовлекается весь организм, и мелкие капилляры глаз страдают гораздо раньше, чем крупные сосуды рядом с сердцем. Бляшки закупоривают их, затрудняя доступ крови (а значит, и питательных веществ) к хрусталику, сетчатке, зрительному нерву. Это ведет к снижению остроты зрения, повреждению макулы, способствует развитию катаракты.

Еще одна опасность курения – табачный дым, раздражающий слизистую оболочку. Курильщики чаще страдают синдромом сухого глаза, а также сталкиваются с конъюнктивитом и увеитом. Последний очень опасен, потому что в ряде случаев приводит к развитию вторичной глаукомы и даже к отслойке сетчатки, а значит, к потере зрения.

РЕКОРДЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

ЕКАТЕРИНА КУДАСОВА

РЕКОРДЫ ПО ДОЛГОЛЕТИЮ БЬЮТ ЖИТЕЛИ ОСТРОВА САРДИНИЯ (ИТАЛИЯ). УДИВИТЕЛЬНО, НО ОНИ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫ, АКТИВНЫ И СЧАСТЛИВЫ, ЧЕМ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ. «ДЭ» ПУБЛИКУЕТ ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ О ПРАВИЛАХ ДОЛГОЛЕТИЯ, ОСНОВАННЫХ НА ИЗУЧЕНИИ ЖИТЕЛЕЙ САРДИНИИ.

Дэн Бюттнер отправился на итальянский остров Сардиния, чтобы изучить секреты долголетия местных жителей. Разгадка «тайны острова» потребовала от Дэна и его команды исследователей кропотливой работы: они беседовали с долгожителями, изучали их рацион, мировоззрение и уклад жизни. Оказалось, что есть полезные привычки, которые влияют на продолжительность жизни.

Дело не в генах

Ученые-демографы выяснили, что объяснить долголетие сардинцев могут отнюдь не гены. Программа здоровой и долгой жизни человека лишь на 25 процентов зависит от его генетического набора. Остальные 75 процентов приходятся на окружающую среду, образ жизни и питание.

Это относится не только к продолжительности жизни: сердечно-сосудистые заболевания, рак и болезни, связанные с воспалениями, тоже мало зависят от генов. Не было найдено ни одного доказательства роли генов в долголетии сардинцев.

Хлеб, овощи и вино для здоровья

Сардинцы питаются просто, без изысков. Они едят много бобов и овощей (помидоры, картофель, баклажаны, редиску), зелени и лука, козьего сыра и хлеба, который является одним из основных продуктов питания. Мясо позволяют себе очень редко – многим просто не по карману такая дорогая еда. И, как выяснилось, это идет только на пользу.

Примечательно, что долгожители редко употребляют рыбу, которая, вообще-то, характерна для средиземноморской кухни. Многие из них, особенно мужчины, выпивают в день один-два стакана хорошего красного вина. Сардинское вино богато флавоноидами – веществами, которые прочищают артерии от холестерина.

Кстати, флавоноиды можно «добыть» не только из превосходного красного вина: их много в темном шоколаде, а также в ярко окрашенных овощах и фруктах. Чем ярче, тем вкуснее и полезнее.

Никаких волнений

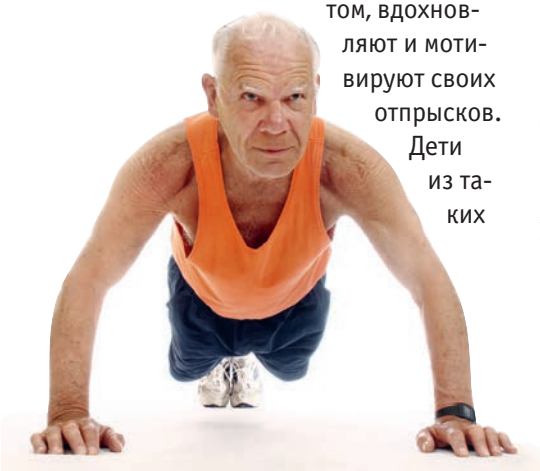
Интересно, что женщины здесь сильные, резкие, уверенные в себе – на них держится семья: они занимаются воспитанием детей и ведут хозяйство. А вот мужчины, наоборот, более добрые и спокойные, однако если надо – упрямые. Еще у них исключительное чувство собственного достоинства и сила воли.

Часто сардинцы перекладывают домашние заботы на своих жен (а может быть, те сами их забирают – женщины Сардинии любят командовать) и трудятся в поле или пасут скот. Эта работа мало связана со стрессами и тревогами. Как сказал один из них: «О чем можно волноваться в поле?»

Возможно, именно поэтому мужчин-долгожителей на Сардинии больше, чем во всем мире. Например, в развитых странах среди долгожителей соотношение женщин и мужчин равно 4:1, то есть первых в четыре раза больше, а тут – 1:1, ровно пополам.

В западных странах принято стареть в одиночестве. Пансионаты и дома престарелых забиты до отказа. На Сардинии же совершенно другие традиции. Старики живут со своей семьей до самой смерти. Дети и внуки искренне привязаны к бабушкам и дедушкам, заботятся о них и помогают в случае болезни. А самое важное, что пожилые чувствуют себя нужными и любимыми. Они радуются тому, что могут участвовать в жизни детей, внуков и правнуков, поддерживать их и морально, и финансово. Для стариков очень важно ощущать то, что в них

нуждаются другие люди. Если это чувство пропадает, они быстро угасают и умирают.
Кроме того, долгожители делятся своей мудростью и житейским опытом, вдохновляют и мотивируют своих отпрысков. Дети из таких крепких семей вырастают более здоровыми и прекрасно приспособленными к жизни.



Регулярная физическая нагрузка

Сардинцы-долгожители не бегают каждый день по утрам и не проводят 10 часов в неделю в тренажерном зале. Они просто много ходят и гуляют. Многие мужчины – пастухи: в день они проходят по 7–8 км. Такие упражнения малой интенсивности защищают сердце, укрепляют кости и мышцы, не нанося вреда суставам (как тот же бег).
Если вы хотите продлить себе жизнь, больше гуляйте. Да, трудно выкроить время в перерывах между работой и домашними хлопотами. Но что, если в один прекрасный день вас не станет?..

Юмор – лекарство «номер один»

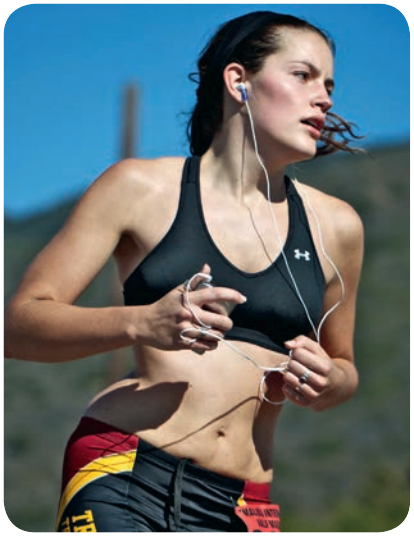
Все долгожители – улыбчивые и открытые люди. Они много смеются, радуются всяким мелочам и хохочут по поводу и без. Ежедневно сардинские мужчины выходят на улицу и забавляются подшучиванием друг над другом. Со стороны их юмор может показаться едким и даже немного злым. Но это не так.
Смех снимает стресс и нервное напряжение, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает иммунитет.

ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО БЕГА

ЕЛЕНА ПЛОТНИКОВА

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЯМ «ДЭ» ДАЕТ БРИТАНСКИЙ АТЛЕТ, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ 1988 ГОДА, ДЕЙСТВУЮЩИЙ МИРОВОЙ И ЕВРОПЕЙСКИЙ РЕКОРДСМЕН КОЛИН РЭЙ ДЖЕКСОН.

Не забудьте наушники. Музыка не даст вам концентрироваться исключительно на себе, когда вы боитесь споткнуться или сбить дыхание. Она позволит расслабиться и получить пользу от бега.
Не давайте слабину. Не бойтесь боли в ногах. Первое время они будут болеть адски, что вполне нормально, поскольку в беге начинают работать мышцы, которые не получали ранее такую нагрузку. Регулярные занятия уже через пару недель снимут болевые ощущения.
Чередуйте бег с ходьбой. Если вы никогда не бегали, сначала начните ходить. 10–15 минут ходьбы разогреют мышцы и позволят пробежать больше.



Не переборщите с водой. Пейте только теплую воду и исключительно тогда, когда ощущаете, что ваше горло пересохло в буквальном смысле слова.
Ешьте после бега. Но только фрукты, насыщенные жидкостью (цитрусы, яблоки, дыни, арбузы). Фрукты позволяют удерживать в организме нужный баланс воды.
Почувствуйте биоритм. Каждый живет по своим биологическим часам – перед тем как начать бегать, важно понять, когда вы чувствуете себя комфортно. Бегите и в 5 утра!
Меняйте поверхность. Бег исключительно по твердой поверхности (асфальт, бетон) может повредить голеностоп, по мягкой (трава) – колени. Идеальный вариант – иметь несколько дорожек с разными поверхностями или маршрут, сочетающий в себе и то и другое.
Избавьтесь от плоской подошвы. Обувь должна быть удобной, плотно прилегать к ноге и не сдавливать ее. Забудьте о плоской подошве, иначе вы рискуете травмировать колени и суставы. Бегать можно только в кроссовках, в которых вам настолько удобно, что вы готовы в этой обуви пройти много километров.
Дышите носом. Нос подогревает воздух, поступающий в организм. Так вы сможете усвоить большее количество кислорода.
Паркуйтесь. Лучше места для бега, чем парк, нет. Чистый, свежий воздух и возможность планировать трассу вдоль деревьев.

ЭФФЕКТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ТАТЬЯНА МИНИНА

ХОТИТЕ СБРОСИТЬ 2–3 ЛИШНИХ КИЛОГРАММА? ТОГДА ЭТОТ КОМПЛЕКС – ИМЕННО ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО!

Упражнение для живота и бедер

Лежа на спине, положите руки вдоль тела ладонями вниз. Ноги согните и подтяните к груди. Из этого положения одновременно выпрямите одну ногу вверх, другую вытяните параллельно полу. Вновь согните их к груди и так же выпрямите, поменяв местами. Следите, чтобы при вытягивании ноги поясница не отрывалась от пола. Если не удается сохранить ее положение, втягивайте ногу не совсем параллельно полу, а чуть вверх. Повторите 6–12 раз, 3 подхода.

