

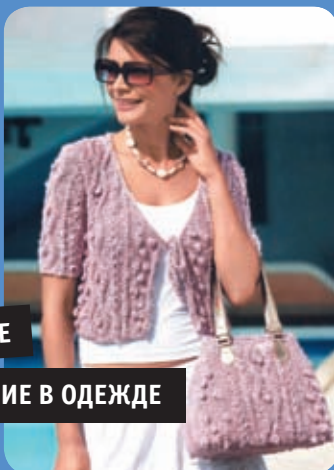
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ № 5

В НОМЕРЕ:

16

СПОРТИВНОЕ

НАПРАВЛЕНИЕ В ОДЕЖДЕ



ПЛАНЕТА ЖЖХ

Ненормативные истины	2
Команда «фас!» для ФАС	3
Госжилнадзор имеет право	4
Раскручивание тарифов	5

ГРАНИ ТВОРЧЕСТВА

Мережка	18
ЗЕЛЕНЬ ЦЕЛЕБНИК	
Зверобой продырявленный	19
БУДЬ КРАСИВОЙ	
Пляжное настроение	20
Семь принципов «Слоу Бьюти»	21
ПАЛОМНИЧЕСКИЕ МАРШРУТЫ	
Паломничество	
в Святую землю	22
МИР ВАШЕГО ДОМА	
Творить счастливую реальность	24
Плод доверительных бесед	25
Женщина, мужчина, материнство	25
Тест: наблюдатель	
или хозяин судьбы?	26
Правила грамотной критики	27
НА ДОСУГЕ	28
ГОСТЬ ЖУРНАЛА	29
СВЕТСКАЯ ХРОНИКА	32
ЗНАМЕНИТЫЕ ЖЕНЩИНЫ	
Елена Сергеевна Булгакова	33
СМЕЯТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО	
САМОДЕЛ	
Малошумный вентилятор	35
ЧЕТЫРЕ УГЛА	
Красим керамику	36
Декор стены из пряжи	37
Звукоизоляция квартиры	37
РАЗНОСОЛЬЕ	
СУШИМ рыбу, варим рис	38
ГОРОСКОП НА МАЙ 2012 ГОДА	40
О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ	
Собаки почтенного возраста	42

ПЛОД

25

ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ БЕСЕД



ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ

Жулики в белых халатах	6
«Врачеватели» с большой дороги	7
Война с «карманными платежами»	7
Зачем диабетикам кальций	8
«Навигатор» жара	9
Плюсы и минусы герпеса	9
Пациентам с проблемной спиной	10
Накормите голодный мозг	11
Мяч плюс эспандер	12
Сбросить килограммы на кушетке	13
Диета для волос	13
Спросили? Отвечаем!	14
САМ СЕБЕ СТИЛИСТ	
Спортивное направление в одежде	16
Эти привлекательные юбочки	17

КРОМЕ ТОГО:



12

МЯЧ ПЛЮС

ЭСПАНДЕР

КРАСИМ

КЕРАМИКУ

36



ПЛОДОРОДЬЕ

К посадкам приступить!	43
Неприхотливые бобы	44
Сад – зеленая аптека	45
АВТОСАЛУН	
Можно сделать самому	46
МОЗАИКА	
Миром правят посредственности?	47
Интернет виноват в потеплении	47
Роботы на стройке	47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2012	
Мыльная защита	48
Энергия для семян	48

ПЛЯЖНОЕ

НАСТРОЕНИЕ

20



НЕНОРМАТИВНЫЕ ИСТИНЫ

КОНСТАНТИН ГУРДИН, ПАВЕЛ ХИЦКИЙ

НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО ФОРМАЛЬНО В 2012 Г. ЦЕНЫ НА ОПЛАТУ ЖКХ ПРИМОРОЗИЛИ, ВО МНОГИХ РЕГИОНАХ ОПЯТЬ РЕЗКО ПОДНЯЛИ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ. В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕАЛЬНЫЙ РОСТ РАСЦЕНОК НА КОММУНАЛКУ ВНОВЬ «ОБСКАКАЛ» САМЫЕ МРАЧНЫЕ ПРОГНОЗЫ.

Стоимость услуг ЖКХ в РФ – одна из самых дорогих в мире. По отношению к доходам граждан – точно самая дорогая. Тем временем пресловутые нормативы, по которым по-прежнему расплачивается подавляющее большинство населения, остались завышенными где на **20–30 процентов**, а где и на **300–500 процентов**.

В результате переплата вырисовывается фантастическая. Что показали многочисленные проверки региональных прокуратур и городских контрольно-счетных палат? Например, среднероссийский норматив потребления воды – более **10 куб. м** на человека в месяц – **завышен минимум в два раза**. Получается **10 тыс. л**, то есть по **300 л** на человека в сутки! Или, например, месячный норматив потребления газа – **12–25 куб. м** на человека? Для справки: этого хватит, чтобы **вскипятить более 2 тыс. литров воды!** Кстати, реальное среднее потребление газа плитой – **6–8 куб. м** в месяц. Не на человека – на семью.

Тепловая ловушка

Вообще, можно собрать огромную коллекцию нормативных (и не очень) коммунальных надувательств. В Челябинске в 2011 г. отопительный сезон закончился **3 мая**. Тем не менее счета пришли такие, **будто батареи грели до конца месяца**. При этом местное отделение антимонопольной службы **признало это законным**. В Петербурге в прошлом году **жители города летом получили счета**



за очистку крыш от «сосуль».

Возникает главный вопрос: откуда взялись такие цифры потребления? Оказывается, их ежегодно устанавливают местные власти. Но в целом они ориентируются на давнее **постановление правительства от 2006 г.** Это документ немалой силы. В частности, помимо прочего в тарифах заложены огромные потери. По данным Минрегиона, в среднем по РФ они составляют **15 процентов по электроэнергии, 20 процентов – по воде, до 40 процентов – по теплу!**

Причем, даже если энергокомпания обновила сети и резко уменьшила утечки, они **все равно включены в счета, которые получают граждане**.

Авторы пресловутого постановления явно брали расчеты с потолка, они никак не связаны ни с климатом, ни с удаленностью региона. К примеру, месячный норматив потребления газа в **Липецкой области** – не более **8 куб. м** с человека, в расположенном неподалеку **Орле** – **12 куб. м**, а в соседней **Белгородской области** – **15 куб. м**.

Как с этим бороться? Можно до бесконечности судиться с коммунальщиками и оспаривать нормы

потребления. Только компании, управляющие жилыми домами, изобретают все новые способы отъема денег у населения.

Радикальное решение: **поставить счетчики и платить по факту**. Тогда про нормативы можно забыть. Только разрубить этот гордиев узел не так просто. **Установка счетчиков холодной, горячей воды и газа в целом обойдется семье минимум в 7 тыс. рублей.** Плюс ежегодная плата за техобслуживание. Это терпимо, поскольку объем реального потребления воды и газа во много раз меньше нормативов, поэтому **счетчики быстро окупаются**.

Иная история – **учет тепла**. Приборы очень дорогие. Каждый счетчик стоит **8–10 тыс. руб.** К тому же в большинстве российских многоэтажек – **вертикальная разводка труб** по этажам, поэтому счетчик нужно ставить на **каждый стояк**. В результате оснащение 3–4-комнатной квартиры приборами учета тепла обойдется в **100–150 тыс. руб.** Это не окупится никогда.

В других странах проблему решают за счет государства. Например, в Германии и Скандинавии власти либо напрямую оплачивают установку теплосчетчиков, либо дают налоговые льготы, либо беспроцентные кредиты. В Армении пошли своим путем: всем установившим счетчики тепла списали задолженность по ЖКХ. В РФ о таком подходе пока даже не задумываются. Зачем помогать населению, если его удастся доить с удвоенной силой, одновременно поднимая и тарифы, и нормативы?

КОМАНДА «ФАС!» ДЛЯ ФАС

В ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЕ РФ ОБРАЗОВАН КОМИТЕТ ПО ЖИЛИЩНОЙ ПОЛИТИКЕ И ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОМУ ХОЗЯЙСТВУ. РАНЕЕ ЭТИ ВОПРОСЫ НАХОДИЛИСЬ В ВЕДЕНИИ КОМИТЕТА ПО ЗЕМЕЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ И СТРОИТЕЛЬСТВУ. НОВЫЙ КОМИТЕТ ВОЗГЛАВИЛА ДЕПУТАТ ОТ ФРАКЦИИ «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» ГАЛИНА ХОВАНСКАЯ, ИЗВЕСТНАЯ СВОИМИ ИНИЦИАТИВАМИ В СФЕРЕ ЖИЛИЩНОЙ ПОЛИТИКИ СНАЧАЛА В СТОЛИЧНОЙ ДУМЕ, А ЗАТЕМ И В ГОСУДАРСТВЕННОЙ. МЫ ОБРАТИЛИСЬ К ГАЛИНЕ ПЕТРОВНЕ С ПРОСЬБОЙ ПОДЕЛИТЬСЯ ПЛАНАМИ ЗАКОНОТВОРЧЕСТВА НА БЛИЖАЙШЕЕ БУДУЩЕЕ В ЕЕ НОВОМ СТАТУСЕ.



– Проблема роста платежей за жилищно-коммунальные услуги затрагивает интересы 90 процентов россиян, за исключением тех десяти, которым все равно, сколько платить – три тысячи или тридцать. Как будут развиваться события?

– Напомню, что наша плата делится на две части. Размер платы за содержание и ремонт общего имущества дома (а не квартиры, как часто считают люди) определяется общим собранием собственников. Для нанимателей ее устанавливает муниципалитет либо, если говорить о Москве, правительство города. Плата за коммунальные услу-

ги определяется Региональной энергетической комиссией (РЭК) субъекта Федерации. Более того, с позапрошлого года за нормативы, то есть за объем потребляемого ресурса, тоже отвечает РЭК, а не муниципалитет.

Такой порядок был введен по инициативе Дмитрия Медведева. Он заинтересовался тем фактом, что, к примеру, в двух соседних городах, находящихся в одинаковом экономическом положении, разрыв в платежах отличался в два-три раза. Выяснилось, что игра шла на нормативе, который, согласно Жилищному кодексу, ранее устанавливала по своему разумению муниципальная власть. Объективности ради стоит сказать: делалось это не от хорошей жизни. По статистике Минрегиона, более 90 процентов муниципальных образований – дотационные.

– Подсластит ли пиллюлю перенос повышения тарифов на июль?

– Это политическое решение, и не очень удачное. Объясню почему. Бюджет принимается на год. Летом будут поднимать тарифы. Малоимущие граждане, а их в России

миллионы, получают из бюджета субсидию, то есть адресную помощь на оплату жилищных и коммунальных услуг. Придется вносить изменения в бюджет. Во всех регионах, за исключением Москвы, уже монетизированы льготы. Значит, и эту строчку в бюджете тоже придется пересматривать.

В середине года потребуется внести изменения в законы субъектов Федерации. Рост тарифов увеличит нагрузку на бюджеты, потому что увеличится число претендующих на эту помощь и размер этой помощи. В некоторых регионах уже говорят о том, что будут повышать не один раз – сначала летом, а потом, для компенсации отложенного повышения тарифов, еще раз осенью.

– Как вообще бороться с безудержным ростом тарифов?

– Ужесточением антимонопольного законодательства. Другой дороги нет. Регулятор этих тарифов – государство. Федеральная антимонопольная служба (ФАС) – единственный орган, способный погасить неумеренные аппетиты естественных монополий.

Основная цель коммерческих организаций, согласно гражданскому законодательству, – извлечение прибыли, и они работают в точном соответствии с этой нормой. Очень сочувствую сотрудникам ФАС, которые делают попытки урегулировать процесс. Но естественные монополии по-прежнему содержат футбольные команды, средства массовой информации, финансируют спортивные и другие мероприятия. Все эти «накрутки» негативно сказываются на наших платежах. Считаю, что тарифы до сих пор устанавливаются непрозрачно – закрытым кругом лиц, в соответствии с пожеланиями ресурсоснабжающих организаций. Вот где должна быть жесткая контрольная функция не только государственной, но и представительной власти.

ГОСЖИЛНАДЗОР ИМЕЕТ ПРАВО

ПРОДОЛЖЕНИЕ, НАЧАЛО СТАТЬИ В № 4 ЗА 2012 Г.



Решаем самостоятельно

При договорном характере отношений между собственниками помещений и управляющей организацией собственники имеют право решать возникающие проблемы с управляющей организацией без обращения в контролирующие или надзорные органы. Ведь собственники платят за услуги и работы управляющей организации, и, если им не нравится, как она работает, они вправе каждый отдельно и все вместе заявить о своих претензиях, собраться и совместно обсудить проблему, выработать общее решение и предложить управляющей организации сделать то и так, как они хотят. Если собственники не будут услышаны, то они вправе сменить управляющую организацию или изменить способ управления многоквартирным домом, например, создать собственное юридическое лицо – Товарищество собственников жилья, которое обеспечит управление и содержание дома наиболее подходящим для них образом. Как же поменять управляющую ор-

ганизацию, не меняя способ управления многоквартирным домом?

В условиях развитого рынка жилищных услуг смена управляющей организации – обычная практика, поскольку собственники вправе искать лучший для себя вариант по качеству и цене, а управляющие организации, работающие в условиях рыночной конкуренции, заинтересованы в поиске новых клиентов. Сменить управляющую организацию с целью привлечения лучшей собственники могут как при окончании срока действия договора управления, так и до его окончания. Жилищный кодекс особо определил случаи, когда собственники в одностороннем порядке вправе отказаться от исполнения договора управления:

- если управляющая организация была выбрана не собственниками, а органами местного самоуправления на основе открытого конкурса. В этом случае договор может быть досрочно расторгнут по истечении каждого года со дня его заключения, если

собственники самостоятельно решили выбрать или изменить способ управления (часть 8.1 ст. 162 Жилищного кодекса);

- если управляющая организация не выполняет условий договора (часть 8.2 ст. 162 Жилищного кодекса). В этом случае собственникам необходимо позаботиться о документальном подтверждении (оформлении) нарушений условий договора управляющей организации, потому что она может оспорить правомерность одностороннего расторжения договора в суде. У них также есть возможность договориться о досрочном прекращении договора с управляющей организацией (часть 1 ст. 450 Гражданского кодекса РФ).

При прекращении договора управления (в связи с окончанием его срока или досрочно) собственники должны своевременно принять решение о выборе другой управляющей организации или об изменении способа управления домом.

РАСКРУЧИВАНИЕ ТАРИФОВ

ОГРОМНЫЕ СРЕДСТВА, ВЫДЕЛЕННЫЕ НА РЕФОРМУ ЖКХ, МОГУТ ПРОПАСТЬ ИЗ-ЗА НЕУМЕЛОГО МЕНЕДЖМЕНТА.



Вечно текущий кран, неработающий лифт и обваливающаяся штукатурка – все это, надеются власти, начнет уходить в прошлое, как только жильцы многоквартирных домов станут принимать участие в их управлении. Можно вообще все делать самим, а можно нанять управляющую компанию, которая и доведет дело до ума. Но реальная жизнь, как всегда, сложнее даже самого сложного проекта. Теперь самое интересное: подавляющее большинство доверили заботу о своих хозяйствах привычным ДЕЗам.

Это означает, что нас сплошь и рядом по-прежнему будут обслуживать те же электрики и сантехники, которые чаще всего претендуют на дополнительное вознаграждение, а о нормах обязательных профилактических работ, возможно, даже и не подозревают. В их волшебное преображение почему-то не верится.

Конкурс призраков

Что ж, кого выбрали, того и получим. «Органы местного самоуправления проводят конкурсы по выбору УК за собственников. А жильцы платят те суммы, которые написаны в квитанциях, даже не требуя объяснений, за какие услуги», – сообщил журналистам начальник управления контроля ЖКХ, строительства и природных ресурсов Федеральной антимонопольной службы Владимир Ефимов. Однако, как утверждают специалисты, проблема не только в слабой информированности и лени горожан. Недостаток и дороговизна УК – тоже не первопричина. Главное в том, что чиновники и ДЕЗы организуют абсолютно непрозрачные конкурсы, результат которых ясен заранее. «Важно то, как акционируются ДЕЗы, необходимо, чтобы часть акций получили непосредственно собственники жилья», – рассказал журналистам член комиссии Мосгордумы по городскому хозяйству и жи-

лищной политике Сергей Митрохин. – Но я боюсь, что приватизация ведется и будет вестись по-старому. Чиновники все приватизируют под себя, реальных конкурсов нет. Это грозит тем, что монополизация отрасли будет еще жестче, ЖКХ будут контролировать либо переродившиеся в УК ДЕЗы, либо подконтрольные чиновникам компании. А их тотальный диктат приведет к еще более резкому росту тарифов. Ведь если начальника ДЕЗа еще как-то можно было приструнить сверху, то с директором коммерческой компании это сделать сложнее.

«Пользуясь свободой, накручивают тарифы»

Специалисты признают: реформа управления ЖКХ провалилась, и никакими деньгами ей сейчас не помочь. Нет самого механизма участия представителей ТСЖ и ЖСК в работе госорганов по модернизации ЖКХ. То есть собственник не чувствует себя собственником. По мнению Сергея Митрохина, при сохраняющемся монополизме ДЕЗов улучшение качества услуг невозможно в принципе. «Проблема отрасли заключается в структурных изъянах. Монополизм ДЕЗов и связанных с ними чиновников приводит к постоянному повышению цены на услуги, а их качество нисколько не улучшается. У ДЕЗов есть полная свобода рук в бесконтрольном раскручивании тарифов. А когда есть монополия – тогда нет стимулов для повышения качества, все равно люди вынуждены пользоваться тем, что есть. К тому же система ЖКХ абсолютно непрозрачна, в ней колоссальные непроизведенные затраты, механизм распределения средств неясен, государственные деньги уходят неизвестно куда», – сказал депутат.

ЖУЛИКИ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ

В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЕЖЕГОДНО ТЕРЯЕТСЯ 415 МЛРД ДОЛЛАРОВ ИЗ-ЗА МОШЕННИЧЕСТВА.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) крайне обеспокоена масштабами мошенничества в области здравоохранения. Она сообщила, что ежегодно более 7 процентов выделенных средств на здоровье населения теряется из-за мошенничества или ошибок. В денежном выражении это без малого полтриллиона долларов. По словам независимых экспертов, в России крайне благоприятная почва для мошенничества, которая создается самим государством. На сегодняшний день ежегодные расходы на здравоохранение в мире достигают 5,7 трлн долларов. Формы хищения денег весьма разнообразны: от кражи инвалидной коляски, предназначавшейся больному, до рэкета преступных организаций, занимающихся похищением информации о пациентах и созданием компаний, существующих только на бумаге и исключительно для выставления счетов страховщикам за якобы оказанные пациентам фиктивные услуги. Эксперты ВОЗ призывают страны признать масштабы этой проблемы

и принять серьезные меры для ее решения. Для России, по мнению экспертов, эта проблема более чем актуальна, поскольку масштабы воровства и мошенничества в здравоохранении в разы выше среднемировых показателей. А негативный эффект у нас еще больший, потому что на здравоохранение в РФ тратится лишь 5 процентов ВВП. Это сопоставимо с такими странами, как Алжир, Мексика, Венесуэла и Судан. К тому же в следующие два года выделяемые средства будут сокращены на 60 млрд руб. По информации, размещенной на сайте Минздравсоцразвития, расход бюджетных средств на здоровье нации в 2012 году составляет 515 млрд 285 млн, а в 2013-м – 468 млрд 877 млн руб. Так что любой украденный рубль, когда денег и без того немного, бьет по нашему здоровью с особой силой. А крадут у нас миллионами и миллиардами. Достаточно вспомнить знаменитое дело о закупках компьютерных томографов для больниц. Напомним, что в 2011 году

президент Дмитрий Медведев поручил Генпрокуратуре и Следственному комитету привлечь к ответственности всех причастных к закупкам 170 аппаратов на сумму 7,5 млрд руб. Цены на томографы разнятся в диапазоне от 28–40 млн руб., дороже не бывает. Однако в 16 субъектах РФ чиновники умудрились закупить эту аппаратуру по двойной цене – от 70 до 95 млн руб. за штуку. Этот громкий скандал был предан гласности. Большинство же подобных афер проходят втихую. Поэтому эксперты затрудняются сказать, сколько именно бюджетных средств было выведено в результате мошенничества или нецелевого использования. По словам председателя совета общественной организации «Общество защиты пациентов» Андрея Хромова, государство создает благоприятную почву для подобного рода действий со стороны чиновников. «Самое страшное наказание для чиновников – это то, что их могут отлучить от «кормушки». Случаи, когда дела доходят до судов, единичны. Поэтому чиновники чувствуют свою безнаказанность, и из-за этого ремонт больниц у нас такой же дорогой, как и дороги», – считает г-н Хромов.



«ВРАЧЕВАТЕЛИ» С БОЛЬШОЙ ДОРОГИ



В России сложилась целая система выманивания денег у пациентов платных клиник.

По данным специалистов, сегодня в России каждый пятый частный медицинский центр ставит своим пациентам заведомо ложные диагнозы, чтобы потом назначить дорогостоящее лечение.

