

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ № 7 В НОМЕРЕ:

16

**БЕСКОНЕЧНЫЙ
ROMANTIC**



СТАТЬЯ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
ПЛАНЕТА ЖКХ

Денежный насос

Власть Советов – домам!

Не подмажешь – не поправишь!

Немаленькие трагедии

«Грядет страховая медицина»

Неслучайный плечелопаточный
периартрит

2

ГРАНИ ТВОРЧЕСТВА

Тамбовская вышивка

3

БУДЬ КРАСИВОЙ

5

Французский стандарт Cosmebio

6

«Луковое счастье»

7

Спасти кожу от прыщей и пятен

8

Зарядка для шеи

9

ПУТЬ ВЕРЫ

На горе Фавор

Капернаум

КЛАДЕЗЬ МУДРОСТИ

Побеждай зло добром

МИР ВАШЕГО ДОМА

Осознайте корень зла

Неумение сострадать – это беда

В едином ритме

Большой и добрый папа

ТЕСТ

Каков ваш реальный возраст?

КРОССВОРД

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

Григорий Лепс:

«Теперь я – царь с наследником»

НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

ЗНАМЕНИТЫЕ ЖЕНЩИНЫ

Катрин Денев.

«Кусочек льда в стакане виски»

СМЕЯТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО

САМОДЕЛ

Дачный бассейн

Обезопасьте свой дом

ЧЕТЫРЕ УГЛА

Интерьер своими руками

Фартук для кухни из стекла

Вот так этажерка!

18

19

20

21

21

22

22

23

24

25

26

26

27

28

29

32

33

34

35

35

36

36

37

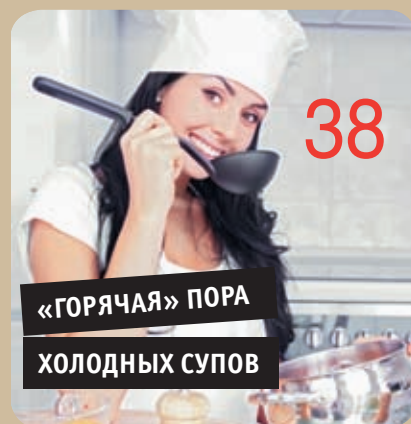
КРОМЕ ТОГО:



27

КАКОВ ВАШ

РЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ?



38

«ГОРЯЧАЯ» ПОРА

ХОЛОДНЫХ СУПОВ

РАЗНОСОЛЬЕ

«Горячая» пора холодных супов

ГОРОСКОП НА АВГУСТ 2012 ГОДА

О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ

Совсем ручные

ПЛОДОРОДЬЕ

Разделяй и ... высаживай

От песков до болот

«Съемная» зрелость груши

«Мобильный» цветник

Грядки в конце лета

АВТОСАЛУН

Подари безопасность ребенку

МОЗАИКА

Муки... от скуки

Супермикроб атакует мир

Мозг повинуется магнитному полю

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2012

Старинный рецепт от простуды

Будь здоров, не кашляй!



6

НЕ ПОДМАЖЕШЬ –

НЕ ПОЛЕЧИШЬ

Ахиллесова пята – стриктура

Исцеление бананом

Оптическая томография

Спросили? Отвечаем!

ЗЕЛЕНый ЦЕЛЕБНИК

Золотарник

САМ СЕБЕ СТИЛИСТ

Бесконечный romantic

Модные женские брюки

Аксессуар, творящий чудеса

10

12

13

14

15

16

17

17

17

17



ОСОЗНАЙТЕ

КОРЕНЬ ЗЛА

24



ВРЕМЯ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ

«Мы не рабы, рабы – не мы, ибо рабы – нёмы». Этот афоризм я прочитал ещё в 80-е годы прошлого столетия в книге стихов известного поэта Олжаса Сулейменова. Мне кажется, что эта мысль эквивалентна лозунгам и призывам протестного движения в России.

То, о чём говорится на кухнях, – власть не знает. Но если протест, родившийся на кухне, выплёскивается на улицу – его не услышать нельзя, а если протестуют сразу десятки тысяч, то только недалёкие люди могут оценивать это как оплаченные Госдепом США пиар-акции. Неужели не понятно, что можно заплатить за участие в «Марше миллионов», ну двум-трём тысячам наймитов, а остальные-то идут не за деньги, а по зову времени и голосу разума. К сожалению, идеологи Кремля и нашего Белого дома, по-моему, или туговаты на ухо, или к ним можно применить то же слово, но только вместо буквы «г» употребить букву «п»...

Когда в грозу гремит гром, одну мою родственницу охватывает дикий страх, и у неё начинается паралич мыслей и действий. А другая, наоборот, суетлива и говорит, говорит, говорит, впадая в пустословие, кажущееся ей философией. Одна из двух этих форм страха, вероятно, присуща и нашей власти. И, видимо, пока что – вторая, поскольку протесты мирные, и никто не собирается свергать власть силовыми методами. Но, если ситуация обострится, наступит, как показывают исторические аналогии с революционными событиями начала прошлого века, власт-

ный ступор. Боязнь народного гнева затмевает разум у высокопоставленных людей и чиновников.