Упражнение для бедер, пресса и верхнего плечевого пояса

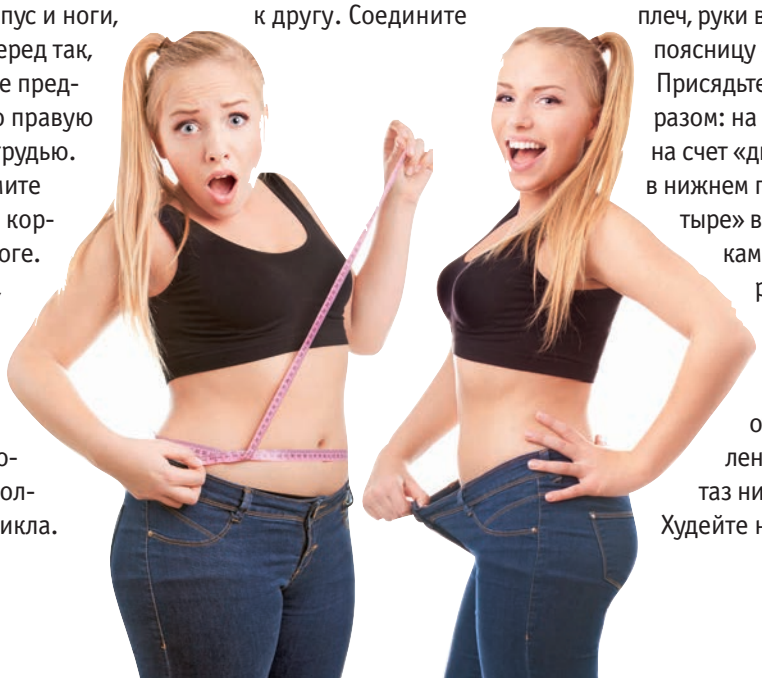
Лягте на левый бок. Ноги вытяните. Поднимите корпус и обопритесь на согнутую левую руку (локоть должен быть расположен на той же прямой линии, что корпус и ноги, ладонь выставлена вперед так, чтобы опираться на все предплечье). Полусогнутую правую руку поставьте перед грудью. Одновременно поднимите прямую правую ногу и корпус – навстречу этой ноге. Чтобы поднять корпус, используйте мышцы пресса и разгибайте обе руки, оставляя на полу только ладони. Сделайте 6 раз и поменяйте стороны. Выполните 3 двусторонних цикла.

Упражнение для задней поверхности бедер и ягодиц

Лежа на животе, приподнимитесь на локтях, опирайтесь на все предплечье. Согните носки ног на себя, держите угол между стопой и голенью, выполняя упражнение. Сгибайте ноги, стараясь коснуться пятками ягодиц. Если появляются болезненные ощущения в пояснице, подложите под живот небольшую подушку. Если не помогло – положите плечи на пол, а лицо – на руки. Сделайте 5 раз двумя ногами одновременно, 10 раз – попеременно, затем 5 раз подряд правой ногой, 5 раз подряд левой. Повторите цикл 3 раза.

Наклоны-бабочки

Упражнение для живота и спины. Сядьте на пол, вытяните ноги вперед, прижав их плотно друг к другу. Соедините руки на груди (сожмите ладони или сплетите пальцы) так, чтобы предплечья были прижаты к телу, а локти слегка выступали по бокам. На счет «раз» отклонитесь назад примерно до половины прямого угла к полу (или до ощущения сильного напряжения брюшного пресса). На счет «два» повернитесь направо, стараясь коснуться локтем пола. На счет «три» так же повернитесь налево. На счет «четыре» вернитесь в исходное положение. Считайте вслух или шепотом, это поможет избежать спешки. Если поворачиваться очень тяжело, опускайте на пол для опоры руку, в сторону которой поворачиваетесь. Сделайте весь цикл 6–12 раз.



Упражнение для ягодиц, бедер, живота и боков

Встаньте на колени, а затем опустите таз к пяткам, руки положите на затылок, плечи разверните. Привстаньте на коленях и опустите ягодицы направо, наклоняя плечи и голову налево. Опять привстаньте и сделайте то же самое в другую сторону. Повторите 12–14 раз. Выполните 2–3 цикла.

Приседания с выдержкой

Упражнение для мышц ног, бедер и ягодиц.
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытяните перед собой, поясницу слегка прогните вперед. Присядьте 5 раз следующим образом: на счет «раз» опуститесь, на счет «два–три» задержитесь в нижнем положении, на счет «четыре» встаньте и взмахните руками вверх. Затем поставьте руки на пояс и сделайте 5 обычных приседаний, без выдержки внизу. Не отрывайте пятки от пола, не наклоняйте колени внутрь и не опускайте таз ниже колен.
Худейте на здоровье!

ЦВЕТ ВЫСОКОЙ МОДЫ

ЕСЛИ ВЫ СМОТРЕЛИ ХОТЯ БЫ ПАРУ ПЕРЕДАЧ О «ВОЛШЕБНЫХ ПРЕВРАЩЕНИЯХ» ДУРНУШЕК В КРАСАВИЦ, ТО НАВЕРНЯКА ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ НЕЩАДНО КЛЕЙМЯТ ПОЗОРОМ ВСЕ МОДНЫЕ ЭКСПЕРТЫ. ОН СЛИШКОМ МРАЧЕН, ГОТИЧЕН, ДЕПРЕССИВЕН, БЕСЦВЕТЕН... ЧЕРНЫЙ – ЦВЕТ ТРАУРА И ВНЕШНЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА, ВЫЗВАННОГО СТРАХОМ ЯРКИХ КРАСОК... А КАК НАСЧЕТ ТОГО, ЧТО ЧЕРНЫЙ – ЕЩЕ И ЦВЕТ ВЫСОКОЙ МОДЫ?

Черный – цвет элегантности, утонченности и изысканности. Судите сами: на любом модном подиуме царят бьющие не в бровь, а в глаз яркие краски, но возле этих самых подиумов, в среде экспертов, критиков, редакторов модных журналов, преобладают все оттенки черного и эффектные сочетания с ним. Кстати, о сочетаниях…

Черный цвет сочетается со всем! Как бы далеки вы ни были от моды и/или равнодушны к ней, вы в любой стилистически-сложной и гардеробно-безвыходной ситуации можете быть уверены, что любое сочетание черного цвета с не-черным будет удачным и стильным. Черный помогает подчеркнуть другой цвет или расставить цветовые акценты: так, даже красная помада в окружении черного «играет» смелее.

Некоторые предметы гардероба идеально смотрятся в черном цвете:

- маленькое черное платье;
- юбка-карандаш;
- черная водолазка;
- классическое черное пальто;
- черный купальник (что нисколько не умаляет достоинств белого или принтованного купальника!);
- вечерний туалет «в пол»;
- женский смокинг.

Черный цвет универсален: он уместен и в офисе, и на свидании, и на вечеринке. Главное, подобрать ему выгодное «окружение», а именно…

Черный цвет дарит возможность «выгулять» аксессуары – позволяет надеть их в довольно большом количестве, оригинально смешать.

Черный – еще и символ прагматизма, вероятно, потому, что на нем мало заметны пятна. Он вселяет уверенность (ведь вы осознаете, что выглядите опрятно и стильно), а также создает впечатление деловитости.

Дополненный аксессуарами из драгоценных металлов (особенно золота) или качественной бижутерии (например, природного камня), черный выглядит дорого и богато. Более того, вещи эконом-класса в черном цвете выглядят дороже! Хотите поспорить? Наденьте черную водолазку, классические джинсы, каблуки, лоферы или кеды – и убедитесь сами!

Черный цвет сочетается с любым цветотипом: можете быть уверены, что он вам идет – вне зависимости от того, блондинка вы, брюнетка или шатенка. Нюанс: черный выглядит по-разному в каждом отдельном случае.

Парадоксально, но черный зачастую выглядит нарядно.

Черный цвет – отличный способ привлечь внимание: особенно хорошо для этих целей его использовать, обыгрывая оттенки, фактуры и эффект многослойности.

Если одеваетесь для подруг, то «здравствуйте, принты»!

Но мужчины – порой неосознанно – предпочитают черный цвет: они ассоциируют его с женщинами вамп, соблазнительницами, вампиршами и ведьмами. Иначе говоря, черный выглядит сексуально.

Одежда черного цвета (в некоторых ситуациях) – это одежда не «для кого-то», а для себя. В ней можно отдохнуть от ухищрений, уловок и игр.

И да, конечно! Черный цвет стройнит, но есть нюансы…

Мода любит черный потому, что он дарит фигуре четкий силуэт, контур, изгибы. Поэтому, собственно, он и стройнит – почти всегда.

Кроме тех случаев, когда есть не только изгибы, но и большое количество выпуклостей и складочек: тогда он безжалостно подчеркнет каждую!

В общем, терапевтически-стройнящим свойством черного нужно пользоваться умело и аккуратно.

БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ ПОСЛЕ 45

«БУДЬТЕ АККУРАТНЫ С ОРИГИНАЛЬНОСТЬЮ – В ЖЕНСКОЙ МОДЕ ОРИГИНАЛЬНОСТЬ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К МАСКАРАДУ», – ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ КОКО ШАНЕЛЬ. ВСЕГДА СЛЕДУЙТЕ ЭТОМУ СОВЕТУ, ЧТОБЫ НЕ ВПАДАТЬ В КРАЙНОСТИ. КАК ПРАВИЛО, ТО, ЧТО УКРАШАЕТ НАС В МОЛОДОСТИ, СОВСЕМ НЕ УКРАШАЕТ В ВОЗРАСТЕ БОЛЕЕ ЗРЕЛОМ. ТАК, ЖЕНЩИНЕ ПОСЛЕ 45 ЛЕТ СЛЕДУЕТ ОТНОСИТЬСЯ К СВОЕМУ ГАРДЕРОБУ С ОСОБЕННЫМ ВНИМАНИЕМ, ЧТОБЫ НЕ УМАЛЯТЬ ДОСТОИНСТВА СВОЕГО ВОЗРАСТА ВЕЩАМИ ИЗ ГАРДЕРОБА ПОДРОСТКА.