Чтобы убедить человека расстаться с деньгами, сегодня существует отработанная схема психологического давления: больного запугивают возможными страшными последствиями недуга, вызывают на консультации врачей, навязчиво звонят домой по вечерам. По оценкам экспертов, 53 процента россиян обращаются к врачу, только когда чувствуют себя совсем плохо. Именно поэтому их легко запугать тяжелейшими осложнениями, которые якобы могут вызвать не существующие на самом деле болезни. При этом на обман пациентов идут не только частные, но даже и государственные клиники.

Но если недобросовестных сотрудников государственных медицинских учреждений еще можно привлечь к ответственности, то персонал частных центров практически неприкосновенен. Структуры, кото-

рые специализируются на обмане больных, часто имеют лицензии и работают годами. Они играют на доверии пациентов: ставят им несуществующие диагнозы, назначают дорогостоящее и совершенно не нужное лечение, которое может нанести только вред.

Бывший сотрудник одной из клиник, делающих бизнес на обмане пациентов, на условиях анонимности рассказал о том, как работают подобные структуры. «Врачи получают 10 процентов от стоимости выписанного лечения, — признался он. — Каждый вечер они приносят квитанции об оплате главному экономисту и отчитываются перед ним. Приветствуется, если врачам удалось, например, выдать герпес за начальную стадию рака. Когда доктора выписывают недостаточно дорогостоящее лечение, их штрафуют». К какому бы врачу ни пришел пациент, ему объясняют, что нужно сдать огромное количество анализов на кругленькую сумму и выявить скрытые инфекции».

«Даже если лицензии таких центров аннулировать, они создают новое юридическое лицо, которое тоже просит предоставить лицензию, но по старому адресу, — говорит представитель Росздравнадзора Юрий Бойченко. — И мы не можем отказать, если все документы соответствуют требованиям». Чтобы работать легально, руководители псевдомедицинских центров идут на хитрости. «Часто при лицензировании предоставляются документы одних специалистов, а через несколько месяцев в штат принимаются другие, у которых отсутствует специальная подготовка, — сетует в интервью Юрий Бойченко. — Число врачей с недостаточной квалификацией в некоторых регионах достигает 40 процентов».

ВОЙНА С «КАРМАННЫМИ ПЛАТЕЖАМИ»



Министерство здравоохранения и социального развития объявило борьбу с «карманными платежами», распространенными в российских больницах.

Планируется бороться с широко распространенной практикой вручения врачам наличных денег в качестве благодарности за успешное лечение или как предоплату за будущие услуги. Точнее, за те услуги, которые по программе государственных гарантий должны предоставляться бесплатно всем пациентам, застрахованным в системе обязательного медицинского страхования. Теперь любое письменное обращение граждан по поводу требования в медицинском учреждении незаконного платежа в трехдневный срок будет рассмотрено органами здравоохранения и отправлено на проверку в Федеральную службу по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (Росздравнадзор).

Граждане в своей жалобе должны указать лечебное заведение, его адрес и подробности о факте платежа за «бесплатные» медицинские услуги. Если факт вздоимства подтверждается, то Росздравнадзор не позже чем через неделю с начала служебного расследования информирует министерство о имеющей место несправедливости и, при необходимости, передает информацию в правоохранительные органы.

ЗАЧЕМ ДИАБЕТИКАМ КАЛЬЦИЙ

КОГДА ГОВОРЯТ ОБ ОСЛОЖНЕНИЯХ ДИАБЕТА, ОСТЕОПОРОЗ В ИХ ЧИСЛО ОБЫЧНО НЕ ВКЛЮЧАЮТ. МЕЖДУ ТЕМ ПРОБЛЕМЫ С КОСТНОЙ ТКАНЬЮ ЗАЧАСТУЮ ВОЗНИКАЮТ ИМЕННО НА ФОНЕ «САХАРНОЙ» БОЛЕЗНИ.

Наш эксперт – старший научный сотрудник отделения терапевтической эндокринологии ГУ МОНКИ им. М. Ф. Владимирского, доцент кафедры эндокринологии Лариса Марченкова.

Повышенный риск

Страдающие «сахарной болезнью» особенно уязвимы для переломов. При диабете второго типа женщина старше 50 лет рискует сломать шейку бедра почти вдвое больше, чем ее здоровые сверстницы. При диабете первого типа цифра еще более впечатляющая: переломы шейки бедра в этом случае бывают в 7 раз чаще, чем у неболеющих. Основная причина подобных травм – падения. От них не застрахован никто. Однако факторы риска при сахарном диабете очень специфичны и часто обусловлены осложнениями болезни.

Профилактика возможна!

К счастью, остеопороз, при всей своей необратимости, – одно из немногих заболеваний, которые можно предотвратить. В настоящее время фармацевтическая промышленность выпускает различные антиостеопоротические препараты. Наиболее хорошо изучены соли кальция и витамин D, именно они составляют основу профилактики и любой терапевтической программы лечения остеопороза. Другие обязательные составляющие в борьбе с недугом – содержащая кальций диета и активный образ жизни.

Каких-либо особенных схем лечения остеопороза у больных сахарным диабетом нет. Главная задача – компенсировать основное заболевание, не допускать кри-

зисных состояний и скачков уровня сахара в крови (как его повышенного содержания, так и резкого снижения). А также, по возможности, устранить или снизить факторы риска. Если диабетик будет тщательно следить за своим состоянием, не нарушать время инъекций инсулина и приема сахаропонижающих препаратов, соблюдать диету и технику безопасности, регулярно заниматься физкультурой, он сможет существенно снизить риск развития остеопороза.

Особую роль в профилактике остеопороза при диабете играют занятия гимнастикой. Они помогают повысить мышечный тонус и подвижность суставов, избавляют от болей в спине, формируют «мышечный корсет», который поддерживает позвоночник. Кроме того, гимнастика благоприятно влияет на обмен веществ, что крайне важно для людей с диабетом.

Не стоит отказываться диабетикам и от занятий спортом: плавания, бега трусцой, ходьбы и танцев.

Но здесь важно знать меру.

Два коротких занятия с интервалом в 8 часов лучше, чем одно длинное.

Очень полезны упражнения на равновесие и гибкость, так как они увеличивают силу мышц спины, живота и ног, а это – важная составляющая профилактики падений.



«НАВИГАТОР» ЖАРА

О КАКОЙ БОЛЕЗНИ ГОВОРIT ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА?

Высокая температура сопровождает не одну, а великое множество болезней. С какой именно «посчастливилось» встретиться вам? Попробуем разобраться.

НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ПРИЧИНЫ

Термoneвроз

Характерные признаки: Температура повышается до 37–38°C и держится дольше двух недель. Этот феномен встречается преимущественно у молодых людей меланхолического темперамента, ранимых и малообщительных. В большинстве случаев субфебрилитет связан с нарушением функции центральной нервной системы, которое вызывает сдвиг регулирования теплообмена.

Что делать: Диагноз можно поставить только после тщательного обследования, которое покажет, что нет других причин повышения температуры. Помогают иглоукалывание, гипноз, аутотренинг, закаливание, прием успокоительных лекарств. Обязательны режим дня, полноценное питание и достаточный сон. Из медикаментозных препаратов рекомендован бромистый натрий. Есть данные, что глутаминовая кислота и аминазин могут привести теплообмен в норму. Но лечиться можно только под наблюдением врача.

Лекарственная лихорадка

Характерные признаки: Возникает как реакция на прием лекарств, температура около

38°C держится на протяжении трех недель.

Что делать: Принимать другие препараты после консультации с врачом.

Опухоли

Характерные признаки: Температура около 37–38°C не спадает больше месяца. При этом ощущается слабость, ухудшается аппетит, уменьшается вес. Такое возможно при опухолях почек, печени, легких, лейкозах.

Что делать: Обратиться к онкологу.

Заболевания щитовидной железы

Характерные признаки: Температура повышается до 37–38°C и держится в этих пределах постоянно. Потеря веса, даже на фоне хорошего аппетита, раздражительность, плаксивость, быстрая утомляемость – все это характерно для тиреотоксикоза.

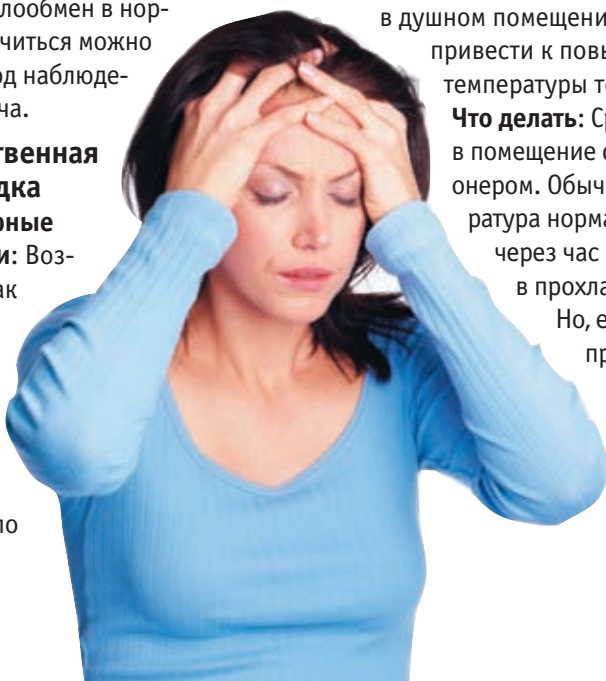
Что делать: Обратиться к эндокринологу.

Тепловой или солнечный удар

Характерные признаки: Пребывание под жарким солнцем или в душном помещении может привести к повышению температуры тела.

Что делать: Срочно выйти в помещение с кондиционером. Обычно температура нормализуется через час пребывания в прохладном месте.

Но, если она продолжает повышаться, немедленно вызывайте врача.



ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ГЕРПЕСА

ЯНА СВЕТЛОВА

НУЖНО ЛИ БОРОТЬСЯ С ГЕРПЕТИЧЕСКОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



«Простуда», вызванная вирусом простого герпеса, каждому третьему жителю Земли доставляет немало неприятных моментов – начиная от зуда и болезненного покалывания и заканчивая проблемой «как бы все это скрыть». Однако, согласно последним исследованиям, с этим вирусом далеко не всегда нужно бороться. Чтобы справиться с его неприятными проявлениями, следует точно знать, когда именно и чем его лечить.

Количество носителей вируса простого герпеса составляет 99,9 процента населения земного шара. И сейчас медики все больше склонны думать, что не так уж он и вреден, как принято считать. Герпетическая инфекция может десятки лет жить в организме, никак себя не проявляя. Но своим присутствием она держит иммунитет в состоянии постоянной готовности, не позволяя ему расслабиться. Поэтому иммунная система всегда «в форме» – на случай, если вдруг объявятся другие «незванные гости».

Но, как известно, вирус далеко не всегда бывает «тихойей». По статистике, у половины носителей «лихорадка» обычно возникает 2–3 раза, а у каждого четвертого – 4–5 раз в году. Все дело – в иммунитете. Если он недостаточно силен, то вирус берет верх и начинает действовать. Вот тогда-то он перестает быть полезным, а значит, организму требуется помощь.

ПАЦИЕНТАМ С ПРОБЛЕМНОЙ СПИНОЙ

По статистике, 90 процентов людей во всем мире страдают от проблем с позвоночником. Речь идет об остеохондрозе, радикулите, межпозвоночных грыжах, различных нарушениях осанки. Можно сказать, что так человечество расплачивается за прямохождение. Ведь под действием гравитации позвонки давят друг на друга, а при малоподвижном образе жизни добавляется многолетнее сжатие околопозвоночных мышц. С возрастом расстояние между

позвонками сужается, могут возникнуть спаячные процессы, появиться грыжи. Они нередко ущемляют кровеносные сосуды и нервные окончания, что нарушает нормальную работу центральной нервной системы. Один из возможных приемов решения данной проблемы – растяжение позвоночника, чтобы расстояние между позвонками снова стало таким же, как в молодости. Но как это сделать? Просто массажем и мануальной терапией тут не обойтись.



Надежда Николаевна Томина, врач по лечебной физкультуре Скандинавского медицинского центра, считает, что также помочь пациентам с проблемной спиной могут высокие технологии, а именно тракционный стол для вытяжения позвоночника и разработки суставов. Основное назначение такого стола – вытяжение позвоночника. Специальный механизм начинает с заданной силой «тянуть» тело, при этом сила вытяжения рассчитывается индивидуально, с учетом состояния позвоночника, физической формы человека и его веса. Возникающее в результате давление создает, говоря научным языком, «эффект декомпрессии». Таким образом, расстояние между позвонками увеличивается, а меж-

позвоночная грыжа уменьшается. Очень эффективен для оздоровления позвоночника и специальный массаж на тракционном столе. Пациент ложится спиной на стол, его грудь и поясницу закрепляют специальными поясами, затем задается программа, и группы массажных валиков начинают двигаться, меняя высоту. Если особого внимания требует плечевой пояс – валики поднимутся выше. Если проблема в пояснице, значит, «зона действия» будет под крестцом. Главный плюс аппаратного массажа на таком столе – его физиологичность. «Перестараться» невозможно, так как процесс регулируется индивидуально для каждого пациента под воздействием веса массируемого. Надежда Николаевна рассказала,

что массаж на тракционном столе дает прекрасные результаты при остеохондрозе и мышечных спазмах. За счет улучшения кровоснабжения снимаются тревожные и стрессовые состояния, нормализуется давление, в целом улучшается общее самочувствие и настроение пациента. Отдельный класс заболеваний, при которых рекомендуются тракционные нагрузки, – это серьезные посттравматические состояния. При восстановлении конечностей в целом, при тяжелых повреждениях коленных и локтевых суставов, особенно когда травмированный сустав нельзя беспокоить, именно тракционный стол может обеспечить нужную пассивную физическую нагрузку. И тогда мышцы рук или ног не потеряют форму.

НАКОРМИТЕ ГОЛОДНЫЙ МОЗГ

АННА АЛЕКСАНДРОВА

КАК СПАСТИСЬ ОТ КИСЛОРОДНОГО ГОЛОДАНИЯ

Почему-то в повседневной жизни мы постоянно забываем о том, что нашему мозгу требуется регулярное поступление кислорода и энергии, без которых он просто не может существовать. И обращаясь к врачу с жалобами на ухудшение памяти и снижение внимания, вряд ли отдаем себе отчет, с чем это может быть связано.



Между тем кислородное голодание практически ежедневно испытывает любой городской житель. Вся его жизнь как будто специально направлена на повышение факторов риска. Работа в непроветриваемых офисах, часы, проведенные в душном транспорте, стояние в пробках, с непременным вдыханием продуктов горения и паров масел, стрессы – все это напрямую влияет на функции мозга наиболее активной части населения. В результате усталость, апатия, головная боль, шум в ушах, сонливость. Состояние, которое называют «ударили пыльным мешком». Этому может предшествовать неуместная раздражительность, необъяснимая тревога, суетливая путаница мыслей, забывчивость. Если не обращать внимания на проблему, последствия могут быть самыми разными – от снижения интеллекта, вялости и «усталости от жизни» до отека мозга и ишемического инсульта. Как же накормить «голодный» мозг, обеспечив ему регулярные поставки жизненно необходимого вещества?

И напиться, и надышаться

Проблема кислородного голодания многогранна, поэтому и пути ее решения, которые сегодня предлагает

современная индустрия здоровья, могут быть самыми многообразными. Так, в разных городах России стали появляться кислородные бары и кафе, где вполне успешно торгуют «воздухом». Посетителей поят незаслуженно забытыми кислородными коктейлями и дают подышать через специальную трубочку чистым или обогащенным кислородом со специальными ароматическими отдушками мяты, лаванды, эвкалипта и т. д. Нашла свое применение кислородная терапия и в косметологии. В салонах красоты ее применяют как омолаживающую процедуру. Оказывается, наша кожа и волосы тоже страдают от кислородного недоедания. Чтобы «накормить» их и привести в чувство, используются специальные устройства, так называемые кислородные концентраторы. Посетитель садится в удобное кресло и просто дышит живительным 30-процентным O₂. Специалисты утверждают, что после 10 сеансов разглаживаются мелкие морщины, устраняются пигментные пятна, на лице появляется свежий румянец, а волосы становятся как из рекламного ролика. Конечно, эффекта пластической операции от такой процедуры ждать не стоит, но в целом она достойна внимания, если

учитывать, что все происходит без скальпеля и химических средств. Для профилактики и лечения болезней, связанных в том числе и с кислородным голоданием, широко применяется метод гипербарической оксигенации (ГБО). Пациента помещают в барокамеру, где проводится воздействие сжатым кислородом высокого давления. В частности, процедура показана при сосудистых недугах, а также при ишемической болезни сердца. Однако врачи отмечают, что наибольший эффект достигается только в сочетании с традиционной терапией. Лекарственные средства для устранения последствий кислородного голодания можно условно разделить на две группы. Первая – корректоры мозгового кровообращения. Эти препараты призваны расширить сосуды и облегчить кровоток. Некоторые из них могут даже препятствовать образованию микроскопических тромбов в мелких сосудах. Вторая группа – ноотропы. Данные лекарственные средства улучшают внимание, память, восприятие информации, повышают устойчивость мозга к кислородному голоданию. При их применении улучшается обмен веществ в тканях, что способствует проходимости нервных импульсов. Но, что примечательно, на стимуляцию нормально функционирующих клеток головного мозга они не влияют. Цель ноотропов – коррекция патологических состояний. Препараты обеих групп должны выбираться и назначаться только врачом. Кроме того, что они обладают рядом побочных эффектов, специалист порекомендует, как лучше чередовать курсы различных лекарств для достижения положительного результата.

МЯЧ ПЛЮС ЭСПАНДЕР

АННА АЛЕКСАНДРОВА

Всего лишь два спортивных снаряда и регулярные тренировки – это все, что понадобится, чтобы уже через неделю ощутить первые результаты. Наконец-то хочется надеть мини, а не драпироваться в долгополые юбки и необъятные блузы. Главное – целенаправленная последовательность в действиях и ежедневная забота о теле.

Понедельник

Упражнение с фитболом для красивой осанки, стройных бедер и упругих ягодиц

Примите упор лежа, с опорой бедрами о мяч. Плечи, таз, колени и стопы составляют прямую линию. Для фиксированного положения тела напрягите мышцы спины, пресса и ног. Статически удерживайте это положение в течение 20–30 секунд. Затем медленно поднимите правую руку, стараясь при этом удержать устойчивое равновесие. Зафиксируйте это положение на 3–8 секунд и поменяйте руки. Выполняйте упражнение в 2 подхода по 8 повторов на каждую руку. Далее можно будет увеличить количество подходов до 3, а количество повторов – до 15–20.

Вторник

Упражнение с эспандером для красивых рук, стройной талии и плоского живота

Сядьте на пол, согнутые колени сведены, голова слегка наклонена вперед. Обмотайте концы эспандера вокруг кистей рук, отведя их за спину так, чтобы лента натянулась. Разводите вытянутые прямые руки в стороны.

Выполняйте упражнение по 15–

20 раз в 3 подхода с перерывом

1–2 минуты. Со временем количество подходов можно увеличить.

Среда

Упражнение с фитболом для стройных бедер и упругих ягодиц

Примите упор лежа, с опорой бедрами о мяч. Упор на руки. Поставьте носок левой ноги на пол (нога должна лишь слегка касаться пола), правую согните в колене и поднимите так, чтобы пятка «смотрела» в потолок. Поменяйте положение ног.

Выполняйте упражнение по 16 повторений в 2 подхода, постепенно увеличивая количество того и другого.

Четверг

Упражнение с эспандером для рук, живота и бедер

Сядьте на пол. Эспандер протяните через стопу ноги (вторая нога согнута в колене). Удерживая поднятую ногу, натягивайте концы эспандера, стараясь сохранить равновесие. Колено при этом должно оставаться прямым.

Повторите упражнение 12–15 раз для каждой ноги. Количество повторов можно увеличивать до 40.

Пятница

Упражнение с фитболом для пресса, бедер и ягодиц

Лягте на фитбол лицом вверх, опора – в районе лопаток. Ноги поставьте на ширину плеч, стопы

параллельны. Вытяните руки перед собой. Поднимите вверх подбородок, одновременно поднимая руки. Прогните тело вверх. Двигаясь на мяче, образуйте ровную линию корпуса. Максимально напрягите мышцы ягодиц. Зафиксируйте положение на 1–2 секунды. Для повышения эффективности расположитесь на мяче так, чтобы ягодицы не касались его поверхности.

Упражнение выполняется в 2 подхода по 16 повторений. Количество повторов и подходов можно увеличивать.