К чему я это всё? Да к тому, что не хочу революций, гражданской войны, кровопролития, русского бунта. Я был свидетелем такого бунта в 1993 году, когда почти полумиллионная масса народа (не толпа) сметала всё на своём пути, двигаясь от метро «Октябрьская» по Садовому кольцу к Белому дому, когда «вырубали» водомётчиков и омоновцев... Не обошлось и без разгрома нескольких магазинов и киосков. В тот день было прорвано оцепление вокруг Белого дома. И не помогли ни кольца американской колючей проволоки, ни стрельба по митингующим из здания мэрии. Так люди защищали свой парламент...

Что же я хочу предложить власти? Я хочу, чтобы она не только слушала, но и **слышала**. Пока же она только слушает. Закручивание гаек не помогает, тем более неумелое, нагло-хамоватое.

Ведь даже маргиналы понимали, что принятие закона об ужесточении ответственности на митингах не испугает людей. Ну а комичный упрощённый процесс его принятия вызвал всеобщее возмущение. Обыски на квартирах у лидеров оппозиции в канун «Марша миллионов» вообще заставили возмущаться даже тех, кто на дух не переносит Собчак, Касьянова, Немцова...

Правовой беспредел – враг власти. Это настоящий бумеранг, запущенный неумело из Кремля. Призываю: думайте, отцы нации, услышьте голос активных масс. Пассивные вступят позже, когда экономическая ситуация будет более острой в России и в мире.

Известно, что важнейшим фактором взаимопонимания в обществе является интерес всех слоёв населения к развитию четырёх приоритетных направлений: **1. ЖКХ. 2. Здравоохранение. 3. Образование. 4. Личная безопасность и равенство всех перед законом (в МВД и судебной системе).**

Кто-то поменяет эти приоритеты местами, поставив на первое место личную безопасность и реформу судебной системы, а кто-то – здравоохранение. Но! Но от перемены мест сумма задач власти (и президента, и премьера с правительством) не изменится...

Мне за последние два месяца пришлось «коснуться» здравоохранения. Оказалось, что в небольшом подмосковном городке нельзя лечь в больницу, не дав медикам 50 тысяч рублей. И даже предынсультное состояние человека никого из врачей не волнует.

Видимо, мы были правы, когда ввели в наш журнал рубрику «Диагностика медицины», в которой диагноз ставят... пациенты. Разве Вас, читатель, не взбесил материал в № 5 «ДЭ для вас» «Жулики в белых халатах»? Единственное, что я хочу подчеркнуть, то, что не всегда врачи – рвачи и не все они жулики. Но, к сожалению, наше нынешнее время – время жуликов и воров. Они без реальной реформы МВД и судебной системы откупаются и процветают. Но это не навсегда! Нужна радикальная трансформация четырёх названных приоритетных направлений. Ну и, конечно, чтобы умные люди из власти и из оппозиции сумели договориться.

Когда-то в юности, осваивая токарное дело, я изучал «допуски и посадки». Сегодня эти чисто технические термины применимы к общественной жизни. Я эти слова понимаю так: допуски во власть на всех уровнях умных и порядочных людей и посадки взяточников во власть и разного жулья, «распиливающего» бюджетные средства. Но вернёмся к первой строке этой статьи. Помните, «... ибо рабы – нёмы»? Уже многие россияне не молчат, и пусть власть, выслушав их, вспомнит, что политика – это искусство компромисса, а не борьбы и конфронтации.

Г. Зайцев,

главный редактор журнала
«Домашняя энциклопедия для вас»

ДЕНЕЖНЫЙ НАСОС

ЮРИЙ ПОЛОНСКИЙ

ПОХОЖЕ, ЗА СЕМЬ ЛЕТ, ПРОШЕДШИХ СО ДНЯ ВВЕДЕНИЯ НОВОГО ЖИЛИЩНОГО КОДЕКСА, РОССИЙСКОЕ ЖКХ ИЗ ЧЕРНОЙ ДЫРЫ, ГДЕ БЕССЛЕДНО ИСЧЕЗАЮТ БЮДЖЕТНЫЕ МИЛЛИАРДЫ, ПРЕВРАТИЛОСЬ В ДЕНЕЖНЫЙ НАСОС, ПЕРЕКАЧИВАЮЩИЙ ДЕНЬГИ ГРАЖДАН В «МОШНУ» ЕСТЕСТВЕННЫХ МОНОПОЛИЙ.



Несмотря на принятые постановления правительства РФ о раскрытии информации, экономика ЖКХ для большинства россиян по-прежнему остается тайной за семью печатями. На поверхности айсберга видно лишь одно – монотонная кривая роста платежей, практически всегда опережающих инфляцию (по крайней мере ее официальную составляющую).