Как одеваться

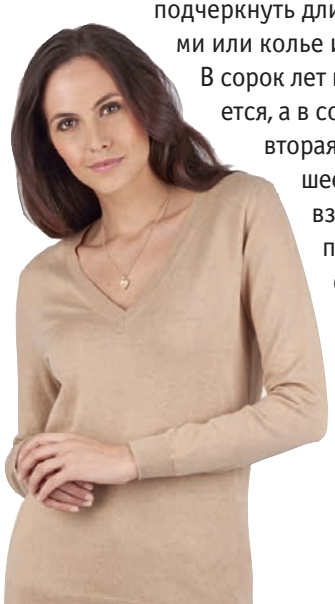
В базовом гардеробе не обойтись без классического кашемирового джемпера – кофейного или цвета беж, с V-образным вырезом. В сочетании с джинсами такой джемпер станет образцом smart casual.
Бежевый цвет (который в возрасте после 45 рекомендуется особенно) благотворно сказывается на цвете лица, в отличие от таких цветов, как темно-зеленый или фиолетовый.
Помимо бежевого включите в свою цветовую гамму любые другие пастельные тона: крем-брюле, жемчужный и оливковый. Не стоит отказываться и от ярких цветов, но их присутствие в вашем гардеробе должно быть строго регламентированным. Также возьмите на заметку, что оптимальным в комплекте считается сочетание не более трех цветов, которые не диссонируют с цветовым типом внешности.
Пусть в вашем базовом гардеробе обязательно появится пудровый жакет. Такой жакет находит общий язык практически с любой одеждой, но особенно со струящимися шелковыми брюками.
Что касается платьев, которых с возрастом должно лишь прибавиться, то базовым должно стать черное или серое платье-футляр средней длины, которое также хорошо и в сочетании с пудровым жакетом. Длина такого платья должна быть чуть выше или чуть ниже колена.
Универсальностью обладает и брючный костюм, брюки от которого можно надевать с белой или кремового цвета шелковой рубашкой (пусть в вашем гардеробе будет не одна белая рубашка). А приталенный пиджак отлично подойдет к юбке-«карандаш» или джинсам.
Джинсы, безусловно, покорны всем возрастам, но только если они классической модели, темно-синего, почти черного цвета. После сорока выбирайте джинсы со средней или высокой посадкой.
Вашего возраста недостойны леггинсы, джинсы-скинни, мешковатые джинсы и джинсы с заниженной талией.
Очень женственными и элегантными станут всевозможные комбинации блузок (топов) с жакетом или кардиганом. Здесь как никогда пригодится изящный ремешок, который выгодно подчеркнет линию талии.
Каждый из вышеперечисленных комплектов самодостаточен, но при желании любой из них можно дополнить палантином с цветочным принтом или классическим шелковым платком-каре 70х70 яркого цвета.

Что носить не стоит

Все, что «мини», исключается из гардероба зрелой женщины, даже в том случае, если у вас красивые ноги. Будьте аккуратнее с декольте (как спереди, так и сзади). Исключите все то, что можно отнести к будуарному стилю: прозрачные блузы (с бантами или рюшами), а также вещи с блестками и с черным кружевом, тигровым и леопардовым принтами. Во избежание неловких ситуаций, откажитесь от розовых кофточек и футболок с детскими рисунками, коротких топов.
Любые открывающие живот вещи запрещены категорически – это один из тех пунктов, который не терпит никаких возражений.

Обувь и украшения

Обязательными в гардеробе должны быть туфли бежевого цвета и классические черные лодочки, а для длительных походов по магазинам – мокасины. Помните, что в определенном возрасте по обуви женщины можно понять абсолютно все, так что подойдите к выбору обуви с должным вниманием.
Избегайте дешевой бижутерии, искусственных бриллиантов, но и не перегружайте себя драгоценностями. Достаточно будет одного, но верного штриха: например, подчеркнуть длинную шею серьгами или колье из жемчуга.
В сорок лет все только начинается, а в сорок пять приходит вторая молодость – лучшее время, чтобы взглянуть на себя по-новому и пересмотреть свой гардероб. Помните, что мини-юбка не сделает вас моложе, и любите себя в любом возрасте!



ДОМАШНИЙ САЛОН КРАСОТЫ

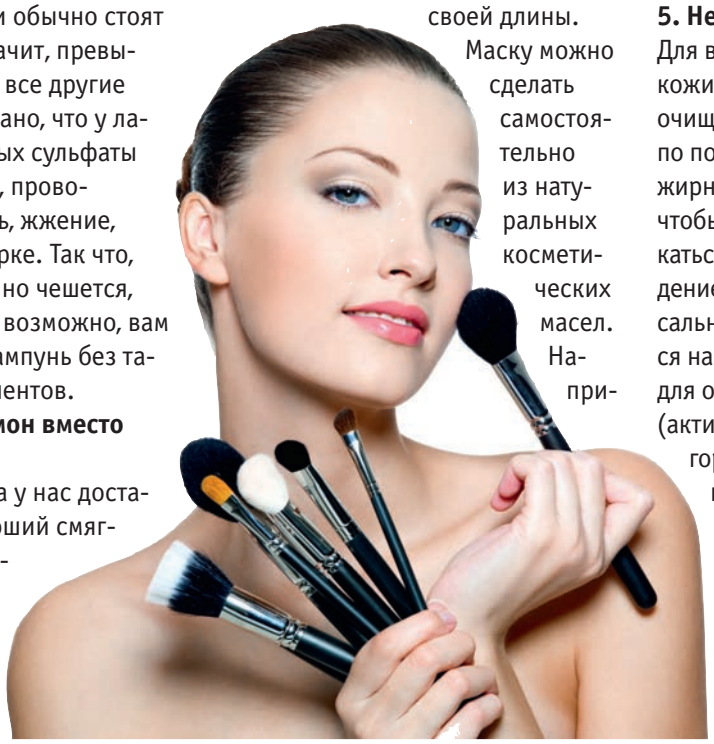
ЮЛИЯ БОРТА

В ЦЕЛЯХ ЭКОНОМИИ МНОГИЕ РЕШАЮТ ПО МАКСИМУМУ УХОД ЗА СОБОЙ ПЕРЕНЕСТИ ИЗ САЛОНА КРАСОТЫ ДОМОЙ, ДЕЛАТЬ ВСЕ СВОИМИ РУКАМИ. КАКИЕ ХИТРОСТИ, ЭКОНОМЯЩИЕ ДЕНЬГИ, МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ? РАССКАЗЫВАЕТ КСЕНИЯ ЕГОРОВА, ВРАЧ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, ТРИХОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ

1. Выберите безопасный шампунь. Сегодня в значительной части популярных шампуней содержатся компоненты, которые способны вызвать раздражение, перхоть и зуд. К ним относятся: содиум лаурил сульфат и его «собратья» – содиум лаурет сульфат, аммониум лаурил сульфат (на этикетке шампуня они могут быть указаны латинскими буквами Sodium Lauryl Sulfate, Sodium Laureth Sulfate, или SLS). Кстати, их же добавляют в качестве основного компонента в средства для мытья посуды, полов, автомобилей, стиральные порошки, зубные пасты. Эти вещества дают ту самую воздушную пену и смывают жир. Причем в составах на этикетках моющих средств они обычно стоят на первом месте, значит, превышают по количеству все другие ингредиенты. Доказано, что у лабораторных животных сульфаты вызывают аллергию, провоцируют экзему (сыпь, жжение, воспаление) на шкурке. Так что, если голова постоянно чешется, а волосы выпадают, возможно, вам нужно подобрать шампунь без таких вредных компонентов.

2. Используйте лимон вместо кондиционера. Водопроводная вода у нас достаточно жесткая. Хороший смягчающий и кондиционирующий эффект дает ополаскивание чистой водой, подкисленной лимонным соком или уксусом (1 ст. л. на чашку воды). Волосы становятся более шелковистыми и меньше электризуются. Так что на покупке всевозможных кондиционеров и бальзамов для волос можно существенно сэкономить таким простым способом.

3. Замените профессиональные маски самодельными. Как правило, маски и бальзамы для волос не дают невероятного суперэффекта, который обещает их реклама. Они утяжеляют волосы. Кроме того, состав их не всегда полезный. Маловероятно, что наружные средства доходят до корней или попадают в клетки в нужной концентрации. Волос же питается от корней на протяжении всей своей длины. Маску можно сделать самостоятельно из натуральных косметических масел. Например, для волос очень полезно амарантовое масло и масло карликовой пальмы. Последнее обладает антиандрогеновым эффектом – для профилактики облысения. Полиненасыщенные жирные кислоты в маслах укрепляют волосяную луковицу.



4. Защитите волосы воском перед укладкой. Конечно, термобигуди и плойки желательно использовать как можно реже. Хотя они и не влияют на сами корни волос, но ухудшают их структуру, повреждают белок стержня волос, они становятся тонкими и ломкими. Если без укладки не обойтись, подберите себе в магазине специальные средства защиты, которые можно наносить на волосы предварительно перед укладкой (обычно в составе таких средств есть воск). Конечно, это все равно не панацея, если вы мучаете волосы феном и завивкой каждый день. Лучше воспользоваться папильотками.

5. Не бойтесь мыть волосы часто. Для волос и кожи головы, как и для кожи лица, важно своевременное очищение. Мыть волосы нужно по потребности. Бытует мнение, что жирные волосы лучше мыть редко, чтобы не приучать их быстро пачкаться и не спровоцировать выпадение. Все как раз наоборот! Секрет сальных желез, который скапливается на коже головы, создает условия для образования особого вещества (активная форма мужского полового гормона – дигидротестостерон), которое повреждает волосяные фолликулы (корни волос), и волосы больше выпадают, что характерно для андрогенной формы облысения. Таким образом, своевременное очищение – вообще основа сохранения оставшихся волос.