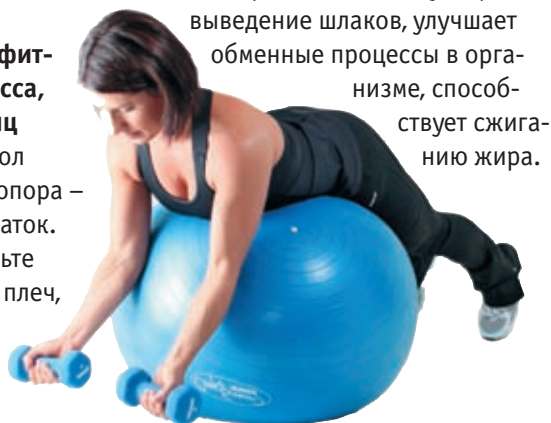
Суббота

Упражнение с фитболом для упругих ягодиц и красивой осанки

Лягте на фитбол лицом вниз. Опора на полусогнутые руки и нижнюю часть живота. Поясницу не выгибать! Ноги скрестите и слегка согните в коленях. Стопы расслабьте. Опираясь на руки, поднимите ноги вверх. Плечо и кисть должны располагаться под прямым углом. Это поможет сохранить равновесие. Упражнение выполнять в 2–3 подхода по 12–15 повторений. Количество повторов можно увеличивать до 20–25.

Воскресенье

Можно дать себе и расслабиться. Используйте этот день для похода на массаж или в бассейн, а лучше успеть сделать и то и другое, добавив для полноты релаксации посещение сауны. Кстати, нелишним будет знать, что ежедневный массаж проблемных зон ускоряет выведение шлаков, улучшает обменные процессы в организме, способствует сжиганию жира.



СБРОСИТЬ КИЛОГРАММЫ НА КУШЕТКЕ

СЕГОДНЯ КОСМЕТОЛОГИ ДОСТАТОЧНО ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТ МЕТОД ХРОМОТЕРАПИИ (ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТОМ) ДЛЯ ОБЩЕГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА И УМЕНЬШЕНИЯ ОБЪЕМОВ ТЕЛА.



Во время процедуры пациент ложится на специальную кушетку, в которую вставлены дуги фотосинтеза с мигающими лампочками. Сверху эта конструкция покрыта простыней.

Световые пучки разных оттенков освещают тело со всех сторон, а оно, в свою очередь, выделяет тепло и насыщается кислородом. Метод особенно эффективен вместе с сеансами массажа. Во время массажа нужно смотреть на специальный потолок со световодами — разноцветными лампочками, цвет которых меняется каждые несколько секунд.

Ученые недавно дали научное объяснение принципу такого лечения. Так как любая материя состоит из энер-

гетических волн, каждая ее частичка определенным образом реагирует на свет и цвет. Поток электромагнитного излучения проникает в ткани и участвует в процессах на молекулярном и клеточном уровне. Это напоминает принцип фотосинтеза: свет, проникая под кожу, заставляет клетки обновляться.

Мерцание способствует расслаблению тела, и именно в этом состоянии воздействие света особенно эффективно. Свет провоцирует множество изменений: повышает активность клеточного метаболизма, улучшает обмен веществ и вывод токсинов из кожи. Все цвета воспринимаются не только радужкой и сетчаткой, но и всей сетью сосудов в теле.

ДИЕТА ДЛЯ ВОЛОС

ИРИНА СМЕРНОВА



Косметологам известен следующий факт: чем более строгой диеты придерживается женщина, тем хуже у нее волосы. Чтобы шевелюра сияла здоровым блеском, недостаточно мыть ее шампунем с кератинами и ополаскивать витаминизированным кондиционером. Надо прежде всего правильно питаться.

По волосам вполне можно определить, что человек ест. Шелковистые, блестящие, послушные пряди, легко укладываемые в прическу, свидетельствуют о хорошем самочувствии и сбалансированном питании. Жесткие и непокорные вихры, которые не берет ни один гребешок, говорят о любви к твердым сортам сыра, орехам и моркови. От сильных переживаний волосы приходят в беспорядок, а когда женщина голодает, пытаясь в рекордные сроки сбросить килограммы, они тускнеют, секутся и выпадают. Чтобы обеспечить шевелюру всеми необходимыми микро- и макроэлементами, когда сидите на диете, принимайте комплексы витаминов и минералов, запивая их минералкой. Десять процентов солевого состава волосы восполняют за счет воды. Рекомендуются чаще есть холодец и желе, поскольку содержащийся в них желатин укрепляет структуру волосяного стержня так же эффективно, как шампунь с керамидами. Отдавайте предпочтение обезжиренной пище, никакой свинины, жирных бульонов и молока, сметаны, сливок, сливочного масла, куриных окорочков.

СПРОСИЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

Дорогие читатели! Поскольку ваших вопросов по применению законодательства становится все больше, мы решили привлечь юридически-консультационную фирму, профессиональные юристы которой будут отвечать на ваши вопросы и давать свои рекомендации. Кроме того, в регионе не всегда есть возможность получить разъяснение юриста по возникшей проблеме. Поэтому мы просим вас направлять свои письма в издательство по e-mail: zv-press@mail.ru или звонить по телефону: 8-495-227-33-86, где вам ответят на вопросы и, возможно, окажут адвокатскую помощь по защите ваших интересов.

С уважением, редакция журнала «Домашняя энциклопедия для вас»



нице, и мне поставили диагноз: «хронический интерстициальный нефрит»? (диагноз под вопросом). В заключении написано: необходимо дифференцировать между хроническим интерстициальным нефритом и наследственной патологией почек с поражением канальцев. Для уточнения диагноза показана нефробиопсия (пункция почки) через 3 месяца. На обследовании от военкомата нефробиопсию мне не проводили, и диагноз сняли. Поскольку нефробиопсию у нас в городе не делают, нужно ехать в областной центр. Положена ли мне отсрочка, если я сделаю биопсию?

Ответ:

В городской больнице вам поставили диагноз «хронический интерстициальный нефрит»? (ХИН) (диагноз под вопросом). Этот диагноз подпадает под ст. 71 Расписания болезней (РБ), согласно которому «Освидетельствование граждан при ... призыве на военную службу ... по поводу заболеваний почек проводится после стационарного обследования и лечения». В городской больнице вам поставили диагноз под вопросом и, поэтому военкомат направил вас на дополнительное обследование. В соответствии с п. 19 Положения о военно-врачебной экспертизе (утв. Постановлением Правительства РФ от 25.02.2003 г. № 123) гражданин на основании решения призывной комиссии или военного

Вопрос:

Мне уже несколько дней звонит с работы начальник, требуя подтверждения того, что я нахожусь на больничном, грозит уволить за прогул. Законны ли его действия?

Ответ:

Увольнение за прогул в данном случае будет незаконно. Прогоул, согласно ст. 81 Трудового кодекса РФ, является отсутствие работника на рабочем месте без уважительных причин: (или) в течение всего рабочего дня, если рабочий день 4 часа и меньше; (или) более 4 часов подряд, если рабочий день более 4 часов.

Рекомендуем вам направить в адрес работодателя заказное письмо о том, что вы находитесь

на больничном с ... числа в ... медицинском учреждении. Диагноз болезни можете не указывать – это ваше личное дело. И сообщите, что больничный лист вы предъявите после лечения. Если работодатель начнет выяснять причину болезни или наводить другие справки о вас, – это будет нарушением неприкосновенности вашей частной жизни, за которое предусмотрена уголовная ответственность по ст. 137 УК РФ.

Вопрос:

Я прошел медицинскую комиссию в военкомате. Меня направили на дополнительное обследование, в отделение нефрологии. Два месяца назад я прошел обследование в городской боль-

комиссара может быть направлен на амбулаторное или стационарное медицинское обследование для уточнения диагноза заболевания. В результате дополнительного обследования у вас сняли диагноз ХИН. В дальнейшем военкомат может выбрать один из двух вариантов действий:

1. Сразу призвать (вы можете обжаловать это решение и в областном ПК, и в суде).
2. Потянуть время до окончания текущего призыва либо просто «забыв» про вас, либо направив на дополнительное обследование еще раз (количество направлений не лимитировано).

Советуем рассчитывать только на самого себя. Не надейтесь на военкомат (в подтверждении диагноза ХИН заинтересованы только вы). Военкомат может и не предоставить время для пункционной биопсии почки, которая не является основанием для отсрочки.

Вопрос:

*Совсем недавно я стала мамой. Знаю, что положены выплаты по беременности и родам, но кто их выплачивает и как они та-
рифицируются, мне неизвестно. Я официально трудоустроена, сейчас нахожусь в декрете. Подскажите, пожалуйста.*

Ответ:

Декретный отпуск в РФ – бытовое название отпуска по беременности и родам. С 1 января 2007 года порядок расчета и выплаты пособий по беременности и родам регулируется Федеральным законом от 29.12.2006 г. № 255-ФЗ «Об обеспечении пособиями по временной нетрудоспособности, по беременности и родам граждан, подлежащих обязательному социальному страхованию». В новой редакции (от 24.07.2009 г.) закон называется Федеральный

закон от 29.12.2006 г. № 255-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством».

Пособие по беременности и родам выплачивается за период отпуска по беременности и родам продолжительностью 140 календарных дней (70 до и 70 после родов) в случае обычных родов; 156 дней (70 до и 86 после родов) при осложненных родах (например, при кесаревом сечении); 194 дня (84 до и 110 после родов) – при многоплодной беременности – рождении двух или более детей.

Отпуск по беременности и родам вам оформят по месту работы (службы) при предъявлении листка временной нетрудоспособности (то есть больничного листа), который вы получили в женской консультации на сроке 30 недель (28 недель при многоплодной беременности), в котором указывается полное количество дней отпуска (дородовые и послеродовые). В некоторых случаях после родов больничный лист продлевается (например, после кесарева сечения). Отпуск по беременности и родам исчисляется суммарно и предоставляется полностью независимо от числа дней, фактически использованных до родов.

Пособие по беременности и родам выплачивается застрахованной женщине суммарно за весь период отпуска в размере 100 процентов среднего заработка (включаются все виды выплат и иных вознаграждений в пользу работника, на который начисляются страховые взносы на обязательное социальное страхование в связи с материнством), но при условии, что средний дневной заработок не превышает предельный размер среднего дневного заработка. Этот предел высчитывается делением предельной величины базы для начисления страховых взносов (например, для 2010 года

это 415 000 руб.) на 365 и равен 1 136,99 руб.

Единственным исключением, когда пособие платится в меньшем размере, является ситуация, если ваш трудовой стаж менее шести месяцев. В этом случае пособие по беременности и родам выплачивается в размере, не превышающем за полный календарный месяц 1 МРОТ. Для того чтобы получить пособие, необходимо предоставить листок нетрудоспособности. Причем сделать это нужно не позднее шести месяцев со дня окончания отпуска по беременности и родам.

В случае если вы обратитесь за пособием по беременности и родам по истечении шестимесячного срока, то решение о назначении пособия принимается территориальным органом страховщика при наличии уважительных причин пропуска срока обращения за пособием. Такими причинами являются: длительная временная нетрудоспособность застрахованного лица вследствие заболевания или травмы продолжительностью более шести месяцев; переезд на место жительства в другой населенный пункт, смена места пребывания; повреждение здоровья или смерть близкого родственника; иные причины, признанные уважительными в судебном порядке, при обращении застрахованных лиц в суд (приказ Минздравсоцразвития РФ от 31.01.2007 г. № 74). Выплата государственного пособия по беременности и родам производится за счет средств Фонда социального страхования Российской Федерации.



**Контакт служба
правового
взаимодействия.**

г. Москва, 101502,

ул. Суцневская, д. 21, каб. 19.

Web: [http:// www.KontaktGroup.ru](http://www.KontaktGroup.ru)

[http:// www.Kont-Akt.ru](http://www.Kont-Akt.ru)

E-mail: info@kont-akt.ru

СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ОДЕЖДЕ

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ НА ПОДИУМАХ ВСЕ ЯРЧЕ ПРОЯВЛЯЕТСЯ СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ, ПОЭТОМУ ВПОЛНЕ ЗАКОНОМЕРНО, ЧТО ТРЕНД СТАНОВИТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИХ КОЛЛЕКЦИЯХ, ОСОБЕННО В МОДЕЛИРОВАНИИ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЖАКЕТОВ.



К основным модным знаменателям отнесем практичные молнии, многочисленные карманы, форму парки или свободного блузона, застежки-кнопки и шнуровки.

Джинсовые куртки

Мировой финансовый климат заметно изменил погоду на модных подиумах: так, к примеру, в области джинсовой одежды не ожидается никаких новых вычурных направлений – в весенне-летнем сезоне дизайнеры больше доверяют классическим моделям, хорошо зарекомендовавшим себя на рынке. «Простота и удобство во всем» –

если вам близки по духу эти слова, то джинсовый жакет наверняка станет вещью номер один в вашем гардеробе. Тем более что диапазон предложений просто огромный – это и широкие укороченные силуэты а-ля 1980-е, и модели с отделкой стежками в стиле 1970-х, а также различные варианты окраски денима: отбеленный, «выцветший» и с эффектом переработки.

Без рукавов

Капризы моды или неизбежный результат глобального потепления? Каковы бы ни были предпосылки данного направления, его с уверенностью можно отнести к сильнейшим трендам сезона.

Безрукавные модели предполагают прямой непринужденный силуэт с акцентом на расширенную или, напротив, сокращенную линию плеча.

Основные цвета: летние яркие цвета, черный, светло-голубой.

Основные материалы: шелковые ткани, отбеленный деним, канва, водонепроницаемые х/б ткани.

Укороченные

Изменение пропорций укороченного жакета расставляет новые акценты: летние модели призваны подчеркнуть тонкую талию и стройность фигуры. В качестве повседневной одежды предлагаются свободные мини-блузоны, укороченные джинсовки; более строгие структурные формы отличаются резкой линией плеча и двубортным расположением пуговиц.



ЭТИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ЮБОЧКИ

ЛЕГКИЕ ПРОЗРАЧНЫЕ И ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПОЗВОЛИЛИ ДИЗАЙНЕРАМ СОЗДАТЬ ПОИСТИНЕ ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ЮБОЧКИ РАЗНЫХ СТИЛЕЙ.

Длина юбок доходит до колена, а главный акцент фасона – приталенный силуэт, образованный сборками на талии, отделкой складками и резинками, затягивающимися лентами и комбинациями ремней.

Менее пышными, но все же объемными кажутся модели с выточками, тонкую талию которых подчеркивает аккратный пояс.

Юбка-тюльпан

Новые юбки-тюльпаны приобретают легкую драпировку и по дизайну во многом вторят моде 1980-х. Фасоны моделей варьируются от обтекаемой бесструктурной формы до необычайно пышных мини-крини с дополнительным объемом на линии бедер.

Акцент на бедра

Более экспрессивное направление, в котором линия бедер, благодаря драпировке и складкам, приобретает неестественные, порой скульптурные очертания. Лучше всего такая отделка подходит простой юбке-карандаш, а также интересно модернизирует высокие мини.



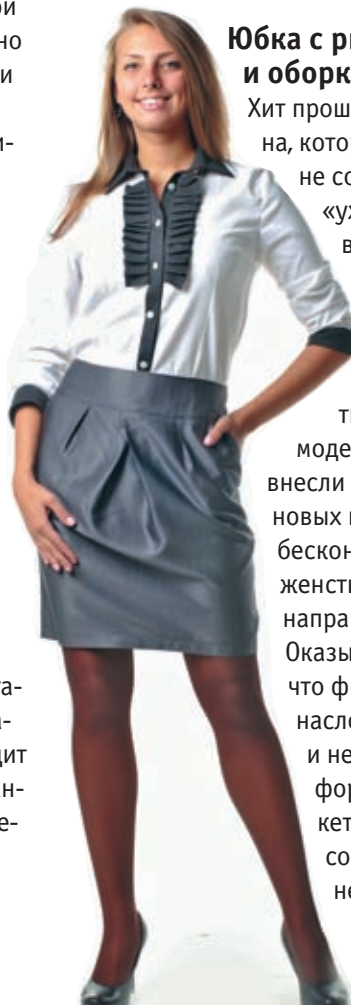
Юбка с рюшками и оборками

Хит прошлого сезона, который вовсе не собирается «уходить в отпуск» этим летом. Напротив, модельеры внесли еще много новых идей в это бесконечно женственное направление. Оказывается, что фигурное наложение и необычные формы кокетки могут создать невероятно

красивые и привлекательные оборки. Также отметим безграничное творчество дизайнеров, нашедшее воплощение в виде закругленных прозрачных слоев, асимметричной отделки, комбинировании различных по размеру оборок. А самая последняя новинка этого тренда – гофрированные оборки.

Юбка-карандаш

Снова классика, и снова – бестселлер. Облегающая юбка-карандаш удивит нас в этом сезоне непривычными футуристичными формами, а также поучаствует в составлении наряда на выход. Современные модели отличаются необычными пропорциями: увеличенная как минимум до колена длина в сочетании с некоторым акцентом на талии.



МЕРЕЖКА

ВЫ УЖЕ ДАВНО НЕ ВЫШИВАЛИ МЕРЕЖКОЙ? ВООБЩЕ НИКОГДА? А ВЕДЬ ЭТО СОВСЕМ НЕСЛОЖНО, УБЕДИТЕСЬ САМИ!

Для выполнения подгибки с мережкой по периметру детали на расстоянии от края, равном двойной ширине подгибки плюс 1 см на внутренний подгиб, вытягиваются нити полотна. Количество нитей зависит от желаемой ширины мережки.

Мережка шьется слева направо, каждый стежок захватывает равное количество нитей. Начать лучше всего с внутренней стороны подгибки, т. е. там, где край не прихватывается.

Итак:

Несколькими стежками шва «строчка» закрепите рабочую нить слева от прореженного участка, затем сделайте пару таких же вертикальных стежков в углу между левым краем и первой нитью полотна прореженного участка.

1. Выколите иглу в точку последнего прокола на переднюю сторону детали, проведите рабочую нить слева направо и захватите произвольное количество нитей. Затем снова выколите иглу на переднюю сторону двумя нитями полотна ниже, как это показано на рисунке. Петля,

захватывающая нити прореженного участка, при этом затягивается.

2. При смене нити или в конце мережного ряда закрепите рабочую нить, протянув ее под несколькими стежками. Теперь распорите и начало нити также аккуратно спрячьте под стежкам мережки.

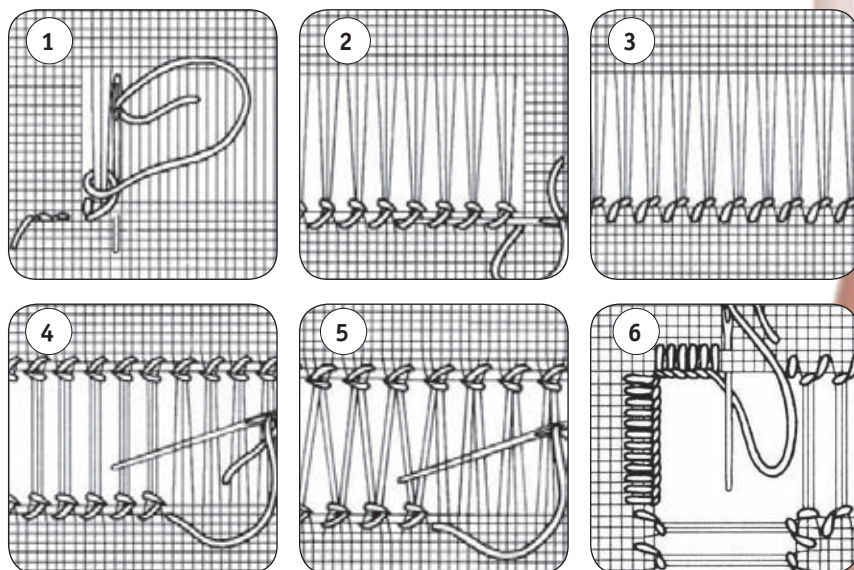
3. Так выглядит мережка с обратной стороны. Если вам нравится, можете шить с обратной стороны детали.

Концы рабочей нити закрепляются на этой же стороне. Возможен и такой вариант: один ряд мережки шьется с обратной стороны, второй – с лицевой стороны детали.

4. При четном количестве нитей в столбике

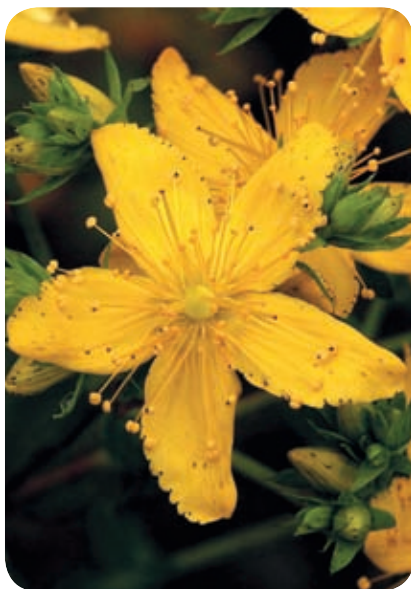
мережки противоположный ряд можно шить, захватывая по одинаковому количеству нитей из соседних столбиков со смещением = мережка «в раскол». Выполняя внешний ряд мережки, вы должны прихватывать и хорошо зауженный внутренний сгиб подгибки так, чтобы подгибка получилась аккуратной.

5. Углы прореженных участков обшейте лангетным или петельным швами, также прихватив подгибку.



ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

ЦВЕТКИ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО ЗВЕРОБОЯ ПЯТИЛЕПЕСТКОВЫЕ, СРАВНИТЕЛЬНО КРУПНЫЕ. СОБРАНЫ СКУЧЕННО НА ВЕРХУШКАХ СТЕБЛЕЙ И ВЕТОК. ОСОБЕННО УРОЖАЕН ЗВЕРОБОЙ НА МОЛОДЫХ ЗАЛЕЖАХ, В ЛЕСНЫХ ПОСАДКАХ И ПО СВЕЖИМ ВЫРУБКАМ.



Молодой июнь. Поселенцы сухих лугов и светлых полей достигли наивысшей силы. Пылящие злаки выше пояса; марьянники, тысячелистники – сочные, как никогда, и над всем преисполненным мощи разнотравьем плавают душистые запахи: в низинах это сладкий аромат таволги и дудника, от вырубок тянет ароматом земляники, а на верховом лугу благоухают зверобойи. Не пройти в такую пору равнодушно мимо голенастых кустиков с россыпью желтых лепестков на макушке. Заветная травка как бы манит искателя приветливым, несколько загадочным обликом. Каждый год с приходом настоящего тепла старое корневище зверобоя оживает, отращаявая несколько гранистых голубовато-зеленых гладких стеблей, унизированных мелкими листочками. Сидят листья друг против друга. По виду они яйцеобразные

или продолговатые, но самая характерная их примета – многочисленные железистые крапинки, густо усеивающие зеленые цельнокрайние пластинки. Легко обнаружить, что черные крапинки эти просвечиваются, отчего лист как бы исколот. Вот почему самый обыкновенный вид зверобоя назван древними ботаниками «продырявленным», или «пропунзенным» (*Hypericum perforatum*).

В лесу наша трава цветет, по существу, все лето: от зеленого шума до поры увядания. И только в сентябре ее жесткие блеклые стебли обзаведутся вздутыми коричневыми коробочками, украшенными желтой продольной штриховкой. В каждой коробочке спрятаны мелкие продолговатые семена, которые выскочат, когда раскроются плодовые створки. В зиму надземная масса отмирает, а жизнь не угасает лишь в семенах и многолетних корневищах.

Среди лекарственных трав зверобой продырявленный по праву снискал славу главной. Его истари величают в народе средством от девяноста девяти болезней. «Как без муки нельзя испечь хлеб, так и без зверобоя нельзя лечить многие болезни людей и животных», — не без основания писал по этому поводу известный самобытный врачеватель М. А. Носаль. Зверобой целебен в свежем и сухом виде, без него не обходится ни одна смесь лекарственных трав. Он является ценным сырьем для получения иманина – сильного ранозаживляющего

средства, которое, впрочем, с пользой применяют также при ожогах, чирьях и нагноениях.

В практике лечения травами зверобой нашел самое широчайшее применение. Отварами из него чаще всего исцеляют заболевания пищеварительного тракта и печени. Это великолепное вяжущее и возбуждающее аппетит средство к тому же улучшает отправления кишечника и применимо как мочегонное. В народной медицине зверобой широко использовался от чахотки, при подагре и суставном ревматизме, этой травой залечивали язву желудка. Водный настой зверобоя – красный на цвет, поэтому и слыл он как молодечья кровь.

В старинной обиходной рецептуре читаем: «Зверобой – молодечья кровь – трава; крепкий настой употребляют в виде примочек от ушибов, ссадин, наружных нарывов и поражений. Настой той же травы в количестве 4–8 золотников на штоф воды, принимаемый по рюмке в день, лучше всего натошак, употребляют против легочных хронических катаров, от грудной боли, удушья, кашля, ломоты, а также для укрепления желудка». Чаще всего траву заваривали и пили вместо чая.

Готовят из травы и зверобойное масло, применяемое в виде компрессов при лечении ран, язв и ожогов. Для этого одну часть цветков заливают двумя частями оливкового или подсолнечного масла, препарат настаивают до трех недель. В небольших дозах это масло применяют и внутрь, чтобы избавиться от язвы и гастрита.

Требуется зверобой и для других целей: для приготовления горьких настоев, как приправа к рыбным блюдам, а при случае – и как заменитель чайного листа.

ПЛЯЖНОЕ НАСТРОЕНИЕ

ЧТОБЫ НА ВСЕ 100 ПРОЦЕНТОВ РАДОВАТЬСЯ ПРИБЛИЖЕНИЮ СОЛНЕЧНОГО СЕЗОНА, ВКЛЮЧИТЕ В СВОЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЕ БЬЮТИ-РИТУАЛЫ. МЫ СОСТАВИЛИ ДЛЯ ВАС ГРАФИК КРАСОТЫ. ПРОСТО СЛЕДУЙТЕ НАШЕЙ ИНСТРУКЦИИ!

Весовая категория

Как обрести идеальную фигуру в кратчайшие сроки? Ставьте перед собой четкие задачи: убрать животик или усовершенствовать линию бедер – и решайте их поочередно. Косметические методы позволяют добиться успеха.

Своими руками. Моделирующие кремы и гели – самый простой способ коррекции локальных жировых отложений. Их оружие – кофеин, расщепляющий липиды, а также компоненты, поддерживающие регенерацию клеток (например, экстракты подсолнуха и сафлоры), и дренирующие ингредиенты, способствующие выведению лишней жидкости, шлаков и токсинов (такие, как иглица и конский каштан). Ускорение кровообращения и обменных процессов уже через несколько дней приведет к видимым изменениям: силуэт станет четче, а кожа – эластичнее.

Эпоха застоя

Даже стройные девушки не всегда довольны своим телом. Причина – отеки и несимпатичные бугорки на коже. Вопреки всеобщему заблуждению, склонность к образованию «апельсиновой корки» связана не с избыточным весом,

а с застоем жидкости, плохим кровообращением и гиподинамией. К счастью, на ранних стадиях с внешними проявлениями целлюлита удастся справиться домашними методами.

Своими руками. Действие антицеллюлитной косметики основано на ее способности усиливать кровообращение и лимфоток. За это отвечают такие компоненты специальных кремов, как экстракт зеленого чая, эфирные масла (лаванда, можжевельник и цитрусовые), а также морские водоросли, улучшающие тургор кожи, и ксантал, стимулятор обменных процессов. Во многие антицеллюлитные средства добавляют ускоряющий кровообращение ментол.

Звездный час

Сосудистая сеточка летом становится заметнее. Солнце способствует расширению сосудов, поэтому тем, кто знает о своей склонности к куперозу, стоит заранее позаботиться о состоянии капилляров. Избавить

вас от уже появившихся звездочек – задача для косметолога-эстетиста,

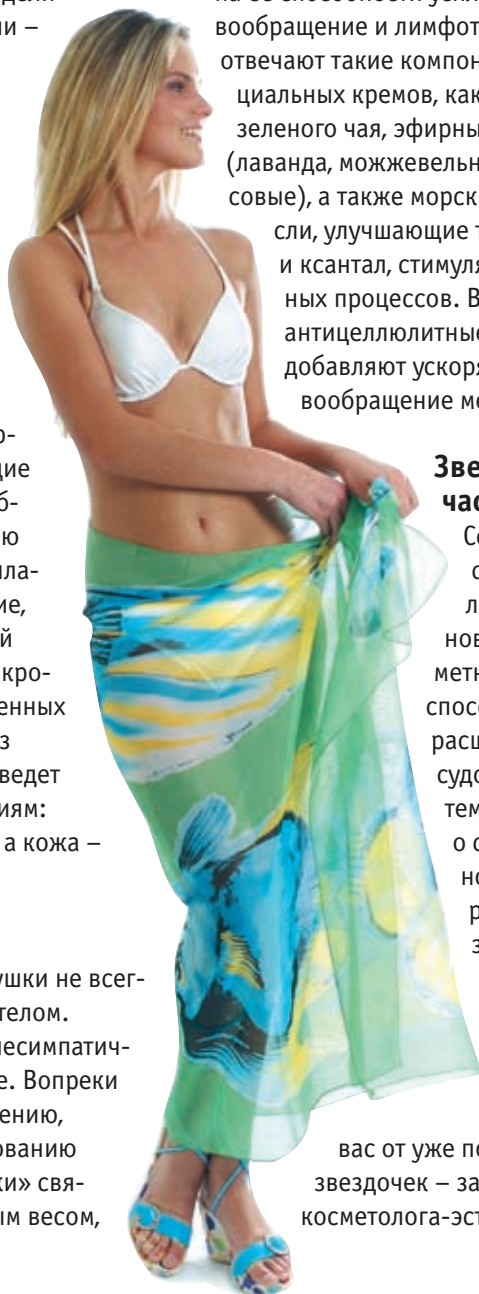
а вот профилактику можно проводить и самостоятельно.

Своими руками. Тем, у кого слабые стенки сосудов, категорически противопоказаны горячие и травмирующие кожу уходы. Отдавайте предпочтение косметике для чувствительной кожи, например из биосерий (они полностью натуральны) или космецевтических линий (такие кремы и сыворотки точно воздействуют на проблемные зоны). Полезны будут и специальные маски против купероза – с витамином С и рутином.

Жирно не будет

Повышенное салоотделение и характерный блеск в Т-зоне – еще одна распространенная летняя проблема. Однако подсушивать кожу антибактериальными и спиртовыми препаратами не стоит – рискуете ухудшить состояние кожи. Выбирайте матирующие средства, которые действуют максимально бережно.

Своими руками. Себoreгулирующие кремы и сыворотки способны если не ликвидировать проблему, то по крайней мере уменьшить ее визуальные проявления. Ваш выбор – средства с цинком, медью, олеановой и салициловой кислотами, а также с морскими водорослями. Мгновенно устраняет жирный блеск термальная вода. Она не только нормализует гидробаланс и работу желез, но и успокаивает эпидермис. Обладательницам жирной и при этом чувствительной кожи полезно будет провести ревизию косметички и заменить привычную пудру на минеральную. Она день за днем улучшает состояние кожи и контролирует липидный баланс.



СЕМЬ ПРИНЦИПОВ «СЛОУ БЬЮТИ»

ВСЛЕД ЗА МОДНЫМ ДВИЖЕНИЕМ «СЛОУ ФУД», ЗАХВАТИВШИМ МИР ЕЩЕ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ НАЗАД, ИДЕЯ МЕДЛЕННОГО И РАЗУМНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ДОБРАЛАСЬ И ДО ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ.



«Slow Food» идет в противовес распространенному по всему миру принципу еды на ходу (fast-food) и следует своим пяти постулатам. Во-первых, еда должна быть вкусной и приносить наслаждение. Во-вторых, должна быть экологически чистой. В-третьих, употреблять надо то, что подвержено минимальной химической, термической обработке. Четвертый и пятый принципы работают вместе: есть надо медленно, в меру и с хорошими эмоциями!

Похожие принципы зародились и в Beauty индустрии. Когда человек приобретает косметику, он, скорее всего, ожидает от нее немедленного, быстрого решения проблемы (ему необходимо в короткий срок утолить «голод», не обращая внимания на ингредиенты). Однако при этом потребитель забывает, что быстрый косметический эффект чаще всего достигается за счет воздействия не натуральных ингредиентов, а различных вариаций и производных химической промышленности. Но, используя косметику подобного рода, как и употребляя в пищу еду

быстрого приготовления, человек наносит непоправимый вред как своей естественной красоте, так и своему здоровью.

Основательница и идейная вдохновительница бренда «Спаритиаль», вегетарианка, последовательница практики йоги, успешная женщина и просто заботливая мама, Шел Пинк разработала свои семь принципов нового направления «SlowBeauty». «Наше тело похоже на дом. Сколько ни крась его ветхие стены в изумительные краски, все будет напрасно, пока вы не отремонтируете внутренние перекрытия и конструкции», — утверждает Шел Пинк, — «Красота и равновесие вашего внутреннего мира, это фундамент для красоты внешней!» Семь рекомендаций — как обрести гармонию с миром и собой. Они способны внести размеренность и спокойствие в жизнь современного человека, тем самым создавая прочную основу для внешней красоты.

Принципы «SlowBeauty»

Когда мы теряем связь с миром, мы теряем ощущение внутренней гармонии.

Шел Пинк

1. Следуйте традициям СПА. Посвящайте больше времени созерцанию. Древние традиции исцеления через воду, дошедшие до нас еще со времен Греции, откроют мир душевной гармонии и красоты. Помогут глубже понять самого себя и решить свои внутренние противоречия.
2. Потребляйте осознанно. Мыслите. Принимая решение

о покупке, обращайте внимание на состав и историю попадания продукта на прилавок. Выбирайте органику в его составе и те компании, которые заботятся об охране окружающей среды.

3. Обновление, возрождение. Живите в гармонии с собой и миром: следуйте естественному ритму природы и уделяйте больше внимания здоровому сну.

4. Откройте для себя древние знания.

Обратитесь к природе. Древняя культура Аюрведы и наука о силе трав помогут вам в поддержании естественной красоты.

5. Медитируйте.

Регулярная практика медитации позволит вам не только обрести внутреннее спокойствие и гармонию, но и укрепит иммунитет и мышцы, поможет сохранить молодость и красоту тела.

6. Выражайте себя.

Выражайте свои эмоции и не ограничивайте себя. Скрытые переживания разрушают внутренний мир человека. Творите, пробуйте новое, покупайте то, что вам хочется именно в эту минуту.

7. Никогда не прекращайте учиться. Каждый раз, когда вы узнаете что-то новое, вы расширяете свой кругозор и открываете для себя новые грани этого прекрасного мира.

«И запомните, что внешний уход будет более эффективным, если уделять внимание внутреннему, более сложному и глубокому, миру человека. А мир — только отражение в нашем сознании, только наше субъективное восприятие. Измените сознание, измените привычное представление, и вы увидите, как меняется все вокруг вас, как преобразуется привычная действительность, как меняетесь вы!» — Шел Пинк.

ПАЛОМНИЧЕСТВО В СВЯТУЮ ЗЕМЛЮ



Иерихон

Город Иерихон расположен на дне Иорданской долины в глубокой впадине, приблизительно на 250 м ниже уровня мирового океана. По данным археологов, это один из самых древних городов мира, в нем обнаружены строения, датируемые VIII веком до Р. Х. Современный Иерихон находится на расстоянии примерно двух километров от древнего города.

Древний Иерихон был расположен на главной дороге, пересекающей всю Иорданскую долину от Галилейского озера до Мертвого моря, а также на центральной дороге, соединявшей восточный берег Иордана с Иерусалимом.

В Иерихоне и его окрестностях есть места, связанные с деятельностью пророков Илии и Елисея. Так, в Иерихоне пророк Елисей исцелил воды источника, непригодные ранее для питья. Этот источник сохранился и поныне.

Современная Иерихонская дорога, соединяющая Иерусалим с Иерихоном, проходит по тому же пути, что и во времена Спасителя.

Евангелие упоминает о нескольких чудесах, совершенных Спасителем в этих местах. Здесь Он исцелил слепого, который взывал к Господу словами: «Иисусе, сыне Давидов, помилуй мя!». В Иерихоне к Спасителю подошел богатый благочестивый юноша, спросив, что ему нужно делать, чтобы иметь жизнь вечную.

Дерево Закхея

Еще одно известное евангельское событие, которому посвящен один из воскресных дней, подготовительных к Великому Посту, – встреча Господа с Закхеем – произошло тоже в Иерихоне. Закхей был очень богатым человеком, начальником мытарей, то есть сборщиков налогов для римлян. Народ ненавидел и презирал мытарей, поскольку они были сребролюбивы, корыстолюбивы, и часто грабили народ, собирая больше, чем требовалось отдавать римским властям. Иисус проходил через Иерихон. И вот Закхей, грешный человек, движимый внутренней потребностью в духовном возрождении, пробудившейся в сердце

жаждой спасения, захотел увидеть Христа, что, теснимый толпой, влез на дерево, поскольку был мал ростом. Он забыл о своем положении, о своем достоинстве, им двигало только неудержимое желание хоть издали увидеть Иисуса. А Господь знал, какой перелом произошел в душе Закхея, и сказал ему: «Закхей! Сойди скорее, ибо сегодня мне надобно быть у тебя в доме». Мытарь поспешно слез с дерева, чтобы принять в своем доме Спасителя. И такое глубокое действие на душу Закхея оказало это Божественное посещение, что он сказал: «Господи, половину имения моего я отдам нищим, и если кого чем обидел, воздам вчетверо» (Лк. 19:8). Это означало раздать практически все свое имение, но покаяние Закхея было столь глубоким, что он стремительно решается на этот поступок. Что же ответил Господь? «Ныне пришло спасение дому сему, потому что и он сын Авраама; ибо Сын Человеческий пришел взыскать и спасти погибшее» (Лк. 19:9). Господь отвечал не только Закхею, но и народу, роптавшему на то, что Он вошел в дом к грешному человеку, к мытарю. И для нас, чтобы мы всегда помнили, что Господь «пришел взыскать и спасти погибшее». «Дерево Закхея», то есть дерево, на которое он влез, называется сикомор (иногда его называют сикомора или сикимора). Это не смоковница, а другое плодоявное дерево (тоже из рода фикусов, как и смоковница). От него сейчас остался пенечек, который можно увидеть во дворе греческого храма, посвященного пророку Елисею (по преданию, на этом месте был дом пророка Елисея).

Река Иордан

Река Иордан берет свое начало в источниках на горе Хермон на севере Палестины, впадает в Галилейское озеро, протекает через

него, не смешиваясь с его водами, и далее, протекая еще около 500 км, впадает в Мертвое море. Истоки реки расположены на высоте около 1000 м, а Мертвое море находится в самом низком месте на поверхности Земли – на уровне 400 м ниже уровня мирового океана. Таким образом, Иордан спускается почти на полтора километра, отсюда река и получила свое название. Ибо Иордан значит «спускающийся». С рекой Иордан связано много событий в истории Израиля. Иордан чудесным образом перешли евреи, бежавшие из египетского рабства. Но христианское сердце связывает Иордан главным образом с проповедью Предтечи Господня Иоанна и с Крещением Спасителя.

Место Крещения Господня



Место Крещения Господня – Вифавар – находится недалеко от Мертвого моря, напротив Иерихона. Здесь, по большей части, учил и крестил народ святой Иоанн Предтеча. Сейчас это место является пограничной зоной (здесь проходит граница с Иорданией), и очень долгое время вход туда был разрешен только в праздник Богоявления (Крещения Господня).

Есть предание, согласно которому Иисус Христос пришел принять крещение ночью, когда около Иоанна Крестителя было только несколько учеников. Хотя распространено и иное мнение – что Господь пришел к Иоанну днем среди других людей. Ближайшее место, которое паломники могут посетить в любое время, – это монастырь преподобного Герасима Иорданского. А погружаются в священные воды Иордана сейчас в Галилее. Там есть специально оборудованное для этого место, называемое Иарденит. Когда Господь смиренно пришел на Иордан к Иоанну и просил крещения, то по действию Духа Божия святой Иоанн узнал, что перед ним стоит Сам Мессия, Господь и Бог его, Владыка вселенной. Тот, во имя Которого проповедует и крестит сам

Иоанн, Тот, Кто установил крещение Иоанново. Спаситель принимает крещение от Иоанна, чтобы исполнить весь закон, а также чтобы освятить естество вод и установить новозаветное крещение. «Иорданскими струями обложься, Иже светом преславно одеваясь, в нихже Адамово естество обновил еси...» (седален во втором стихословии на праздник Богоявления).

Святитель Иоанн Златоуст говорит в беседах на Евангелие от Матфея: «Почему же Дух Святой явился в виде голубя? Потому что голубь есть животное кроткое и чистое. И как Дух Святой есть Дух кротости, то Он и явился в этом виде. Кроме того, такое явление напоминает нам и о древней истории. Когда всеобщий потоп объял всю вселенную и род наш подвергался опасности совершенного истребления, тогда явилась эта птица и дала знать о прекращении потопа, и, принеся ветвь масличную, принесла благую весть о всеобщей тишине во вселенной. ...И в то время, несмотря на самое отчаянное положение дел, было некоторое избавление от бедствий и восстановление; тогда это произошло посредством наказания, а теперь посредством благодати и дара неизглаголанного. Поэтому и голубица не с масличной ветвью является, но указывает нам на Освободителя от всех зол и подает благие надежды. Не одного только человека выводит она из ковчега, но всю вселенную возводит на небо и, вместо масличной ветви, приносит усыновление всему роду человеческому». Сразу же после крещения Господь удалился в пустыню, где Он, готовясь к Своему служению, сорок дней пребывал в посте и молитве и после был искушаем от диавола. После этого сорокадневного поста и победы над искушителем Христос вновь приходит на Иордан к Иоанну. И тогда Иоанн свидетельствует о Нем народу: «...*вот Агнец Божий, Который берет на Себя грех мира. Сей есть, о Котором я сказал: за мною идет Муж, Который стал впереди меня, потому что Он был прежде меня. Я не знал Его; но для того пришел крестить в воде, чтобы Он явлен был Израилю*» (Ин. 1:29–36). То есть святой Иоанн Предтеча прямо указывал народу на Иисуса как на Мессию.