КУКУРУЗНАЯ «КОСМЕТИКА»

АЛЕНА АВЕРКИНА

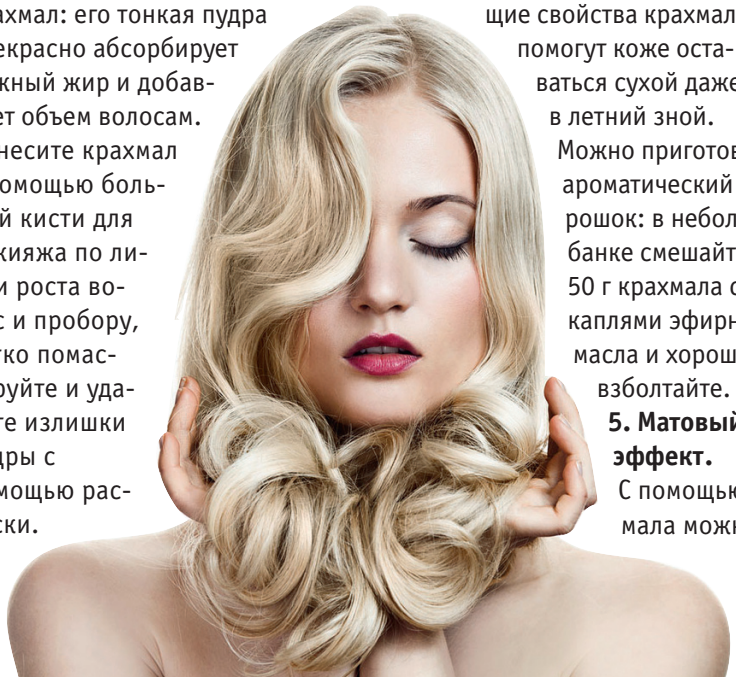
УПАКОВКА КРАХМАЛА ДАВНО ПЫЛИТСЯ В КУХОННОМ ШКАФУ? ПОРА ПЕРЕСТАВИТЬ ЕЕ НА ТУАЛЕТНЫЙ СТОЛИК – ЭТОТ НАТУРАЛЬНЫЙ НЕЖНЫЙ ПОРОШОК МОЖЕТ С ЛЕГКОСТЬЮ ЗАМЕНИТЬ 5 КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ!

Натуральный кукурузный крахмал используют не только на кухне для приготовления соусов и пудингов, но и в медицине: он является основой для многих присыпок, мазей и паст для лечения заболеваний кожи.

Немного смекалки и крахмал может стать вашим секретным бьюти-ингредиентом – эта нежная пудра обладает абсорбирующими свойствами и содержит полезные для красоты витамины и минеральные вещества.

1. Сухой шампунь.

Нет времени, чтобы вымыть волосы? В таких случаях выручит сухой шампунь, но дорогое средство с легкостью заменит дешевый крахмал: его тонкая пудра прекрасно абсорбирует кожный жир и добавляет объем волосам. Нанесите крахмал с помощью большой кисти для макияжа по линии роста волос и пробору, легко помассируйте и удалите излишки пудры с помощью расчески.



2. Матирующая пудра.

Натуральный крахмал в экстренных случаях может заменить пудру для лица – просто нанесите его на Т-зону с помощью кисти. Нежная шелковистая текстура крахмала предотвратит появление жирного блеска в течение дня.

3. Мягкий пилинг.

Нежная кукурузная пудра станет заменой мягкому пилингу: горстку порошка разотрите на влажных руках и массируйте лицо круговыми движениями. Минеральные вещества в крахмале пойдут на пользу коже: напитают ее и сделают более упругой.

4. Дезодорант.

Если вы избегаете химических веществ в традиционных дезодорантах, то крахмал поможет сохранить ощущение свежести и чистоты после душа. Насыпьте порошок в руку и нанесите его на тело: подмышки, ступни, грудь и спину. Абсорбирующие свойства крахмала помогут коже оставаться сухой даже в летний зной.

Можно приготовить ароматический порошок: в небольшой банке смешайте 30–50 г крахмала с 10 каплями эфирного масла и хорошенько взболтайте.

5. Матовый эффект.

С помощью крахмала можно создать модный матовый эффект на ногтях или губах. Сделайте любой оттенок лака матовым с помощью специального топа:

капните прозрачный лак на вощеную бумагу и смешайте с горсткой крахмала.

Нанесите матовый топ поверх готового маникюра.

Превратите глянцевую помаду в матовую: припудрите накрашенные губы тонким слоем.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

ЛИДИЯ ЮДИНА

ОКАЗЫВАЕТСЯ, СЧАСТЬЕ СОСТОИТ ИЗ ПРАВИЛЬНЫХ ОЖИДАНИЙ, СЕМЬИ И ИНТЕРЕСНОЙ РАБОТЫ. А ВЕДЬ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ СЧИТАЛОСЬ, ЧТО СЧАСТЬЕ – ЭТО УДЕЛ МОЛОДЫХ И ЗДОРОВЫХ. И ЧТО ЖЕ? АНАЛИЗ 29 ИССЛЕДОВАНИЙ ПОКАЗАЛ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ НЕ ВХОДИТ В ЧИСЛО СОСТАВЛЯЮЩИХ ТРЕУГОЛЬНИКА СЧАСТЬЯ – ПРАВДА, ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ НЕ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫЕ И ЧЕЛОВЕК НА НИХ НЕ СЛИШКОМ ЗАЦИКЛЕН.

Как правило, люди, обремененные хроническими заболеваниями, умеют к ним приспосабливаться, и поэтому скачки давления, повышение сахара или холестерина в крови, лишние килограммы не мешают им чувствовать себя счастливыми.
Та же история и с возрастом – среди молодых довольны жизнью единицы. Ощущение счастья лишь нарастает вместе с годами. Среди 35-летних счастливых людей уже 45 процентов, а после 55–60 лет – почти 90 процентов. Социологи полагают, что ощущению жизненного благополучия способствуют лучшее понимание себя и психологическая зрелость, которая появляется с возрастом.

Трезвый прогноз

Утверждение, что счастье не продается, давно не требует доказательств. Стартовый капитал позволяет чувствовать себя более уверенно и комфортно, но накопление денег точно не делает человека счастливее. Это подтверждено результатами медицинских наблюдений.

Ученые из Университетского колледжа Лондона провели эксперимент. Участники играли в азартную игру. Одна группа играла так, что в каждом раунде гарантированно выигрывала по 40 пенсов. Вторая – играла с вероятностью выиграть 90 пенсов или не выиграть ничего. Мозг участников сканировали с помощью МРТ. Оказалось, что предрешенное накопление денег оставляет людей безучастными. Наибольшее возбуждение испытывают люди в состоянии риска, а на пике счастья находятся те, кто изначально готовился к проигрышу, но сорвал крупный куш.
– Поэтому самый простой способ стать счастливым – снизить уровень притязаний, – поясняет результаты автор исследования профессор **Робб Рутледж.** – Обычно счастливы не те, у кого дела идут предсказуемо хорошо, а те, у кого они идут лучше ожидаемого. Прогнозируя будущее, главное – трезво оценивать свои шансы и возможности.

Вторая составляющая треугольника счастья – это семья

«Сегодня слово «семья» часто подменяют «кругом общения», – поясняет **Светлана Шишкова,** нейропсихолог, кандидат медицинских наук, руководитель психологического центра «ДОМ». –
Но большое количество друзей не в состоянии создать ощущение тыла, без которого немыслим психологический комфорт.
Правда, это справедливо лишь в отношении счастливых пар. Супругам-скандалистам не приходится рассчитывать ни на счастье, ни на здоровье. Врачи подсчитали: семейные разборки увеличивают риск инфарктов и инсультов в 3 раза, а чрезмерные требования со стороны партнеров и детей значительно повышают риск преждевременной смерти».

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЕГО МУЖА?

БЕЗ СОМНЕНИЙ, ВЫ ЗНАЕТЕ ЛЮБИМОГО ЛУЧШЕ, ЧЕМ КТО-ЛИБО ДРУГОЙ: МОЖЕТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ЕГО НАСТРОЕНИЕ, ПОНИМАЕТЕ ЕГО ЦЕЛИ И ЖЕЛАНИЯ. НО ЕСТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВАМ ПО-ПРЕЖНЕМУ НЕПОНЯТНЫ. А ВЕДЬ РАССШИФРОВАТЬ ЭТИ РЕБУСЫ СОВСЕМ НЕ ТРУДНО!

Почему он занят только собой?

Муж возвращается с работы домой, и вы буквально с порога начинаете закидывать его новостями, планами и поручениями. За ужином обсуждение продолжается, а все попытки супруга заглянуть в Интернет или спокойно поваляться перед телевизором жестко пресекаются. «Мне не хватает твоего внимания, – упрекаете вы мужа. – Ну неужели так трудно сосредоточиться на том, что я говорю?»

Вы не поверите, но ему это действительно трудно. Он вернулся домой после рабочего дня, и все, что ему сейчас действительно нужно, – это час покоя, чтобы отдохнуть и переключиться с «рабочего» режима на «домашний». Не тормошите его, не требуйте внимания, сочувствия и бурных объятий. Скоро он придет в себя, и вы наверняка получите все, что вам нужно, без всяких обид и упреков. Пусть уставший супруг делает что хочет – валяется в костюме на кровати или обновляет соцсети. Как бы вас это ни раздражало, не мешайте. Когда он «вернется» – общение будет по-настоящему искренним, заинтересованным и близким. Согласитесь, это гораздо лучше, чем обижаться на невнимание и каждый вечер пробиваться сквозь стену мнимого равнодушия. Пройдите тест и узнайте, насколько правильно вы понимаете своего мужчину.

Почему он меня не слушает?

Вы даже не представляете, сколько серьезных ссор и скандалов случается по этой причине. Психологи говорят, что запрос «он не слушает» – один из самых популярных на сеансах семейной терапии. При этом мужчины, как правило, вообще не понимают сути претензий. «Я понял все, что она сказала, и принял к сведению», – обескураженно говорят они. Но, если женщина не получила ответа, который ее устроил, конструктивный диалог для нее не состоялся.

На самом деле причина подобного недопонимания кроется вовсе не в равнодушии, а в неких внешних сигналах, которые мы часто понимаем неправильно. Если во время разговора мужчина не смотрит на вас, а «гуляет» взглядом по комнате или продолжает стучать по клавиатуре ноутбука, это вовсе не значит, что он вас не слушает и не слышит. Да, возможно, параллельно он обдумывает другой вопрос, но это не мешает ему слышать и понимать вас.

Конечно, бывает и так, что все ваши слова действительно пролетают мимо. В этом случае надо просто спросить супруга, слышит ли он то, что вы говорите. Не ругайте и не обвиняйте его, говорите спокойно и мягко, при необходимости повторите то, что вы считаете важным. Тогда мужчина, скорее всего, очнется от своих раздумий и сосредоточится на вашей беседе.

Почему он не хочет обсуждать проблему?

Конечно, ужасно обидно, когда муж отказывается обсуждать поведение его мамы, которая того и гляди разрушит ваш счастливый союз, или не поддерживает беседы на темы «денег снова не хватает» или «твой лучший друг Вася опять обидел мою подругу, на которой женат». А еще вам кажется очень важным поговорить о том, почему вы вчера поссорились. Да, вы хотите об этом поговорить. А он не хочет. Но дело не в том, что он черствый, равнодушный и эгоистичный человек. Подумайте, у вас тоже наверняка есть темы, которые вам неприятно обсуждать: вы, например, не готовы выслушивать его претензии (даже справедливые) к вашим родителям или подругам. Почему? Все просто – потому что это болезненные для вас вопросы. Так вот, у мужчин тоже есть болевые точки, и с этим можно только смириться.

Хотите обсудить «непростой вопрос», выберите для этого подходя-

щее время, дайте понять мужу, что знаете, как неприятен ему этот разговор, и объясните, почему он вам так важен. Вот увидите, пусть и нехотя (а у кого это вызовет энтузиазм?), но он пойдет вам навстречу.

Почему он не позволяет ему помочь?

«Я же вижу, что ему плохо, – думает женщина, – но он отвергает все мои предложения о помощи и злится». Знакомо, правда? Собственно, решение этой проблемы кроется в области принятия и, как ни странно, гендерной идентификации. Женщины и мужчины – из разных миров! Когда жена приходит к супругу за поддержкой, ей чаще всего нужно, чтобы он погладил ее по голове, сказал, что все будет хорошо, ведь он всегда рядом – то есть просто поддержал. Мужчины же устроены иначе: если к ним пришли с проблемой, они постараются логически осмыслить ситуацию и обязательно дать совет.

Если видите, что супругу нужно ваше участие, просто спокойно спросите его: «Чем я могу тебе помочь?» И постарайтесь понять, чего он действительно ждет от вас в этой ситуации. Да, в случае с мужчиной ответ на этот вопрос будет предельно логичен и четок: возможно, он попросит вас соблюдать некий непривычный вам алгоритм действий. Не анализируйте его просьбы – сейчас не тот момент, не давайте советов – их никто не просит, просто пойдите ему навстречу. Тогда и вы в сложной для себя ситуации получите желанное «погладить по голове и подержать за руку».

СКАЖИТЕ «СПАСИБО» МАМЕ

КОНЕЧНО ЖЕ, ИХ НАМНОГО БОЛЬШЕ! МЫ ЛИШЬ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ НАЧАЛО ЭТОГО ДЛИННОГО СПИСКА. ГОВОРИТЕ ВАШЕЙ МАМЕ О ТОМ, КАК ЛЮБИТЕ И ЦЕНИТЕ ЕЕ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

«Теперь, когда я тоже стала мамой, я понимаю, насколько сильно ты меня любишь. Спасибо тебе!»

«Ты знаешь, это действительно я разбила ту твою любимую кружку. Мне было стыдно, но я не призналась. А ты все понимала».

«Я редко тебе звоню, а когда звонишь ты, порой отвечаю коротко или даже резко. Прости меня за это».

«Твои блинчики намного вкуснее моих, сейчас я могу тебе в этом признаться».

«Спасибо за то, что ты всегда обнимала и целовала меня. Даже когда я была ужасно непослушной, и резкой, и грубой».

«Ты не раз говорила мне, как гордишься мной. Но не помню, говорила ли я это тебе? Так вот знай, я ОЧЕНЬ тобой горжусь, ты лучшая мама на свете!»

«Я родилась, когда тебе было всего 25 (27, 30), это так мало. А ты была уже такой взрослой и ответственной и любила меня».

«Мне не нравится, когда ты говоришь, что я выгляжу «усталой» или что мои новые туфли… «странного фасона». Но я знаю, что ты делаешь это только из любви».

«Спасибо, что в 5 ты отдала меня на танцы, а в 10 на уроки игры на гитаре. Я никогда не говорила тебе этого, но это были правильные решения».

«Мой муж очень любит, как я готовлю пиццу, и этому научила меня ты. Спасибо!»

«Я очень сердилась, когда ты заставила меня позвать на свадьбу всех наших родственников и ваших с папой друзей. Но сейчас я понимаю, что это те люди, которые видели меня еще ребенком, и что это было важно».

«Спасибо тебе за то, что позволяла так долго мне быть просто ребенком. Твоим ребенком».

«Я не знаю, как ты это делаешь, но ты звонишь или пишешь мне именно в те моменты, когда мне особенно нужна твоя поддержка».

«Я всегда любила тебя, даже когда мои слова и действия говорили об обратном».

«Спасибо тебе за то, что помирила меня тогда с папой. Я сама бы не решилась».

«И да, ты права, та юбка была действительно слишком короткой».

«Помнишь те книги, которые мы с тобой обсуждали в детстве? Они до сих пор мои любимые».

«На выпускном в школе я пела песню, посвященную тебе. Ты тогда не видела, но я плакала, и это были слезы любви и благодарности».

«Спасибо тебе за то, что ты всегда на моей стороне».

«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ так сильно, что не могу даже выразить это словами!!!»

АЛИНА САНДРАЦКАЯ: «ХОЧУ НАСЛАЖДАТЬСЯ ПРОСТЫМ ЖЕНСКИМ СЧАСТЬЕМ»

АЛИНА САНДРАЦКАЯ РАССКАЗЫВАЕТ, ЧТО РОДИЛАСЬ В ТВОРЧЕСКОЙ СЕМЬЕ. С ДЕТСТВА ЗАНИМАЛАСЬ КЛАССИЧЕСКИМ БАЛЕТОМ, ИГРАЛА В СПЕКТАКЛЯХ, ПЕЛА В ДЕТСКОМ АНСАМБЛЕ, РАБОТАЛА В КАМЕРНОМ ТЕАТРЕ БОРИСА ПОКРОВСКОГО, ОКОНЧИЛА МУЗЫКАЛЬНУЮ ШКОЛУ. ПОЭТОМУ НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ОНА ВЫБРАЛА АКТЕРСКУЮ ПРОФЕССИЮ.

– Алина, когда вы поняли, что станете актрисой?

– Мне кажется, я всегда была в этом уверена. Мне нравилось танцевать, петь, выступать на сцене. Мама говорит, что я начала петь раньше, чем разговаривать.

– И любовь к пению привела в Камерный театр Бориса Покровского?

– Скорее, туда меня привела мама, ведь мне тогда было всего десять лет. Мы поехали на кастинг, меня прослушали и пригласили в труппу театра. В то время там играли детский спектакль «Давайте создадим оперу», и я там тоже пела. И именно в этом театре получила свою первую зарплату. Маленькую, конечно, но зато как ею гордилась! Я пела в театре два года.

– Судя по всему, дома вас загружали, как говорится, по полной.

– Это верно. Родители не хотели, чтобы мы с моей младшей сестрой Ольгой болтались без дела. А так как они люди творческие, то и мы тоже занимались творчеством. Родители приучали нас к ответственности, самостоятельности, старались излишне не опекать, но контроль с их стороны всегда был строгий. Нашим воспитанием в основном занималась мама, потому что папа часто уезжал в командировки, и каждый его приезд для нас с сестрой был настоящим праздником.

– Какие профессии у родителей?

– Мама – дирижер-хоровик, всю жизнь работает с детьми, учит их музыке. Отец – режиссер документального кино и оператор. Кстати, практически все наши предки, причем даже очень дальние, имели творческие профессии. Были писателями, музыкантами, драматургами, режиссерами, скульпторами и т.д. Моей бабушке по папиной линии 84 года, она пишет стихи, издает их, является членом Союза писателей и еще поет.

– Почему после школы вы выбрали Университет культуры и искусств?

– Дело в том, что в то время на факультет режиссуры театра и кино этого университета набирал курс в свою мастерскую художественный руководитель театра-кабаре «Вернисаж» Юрий Владимирович Непомнящий, так что я пошла именно к нему, за что очень благодарна судьбе. Занятия у нас проходили в основном в театре, все пять лет. Я была занята практически в каждом спектакле, были и главные роли. Меня задействовали и как профессиональную певицу, и как режиссера-постановщика. Также я писала музыку к спектаклям. А впервые вышла на сцену в спектакле «Старая фабула» по пьесе П. Гнедича «Старая сказка». У меня там была характерная роль. Свой дипломный спектакль «Провинци-

С Екатериной Копановой

С Юлией Пожидаевой

альный анекдот» я также поставила на сцене театра-кабаре «Вернисаж», и он вошел в репертуар.

– Что вас больше тянуло, какая профессия: актера или режиссера?

– Я всегда хотела стать режиссером, но мне говорили, что и актерская профессия меня найдет. Так и произошло. Именно Юрий Владимирович увидел во мне актрису, он дал мне очень многое в плане развития актерского дарования.

– Почему вы оставили театр?

– Потому что поняла, что в этом театре лично для себя уже сделала по максимуму в плане саморазвития и захотелось чего-то большего. И хотя у меня там были хорошие отношения в коллективе и роли в таких спектаклях, как «Мария Тюдор», «Горе от ума», «Снежная королева» и других, почувствовала, что готова к новому повороту в своей творческой судьбе. Ушла из театра в прямом смысле слова в никуда. Примерно год находилась в свободном плавании. Подрабатывала ведущей на корпоративах, вела детские праздники и т.п. Но все-таки дождалась перемен.

– Вы имеете в виду кино?

– Именно кино. Попала туда, можно сказать, случайно. Друзья, однокурсники рассылали свои фотографии по различным агентствам, и я решила тоже это сделать. Первым у меня был сериал «Кулагин и партнеры», затем меня пригласили на главную роль в одну из серий сериала «Адвокат». А потом режиссер сериала «Принцесса цирка» Алла Плоткина утвердила меня на роль Дины – девочки-подростка. Моя героиня выросла в сложной семье, с приемной матерью. А потом выяснилось, что родная мать жила с ней в одном доме и была в ее семье прислугой. На съемках приходилось преодолевать сильное волнение, ведь я работала на одной площадке с такими актерами, как Анна Каменкова, Владимир Андреев, Татьяна Лютаева. Я буквально смотрела им в рот и училась у них. Период съемок в сериале вспоминается как очень радостный, у нас был очень дружный съемочный коллектив.