ТВОРИТЬ СЧАСТЛИВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

РАМИ БЛЕКТ – КОНСУЛЬТАНТ ПО ДРЕВНЕИНДИЙСКОЙ АСТРОЛОГИИ И АЛЬТЕРНАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ. РУКОВОДИТ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИЕЙ ВОСТОЧНОЙ ПСИХОЛОГИИ, ПОМОГАЯ ЛЮДЯМ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ И СЧАСТЛИВЫМИ.

и есть настоящий кризис. У эгоиста одни сплошные кризисы, ведь он пожертвовал жизнь своему эго, временному и иллюзорному. Эго может дать только страхи, напряжение, гордыню. Предназначение и природа души – любить, служить и отдавать,



Кризисы бывают разные: экономические, политические, физические (здоровье), личные (кризис отношений). Они нам нужны, так как это часто один из способов показать нам, что мы не туда идем. Большинство кризисов мы создаем себе сами, иногда на голом месте. Если бы мы жили гармонично, то многих кризисов просто бы не было. Вот несколько основных постулатов предлагаемого мной тренинга.

1. Мы счастливы настолько, насколько мы можем жертвовать. Все в этом мире достигается жертвой (отдачей) и аскезой. Без аскезы мы ничего не добьемся даже в материальном плане: чтобы достичь поставленной цели, приходится себя во многом ограничивать – больше работать, регулярно выполнять определенные обязанности и т. п. Соответственно, все проблемы

начинаются с нашей неготовности жертвовать, отдавать, неготовности принимать боль. В нашей цивилизации считается, что боль – это плохо, и делается все, чтобы ее избежать. Но боль, трудности в разумных пределах нужны. Если мы хотим чего-то достичь и быть счастливыми, мы должны что-то жертвовать. Жизнь наполняется смыслом и интересом, когда мы ее жертвуем какой-то высшей идее, служению. И чем выше эта идея, тем больше счастья. Жертва ради получения материальных благ дает счастье на какое-то время, но не наполняет тонкой энергией. Потом наступает пустота, потому что душе нужна только любовь, а не материальные блага и признание. Мы должны пожертвовать жизнь своим близким, своей стране, своей нации и в конечном итоге – Всевышнему. Но если человек живет только собой, ради себя или своих родственников, – это

тогда жизнь наполняется смыслом.

2. Все познается в сравнении. Мы погружены в свои проблемы, а вокруг умирают люди, становятся калеками, страдают от тяжелых болезней, по-настоящему мучаются. По сравнению с ними подавляющее большинство наших проблем просто надуманны. Да, что-то случилось: (вас уволили с работы, вы потеряли состояние, от вас ушел любимый человек)... Поблагодарите Всевышнего, ведь и в этом есть полезный урок, как минимум для души.

3. Когда вы внутренне принимаете любое развитие событий и благодарите Бога за него, вас наполняет положительная энергия. Сохраняются радость и покой, а внешне вы легко решаете любую проблему, так как полны энергии и ясно слышите интуицию.

Все, что ни делается, – к лучшему. И творите вокруг себя реальность, наполненную любовью и счастьем.

ПЛОД ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ БЕСЕД

ВЫ ВСЕ ЕЩЕ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ИСТИННОЙ ЛЮБВИ НЕ НУЖНЫ СЛОВА? КАК РАЗ НАОБОРОТ. ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ БЕСЕДЫ ДЕЛАЮТ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ БОЛЕЕ ГЛУБОКИМИ, А ВАС – БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМИ.



Часто именно умение общаться является тем решающим фактором, который показывает, может ли семейный союз двоих людей быть долгим, благополучным и полным доверия.

Женщины делятся чувствами, мужчины решают проблемы

Если мужчина, оказавшись в стрессовой ситуации, чаще предпочитает погружаться в молчание, то женщина, наоборот, испытывает необходимость поговорить о своих неприятностях. Женщина, переполненная эмоциями, находит разрядку в том, чтобы выговориться и получить сочувствие. Но мужчины, как правило, этого не понимают. Они тут же начинают подсказывать различные варианты решений. «Я так устаю на этой работе, – жалуется вы. – Постоянные проверки, отчеты, комиссии». «Дорогая, – тут же реагирует муж, – я ведь тебе давно говорю: увольняйся!» Конечно, вы не собираетесь увольняться. У вас прекрасная работа рядом с домом и отличная зарплата, но сегодня был тяжелый день. Ну так скажите ему об этом – вы не нуждаетесь в его советах, а просто хотите «выплакаться на сильном плече».

Женщины любят подробности, мужчины излагают суть

Мужчина – человек действия. Говорить больше, чем необходимо для передачи основной информации, ему кажется пустой тратой времени. Мужчины обычно предпочитают однолинейное повествование, их предложения и фразы имеют четко отделенные друг от друга начало, середину и конец. Из их речи легко понять, о чем они говорят и чего они хотят. Женщины, наоборот, с удовольствием приводят массу деталей, ассоциаций и уточнений, отвлекаясь зачастую от сути разговора. Такая обстоятельность способна вывести мужчин из себя. Совет простой: попробуйте научиться сначала излагать суть дела, а детали придержать на потом. И еще женщины в своих беседах иногда делятся друг с другом такими сведениями, которые мужчины считают очень личными. Действительно, зачем сообщать лучшей подруге о постигшей вашего мужа диарее? Уважайте право партнера на личные тайны!

Постоянно стремитесь к равенству в беседе и уравнивайте ваши роли в разговоре.

ЖЕНЩИНА, МУЖЧИНА, МАТЕРИНСТВО



Возможно ли быть настоящей женщиной, оставаясь при этом заботливой матерью и женой? Свое необычное мнение и свой ответ на этот вопрос предлагает психолог и философ Анатолий Некрасов.

Если женщина живет в естественной системе ценностей, то на первом месте в жизни – она сама, ее любимый мужчина, которому она дарит свою женственность. И матерью она становится уже вследствие их любви, без потери своего главного достоинства – женственности. А в жизни чаще всего мы видим другую картину, где естественная система ценностей перевернута и во главу угла поставлено материнство. Практика показывает, что в этом случае семья обречена на серьезные проблемы. Многие женщины не отпускают из-под крыла даже великовозрастных детей и пестуют их часто до самой смерти. Вот так появляются в жизни немужественные мужчины и неженственные женщины. При этом случается так, что и сама мать все больше теряет женские качества. Большая часть ее женской энергии переходит в материнство. И неудивительно, что такая заботливая и ярко выраженная мать может стать неинтересной для мужа. Отсюда открывается дорога к любовным многоугольникам, проблемам в семейных отношениях.

НАБЛЮДАТЕЛЬ ИЛИ ХОЗЯИН СУДЬБЫ?

ЧТО ВЕДЕТ ВАС, ЖЕЛАНИЯ И НАМЕРЕНИЯ, ИЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ВОЗМОЖНОСТИ, КОТОРЫЕ ДАРЯТ ВАМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА? УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СТАВИТЬ ЦЕЛЬ И ДОСТИГАТЬ ЕЕ ИЛИ СТРОИТЕ ЖИЗНЬ ПО АСТРОЛОГИЧЕСКОМУ ПРОГНОЗУ? УЗНАЙТЕ ЭТО С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА, ПОДГОТОВЛЕННОГО ПСИХОЛОГОМ ЕЛЕНОЙ РАТНЕР.

Вопросы теста:

1. Как вы относитесь к неудаче на пути к поставленной цели?

А) Стараюсь из любого поражения извлечь уроки.

Б) Расстраиваюсь, но не настолько, чтобы оставить начатое дело.

В) У меня опускаются руки – ведь это лишнее подтверждение того, что я ни на что не могу повлиять.

2. Ваш ребенок сообщает вам, что собирается в поход вместе с учителем и одноклассниками. Как вы отнесетесь к этой новости?

А) С уважением. Я стараюсь воспитывать в нем самостоятельность.

Б) С недоверием. Он не готов к таким приключениям.

В) Со страхом. Он может попасть в неприятную ситуацию.

3. Случалось ли вам купить ненужную вещь под влиянием окружающих?

А) Никогда – я всегда руководствуюсь собственным мнением.

Б) Несколько раз – иногда так

сложно противостоять давлению извне!

В) Очень часто – чужое мнение сильно влияет на меня.

4. Как вы считаете, почему в вашей жизни случаются неприятности?

А) Мне не удалось все предусмотреть.

Б) Обстоятельства иногда сильнее нас.

В) Я невезучий человек.

5. Можете ли вы находиться в одиночестве?

А) Могу, и иногда мне это просто необходимо.

Б) Могу, но не очень долго, потому что общение для меня так же важно, как и уединение.

В) Не могу, я не знаю, чем себя занять.

6. Если вы не в состоянии повлиять на ситуацию, что вы делаете?

А) Все-таки ищу способ ее изменить – ведь даже из безнадежной ситуации можно найти выход.

Б) Пытаюсь изменить свое отношение к ней.

В) Стараюсь под нее подстроиться, даже если это непросто.

7. Как вы относитесь к гороскопам?

А) Я в них не верю.

Б) Иногда сверяю с ними свои поступки.

В) Воспринимаю как руководство к действию.

8. Вы случайно встретили человека, которого давно не видели, и узнали от него важную информацию. Ваша реакция?

А) Рано или поздно она стала бы мне известна.

Б) Мне просто повезло.

В) Я не верю в случайности – эта встреча была предопределена.

9. Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, вы обычно:

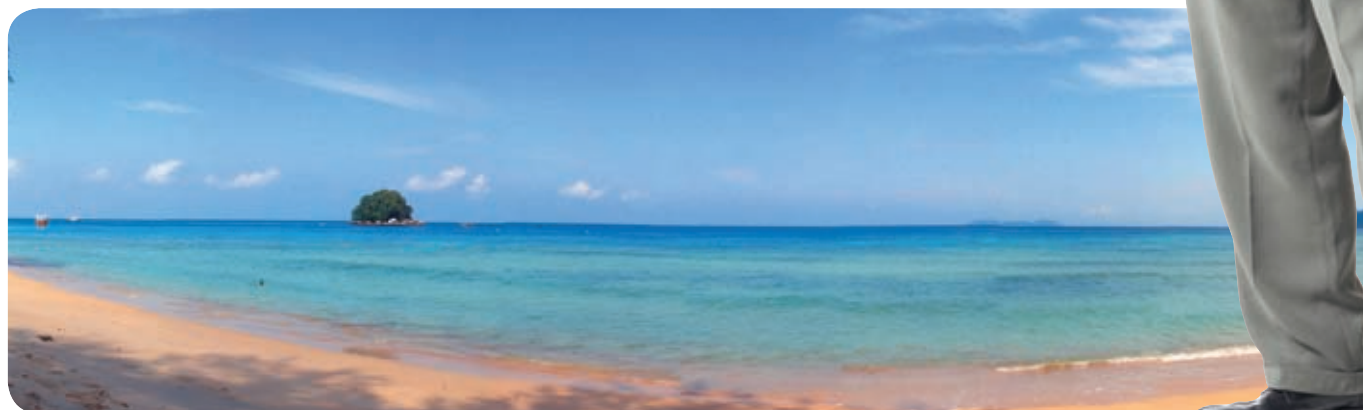
А) Анализируете свои поступки и ищите причину в себе.

Б) Берете на себя свою часть ответственности.

В) Вините во всем обстоятельства.

10. Часто ли вы испытываете опасения, что обязательно случится какая-то неприятность?

А) Только когда обстоятельства



складываются не очень благоприятно.

Б) Иногда у меня бывают нехорошие предчувствия без всяких на то оснований.

В) Очень часто – ведь человек беззащитен перед лицом обстоятельств.

11. Легко ли вам высказывать свое мнение в компании незнакомых людей?

А) Легко. Я имею такое же право на свое мнение, как и любой другой человек.

Б) Все зависит от того, что это за компания.

В) Трудно. Я считаю, что свое мнение могут высказывать только очень компетентные люди.

12. Верите ли вы в то, что человека можно сглазить?

А) Не верю, считаю, что это суеверие.

Б) И да, и нет. Ведь это нельзя ни доказать, ни опровергнуть.

В) Верю. Если что-то нельзя объяснить, еще не значит, что этого не существует.

Результаты теста:

Если в ваших ответах:

Больше (А). Вы считаете, что все в вашей жизни зависит только от вас, ведь вы сами определяете направление своей судьбы и строго следуете ему. Любые обстоятельства вы готовы переломить в свою пользу, а если это не получается, то стараетесь извлечь уроки даже из своих поражений.

ний. Все, чего вы добились, не игра случая, а ваша личная заслуга.

И в этом ваши главные помощники – расчет, логика, умение предусмотреть все до мелочей и затем строго проконтролировать. А «гадание», «предсказание», «гороскоп» – слова не из вашего лексикона.

Больше (Б). Вы не верите в то, что можете хоть как-то влиять на свою судьбу: случайность, стечение обстоятельств, нужные связи – вот скрытые пружины, которые движут вашей жизнью. Вы верите в счастливую звезду. И даже если ваши собственные поступки приводят к тому или иному результату, то вам сложно в этом признаться самим себе. Любую свою неудачу вы объясняете не личным просчетом, а обстоятельствами, которые оказались сильнее вас в этом случае. Гороскопы, прогнозы, предсказания – это ваша стихия, без них вы были бы как корабль, несущийся в океане без руля и ветрил.

Больше (В). Вы реалист, здравомыслящий человек и очень ясно понимаете, что, хотя многое в вашей жизни зависит от вас, тем не менее есть обстоятельства, на которые повлиять подчас практически невозможно. Поэтому вы научились находить баланс между своими желаниями, намерениями, целями и теми условиями, которые диктует вам реальность. В любое свое начинание вы стараетесь вложить все силы, умения и способности, но, если ваши усилия не достигают цели, можете трезво оценить ситуацию и изменить направление движения. Если вам не удастся преодолеть горный перевал, вы начинаете рыть тоннель. Вы доверяете не только своей логике, но и интуиции – она помогает вам уловить то, что в любой ситуации остается за кадром, не просчитывается логически: эмоции других людей, хитросплетения их отношений, возможные последствия их и ваших поступков.

ПРАВИЛА ГРАМОТНОЙ КРИТИКИ



Моя 5-летняя дочь любит рисовать. Мы с детства хвалили и поддерживали ее. С гордостью вешали рисунки на холодильник. Недавно дочка пошла в детский сад, где воспитательница постоянно критикует ее работы. Не «подрезает» ли эта критика крылья?

Отвечает детский психолог

Наталья Барложецкая:

– Завышенная или заниженная самооценка ребенка одинаково пагубна для формирования гармонично развитой личности. Лучше, если она будет адекватной.

1-й ЭТАП – ПОХВАЛА.

Поблагодарите ребенка за подарок. Рассмотрите его внимательно вместе с малышом. Найдите три момента, за которые вы можете похвалить рисунок. Хвалить нужно не ребенка! Уточните, что ему самому нравится в рисунке. Так вы стимулируете его критично относиться к результатам своего труда.

2-й ЭТАП – КРИТИКА.

Отметьте не более трех деталей рисунка, над которыми еще надо поработать. Подскажите, как надо или как будет лучше. Если ребенок объясняет, почему он сделал именно так, не стоит спорить и заставлять его переделывать свою работу.

3-й ЭТАП – ПОХВАЛА.

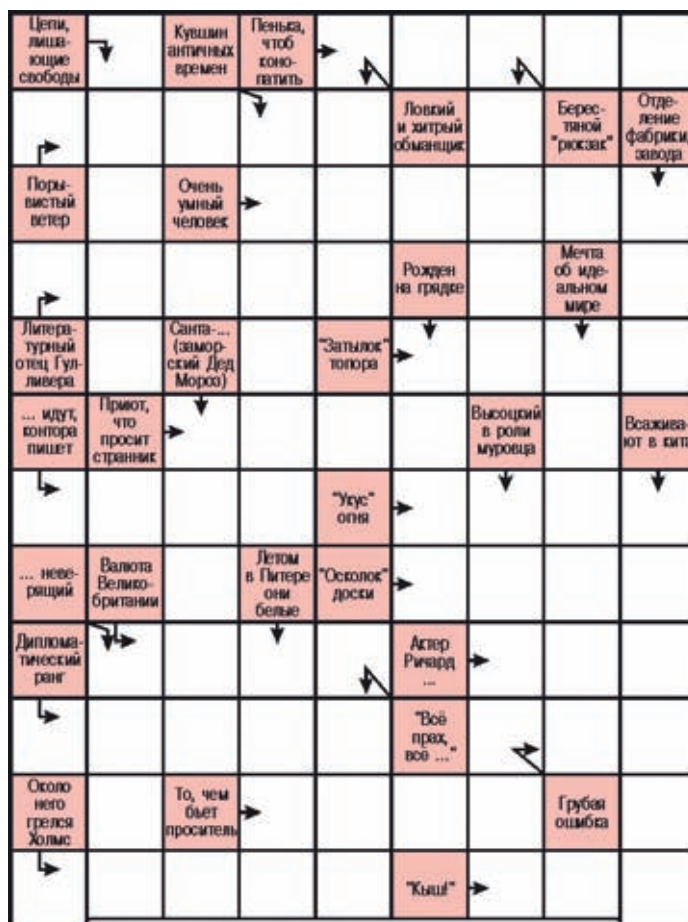
Чтобы сгладить осадок от критических замечаний и поддержать желание творить, похвалите ребенка снова и, если это возможно, предложите доработать рисунок. Финальная похвала может быть детальной или общей, но в ней должна содержаться ободряющая малыша желанная цель. Грамотная критика дает возможность для совершенствования и помогает развить крылья, а не подрезает их.



СКАНВОРД



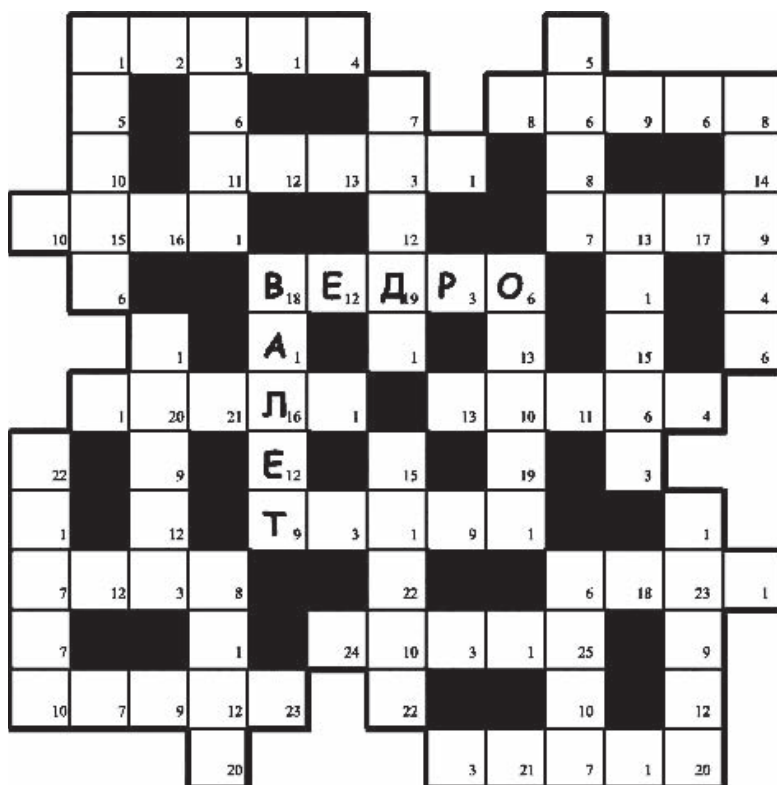
ОТВЕТЫ:
 По горизонтали: Лакля, Шквал, Му-
 дрец, Свифт, Обух, Кров, Деля, Ожог.
 Щена, Фунт, Гир, Посол, Лян, Чело.
 Камин, Вон.
 По вертикали: Оковы, Плут, Короб.
 Амфора, Цех, Овош, Утопия, Клаус.
 Желтов, Гарпун, Фома, Ночн, Тлен.



РАЗГАДАЙТЕ КОД... НЕ ДА ВИНЧИ

Как видите, в нижнем правом углу каждой клетки есть число.

Это подсказка: одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, разным – разные. Осталось только установить соответствие. Два слова уже вписаны в сетку. Одно из слов – ведро, самый распространенный предмет для тушения пожара.



– Ольга, за три года снято уже больше пятисот серий. Не устали от своей Рогозиной?

– Представьте, нет. И уверена, что никогда не устану.

– Но ведь съемки подобного сериала – это гонки на выживание.

– Особенно трудно было в начале, когда съемки продолжались чуть ли не круглые сутки, на отдых оставалось буквально три-четыре часа, о еде порой вообще забывали. Бешеный рабочий ритм стал причиной того, что за первые три

месяца я похудела на десять килограммов. Приходилось крутиться как белка в колесе, ведь моя героиня является в сериале главной, поэтому постоянно должна быть в кадре. Конечно, подобная работа не могла не отразиться на здоровье, но потом все встало на свои места, вошло в колею.

– Как вы поддерживаете нужную форму?

– Я же бывшая спортсменка, много лет занималась баскетболом, у меня рост 182 сантиметра, потом увлеклась фитнесом. Когда начала сниматься в телесериале «След», то времени на занятия спортом совершенно не оставалось. Но то, что я так резко бросила спорт, сказалось на моем самочувствии, начались проблемы с позвоночником. Врачи сказали, что, если не буду заниматься физкультурой, в дальнейшем могу стать инвалидом. В спортивно-медицинском центре мне показали необходимые упражнения. Когда появляется свободное время, стараюсь посещать фитнес-центр.