– Но вы же в то время были значительно старше своей героини.

– Мне сейчас тридцать лет, но до сих пор в кафе у меня спрашивают паспорт, когда заказываю спиртное, то же самое и в магазине, в ночном клубе. Видимо, природа распорядилась так, что я молодо выгляжу.

– У вас с вашей героиней было много общего?

– Нет, очень мало. У меня переходный возраст прошел достаточно гладко, без особых проблем, я в этом смысле не доставляла хлопот родителям.

– После «Принцессы цирка» вы стали узнаваемой?

– Меня стали узнавать после выхода сериала «Обручальное кольцо». Я тогда буквально не могла спокойно пройти по улице, особенно на Украине.

– Какая она, ваша героиня?

– Изначально она была прописана как отрицательный персонаж – противовес другой, положительной героине, роль которой исполнила Юлия Пожидаева. Мне было трудно играть Олю, ведь в театре я привыкла к положительным героиням. Но в итоге для меня съемки в сериале оказались хорошим опытом. Я старалась играть свою героиню смешной, безбашенной, комедийной.

– Во время съемок вы вышли замуж.

– К тому времени мы уже несколько лет жили вместе и решили официально оформить свои отношения. Видимо, наступил момент, когда мне

ЗЕРКАЛО И ПРОСТРАНСТВО

СТЕПАН БУГАЕВ

ЗЕРКАЛА НЕ ТОЛЬКО ПОМОГАЮТ СОБРАТЬСЯ ПО УТРАМ И ПРОВЕРИТЬ, В ПОРЯДКЕ ЛИ ОДЕЖДА И ПРИЧЕСКА. ПРИ ДОЛЖНОМ УМЕНИИ С ИХ ПОМОЩЬЮ МОЖНО УКРАСИТЬ И ДАЖЕ ПРЕОБРАЗОВАТЬ ПРОСТРАНСТВО, РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ ОСВЕЩЕННОСТИ И ПЛАНИРОВКИ. СДЕЛАТЬ ЭТО ПОМОГУТ СОВЕТЫ ОТ СТУДИИ «ПОБЕДА ДИЗАЙНА».

Зеркала – отличный инструмент по работе с объемом помещения и стилем интерьера. Как и с любым другим декораторским приемом, работать с зеркалами нужно внимательно. И при правильном подходе можно кардинально изменить интерьер комнаты.

1. Самая главная особенность зеркала в интерьере – это возможность визуального расширения пространства. В любом интерьере необходимо работать с объемом: это важно как для маленьких пространств, так и для больших. Но с зеркалами необходимо работать осторожно, чтобы не навредить интерьеру: большая комната может превратиться в тронный зал со множеством отражений, а интерьер маленькой квартиры может быть просто перенасыщен зеркалами.

2. Помимо увеличения пространства зеркала могут способствовать увеличению количества света в помещении. Можно расположить зеркало вблизи окна под углом или же напротив окна – и комната заиграет совершенно по-новому. У каждого помещения свои особенности и поэтому необходимо учитывать сторону света, на которую выходят окна, движение солнца за окном и климатический пояс.

3. С помощью зеркал в пространстве можно работать и с внутренним освещением. Искусственный свет отлично отражается в зеркалах. Таким приемом можно красиво сдваивать причудливые светильники, люстры и бра.

4. Интересно смотрятся зеркала, использованные в качестве отделки стен. Зеркала без рам, расположенные большим полотном на стене, позволяют стереть границы и визуально увеличить комнату в два раза. К зеркальной стене можно приставить мебель, тем самым изменив ее пропорции.

5. Зеркало – это декоративный элемент, который подойдет практически для любой комнаты. К примеру, стену можно декорировать целой композицией зеркал разного размера в разных рамках, по стилю совпадающих с интерьером всей комнаты. В таком варианте зеркала смотрятся, как картины.

6. Пустую стену в интерьере можно украсить фрагментами зеркал необычной формы: овалы, круги, цветы, изогнутые линии. Декорировать зеркалами можно не только стены, но и мебель. В маленьких прихожих зеркало можно разместить на двери шкафа не только целым полотном, но и нарезкой различных форм, создав из них интересную композицию.

7. В детской комнате набор зеркал можно выполнить в форме больших частей пазла, так у зеркала будет и функционал, и настроение.

8. Зеркала являются спасением для проблемных зон в квартире. Узкий коридор можно дополнить симметрично расположенными друг напротив друга зеркалами. Пространство увеличивается и помещению задается определенный ритм, а образовавшийся зеркальный коридор создает ощущение глубины.

9. В санузлах можно использовать не только зеркала над раковиной, но и целые зеркальные стены, которые опять же зрительно расширят пространство. Зеркальную стену можно сделать даже за душем. Хлопот по уборке это добавит не больше, чем стеклянная штора или черная плитка.

10.Отдельно стоящие большие зеркала в различных по стилю рамах особенно хорошо смотрятся в спальнях и гардеробных комнатах. Такое зеркало становится настоящим арт-объектом.

ОКНО В ВАННОЙ

НАДЕЖДА ЗОТОВА

ПО МОДЕ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ ВАННАЯ ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ ТЕМНЫМ УГЛОМ РАЗМЕРОМ ДВА КВАДРАТНЫХ МЕТРА, А ВСЕ БОЛЬШЕ НАПОМИНАЕТ ПОЛНОЦЕННУЮ КОМНАТУ: С МЕБЕЛЬЮ И ДАЖЕ ОКНОМ. ОДНАКО ИМЕННО В ЭТОЙ КОМНАТЕ ОФОРМЛЕНИЕ ОКНА – ОСОБЕННО СЛОЖНАЯ ЗАДАЧА.

Ванная комната становится все больше похожа на жилую: в ней используются и корпусная мебель для хранения, и мягкая мебель для отдыха, и текстиль, и обои, и люстры. Мы перестаем считать санузел чисто утилитарным помещением – начинаем оформлять его как комнату для релаксации и отдохновения. Даже если размером ванная еще недотягивает до полноценной гостиной, то наличие окна уже делает ее подобием жилой комнаты. То есть в пышной пене можно и с книгой устроиться – не портить глаза тусклым светом. И сделать макияж, не опасаясь, что при дневном освещении он будет выглядеть как боевая раскраска индейцев. Если вы живете не в изоляции, и в ваши окна могут заглянуть любопытные соседи, придется придумывать решение: чтобы и свет в ванную проникал, и от любопытных взглядов можно было спрятаться. Как задекорировать окно? Римская или рулонная штора. Такие шторы для ванной комнаты – наилучшее решение: поднял – впустил свет, опустил – спрятался от чужих глаз.

Рулонные и римские шторы – оптимальный вариант для ванных комнат с окном. Они легко устанавливаются, просты и удобны в обращении. Выбирайте экологичные ткани – хлопок или лен, за ними просто ухаживать. Текстильные занавески для ванной комнаты. Решите остановиться на этом варианте, обязательно продумайте вопросы вентиляции. Во влажном помещении тканевые шторы для ванной комнаты быстро пропитываются запахом «сырости», того и гляди начнут преть. Поэтому сначала нужно организовать хорошую «вытяжку» и установить осушитель воздуха. Эффективная система вентиляции и осушитель воздуха особенно важны в ванных, где используются тканевые занавеси.

Деревянные ставни. В этом случае не придется перестраивать инженерные коммуникации в квартире. Представляете, как приятно их открывать, наполняя комнату светом! Ставни можно выполнить на заказ, а можно отправиться в путешествие к бабушке в деревню и привезти резные наличники из среднерусской глубинки.

Витраж. Для любителей экзотики как нельзя лучше подойдет витраж, который может быть выполнен по вашему рисунку.

БАНКЕТКИ СО СПИНКОЙ

АЛИСА ЕМЕЛЬЯНОВА

Превосходное решение для комнат различного назначения: прихожей, гостиной, спальни или столовой. Занимают лишь небольшую часть пространства и при этом обеспечивают дополнительные посадочные места. Банкетки со спинкой относятся к вспомогательным предметам мебели. Их главный плюс заключается в том, что они не занимают много места и при этом выполняют функцию небольшого кресла или дивана. Они подходят для комнат разного назначения: бывают банкетки для прихожей, гостиной, спальни, столовой. По количеству мест их делят на одно-, двух-, трех- и более местные (места могут быть отделены друг от друга перегородкой). Если вы хотите приобрести небольшой диванчик в прихожую, возможно, вам стоит сначала оценить банкетки со спинкой для прихожей. Некоторые модели имеют дополнительные элементы в виде выдвижных ящиков или боковых полок. На них можно присесть, чтобы переобуться, в ящиках удобно хранить средства для обуви, а на боковую полку – поставить сумочку. Такая банкетка с успехом заменит небольшой диванчик в прихожую.

Банкетки различают по высоте спинки. Модели с очень высокой спинкой лучше располагать у стены, остальные же могут стоять и в других частях комнаты, например, у кровати или окна. Сиденья банкеток со спинкой могут быть мягкими (в текстильной либо кожаной обивке) или твердыми (сделанными из дерева, пластика, реже из металла). Для увеличения мягкости на сиденье можно положить подушки.

КОТЛЕТКИ ДЛЯ РАСШАТАННЫХ НЕРВОВ

МАРИЯ ТИХМЕНЕВА

ЭТА ДИЕТА – ЛЕЧЕБНЫЙ СТОЛ № 12 – РАЗРАБОТАНА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ РАССТРОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ПОВЫШЕННОЙ ВОЗБУДИМОСТЬЮ.

Диета № 12 восстанавливает функции нервной системы. В каждом конкретном случае диету корректирует специалист, опираясь на конкретные особенности своего пациента. Мы же приводим базовые правила, на которых строится этот лечебный стол.

В основе диеты – ограничение употребления поваренной соли, допускается только 6 г в день. Также нужно будет отказаться от продуктов, содержащих много углеводов и жиров. Исключаются из рациона продукты, которые оказывают возбуждающее действие на нервную систему: алкоголь, кофе, жирные и острые продукты. Мясо и рыбу нужно употреблять с осторожностью, внимательно подходить к выбору приправ.

Рекомендованы богатые фосфором продукты, такие как кисломолочные продукты, бобовые, печень и язык. Питаться лучше всего 5 раз в день, небольшими порциями. Ориентировочная дневная калорийность – 2400 ккал. Обращайте особое внимание на употребление свежих фруктов и овощей, ешьте побольше зелени, добавляйте в напитки отруби, не забывайте про травяной чай.

Разрешено:

подсушенный хлеб, отварное или запеченное нежирное мясо (телятина, индейка, язык, печень, курица, кролик), нежирная рыба, легкий нежирный сыр, яйца в виде омлета или всмятку (не более 2 в сутки), овощи, мед, карамель, травяной чай, отвар шиповника, котлеты и тефтели на пару, выпечка из несдобного теста, нежирные молочные продукты, крупы, фрукты, топленое сливочное и растительное масло.

Запрещено:

свежий хлеб, жирное мясо, жирная и соленая рыба, рыбные консервы и икра, овощные консервы и соления, огурцы, редис, чеснок, щавель, репчатый лук, грибы, хрен, горчица, копчености, мясные деликатесы, консервы и полуфабрикаты, шоколад, какао, кофе, алкоголь, крепкий чай.

Примерное меню на день

Завтрак: паровой омлет с овощами, травяной чай, кусочек подсушенного хлеба.

Перекус: травяной чай и пара пресных крекеров.

Обед: овощной суп-пюре, запеченная телятина с гречневой кашей, компот из сухофруктов.

Полдник: овощной сок.

Ужин: творожная запеканка и чай.

ТЫКВЕННАЯ КАША

500 г мякоти тыквы, 3 яблока, 2 горсти изюма или других сухофруктов, 2 ст. л. сахара, соль, ½ стакана молока, кусочек сливочного масла.

Шаг 1. Тыкву очистить и нарезать на большие кубики. Очистить и нарезать мелко яблоки.

Шаг 2. Положить тыкву и яблоки в кипящую воду и бланшировать 5 минут.

Шаг 3. Убавить огонь, добавить сахар и соль и варить на медленном огне до мягкости.

Шаг 4. Добавить в кастрюлю молоко, варить в течение 5–7 минут. Потом пюрировать смесь блендером.

Шаг 5. Добавить запаренный предварительно изюм или другие сухофрукты, потомить 5 минут.

Шаг 6. Добавить сливочное масло. Подавать горячей.

КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ

500 г белого мяса курицы, 2 картофелины, 1 яйцо, щепотка соли.

Шаг 1. Картофель отварить и растолочь в пюре.

Шаг 2. Взбить яйцо и ввести его в картофель, когда он слегка остынет (иначе яйцо сварится и не даст клейкости).

Шаг 3. Курицу пропустить через мелкую решетку мясорубки. Посолить.

Шаг 4. Перемешать фарш с картофельным пюре. Слепить котлетки.

Шаг 5. Готовить в пароварке 20 минут.

МАННИК НА КЕФИРЕ

1 стакан манной крупы, 3 яйца, 1 стакан кефира, 1 стакан сахара, 4 ст. л. муки, разрыхлитель на кончике ножа, стакан любых ягод.

Шаг 1. Яйца взбить с кефиром. Добавить манку и перемешать.

Шаг 2. Дать настояться около 40 минут.

Шаг 3. Добавить муку и сахар, разрыхлитель.

Шаг 4. Добавить в тесто ягоды.

Шаг 5. Смазать форму маслом, выложить тесто. Запекать в духовке при 180 градусах 50 минут.

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Опята натуральные

Ингредиенты: опята – 1 кг,
лимон – 1 шт.,
маринад: уксус винный белый – 1 л,
лист лавровый – 3 шт.,
перец белый горошком – 4 шт.,
гвоздика – 3 шт.,
соль – 4 ст. л.

Способ приготовления

На 1 литр.

1. Выжать сок из лимона. Влить в кастрюлю 2 л воды и лимонный сок.
Поместить в подкисленную воду очищенные грибы, оставить на 5 минут.
2. Откинуть опята на дуршлаг, промыть холодной водой. Выложить на бумажное полотенце, дать высохнуть.
3. Влить 2 л воды в кастрюлю с толстым дном, добавить соль. Довести до кипения, добавить грибы, варить 5 мин на большом огне до полуготовности. Откинуть опята на дуршлаг.
4. Влить уксус в отдельную кастрюлю, довести до кипения. Дать остыть до комнатной температуры.
5. Положить перец, гвоздику, лавровый лист в стерилизованную банку.
6. Добавить грибы, залить уксусом.
7. Плотно закрыть банку стерилизованной крышкой с резьбой. Выдержать в темном прохладном сухом месте 4 недели. Срок хранения – от 4 до 6 месяцев.

Огурцы в виноградных листьях

Ингредиенты (10 порции):
огурец – 2 кг,
сок яблочный – 300 г,
вода – 1 л,
сахар – 50 г,
соль – 50 г.

Способ приготовления

1. Огурцы и листья промыть.
2. Огурцы обдать кипятком, затем холодной водой, каждый завернуть в лист и в таком виде плотно уложить в трехлитровую банку.
3. В воду добавить яблочный сок (или виноградный), сахар, соль и довести до кипения, затем провести трехкратную заливку огурцов.
4. Банку закатать.

ХРАНЕНИЕ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОГО МИГРАНТА

МАРИЯ ДУТОВА

ПРОВЕРЕННЫЕ СПОСОБЫ ХРАНЕНИЯ БАКЛАЖАНОВ.

В этом году мы впервые посадили баклажаны, и у нас получился неплохой урожай. Правду говорят, что новичкам везет. Теперь бы нам их сохранить. Я где-то слышала, что баклажаны складывают кучкой и закрывают соломой, и они сохраняются до весны. Правда ли, что их можно сохранить таким образом?

С уважением, Удальцова Инга, Смоленская область

Сытной обильной осенней порой все дачники озабочены сбором урожая и его дальнейшей переработкой и хранением. И на этом празднике изобилия совершенно не вспоминается, что все эти перцы, томаты, да и огурцы с капустой переселились со своей теплой средиземноморской родины в наши огороды всего-то 2–3 века назад. Даже удивительно, как мы привыкли считать эти овощи своими, национальными.

Значит, научились правильно выращивать и хранить. А баклажаны? Эти «иммигрировали» с опозданием и пока требуют особого, внимательного к себе отношения.

Несомненно, свой собственный урожай «заморских синеньких» хочется сохранить полностью, до последней «закорючечки». Но не следует надеяться, что и в этом случае вам повезет «на новенького». В свежем виде баклажаны долго не сохраняются! Увы, советы попадаются самые разные, порой взаимоисключающие. Путешествуя как-то в бездонном Интернете, я лично прочитал шокирующий совет о хранении баклажанов. В нем предлагалось свежие плоды сложить в ямы, пересыпать измельченной корой, накрыть гурт жестким коробом и укрыть опилками и снегом?! Господа садоводы, таким способом возможно сохранить свеклу или картофель, но никак не баклажаны! Нежные сочные «синенькие» хранятся в свежем виде не более месяца!

А закапывать их в землю – безумная идея, в таких условиях они сгниют еще быстрее. Но запасти баклажаны впрок реально и несложно. Для хранения соберите плоды, находящиеся в первой стадии технической зрелости, то есть в самом начале окрашивания. Оботрите их сухой тканью, заверните в бумагу, положите в полиэтиленовый перфорированный пакет и поместите в овощное отделение холодильника или в прохладное помещение. В таких условиях баклажаны полежат, но недолго. Этим же способом можно сохранить томаты непродолжительное время. И пока баклажаны будут сохранять товарный вид, наешьтесь ими до отвала. По калорийности баклажан можно сравнить с телятиной, однако растительный белок этого овоща много полезнее и легче усваивается. А что не сможете съесть – посушите, заморозьте, посолите. Кстати, корневая система у овоща компактная, кустик невысокий, поэтому, обладая большим количеством подоконников, вы можете выкопать кусты (не повреждая земляной ком), пересадить в горшок и внести в дом. Подсвечивая до 12-часового дня, вы соберете весь вкусный урожай. Удачи.

Любимая «заморская»

Существуют разные способы консервации свежих баклажанов. Например замораживание. Я так часто поступаю и советую всем сначала испечь плоды в духовке, а уж потом заморозить, иначе свежие баклажаны после оттаивания теряют свой специфический вкус и становятся никакими. А тепловая обработка перед замораживанием удаляет из плодов горечь и закрепляет вкус.

Еще один проверенный способ – сушка. Порежьте плоды ломтиками толщиной примерно 2 см и посушите в духовке при температуре не выше 60 °С. Предварительно можно проварить целые плоды или порезанные колечками в подсоленной воде 3–5 минут для отдания горечи. Затем слегка отжать, вытереть насухо и далее сушить. Суп из сухого сырья – супер! Вкус и запах, как у грибного супа.

Самое любимое нашими гражданами блюдо из баклажан – икра. Баклажаны, морковь, лук, сладкий перец, томаты и специи в разных пропорциях смешивают (сколько хозяек, столько рецептов), жарят-тушат и запасают впрок. Рецептов существует множество, и все они вкусные. Особенно без использования уксуса. Но тогда обязательно требуется стерилизация банок перед закатыванием.

Вот только такими способами можно сохранить баклажаны до весны! Дольше никогда не получается – вся эта вкуснота съедается быстро. Приятного аппетита.

ЗВЕЗДА И ЛЮБОВЬ МОЯ...

МАРИЯ ДУТОВА

ПРОДЛЕВАЕМ ЦВЕТЕНИЕ АСТРЫ КИТАЙСКОЙ ДО НОВОГО ГОДА.

Уже больше месяца цветут в российских садах астры. Когда-то они царствовали в усадьбах наших прапрабабушек, эти элегантные красавицы украшают наши сады сегодня. Милые добрые цветы с давних пор напоминают нам о конце лета, о приходе теплой осени и о неминуемом наступлении нового учебного года. И, тихо нашептывая, обещают снова порадовать нас будущим летом еще и еще…

Весной в российских садах буйствует сирень, а в конце лета – астры. Без них просто невозможно представить российские сады. Кажется, что этот любимый всеми настоящий народный цветок украшал наши сады всегда. Однако это вовсе не так. Астра (в переводе с греческого – «звезда») появилась в Европе только в конце XVII века благодаря стараниям безвестного ныне путешественника. Он добыл семена этого цветочка в Китае, откуда частенько привозили всякие диковинки.