– Глядя на вашу Рогозину, не скажешь, что у нее какие-то проблемы со здоровьем.

– Так и у меня сейчас их нет.

– То, что вы попали в этот сериал, это дело случая?

– Конечно, случай сыграл большую роль. До этого я много лет сидела дома и только мечтала о работе. Когда я смотрела по телевизору различные сериалы, спрашивала себя: а почему там нет меня? Друзья не раз говорили: «Ольга, да ты объявись, надо показываться...». А я все никак не могла понять, почему надо ходить по кабинетам и спрашивать: Я вам не нужна? Тем более что раньше меня приглашали на различные кастинги, но все проходило как-то неудачно. Я считала, что мне просто не везет. Честно говоря, я не собиралась ехать на кастинг на роль в сериале «След», но мне позвонили и сказа-



ОЛЬГА КОПОСОВА: «В ДУШЕ ТЕПЛИТСЯ НАДЕЖДА»

Вот уже несколько лет психологический детектив «След» находится в первой десятке телерейтингов. Телезрителям полюбилися работники Федеральной экспертной службы, которую возглавляет железная леди полковник Галина Рогозина, роль которой исполняет Ольга Копосова.



ли, что просмотрели уже многих актрис и решили попробовать именно меня. Правда, оказалось, что вначале думали предложить мне роль патологоанатома, которую потом стала играть Анна Данькова. Я попросила дать мне какую-нибудь заколку, чтобы собрать в узел свои длинные волосы, приготовилась играть сцену, но... вдруг услышала: «Спасибо, до свидания!» Ну, до свидания, так до свидания... А буквально через два дня снова телефонный звонок: «Ольга, приезжайте, попробуем еще раз». Сыграла какую-то сценку, получилось даже с каким-то юмором. Прошло еще четыре дня. Звонок: «Вы утверждены на роль Галины Рогозиной». Вот это да! Мне придется играть полковника, начальника ФЭС, доктора медицинских наук, который еще и борьбой владеет. А я до этого восемь лет просидела дома, в четырех стенах, у меня практически не было общения, а тут – руководитель большого коллектива. Свекровь согласилась помогать, муж вроде бы обрадовался: «Скоро мы с тобой станем богатыми!» И я приступила к съемкам. Это сейчас я знаю все хитрости киносъемки: как встать, в каком кадре как играть и т. д. А вначале приходилось учиться буквально всему. Особенно



С коллегами по сериалу.

трудно было учить текст, потому что он насыщен специальными юридическими терминами.

– **Чем занимаются ваши герои?**

– Сотрудники Федеральной экспертной службы расследуют преступления, используя уникальную технику. В лаборатории собраны лучшие специалисты их всех областей криминалистики. Исследуя различные улики, они помогают следствию, генерируют версии и изобличают преступников.

– **Вы уверены, что Рогозина – это по-настоящему ваша роль?**

– Абсолютно в этом уверена, точное попадание в «десятку». Ведь в будущем подобной роли у меня может и не быть. Мне как-то предложили роль жены героя в сериале из 250 серий, и гонорар был значительно больше, но я от Рогозиной отказываться не собираюсь.

– **А у Ольги Копосовой есть что-то от ее героини?**

– Многое. Ведь я создаю этот образ. Правда, мне кажется, что Рогозина во всех отношениях идеальный человек, а у меня самой есть слабости, и немало.

– **Ольга, а откуда вы родом?**

– Из Москвы. Родители от искусства далеки. Отец всю жизнь занимался геологией, при этом с удовольст-

вием изучал иностранные языки, делал переводы. Мама окончила факультет иностранных языков пединститута, работала переводчиком в Управлении дипломатическим корпусом. К моему большому горю, два года назад она трагически погибла, попав под электричку.

– **Родители были в разводе?**

– Конфликты у них начались, когда мне было лет двенадцать. Но нам, детям, настолько все правильно объяснили, что мы не чувствовали себя брошенными. Отец постоянно нас навещал, заботился, звонил, помогал материально.

– **Вы рано начали заниматься баскетболом?**

– С девяти лет. Папа был против того, чтобы я профессионально занималась баскетболом, так как считал этот вид спорта очень тяжелым. Да и мне самой, тоненькой, болезненной, было трудно бегать и прыгать.

– **И поэтому поступили в музыкальный колледж по классу вокала?**

– После школы еще год играла в баскетбол, так как не поступила в технический институт, недобрав всего полбалла. В течение этого года получила профессию оператора ЭВМ. В восемнадцать лет случайно попала в кино, мне доверили играть



С Владимиром Ташлыковым (слева)
и Павлом Шуваевым (справа).



С сыном.

небольшие эпизоды. А на пробах надо было петь, танцевать, что-то прочесть. Тогда мне и посоветовали серьезно заняться вокалом. Сначала я занималась частным образом, а затем поступила в музыкальное училище. Окончив его, я получила диплом артистки вокального ансамбля и хора. Но по специальности я так нигде и не работала. Сначала снималась в какой-то рекламе, потом немного поработала в лаборатории компьютерных технологий, в компьютерной фирме...

– Вы не жалеете о том, что у вас нет актерского образования?

– Был период, когда жалела. А сейчас я прошла такую школу на съемках сериала «След»! Давно нет зажимов, я уже могу сыграть кого угодно. К тому же в музыкальном училище нам преподавали и актерское мастерство, и сценическую речь. Знаете, я работала с очень многими профессиональными актерами, окончившими театральные училища, и вижу, что далеко не у всех есть настоящий талант.

– Вас, как и родителей, не обошел развод.

– Это жизнь. До встречи с Владом у меня уже была несчастная любовь, после этого мне хотелось встретить достойного парня. С Владом

у нас не было конфетно-букетного периода. Расписались, я вскоре забеременела, родила Глеба. Влад занимался бизнесом, я – домашним хозяйством, воспитывала ребенка. Но когда начала сниматься, почувствовала, что отношения между нами заходят в тупик. Прихожу домой, а меня не хотят слушать. Как-то на день рождения сына пришла моя подруга и поинтересовалась у мужа, что он подарил сыну. В ответ услышала грубое: «Ничего, у нас теперь мама зарабатывает...» В общем, когда я из домохозяйки превратилась в востребованную актрису, муж решил, что это неправильно, и ушел к другой женщине. Но с сыном общаться продолжает.

– Чем занимается Глеб?

– Сыну одиннадцать лет, он учится в шестом классе, любит баскетбол, занимается английским. В последнее время увлекся туризмом, записался в туристический кружок, ходит в походы. Я купила ему рюкзак, спальник.

– Неужели у вас остается время на общение с сыном?

– А я после развода заявила, что буду работать только с девяти утра до девяти вечера, ночные съемки исключаются. Я не могу оставлять ребенка одного.

– После развода не пытались наладить личную жизнь?

– Я встретила человека, к которому, как мне казалось, было большое чувство. Но выяснилось, что он не готов к семейной жизни.

– Сейчас есть любимый человек?

– Нет. Да я и не хочу пока новых отношений, слишком болезненными были прошедшие разрывы.

– Но в будущем замуж собираетесь?

– Я уже не верю в свое личное счастье. Почему-то пока меня добиваются, ухаживают за мной, – все хорошо, а как только сама влюбляюсь в этого человека, отношения прекращаются. Хотя в душе все-таки теплится надежда, что меня ждет встреча с моим мужчиной.

– За вами режиссеры ухаживали?

– Я всегда была яркой, интересной девушкой, и бывали моменты, когда режиссеры предлагали пойти с ними в ресторан или куда-то еще. Но я всем отказывала, понимая, что служебные романы не для меня.

– Вы не хотели бы, чтобы Глеб стал актером?

– У него пока другие интересы. Да мне и не важно, чем он будет заниматься. Главное, чтобы вырос хорошим человеком.

Леонид ГУРЕВИЧ

У ВЕДУЩЕГО «ПОКА ВСЕ ДОМА» РОДИЛСЯ СЫН



Телеведущий популярной воскресной программы «Пока все дома» Тимур Кизяков в третий раз стал отцом. Его супруга и коллега по передаче Елена подарила мужу сына. Напомним, новость, что Елена Кизякова в третий раз беременна, появилась в середине января. Однако, кого именно ждали будущие родители, было неизвестно. Сама Елена призналась до радостного события, что хотела бы родить еще одного ребенка. Ее желание сбылось. Супружеская чета Кизяковых уже воспитывает двух детей – 13-летнюю Елену и 8-летнюю Валентину. Можно представить, как обрадовались Тимур и Елена, когда на сей раз в их семье появился мальчик. Мало того, что теперь они будут воспитывать уже троих детей, Кизяковы небезучастны к судьбам посторонних малышей. Так, на протяжении пяти лет Елена Кизякова ведет собственную рубрику в передаче «Пока все дома», которая называется «У вас будет ребенок». Ее цель – найти для ребенка-сироты приемную семью. В конце каждого репортажа об одином ребенке показывается число тех, кто нашел для себя родителей. Сама же передача «Пока все дома» проходит в форме беседы Тимура Кизякова со звездным семейством. К слову, программа в этом году отмечает 20-летие.

НА «ЕВРОВИДЕНИЕ» ОТ РОССИИ ПОЕДУТ «БУРАНОВСКИЕ БАБУШКИ»



Группа из Удмуртии в мае выступит на финале конкурса в Азербайджане.

На «Евровидении» в 2012 году Россию будут представлять «Бурановские бабушки».

Группа из Удмуртии выступит в Баку на финале международного музыкального конкурса, который состоится в период с 22 по 26 мая.

На заключительном этапе отборочного конкурса «Бурановские бабушки» набрали 38,51 балла по результатам зрительского голосования. Аудитория приветствовала их непрерывными аплодисментами.

«Бурановские бабушки» уже пытались пробиться на «Евровидение» в 2010 году, но тогда путь им преградил Петр Налич со своим коллективом, занявший 11-е место.

Группа из села Бураново Малопургинского района Удмуртии исполняет известные мировые хиты в фольклорной аранжировке с 2008 года. Пожилые вокалистки поют песни на удмуртском, русском и английском языках. На отборочном конкурсе они, в частности, перепели House of the Rising Sun группы Animals.

НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА ПРОБЕЖАЛА 21 КИЛОМЕТР НА ПОЛУМАРАФОНЕ В ПАРИЖЕ



Вот тот, кого можно назвать супермоделью! – под такими заголовками вышли статьи о Наталье Водяновой в европейских СМИ. Модель из Нижнего Новгорода, – одна из самых высокооплачиваемых работниц индустрии красоты – приняла участие в полумарафоне. По улицам Парижа Наталья Водянова вместе с тысячами простых французов пробежала дистанцию в 21 км 97,5 м. Это ровно половина от марафонских 42 км 195 м. Отважная 30-летняя топ-модель преодолела дистанцию как раз между показами: накануне ночью Наталья участвовала в показе Givenchy, а сразу после полумарафона отправилась на подиум на показ Stella McCartney.

Двуязычная Наталья поразила нежных французов в самое сердце. Именно на это Водянова и рассчитывала – своим бегом топ-модель пыталась привлечь внимание прессы и парижан к своему фонду «Обнаженные сердца».

Поддержал Наталью на парижском полумарафоне все ее большое русско-французско-английское семейство: мама, бабушка с дедушкой, трое детей от английского лорда Джастина Портмана.

Правда, выйти на дистанцию вместе с Натальей родные не пожелали.

ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА БУЛГАКОВА

ВОЗЛЮБЛЕННАЯ, ЖЕНА, ДРУГ, СЕКРЕТАРЬ, ЕДИНОМЫШЛЕННИК... ЕЕ СУДЬБА И СУДЬБА «МАСТЕРА И МАРГАРИТЫ» БУДТО ЕДИНЫЙ РОМАН. ИЛИ ОНИ САМИ ТАК ЗАХОТЕЛИ, СПЛЕТАЯ И РАСПЛЕТАЯ МИФ СВОЕЙ ЖИЗНИ, ЗВЕНЬЯ КОТОРОЙ НЕВОЗМОЖНО РАЗЪЯТЬ, БУДТО ЕДИНОЕ ПОЛОТНО. И ВДВОЕМ ИСКАЛИ ВЕЧНОЙ ЛЮБВИ. ВНУТРИ И ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЕСТЕСТВА ЖИЗНИ. ИСКАЛИ КАК ОПОРЫ.

«Муза, Муза моя, о лукавая Талия!» — напишет он на подаренном ей экземпляре «Дней Турбиных». Она действительно была его музой, вдохновляющей и верной. «Мы познакомились очень неожиданно. Я интересовалась им давно. С тех пор, как прочитала «Роковые яйца» и «Белую гвардию». Я почувствовала, что это совершенно особый писатель, хотя литература 20-х годов у нас была очень талантлива. Среди всех Булгаков стоял как-то в стороне по своей необычности, необычности темы, необычности языка, взгляда, юмора: всего того, что, собственно, определяет писателя. Все это поразило меня.

Я была женой генерал-лейтенанта Шиловского, прекраснейшего, благороднейшего человека. Счастливая семья: муж, занимающий высокое положение, двое прекрасных сыновей... Вообще все было хорошо. Но когда я встретила Булгакова случайно в одном доме, я поняла, что это моя судьба, несмотря на все, несмотря на всю безумно трудную трагедию разрыва. Я пошла на все это, потому что без Булгакова для меня не было бы ни смысла жизни, ни оправдания ее...» (Е. С. Булгакова)

«Нетрудно установить официальную дату регистрации нового брака М. А. Булгакова, но это, как и многие «даты», само по себе ничего не обозначает. Все произошло



гораздо раньше, а вот жить вместе им было негде. Как только удалось вымолить небольшую квартиру в писательской надстройке в Нащокинском переулке, Лена с Михаилом Афанасьевичем переехали туда. С ними — ее младший сын Сережа, а старший, Женя, остался у отца, но часто приходил к ним и очень привязался к Булгакову. У Жени была даже какая-то влюбленность в него».

«Все стало по-другому. И в первый раз я шел в новый булгаковский дом настороженный. Лена (тогда еще для меня Елена Сергеевна) встретила меня с приветливостью, словно хорошего знакомого, а не простого гостя, и провела

в столовую. Там было чинно и красиво, даже чересчур.

Лена держалась непринужденно, но я видел, что она напряжена не меньше, чем я. Со всей искренностью она хотела расположить к себе тех из немногих его друзей, которые сохранились от его «прежней жизни». Большинство «пречистинцев» не признавали ее или принимали со сдержанностью, почти нескрываемой. Одета она была с милой и продуманной простотой. И, легко двигаясь, стала хозяйничать. На столе появились голубые тарелки с золотыми рыбами, такие же голубые стопочки и бокалы для вина. Блюдо с закусками, поджаренный хлеб дополняли картину. Пропал мой неумный Булгаков, обуржуазился, — подумал я сумрачно», — писал С. Ермолинский.

«Можно было подумать, что дела его круто и сразу повернулись в лучшую сторону, исчезли опасность и угрозы, и жизнь вошла наконец в спокойное русло. Ничего этого не было на самом деле и в помине, но появился дом, и дом этот дышал и жил его тревогами и его надеждами. Появился дом, где он ежедневно, ежечасно чувствовал, что он не неудачник, а писатель, делающий важное дело, талантливый писатель, не имеющий права сомневаться в своем назначении и в своем прочном, ни от кого, ни от одного власти имущего человека, не зависящем месте на земле, — в своей стране, в своей литературе, полноправно и полноценно» (С. Ермолинский).

Счастье начинается с повседневности. «Славьте очаг», — повторялось у него во многих письмах, и не только в то время. И он жил, он работал, несмотря ни на что. Творческая энергия не покидала его» (С. Ермолинский).

* * *

Средняя женщина предпочитает быть красивой, а не умной, потому что средний мужчина видит лучше, чем соображает.

* * *

Самая большая ошибка, которую мы все время от времени допускаем, — это когда мы полагаем, что другим понятно, что мы имеем в виду.

* * *

2130 год. Заканчивается строительство 28-го транспортного кольца МКАД, которое проходит через Владивосток, Мурманск и Астрахань. Это наконец позволит разгрузить основные автомагистрали столицы.

* * *

Самая большая ошибка женщины — когда в браке она пытается быть главной. Нужно просто быть незаменимой!

* * *

С совестью, как с женой, лучше не конфликтовать, а во всем соглашаться, но поступать по-своему.

* * *

Ничто так не снижает цену автомобиля и квартиры, как попытка их продать.

* * *

— Даже не знаю, что подарить мужу на день рождения.

У него уже есть все, что мне нужно...

* * *

— За прошедшие 10 лет из России за границу на заработки выехали 5670 физиков, 1349 химиков, 986 медиков и ни одного гаишника.

* * *

Жена:
— Мне сегодня

в метро трое мужчин уступили место.

Муж:

— И ты поместилась?

* * *

Когда человек смеется, он становится добрее. Поэтому просьбу одолжить денег выгодно начинать с анекдота.

* * *

— Мама, — испуганно говорит маленький Коля, глядя в окно, — вон идет папа! Что мы ему сначала покажем — твоё новое платье или мой дневник?

* * *

— Любимый, скажи, я красивая?

— Да.

— А поподробнее?

— Да, красивая!

* * *

Олимпиада-80. Маленький винный магазинчик перед закрытием. Продавщица кассирше:

— Манька, скажи этим ханурикам, чтобы 72-й портвейн не выбивали, — кончился!

Манька:

— Ladies and gentlemen, attention, please! Portwein number 72 is over. Thank you.

* * *

Как ни войдешь в метро, там полно народу. Люди едут с работы, люди едут на работу... Когда работают — непонятно...

* * *

Если шеф не прав — значит либо он не шеф, либо вы уже не работник.

* * *

Двое русских в Париже зашли в ресторан. Официант подает меню — все на французском. Первый делает заказ:

— Ля мясо, ля вино, ля салат, ля...

Официант быстро все принес. Мужик — приятелю:

— Ну как мой французский? Что бы ты без меня ел?

— Что бы вы оба ели, если бы я был не из Питера... — говорит официант.

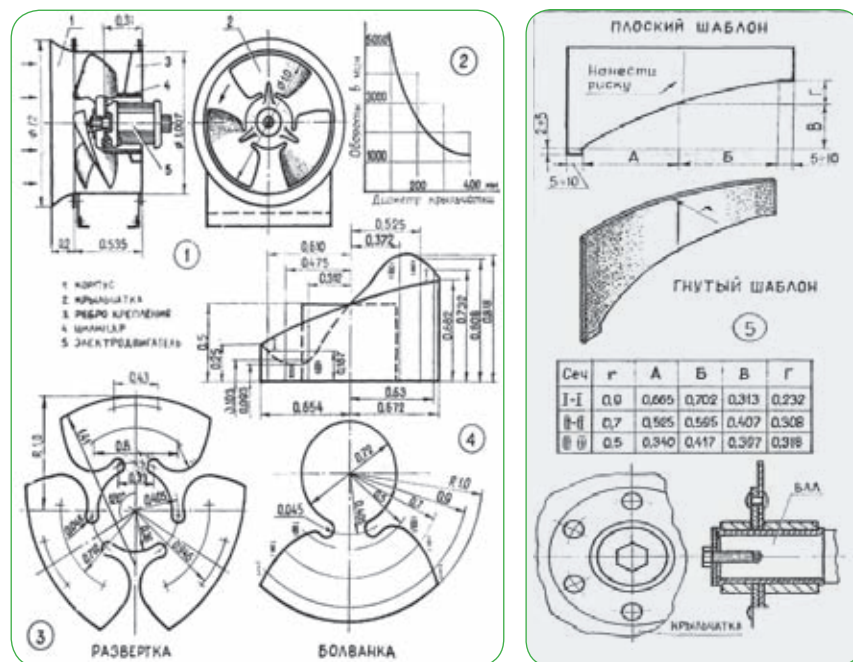
* * *

Школьник нашел миллион долларов и сдал находку в милицию. Рыдающая мать утверждала, что гордится сыном.



МАЛОШУМНЫЙ ВЕНТИЛЯТОР

МАЛОШУМНЫЙ ВЕНТИЛЯТОР ВЫ МОЖЕТЕ ИЗГОТОВИТЬ ДЛЯ КОМНАТНЫХ КОНДИЦИОНЕРОВ, ДЛЯ ОКОННЫХ И НАСТОЛЬНЫХ ВЕНТИЛЯТОРОВ, ДЛЯ ОХЛАЖДЕНИЯ ИЛИ ОБОГРЕВА РАЗЛИЧНОЙ АППАРАТУРЫ.



Перед вами – общий вид малошумного вентилятора ЦАГИ (см. рис. 1). Он состоит из электродвигателя, корпуса и рабочего колеса (крыльчатки). Вентилятор можно сделать и без корпуса. Но тогда он будет давать не такой мощный поток воздуха. Диаметр вентилятора может быть до 400 мм.

Если у вас есть электродвигатель и вы знаете его максимальное число оборотов, то по графику (рис. 2) вам нетрудно определить, какого максимального диаметра вы можете сделать вентилятор.