И, как часто случается, не очень популярный на родине, в европейском климате цветок приобрел удивительную популярность. И стал любимым объектом селекционной работы. Сегодня выведено невероятное количество сортов однолетней астры китайской (Callistepyuschinensis). И по форме цветка, и по окраске, и по размерам. Выбор огромен, поэтому основное деление проводится на три группы по размерам куста: высокие – 65–90 см, средние – 35–60, низкие – 20–30 см. А дальше, составляя композицию из любимых астр, мы выбираем уже из каждой группы полюбившиеся нам формы.

Астра китайская – растение короткого дня, она зацветает в конце августа, когда день начинает существенно уменьшаться. Наилучшая продолжительность светового дня для астры – 12 часов.

Поэтому чудесная звездочка может нас радовать еще очень долго, до конца октября, до самых морозов. Астра достаточно холодостойка, и соцветия охотно распускаются при невысоких температурах. Но от возможных заморозков ее нужно уберечь. И тогда еще целых два месяца мы сможем любоваться красотой осенней звезды.

Если вы живете постоянно в загородном доме, то укрыть клумбу нетканым материалом при угрозе заморозков не составит труда. А уезжая с дачи до пятницы, не поленитесь на всякий случай накрыть астры, они под нетканым материалом будут чудесно себя чувствовать.

Для продления цветения срезайте отцветшие цветоносы, завязывая семена, растения тратят много сил, которых осенью и так остается все меньше. Еще осенью астры часто поражает фузариоз (фузариозное увядание) – грибное заболевание. Эта напасть может погубить всю клумбу. Поэтому при проявлениях первых признаков болезни (засыхающие листья и поникающие бутоны) немедленно опрыскайте астры и полейте почву вокруг них однопроцентным раствором формалина или любого фунгицида.

На следующий год перед посевом семян обязательно протравите их фунгицидом и почву пролейте.

И желательно соблюдать севооборот, возвращая астры на прежнее место не ранее чем через два года.

Классный аргумент

Чтобы посеять астры для следующего сезона, совсем необязательно дожидаться весны. Проведите подзимний посев. Лучше это сделать на небольшой грядочке. Грядку подготовьте заранее, сделайте бороздки, куда посеете семена как можно позднее (чтобы не проросли осенью). Приготовьте ведро с сухой почвенной смесью для мульчирования посевов. Рано весной семена прорастут, и рассада астр пойдет в рост. Подросшие растения в конце мая пересадите на

постоянное место. И зацветут ваши подзимние сеянцы в положенные сроки. Расход семян придется увеличить, зиму не все семена переживут. Однако выжившие дадут крепкие всходы, из которых вырастут классные растения!

Из сада – в дом

Астра формирует сильно мочковатую и компактную корневую систему. И поэтому очень легко переносит пересадку в цветущем состоянии. Но, естественно, кустик нужно выкапывать с максимально возможным комом земли. А учитывая продолжительный период цветения и любовь астры к короткому дню, вы грамотно поступите, если пересадите астру в горшок и занесете в дом. Кустики астры из сада до декабря будут чудесно цвести на балконе или лоджии. Можно поставить астру на подоконник или в зимний сад, и она будет цвести вплоть до Нового года.

Однако в этом случае для получения крепких цветоносов и яркоокрашенных цветочных корзинок придется досвечивать до яркого 12-часового дня. И тогда у вас появится уникальная возможность встретить Новый год в осеннем саду.

ПОСАДИМ ПО ЗАКОНУ

НИКОЛАЙ ФУРСОВ

ЗАЛОГ УСПЕХА ПРИЖИВАЕМОСТИ САЖЕНЦА – ПРАВИЛЬНАЯ ПОЧВА В ПОСАДОЧНОЙ ЯМЕ.

У нас на участке глинистая неплодородная почва. Под все растения приходится копать ямы и насыпать хороший грунт. Мы так и делаем, но некоторые растения (например, сливы) упорно не хотят у нас приживаться. Почему?

Виктория Андреевна Семьянинова, Подольск

Осень – время наиболее активной посадки всевозможных саженцев. Каждый сезон садоводы приобретают новые растения и каждый раз сталкиваются с одними и теми же проблемами при посадке. Однако главный закон удачной приживаемости саженцев остается неизменным – правильная почва в посадочной яме.

Посадочную яму нужно готовить заранее. Для осенней посадки лучше всего выкопать яму рано весной. Но не будем ставить такие эпохальные задачи и так слишком оптимистично оценивать свои возможности. Давайте постараемся грамотно посадить сегодня купленные вчера растения.

Мы не раз рассказывали об окультуривании бедных тяжелых глинистых почв средней полосы. Процесс этот небыстрый, требует временных и материальных затрат. Но растениям наши проблемы неинтересны, в плохой почве они будут болеть и чахнуть, а скорее всего, погибнут.

Подготовить посадочную яму с «вкусной» почвой намного проще, чем окультурить весь участок. В основном для всех растений необходимы: торф, песок, огородная (дерновая) земля, перегной (компост), известьсодержащие материалы, коллоидная сера, зола, минеральные удобрения. Ямы желательно выкопать и заполнить почвой заранее, за 1–2 месяца.

При отсутствии времени дайте грунту вылежаться, хотя бы 1–2 недели. За этот период почва насыщается кислородом, уплотняется и оседает, в ней расселяются необходимые микроорганизмы.

Некоторые растения очень требовательны к составу почвы и особенно ее кислотности (pH). Если не соблюсти эти условия, то все наши усилия пропадут зря. Однако многие культуры мирятся с любыми грунтами, только совсем бедные почвы почти никто не любит.

Большинство растений не терпят заглубления корневой шейки. Только те культивары, которые размножаются черенкованием, любят заглубиться на 5–7 см. В плохом тяжелом грунте копайте большие глубокие ямы, запаса питательной почвы должно хватить растению для комфортного роста на 5–7 лет. В дальнейшем хорошо сформированная сильная корневая система уйдет в нижние горизонты, и за здоровье саженца уже можно не волноваться.

В свеженаполненной яме обязательно сажайте саженец на уплотненный холмик-пригорок на 15–20 см выше уровня грунта. Тогда потом, после оседания почвы, корневая шейка окажется на нужной высоте.

Для растений с поверхностной корневой системой делайте менее глубокие ямы – до 0,5 м глубиной. Компоненты перемешивайте тщательно и заранее. Золу, известь, удобрения добавляйте не одновременно, а постепенно.

9 СОВЕТОВ АВТОЛЮБИТЕЛЮ

ИРИНА ЗВЕРКОВА

ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ АВТОМОБИЛЯ – ДОСТАТОЧНО ПРОСТАЯ ВЕЩЬ, ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ НЕСКОЛЬКО НЕСЛОЖНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ.

В России автовладельцы не спешат расставаться с автомобилями, достигшими определенного возраста: так, средний возраст иномарки составляет 9 лет, а у отечественных машин почти 15. Об этом свидетельствуют исследования, проведенные аналитическим агентством «Автостат». Современные автомобили, с одной стороны, достаточно сложные механизмы, с другой – они объединяют множество инженерных решений, которые совершенствовались годами. Из-за сложности за машиной стало сложнее следить самостоятельно, но проверенные конструкции достаточны надежны для того, что небольшая забота продлевает их срок службы в разы. Вот о таких небольших знаках внимания к автомобилю и пойдет речь.

№ 1. Начнем мы с банального, но тем не менее очень важного совета: следуйте означенным в инструкции по эксплуатации периодичности и объему работ по техническому обслуживанию вашего автомобиля. Помните, своевременное и качественное обслуживание при не слишком высоких денежных и временных затратах в итоге существенно увеличивает срок жизни автомобиля.

№ 2. Если ваш автомобиль уже не молод, используйте моторное масло, предназначенное для машин с большим пробегом. Во-первых, в силу несколько большей вязкости оно способно компенсировать увеличившиеся вследствие естественного износа зазоры в парах трения, а во-вторых, специализированные масла содержат специальные добавки, нормализующие работу «возрастного» мотора.

№ 3. Водите автомобиль по возможности плавно, избегая резких разгонов, торможений и маневров. Помните, все вышеперечисленные действия в той или иной степени сокращают реальный ресурс, заложенный в конструкцию его узлов и агрегатов. Это ваша, а не чужая машина, и стиль вождения напрямую отразится на ее состоянии.

№ 4. Позаботьтесь о шинах. От корректности их выбора и правильности эксплуатации зависит не только безопасность, но и ресурс деталей подвески. Регулярно проверяйте давление в колесах и, естественно, используйте резину, соответствующую климатическому сезону.

№ 5. Не затягивайте с необходимыми ремонтными работами. Современный автомобиль – это очень сложный и чаще всего достаточно сбалансированный «механизм», в котором одна неправильно функционирующая деталь в ряде случаев может вызвать целую «лавину» гораздо более серьезных поломок.

№ 6. По-возможности избегайте долгой работы двигателя в режиме холостого хода. Помимо банального расходования моторесурса, холостой ход вреден мотору еще и в силу того, что в этом режиме его работа далеко не оптимальна. Если у вашего автомобиля турбированный двигатель, что достаточно часто для современных машин, дайте турбине остыть пару минут, не глушите мотор сразу после остановки.

№ 7. Старайтесь не нагружать (ни по оборотам, ни по моменту) еще не вполне готовый (разогретый) к этому двигатель. Современному автомобилю прогрев на холостых не нужен, но не требуйте от него многого до достижения рабочей температуры. Не нужно с нуля загонять стрелку тахометра в красную зону.

№ 8. Используйте тип и марку топлива, указанные в инструкции по эксплуатации. Если это бензин, то по возможности придерживайтесь рекомендованного октанового числа (вредно как низкооктановое, так и топливо с излишне высокими антидетонационными свойствами). Ну а при заправке дизельных машин следите за правильной сезонностью заливаемой солярки. И в любом случае старайтесь не заполнять бак в сомнительных, в плане качества реализуемого топлива, местах.

№ 9. Забудьте о всякого рода «волшебных» присадках и устройствах сомнительного происхождения.