Итак, вы решили изготовить вентилятор. Имейте в виду, что шум всей установки складывается из шума электродвигателя и крыльчатки. Так что если вы хотите получить малошумный вентилятор, то выбирайте и малошумный электродвигатель. Крыльчатка вентилятора изготов-

ливается из металлического, дюралюминиевого или стального листа. Толщина листа выбирается в зависимости от диаметра крыльчатки, в пределах 0,5–2 мм. Чем больше диаметр крыльчатки, тем толще следует брать лист.

Сначала сделайте развертку крыльчатки. Размеры этой развертки приведены на рис. 3. Здесь цифры обозначают не миллиметры, а доли радиуса лопатки рабочего колеса. Чтобы получить размеры в миллиметрах, указанные цифры умножьте на выбранный радиус рабочего колеса вентилятора. Затем лопаткам крыльчатки придайте нужный профиль: выколите их на болванке. Болванку сделайте из твердых пород дерева по размерам, указанным на рис. 4. Здесь размеры также даются в долях радиуса крыльчатки.

Как получить такую болванку? Она

обрабатывается по трем изогнутым шаблонам. Эти шаблоны делают-ся из плоских шаблонов (рис. 5). Радиусы изгиба гнутых шаблонов и размеры плоских вы найдете в таблице. Гнутыми шаблонами проверяется правильность изготовления болванки по трем сечениям I–I, II–II, III–III. Концы дуги шаблона совместите с соответствующими вертикальными рисками на боковых сторонах болванки. Следите, чтобы осевые риски на шаблонах и болванке располагались в одной плоскости. Шаблоны легче всего изготовить из жести. Но подойдет любой металлический или пластмассовый лист, только рабочую кромку шаблонов надо делать не толще 0,5 мм.

Рабочая поверхность болванки должна быть плавной и гладкой. Для этого ее надо хорошенько проциклевать и зачистить шкуркой. Только после этого на ней можно выколачивать лопатки рабочего колеса вентилятора. Чтобы заготовка крыльчатки при выколоте не сдвигалась, прибейте ее в центре к болванке. А чтобы повысить жесткость лопаток, после их выколоте у корня лопатки по оси сделайте небольшие углубления – зиги.

Втулка для посадки рабочего колеса на ось электродвигателя вытачивается на токарном станке, либо делается вручную такой, как показано на рис. 6. Крыльчатка с втулкой соединяются заклепками или винтами.

Когда рабочее колесо вентилятора будет собрано, то обязательно сбалансируйте его статически.

Выше мы уже говорили, что вентилятор можно сделать и с корпусом и без корпуса. На рис. 1 показан один из вариантов конструкции с корпусом. Возможны и другие конструкции.

КРАСИМ КЕРАМИКУ

Вам понадобятся: средство для чистки кафельной плитки, шкурка № 100, ацетон, маска от пыли, перчатки, очки, макетный нож, уровень, маленькая кисточка, спонжик, глянцевая эпоксидная краска, рулетка, малярная лента (голубая), укрепляющая грунтовка.



Перед началом работы убедитесь, что помещение хорошо проветривается. Отмойте всю поверхность плитки с помощью моющего средства, содержащего мягкий абразив (Comet или Cif). Затем аккуратно отшлифуйте поверхность шкуркой, чтобы удалить пленку и налет. После шлифовки обмакните бумажное полотенце в ацетон и очистите плитку от лишних частиц и мыльного налета (работайте в очках и перчатках).

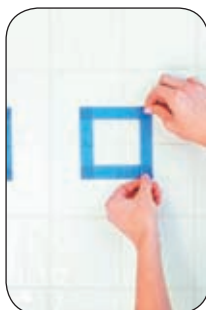
1. Выберите узор



Легче всего сделать геометрический узор – при этом можно использовать горизонтальные и вертикальные полосы,

ромбы или выбрать предлагаемый рисунок (размер плитки 10x10 см). Чтобы сделать такой квадратик, отрежьте 4 полоски изоленты длиной по 10 см (для разрезания ленты используйте макетный нож). Квадрат из четырех полос клеится в центр между четырьмя плитками. Подготовьте также 4 полоски изоленты по 5 см.

2. Нанесите разметку



Используя уровень, наклейте изоленту между плитками в форме квадрата. Не волнуйтесь, если сразу не получи-

лось наклеить ровно, вы можете снять изоленту и переклеить ее заново. Размещайте каждый квадрат в 10 см друг от друга. Затем вокруг квадратов по стыкам плитки наклейте короткие полосы (5 см). Подготовьте длинные полосы изоленты и поместите их по боковым стыкам плитки, а также по верхнему и нижнему стыкам.

3. Загрунтуйте поверхность



квадратов из изоленты. Дайте ей

С помощью маленькой кисти-губки аккуратно нанесите тонкий слой грунтовки на плитку внутри по-

подсохнуть в течение как минимум 3 часов. Не пытайтесь ускорить процесс высыхания плитки, используя строительный или обычный фен.

Во время сушки на поверхность могут попасть частицы пыли и прилипнуть к ней, что совсем нежелательно для дальнейшей работы.

4. Покрасьте плитку



Заполните квадратики эпоксидной краской любого понравившегося вам оттенка. Краска достаточно стойкая и сохраняет

свои свойства до 10 лет. После полного высыхания плитку можно будет мыть и не бояться попадания капель воды на ее поверхность.

5. Снимите изоленту



В течение 24 часов не допускайте попадания влаги на плитку. Дайте ей как следует высохнуть. После этого аккуратно

и медленно удалите каждую полоску изоленты. В дальнейшем при очистке поверхности плитки не используйте абразивных средств.

Временный эффект



Если вы не хотите навсегда переделывать вашу ванную комнату, можно воспользоваться быстрым и совсем

простым способом: водостойкими виниловыми наклейками разных цветов и форм.

ДЕКОР СТЕНЫ ИЗ ПРЯЖИ

ЭТИ ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ ФРЕСКИ-УЗОРЫ ПРИДУМАНЫ И ВОПЛОЩЕНЫ ПРИ ПОМОЩИ САМЫХ ПРОСТЫХ МАТЕРИАЛОВ: КАНЦЕЛЯРСКИХ КНОПОК И ПРЯЖИ! ТАКИМ ЖЕ СПОСОБОМ МОЖНО УКРАСИТЬ СТЕНЫ ЛЮБОЙ ИНТЕРЕСНОЙ КОМПОЗИЦИЕЙ, ЭСКИЗ КОТОРОЙ ВЫ ПРИДУМАЕТЕ ИЛИ НАЙДЕТЕ НА ПРОСТОРАХ ИНТЕРНЕТА.

Итак, чтобы создать такое неповторимое украшение стены, вам понадобятся кнопки и моток (или несколько) шерсти, пряжи, шпагата или веревки.

Начните с общего наброска формы рисунка на стене. Для этого желательно заранее нарисовать или распечатать эскиз, в нашем случае это дерево. Кнопками отметьте ствол дерева, границы кроны, основные ветви и дополнительные мелкие. Не старайтесь быть точными, не повторяйте идеально рисунок и не стремитесь к симметрии, ее в форме дерева быть не должно, просто следуйте за своей фантазией. Начните распределять пряжу с низа ствола дерева, затем в разных направлениях. Дойдя до нужной кнопочки, просто оберните нитку пару раз вокруг нее. Так вы созда-

дите больше объема и текстура станет более похожа на кору дерева. Не бойтесь использовать одну и ту же кнопку несколько раз. Добавляйте больше живости узору. Сделайте «дупло» в коре и несколько небольших круглых отверстий. Для этого воткните три и более кнопки по кругу и в процессе наматывания пряжи пространство между ними оставьте пустым.

Чтобы сделать паузу, отдохнуть и оценить свою работу издалека, просто воткните в любом месте кнопку и крепко обмотайте ее пряжей, сохраняя целостность всей композиции.

Такой декор стены можно сделать цветным, используя несколько цветов пряжи, а также более объемным, применяя нитки разной

толщины и текстуры.



ЗВУКОИЗОЛЯЦИЯ КВАРТИРЫ



Решили оборудовать квартиру звукоизоляцией? Какие материалы лучше защищают от шума и наиболее экологичны?

Плохая звукоизоляция – распространенная проблема. Решить ее помогут полы и стеновые панели из португальской пробки – ее акустические свойства не знают себе равных.

Состав: Пробка, то есть кора пробкового дерева, – это природный полимер ячеистой структуры, который состоит из мелких клеток, напоминающих пчелиные соты. Благодаря особенностям структуры пробка является природным звукоизолятором. Кроме того, это наиболее экологичный материал во всех отношениях: первый урожай пробковый дуб дает только через 25 лет после посадки, затем каждые 9 лет специалисты снимают с дерева кору. Они надрубают ее вдоль ствола специальным топором, после чего аккуратно срезают единым куском, стараясь не повредить ствол дерева. Сбор пробки безвреден для дерева, тем более пробковые дубы-долгожители удивительным образом способны регенерировать кору.

Свойства: Полы и стены из пробки отлично сохраняют тепло, не подвержены гниению и плесени (не боятся воды), не выделяют вредные вещества и не накапливают пыль.

Ухаживать за пробкой несложно: наденьте на ножки мебели мягкие «подушки» и не используйте абразивные моющие средства. Пробковые полы особенно подходят для тех, кто страдает аллергией и астмой. Кроме того, такой пол достаточно мягкий и эластичный.

СУШИМ РЫБУ, ВАРИМ РИС

АСЯ НОВИКОВА

ИЗЫСКАННЫЙ БУКЕТ ИЗ ТОНКО НАРЕЗАННЫХ ОВОЩЕЙ ИЛИ МОРЕПРОДУКТОВ НА ФОНЕ СВЕРКАЮЩЕГО БЕЛИЗНОЙ РИСА, ОБЕРНУТЫЙ В ИЗУМРУДНЫЕ МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ... СУШИ – ЛЮБИМАЯ ЕДА ЯПОНЦЕВ, ПРИШЛИСЬ ПО ВКУСУ И РУССКИМ ГУРМАНАМ. И НЕУДИВИТЕЛЬНО, ВЕДЬ СУШИ ПРИВЛЕКАЮТ НЕ ТОЛЬКО СВОЕЙ ДЗЕНОВСКОЙ ЭСТЕТИКОЙ, НО И ПРЕКРАСНЫМИ ВКУСОВЫМИ КАЧЕСТВАМИ.

Суши обычно подают с тонко нарезанным корнем имбиря, зеленым хреном васаби и соевым соусом. Низкое содержание холестерина, высокая питательная ценность и простота в приготовлении сделали суши популярными во многих странах мира. Их можно встретить как в самых дорогих ресторанах, так и в скромных закусочных, в палатках на улице, а также в кулинарных отделах крупных супермаркетов. Суши – китайское изобретение. Это блюдо появилось на юге страны примерно за 300 лет до н. э., когда рыбу консервировали с помощью соли, и получило название «суши», что в переводе значит «квашеный» или «маринованный». Позже, чтобы ускорить процесс ферментации, к рыбе стали добавлять вареный рис. В пищу этот рис не использовали, а съедали только рыбу. Сегодня в японской кухне рис, пропитанный специальным уксусом, стал одним из основных компонентов блюда, а начинка может быть самой разнообразной.

ЦВЕТНЫЕ ВЕРСИИ

Суши могут быть самых различных цветовых композиций, а по способу приготовления делятся на 4 основные категории.

НИГИРИ-СУШИ (ВЫЛЕПЛЕННЫЕ РУКАМИ)

Этот вид суши придумали в древней столице Японии, – Эдо, в 1800 г. Небольшой комочек свежесваренного и охлажденного риса смазывают зеленым хреном васаби и затем приправляют уксусом, солью и сахаром.



ХАКО-СУШИ (ФОРМОВЫЕ СУШИ)

В квадратную деревянную форму плотно укладывают ароматизированный рис, сверху кладут начинку (рыбу, креветки), смешанную с уксусом и обжаренными в соевом соусе грибами, накрывают крышкой и ставят под гнет. Затем рис вы-



кладывают на блюдо и нарезают на небольшие порции.

МАКИ-СУШИ (СУШИ-РОЛЛЫ)

Нори (листы сушеных водорослей) после легкого прогревания над огнем помещают на бамбуковую циновку. Сверху равномерно распределяют рис, приправленный уксусом. Начинку из грибов, яиц, всевозможных морепродуктов или овощей размещают вдоль по центру. Затем все закатывается в рулет и нарезается на порции.

ЧИРАШИ-СУШИ (РАССЫПЧАТЫЕ СУШИ)

Существует множество региональных вариантов этого вида суши. В Токио, например, морепродукты, овощи и полоски омлета раскладывают поверх чаши с рисом и обмакивают в соевый соус. А в Осаке морепродукты и овощи нарезают вместе, смешивают с рисом и накрывают тонкими полосками омлета.

Сушеные водоросли (нори) продаются в японских магазинах или в специальных отделах супермаркетов обычно в упаковках по 10 листов размером 17,5 x 25 см или 17,5 x 10 см. Листы большего размера можно разделить пополам.

РИС ДЛЯ СУШИ

Предлагаем вам базовую технологию приготовления уксусного риса – основного компонента любого вида суши.

120 г любого круглого риса, тщательно промытого и хорошо просушенного, 120 мл воды

1 лист нори, разрезанный на полоски шириной 2,5–5 см

Для суши-уксуса:

15 мл японского уксуса мицукан, 12 г сахара, 3 г соли.

Залейте рис водой, положите сверху полоски нори и поставьте на средний огонь. Перед закипанием выньте водоросли, накройте

кастрюлю плотной крышкой и продолжайте варить еще 10 минут. Выключите огонь, снимите крышку, накройте кухонным полотенцем и оставьте на 10 минут, чтобы рис немного остыл. Тем временем в сковороде нагрейте уксус, соль и сахар до полного растворения. Вылейте смесь в миску и поставьте в холодную воду. Деревянной лопаткой прореживайте рис сначала из стороны в сторону, потом сверху вниз, постепенно добавляя охлажденный суши-уксус. Ни в коем случае не размешивайте и не разминайте рис. Процесс охлаждения риса до комнатной температуры и пропитывания уксусом займет примерно 10 минут.

КАЛИФОРНИЯ РОЛЛ (НА 6–8 РОЛЛОВ)

120 г риса для суши, 1 лист нори, 15 г японского майонеза (или любого другого), 1/2 ч. л. васаби, 20 г огурца, порезанного на тонкие длинные полоски, 20 г авокадо, нарезанного, как огурец, 30 г мяса краба.

Приготовьте рис для суши. Положите лист нори на край макисо (бамбуковая циновка), влажными руками выложите рис равномерным слоем высотой 1 см, оставив примерно 1 см по краям нори свободным. Японский майонез, нашинкованные огурец, авокадо и мясо краба выкладываются полосками по очереди вдоль по центру. Сверните вместе с циновкой, смочив свободный край нори водой, чтобы один край нори склеился с другим. Слегка надавливая, прокатайте рулет. Разверните циновку и выложите рулет на разделочную доску. Окуните нож в холодную воду так, чтобы смочить лезвие по всей длине. Разрежьте рулет пополам, затем положите половинки параллельно и разрежьте на порции. В соусник налейте соевый соус, добавьте васаби и подавайте к столу.

ОВЕН

Совет месяца: Мало найти свое место в жизни, надо найти его первым. Май для Овнов – активный месяц в материальном плане, когда они смогут хорошо заработать и с пользой потратить деньги. На праздники звезды предостерегают вас от дальних поездок и выяснения отношений. После 9 мая Овны обретут счастье в делах любовных и профессиональных. А после 22-го будут востребованы и удачливы в общении.

**ТЕЛЕЦ**

Совет месяца: Будь господином своего настроения!

Для Тельцов май – благоприятный месяц, особенно вторая половина. В начале месяца им надо быть осторожнее со здоровьем и финансами. Начиная с 10 мая, Тельцов ждет удача в бизнесе, делах и новых проектах. Также многие Тельцы могут найти свою вторую половину.

**БЛИЗНЕЦЫ**

Совет месяца: Извлекайте пользу из каждой ошибки.

Начало месяца для Близнецов – время построения планов на будущее и общения с друзьями. Неплохо поправить здоровье и отдохнуть где-нибудь на свежем воздухе. В период с 9 по 13 мая представителям знака стоит обратиться за поддержкой и покровительством к вышестоящим. С 22 мая энергетика Близнецов усилится, и они могут приступить к решительным действиям.



Начало месяца чревато плохим самочувствием и повышенной конфликтностью. С 5 мая ситуация поменяется, наступит чрезвычайно благоприятный период для принятия решений, новых проектов, путешествий, любви и финансов. Время после 20 мая более напряженное, стоит соблюдать осторожность за рулем, не втягиваться в конфликты и аферы.

*Арина Евдокимова,
астролог, парапсихолог*

РАК

Совет месяца: Чтобы не отстать от жизни, идите первым.

Май – время карьерного роста и исполнения задуманного для Раков. В праздники им не стоит зря расходовать силы, лучше накопить их для рывка в карьере, повышения статуса и материального успеха, который будет достижим в период после 20 мая. А после 22-го Ракам рекомендуется больше отдыхать и проводить время в компании близких друзей.

**ЛЕВ**

Совет месяца: Позвольте себе быть баловнем судьбы.

Очень удачным может стать май для представителей знака Льва. Путешествия и учеба будут успешными, авторитет сильно возрастет, что не замедлит сказаться на карьере. Так что после праздников Львы могут смело рассчитывать на блестящие предложения, которые обязательно стоит рассмотреть. После 22 мая у Львов появится много союзников.

**ДЕВА**

Совет месяца: Образование – это то, что остается после того, когда все забываешь.

В мае Девы могут отправляться в далекие страны, это расширит их кругозор. Стоит опасаться лишь перерасхода средств. Девы успешны в любой интеллектуальной деятельности, в личной и общественной жизни. 20 мая они близко подойдут к цели и будут упорно трудиться для ее воплощения.



ВЕСЫ

Совет месяца: Береженого Бог бережет. В начале мая Весам необходимо соблюдать осторожность, избегать сомнительных финансовых операций и стрессов. После праздников наладятся гармоничные отношения с партнерами и улучшится материальное положение. В конце месяца Весы обретут уверенность в себе, будут активны в контактах.

**СКОРПИОН**

Совет месяца: Думать о цене удачи надо постоянно. Май – сложный и динамичный месяц для Скорпионов. Рекомендуется беречь здоровье. В середине мая Скорпионы смогут добиться высокого положения, счастья и популярности. Конец месяца грозит конфликтами, аварийными ситуациями.

**СТРЕЛЕЦ**

Совет месяца: Умейте видеть себя в других. Благоприятным обещает стать май для Стрельцов. В первой половине месяца они обретут гармонию в личных отношениях, смогут заработать и внесут особую творческую энергию в работу, что положительно отразится на их карьере и зарплате. После 20-го можно заключать сделки, поступать на работу – вы будете любимы и востребованы.

**КОЗЕРОГ**

Совет месяца: Старайтесь быть ordinарными.

Хорошим, по-настоящему весенним месяцем будет май для Козерогов. Первые дни, однако, им стоит провести спокойно, стараясь не рисковать своими капиталами. Зато потом они будут удачливы и в бизнесе, и в развлечениях, и в любви. С 22 мая придется больше трудиться, но результаты упорных трудов принесут моральное и материальное удовлетворение.

**ВОДОЛЕЙ**

Совет месяца: Язык за зубами – удача в руках.

В праздничные дни звезды советуют Водолеем не уезжать далеко. Отдых в родном доме будет для них лучшим. После 10-го Водолеем будут удачливы в контактах, приобретут много полезных знакомств. После 22 мая для них наступит пора расцвета творческих сил, любви и развлечений.

**РЫБЫ**

Совет месяца: Семья и близкие – первое и важное в жизни.

Первые две декады мая для Рыб – очень позитивный период. Во-первых, они будут финансово успешны, смогут расширить свой бизнес и укрепить положение на работе и в обществе. Во-вторых, у них увеличится круг общения, они могут весело и полезно проводить время. В-третьих, их ждут романтика и любовь. Но с 22 мая звезды советуют больше внимания уделять дому и семье, чтобы всегда чувствовать надежные тылы.



СОБАКИ ПОЧТЕННОГО ВОЗРАСТА

ВРЕМЯ ИДЕТ, И ВАШ ВЕСЕЛЫЙ ПИТОМЕЦ СТАНОВИТСЯ С ГОДАМИ ВСЕ БОЛЕЕ СТЕПЕННЫМ И МЕДЛИТЕЛЬНЫМ. МЕНЯЮТСЯ ЕГО ПРИВЫЧКИ И ХАРАКТЕР. УВЫ, ОН СТАРЕЕТ. КАК ОБЛЕГЧИТЬ ЕМУ ВХОЖДЕНИЕ В НОВЫЙ ВОЗРАСТ?

является перхоть. Чтобы животное не выглядело запущенным, вычесывать его нужно чаще, одновременно массируя кожу для улучшения кровообращения. А вот часто мыть



Маленькая собачка до старости щенок. Эта известная поговорка не так уж правдива. Некоторые животные надолго сохраняют игривость и неугомонный темперамент. Но это характер. Возраст же рано или поздно берет свое, поэтому долгие прогулки и резвые игры — не для пожилых собак. После слишком активно проведенного времени на улице питомцы могут «жаловаться» на лапы и позвоночник, долго восстанавливаться, страдать одышкой.

Собаки, которые никогда не отличались резвым нравом, напротив, с неохотой выходят на прогулку, торопятся домой. Но регулярный моцион необходим всем животным: с годами связки становятся менее эластичными, поэтому спокойная прогулка без излишних нагрузок — это способ поддержания формы и правильного режима. Важнейший момент в уходе за животным в «почтенном возрасте» — питание: качество и количество корма, витамины. У многих животных меняется аппетит, они могут страдать расстройством пищева-

рения или утратить чувство насыщения (это опасно как перекармливанием, так и булимией). По назначению врача можно перевести вашего питомца на диетическое питание, специальный лечебный рацион. Ввести в рацион витаминные комплексы.

Проблемы пожилых собак и кошек

Зрение. У собак оно начинает снижаться после 8 лет. О том, что пора показаться ветеринару, может говорить едва заметная «дымка» в глазах питомца. Процессы развития многих глазных заболеваний можно приостановить, применяя по назначению врача глазные капли.

Слух. Заметить снижение слуха у своего питомца сложнее, чем какое-то иное изменение в его организме. Будьте внимательны на прогулке: если собака крутит головой в поисках источника знакомого голоса, есть проблемы. Выгуливать слабослышащую собаку нужно на поводке или на площадках для выгула.

Шерсть и кожа. Старость не красит. Кожа становится более сухой, по-

«старичков» не рекомендуется во избежание простуд. Альтернативой обычному шампуню могут стать сухие шампуни в виде порошка, которые абсорбируют грязь и не вызывают раздражения кожи.

Поведение. Тут все индивидуально. Одни животные становятся медлительными, другие — пугливыми, третьи — раздражительными, ревнивыми. Часто на поведение влияют метеозависимость, бессонница. Уважая возраст, не подвергайте «старичков» эмоциональным и физическим перегрузкам. Любой стресс может обострить заболевания и заметно ухудшить состояние еще вполне бодрого и крепкого пожилого животного.

Важно! Диспансеризацию пожилого животного, включающую осмотр, исследования крови, кала, мочи, УЗИ внутренних органов, при необходимости — рентгенологическое исследование, рекомендуется проводить 2 раза в год (при нормальном самочувствии — 1 раз). Лечение или хирургическое вмешательство будет стоить вам дороже, чем плановое обследование.

К поСАДкам ПРИСТУПИТЬ!

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ НА УЧАСТКЕ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?
РАССКАЗЫВАЕТ ВАЛЕНТИН ЧИСТЯКОВ, АГРОНОМ.

Плодовый сад. Главное сейчас – формирование молодых растений и завершение обрезки взрослых деревьев. Затем нужно обследовать ствол. Если появились повреждения, придется зачистить их острым ножом до здоровых тканей, замазать дезинфицирующим препаратом, плотно перебинтовать пленкой и притенить. Лохмотья старой коры можно убрать тупой стороной ножа, но осторожно – обдирать до древесины не надо. Белить стволы весной бессмысленно. Зато приствольные круги ждут неглубокой перекопки с добавлением компоста, перегноя – 5–6 кг на кв. м. Если почки уже начали распускаться, но цветение еще не началось, неплохо для профилактики опрыснуть сад. Для этого делают общий

раствор двух препаратов: один – против болезней на основе меди, второй (карбофос или фуфанон) – против вредителей. Но эта обработка действует только при температуре воздуха выше +15 °С!

Грядки и теплица. Как только почва станет восприимчивой к лопате, можно готовить грядки и высевать холодостойкие овощи: салат, зелень, редис, морковь. Рассадку ранней белокочанной и цветной капусты пора высадить в огород, а помидоров, перцев и огурцов – в теплицу. Легче всего переживет пересадку закаленная и непереросшая рассада с хорошим корневым комом. А вот «переростки» придется сажать в лежачем положении, чтобы не сломались. Нижние листья

удаляют. Если обещают заморозки, лучше их переждать, иначе придется в 1–2 слоя закатать «новоселов» нетканым материалом.

Газон. Весной дернина лужайки может вздуться буграми. В этом случае прокатайте ее легким катком (до 100 кг). Когда газон просохнет, его следует с силой прочесать граблями, удаляя прошлогоднюю траву и мусор, небольшие проплешины разрыхлить садовой вилкой и подсеять газонную смесь. Скашивать траву не стоит, пока она не подрастет до 12–15 см, но и тогда не косите коротко, оставьте покрытие высотой 8–10 см. В дальнейшем можно стричь газон как обычно.

Цветник. Пора высевать в грунт холодостойкие однолетние цветы: астру, василек, душистый горошек, дельфиниум однолетний, космею. В посадках многолетников нужно срезать прошлогодние остатки растений. А вот вечнозеленые культуры ни в коем случае нельзя обрезать!

Когда у корневищных многолетних цветов появятся почки и зачатки побегов, их можно делить и пересаживать. Лучше перенесут эту процедуру культуры с летним и осенним цветением: ирис, бузульник, гейхера, лилейник, рудбекия и др.



НЕПРИХОТЛИВЫЕ БОБЫ

ВЕРОНИКА ПАНИНА

ПОСЕВНАЯ ОВОЩНЫХ БОБОВ МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ С МОМЕНТА ГОТОВНОСТИ ЗЕМЛИ С РАННЕЙ ВЕСНЫ ДО ИЮЛЯ.



Подобрав сорта разного срока созревания, собирают зеленую лопатку и зерно в молочной (технической) спелости все лето с середины июня, а спелое зерно (биологическая спелость) – осенью.

Сплошные плюсы

Овощные бобы удивительно неприхотливое и урожайное растение: удаётся на любой земле, кроме сильнокислой. Завсегдатай средней климатической зоны и, хотя жара противопоказана, бобов много в Средиземноморье и на Кавказе. Бобы светолюбивы и влаголюбивы, особенно в промежуток от посева до цветения, далее выручают корни, уходящие в землю до 1,5 м. Уход элементарный: окучивание кустиков 10–12 см высотой, прищипка верхушек в начале цветения. Бобы – отличный предшественник для любой огородной культуры.

Что же выбрать?

В Государственном реестре числятся 9 сортов овощных бобов. Для раннего потребления хороши немногочисленные сахарные сорта – без пергаментного слоя на створках, что делает их нежными на вкус, сочными и мясистыми, пока размер семян не достигнет 1 см. Мягкое вкусное даже в сыром виде, зерно в молочной спелости должно налиться чуть крупнее. У сахарных сортов боб морщинистый, у сортов с пергаментным слоем на створках – гладкий, сетчатый. От всходов до сбора лопаток у ранних и среднеранних сортов – 45–50 дней, у среднеспелых – 50–55 дней, до сбора семян в молочной спелости проходит на 4–5 дней больше; физиологическая зрелость бобов наступает, соответственно, через 80–100 и 90–120 дней.

Назову два варианта с сахарным бобом среднераннего срока созревания. Все еще популярен старый сорт Русские черные: высота куста – 50–60 см, в молочной спелости семена зеленые, зрелые – темно-фиолетовые.

У Велены боб длиннее – 10–12 см, формируются 3–4 семени; созревая, они остаются светло-палевыми; масса 1000 семян – 1400 г, высота куста – 90 см.

Сорта с пергаментным слоем на створках обычно урожайнее. У двух новых сортов этой группы длинные широкие бобы, семена кубовидной формы. Оптика – раннеспелый, семена бежевые (зрелые не темнеют), масса 1000 шт. – 1600 г, высота куста 80–90 см. Розовый фламинго – среднеспелый, семена красные, масса 1000 шт. – 1500 г, кусты от средней высоты до высоких – 120 см.

САД – ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

ОЛЬГА ФИЛАТОВА

Фитотерапия – не панацея, но нередко она с успехом может дополнить традиционное лечение. Собственный дачный участок – лучший поставщик для «зеленой аптеки».



Что и как здесь можно выращивать? Об этом рассказывает доктор сельскохозяйственных наук Елена Львовна Маланкина, профессор Московской селхозакадемии им. К. А. Тимирязева, где есть единственный в России курс «Лекарственные и эфиромасличные растения».

– Начнем с главного: как выбрать оптимальный «ассортимент»?

Л.М.: – Полистать книги по фитотерапии и выписать те растения, которые лечат именно ваши болезни. Болея печень? Значит, запланируйте побольше растений с желчегонным и гепатопротекторным действием. Шалют нервы? Нужны 2–3 успокаивающих растения. И так далее для всех членов семьи. Список будет очень обширным, но не смущайтесь. На следующих этапах он начнет сокращаться как шагреневая кожа. Придется вычеркнуть растения, кото-

рые просто не смогут расти на участке (не тот климат, близкие грунтовые воды или торфяники и т. п.).

– Какие лекарственные «редкости», которые не купишь ни в магазине, ни на рынке, стоит здесь выращивать?

Л.М.: – Сейчас забыта брюква. Сок из корнеплодов используют как отхаркивающее и мочегонное средство, а из ботвы готовят кашицу – отлично лечит плохо заживающие раны и язвы. Оцените по достоинству сельдерей, который предотвратит появление камней в почках и подагры, а также благотворно подействует на репродуктивную сферу как мужчин, так и женщин. Это растение обладает слабительным действием, избавляет от запоров.

Стоит выращивать топинамбур – замечательное средство профилактики диабета, да и просто вкусные

клубеньки. А его листики можно заваривать в качестве косметического средства – даже самая обветренная кожа станет мягкой, как после дорогого крема.

– Поговорим о кустарниках. Классика – смородина и малина. А что еще можно выращивать в лекарственных целях?

Л.М.: – В саду хорошо иметь лапчатку курильскую – из ее листьев, цветков, побегов готовят чай. Отличный лекарь – боярышник. Его цветки собирают в конце мая, готовят спиртовые растворы, отвары. Применяют их при тахикардии, нарушениях кровообращения и сердечной деятельности, гипертонии. Они помогают при бессоннице у сердечных больных, при тиреотоксикозе, при патологическом климаксе.

При подагре, отложении солей помогает настой из цветов сирени. Их собирают, кладут, не уминая, в банку и заливают водкой (на 2–4 см выше уровня цветов), настаивают 2 недели в темном месте.

Правила сбора

– И как же использовать эти «отходы»?

Л.М.: – Способов много. После обрезки смородины соберите почки, насыпьте их в бутылку и залейте водкой (1:5 до 1:10). Настаивать нужно около двух недель в темном месте. Несколько веточек поставьте в воду, пусть листики достигнут размера 5–6 см, а концы веточек длиной 10–20 см сушат – это отличное сырье для целебного чая. И настойку, и чай используют при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, при ожирении, сахарном диабете, подагре, кожных заболеваниях.

Обрезая весной калину, оставьте несколько веток до начала сокодвижения.

МОЖНО СДЕЛАТЬ САМОМУ



Те, кто постоянно ездит в темное время суток, уже не удивляются пестрому разнообразию фар, которые попадают навстречу или ослепляют через зеркало заднего вида. Они переливаются всеми цветами радуги, а дорога остается темной.

Причина в «дисколических» лампах – так эксперты называют лампочки для фар, лишь имитирующие дорогой ксеноновый свет с помощью различных световых эффектов. Что бы ни написал производитель на броской упаковке, внутри нее все те же обычные лампы накаливания. Досадно и то, что в большинстве своем они очень низкого качества, а напыленный цветной фильтр физически не способен воссоздать эффект ксенона.

Полки магазинов заставлены лампочками, которые не стоят своих денег, а это значит, что у нас есть повод для проведения очередного теста. Из всей совокупности технических параметров мы сконцентрировались на главном – световом потоке, по мощности которого можно судить, сколько света дает та или иная лампочка. Так, выбранная нами для сегодняшнего теста H7 при контрольном напряжении в 12,8 В должна давать 1500 лм +/- 10%. Поразиительно, но ни одна из тестируемых ламп не соответствует стандарту; ближе всех к нему Trifa Xenon Prime

со средним показателем 1441 лм. Кстати, лампа абсолютно прозрачная, несмотря на заветное слово Xenon в наименовании. У трех других моделей Trifa результаты хуже.

Ни одна из ламп не дает полного светового потока

Примерно у 25 процентов тестовых ламп спираль накаливания смещена от положения, предписанного стандартом. В итоге свет от фары падает на дорогу, создавая неправильное и неравномерное световое пятно. Иногда такой дефект можно сбалансировать путем регулировки фар, но в большинстве случаев ничего не получается. Удивило то, что на лампах большинства других производителей спирали накаливания находятся вне пределов допустимого диапазона на 50–100 процентов. В лидерах, как и ожидалось, оказались лампы от Osram и Philips, обе стандартной модификации с прозрачными стеклянными колбами. Их световой поток находится в пределах допусков, а спираль накаливания – там, где и должна быть. Вместе с упомянутой Trifa Xenon Prime лампочки от Osram и Philips – единственные пригодные для использования в автомобиле. В отношении остальных мы выносим нелицеприятный вердикт об их полной непригодности.

Как заменить лампочку?

К счастью, сохранились еще такие автомобили, в которых лампы можно поменять, не обращаясь на СТО. Приступая к работе, наденьте защитные очки: все лампы накаливания находятся под давлением, у некоторых из них в колбе может быть до 15 бар – в семь раз больше, чем в автомобильной шине. Если при неаккуратном обращении стекло лопнет, то осколки разлетятся как снаряды. А вот перчатки не понадобятся: в них пальцы теряют чувствительность. При малейшем перекосе лампы световой пучок отклоняется в сторону, и ваша фара будет светить куда попало. Прежде чем демонтировать перегоревшую лампу, обратите внимание, как она была установлена. Новую лампу накаливания устанавливайте осторожно, без применения грубой силы, к которой так чувствительна внутренность фары с электрическим приводом регулировки высоты. И помните: менять лампочки следует сразу в обеих фарах, а после замены – обязательно отрегулировать световой пучок.

Замена ламп накаливания

Теоретически все очень просто: открыть крышку, вынуть перегоревшую лампу, вставить новую – и закрыть крышку. Однако не во всяком автомобиле замена перегоревшей лампы происходит с такой легкостью, порой приходится обращаться на СТО из-за сущего пустяка. Наш тест показывает, что без помощи инструкции и грязных рук замена лампочек на большинстве современных автомобилей невозможна. В особо сложных случаях опытный механик, вооружившись специальным инструментом, демонтирует фару – только ради того, чтобы заменить лампочку.

МИРОМ ПРАВЯТ ПОСРЕДСТВЕННОСТИ?



Мир все больше скатывается к глобальному кризису из-за того, что высшие руководящие посты в международных организациях захватывают посредственности. Очень часто лидеры ведущих мировых держав продвигают те фигуры, которые слабее их самих, те же, в свою очередь, проталкивают на управленческие позиции еще менее способных, что приводит к постепенной деградации управления обществом. К такому печальному выводу пришли западно-европейские социологи, проанализировав политику руководящего состава в Единой Европе, где Франция и Германия стараются поставить во главе общеевропейских ведомств заведомо слабые фигуры, которые не будут чинить им помех.

И так происходит повсеместно. Как пишет «Шпигель», самым ярким примером тому является ООН, где генеральным секретарем под давлением

США выбрали бывшего южнокорейского министра иностранных дел Пан Ги Муна, бюрократа-администратора, к тому же плохо говорящего по-английски, с таким сильным акцентом, что его трудно понять. Про него шутят, что он всегда больше хотел быть просто секретарем, чем генеральным, и делает все возможное, чтобы избежать ответственности за конечные решения. Для таких людей предпочтительнее вообще ничего не решать. В результате ООН тихо занимается своими бюрократическими делами, отдав инициативу обращений к человечеству говорливому Баракку Обаме. «Мы никогда не понимаем, чего хочет генеральный секретарь ООН», – заявил немецким журналистам один из европейских послов. – И он никогда не разъясняет нам свою позицию». В то же время ООН, как никогда ранее, следует политике США. Такого же подхода придерживаются при выборе лидеров НАТО, Всемирного банка, Всемирного агентства по ядерной энергии. Генеральный секретарь ООН, опасаясь, что посторонние увидят его беспомощность, предпочитает вести все переговоры с иностранными лидерами с глазу на глаз, иногда надолго уединяясь с ними в кабинете.

ИНТЕРНЕТ ВИНОВАТ В ПОТЕПЛЕНИИ

Каждый раз, заглядывая во Всемирную паутину, мы способствуем увеличению количества парниковых газов на Земле.

В этом, во всяком случае, убежден Алекс Висснер-Гросс из Гарвардского университета (США). Ученый подсчитал, что при просмотре одной веб-страницы в атмосферу каждую секунду выделяется 0,02 г углекислого газа (с учетом электроэнергии, потребляемой компьютером и обработки запроса удаленным сервером). Если на сайте есть анимация или видео, речь идет уже о выбросе



0,2 г углекислого газа в секунду. Однако вреднее всего для окружающей среды Google. В результате обработки одного поискового запроса в атмосферу попадает 7 г углекислого газа, что объясняется одновременным использованием нескольких удаленных серверов.

РОБОТЫ НА СТРОЙКЕ



Возможно, уже в обозримом будущем южнокорейским строителям не придется трудиться на строительстве высотных зданий – эту работу возьмут на себя роботы.

О разработке новейшей технологии, которая позволит полностью передать строительство в руки роботов, сообщило Министерство строительства и транспорта Южной Кореи. Экономия от их использования на стройках ожидается ощутимая – время на строительство сократится на 15 процентов, а себестоимость работ – аж на тридцать. Новые роботы заработают на стройках уже через два года, а их создатели зарегистрировали целых 12 патентов на этих «человекозаменителей». А как иначе их назвать, если на стройках появятся автоматизированные строительные краны и роботы, специализирующиеся на затягивании болтов? Между прочим, разработчики уверены, что роботы будут выполнять работу более качественно, чем люди, ведь им не страшны ветер, холод, дождь, да и плохое настроение, часто влияющее на качество работы у людей, им не грозит.



ВНИМАНИЕ! КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие в конкурсе
«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2012».

Мы уверены, что у каждого человека есть личный опыт, накопленный «методом проб и ошибок». Если вам не жалко, поделитесь им с читателями, что, безусловно, поможет им в жизни. Мы планируем издать «Энциклопедию полезных советов от читателей «ДЭ для Вас».

А победителей конкурса ждут призы. **1-й приз – телевизор, 2-й приз – музыкальный центр, 3-й приз – электротостер.**

Все призеры и еще пять участников конкурса получают бесплатную подписку на «ДЭ для Вас».

Ждем ваших писем, друзья!

Отправляйте корреспонденцию по адресу:
127055, Москва, Суцеская ул., 21, Издательский дом «Звонница-МГ».

Фамилию, имя, отчество и адрес с почтовым индексом пишите, пожалуйста, печатными буквами.

МЫЛЬНАЯ ЗАЩИТА



Уважаемые садоводы! Решила поделиться с вами своим советом.

С муравьями я справилась очень просто, эффективно и дешево. Однажды мыла руки с мылом и эту воду вылила на скопление муравьев. На следующий день смотрю – а их нет, как испарились. Точно так же я избавилась от муравьев и в других местах. Удачи вам!

*А. Л. Леонтьева,
Каменск-Уральский*

ЭНЕРГИЯ ДЛЯ СЕМЯН



Хочу рассказать о ростостимулирующем воздействии на семена простого дрожжевого настоя. Обыкновенные дрожжи выделяют для растений много полезных ве-

ществ, в том числе фитогормонов. При проливе почвы дрожжевым экстрактом резко возрастает активность микроорганизмов, усиливается выделение углекислоты, происходит быстрая минерализация органики с выделением азота и фосфора. Внесение 1-процентного дрожжевого настоя в почву эквивалентно внесению стандартной сезонной дозы полного комплексного удобрения. Такой дрожжевой экстракт готовят из расчета 10 г дрожжей на 1 л воды.

*Е. Крылов,
г. Нижневартовск*

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 5/2012

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

Главный редактор
Георгий Зайцев

Шеф-редактор и составитель
Надежда Зиновская

Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян

Менеджер по распространению
Людмила Кубанова (495) 787 - 65 - 04

Адрес редакции:
127055, Москва, Суцеская ул., 21
Телефон: (495) 787 - 65 - 04
Факс: (499) 972 - 30 - 64
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 84/16. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Отпечатано в ОАО «Московская газетная типография».
123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр.1.
1-й завод (1-35 000 экз.) Тир. 60 000 экз. Зак. № 1415

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»
для библиотек и учебных заведений

79164

для остальных подписчиков

79163

годовая подписка

45994

Журнал «Веселый затейник»,

со скидкой для

подписчиков «ДЭ для вас», **72468**

для остальных подписчиков **72469**

В объединенном каталоге «Пресса России»:

Журнал «Домашняя энциклопедия для вас»
43035

Журнал «Веселый затейник»

43039

В каталоге «Почта России»:

Журнал «Домашняя энциклопедия для вас»

10906

Журнал «Веселый затейник»

10905