К примеру, зададимся вопросом – окупаемо ли сейчас наше ЖКХ? Перевод отрасли на самофинансирование в свое время был заявлен как едва ли не главная задача реформы. И послушаем, что говорится об этом с высоких трибун. В святая святых – бухгалтерию каждого отдельного предприятия – проникнуть нам будет трудно, но итоги работы отрасли в целом не могут быть тайной для общественности.

22 декабря прошлого года замминистра регионального развития Анатолий Попов провел в РИА РБК пресс-конференцию. Вот некоторые выдержки:

«На сегодняшний день федеральный бюджет денег на ЖКХ практически не тратит. Это надо знать, ЖКХ не является такой уж большой затратной статьей федерального бюджета. У нас есть только программа «Чистая вода», это всего-навсего 3 млрд руб. на всю страну на модернизацию систем, и по модернизации по отдельным объектам – еще 3 млрд. Вот и все средства на ЖКХ в федеральном бюджете. Есть Фонд

содействия реформированию ЖКХ, но я хочу подчеркнуть, что фонд не занимается инфраструктурой. Фонд отвечает за переселение из ветхого, аварийного жилья и капитальный ремонт жилого фонда. ...У нас нет никаких ведомственных средств, которые находятся в обороте ЖКХ, за исключением платежей граждан. У нас есть бюджетные организации. Например, детский сад расплачивается за свет, за воду бюджетными средствами. Эти средства ведомственными тоже назвать сложно. У нас есть платежи граждан, есть платежи организаций, есть платежи бюджетных организаций, то есть платежи по всем сферам деятельности. Если определить долю граждан, то она где-то 50 с небольшим процентов, остальное – это платежи предприятий, организаций, ведомств и т. д. Все это в совокупности и создает общий платежный баланс в сфере ЖКХ...»

Согласитесь, перед нами совсем другая картина, образ «черной дыры» если и не исчезает совсем, то явно отходит на второй план. Если прямые дотации из бюджета так малы, то с самоокупаемостью все в порядке? И едва ли профильный замминистра осведомлен о положении дел хуже, чем президент страны. По-видимому, Дмитрий Медведев, говоря о финансировании ЖКХ, имел в виду тот самый

триллион, который складывается из «вала» текущих платежей бюджетных предприятий и организаций.

Еще столько же в «копилку» ЖКХ приносят граждане. Добавим сюда же «взносы» коммерческих структур (они



ВЛАСТЬ СОВЕТОВ – ДОМАМ!

НАШ ЗАКОНОДАТЕЛЬ, СКАЗАВ «А», НЕ ВСЕГДА ГОВОРИТ «Б». В НОВОЙ СТАТЬЕ 161.1 ЖИЛИЩНОГО КОДЕКСА РФ, ПОСВЯЩЕННОЙ СОВЕТАМ МНОГOKВАРТИРНЫХ ДОМОВ, ЭТОТ СУБЪЕКТ ПРАВА ОПРЕДЕЛЕН НЕ ОЧЕНЬ ЧЕТКО. С ОДНОЙ СТОРОНЫ, СОВЕТ ПОХОЖ НА ТСЖ, ТОЛЬКО ПРОЩЕ УСТРОЕН. С ДРУГОЙ – НЕ ЯВЛЯЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФОРМОЙ УПРАВЛЕНИЯ, А ДОЛЖЕН СЛУЖИТЬ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ СТРУКТУРОЙ ДЛЯ УПРАВЛЯЮЩЕЙ КОМПАНИИ. ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ.



К сожалению, законодатель четко не определил, что же такое совет – орган или организация, и в какой организационно-правовой форме его следует создавать. Само название «совет многоквартирного дома» вводит в заблуждение. Он создается не жителями, а собственниками. Значит, интересы жителей неприватизированных квартир по-прежнему будут игнорироваться. Для защиты общих интересов совет приспособлен еще меньше, чем ТСЖ. Если в товариществе правление имеет больше власти, чем председатель, и может в любой момент его переизбрать, то в совете сам совет имеет чисто декоративные функции (готовить предложения для общего собрания), а все реальные полномочия (подписывать акты приемки работ) принадлежат единолично председателю. К тому же, переизбрать председателя совета может лишь общее собрание собственников. Зная, как сложно его провести, нетрудно понять: председатель станет практически несменяем. Неудивительно, что УК постараются «помочь» жителям сформировать совет, который будет их же нещадно контролировать. Во-первых, «прикормить» одного человека проще, чем целое ТСЖ. Во-вторых, УК уже никто не обвинит в том, что квартплату они собирают незаконно – без подписания акта о фактическом объеме оказанных услуг. Что же делать жителям? Ответ прост: не откладывая, самостоятельно организовать совет в своих домах.

Домком, тряхни стариной!

Говорят, что новое – это хорошо забытое старое. Чем были плохи домкомы – общественные структуры, созданные самими равнодушными жителями, которые беспокоились о наведении порядка в доме и благоустройстве дворов? Однако домкомам не нашлось места в Жилищном кодексе. Говорить о них в последние годы стали все меньше, хотя кое-где они по-прежнему действуют. Волею законодателей без представителей интересов жителей осталась масса домов, выбравших управляющие компании. Разве что стихийно созданные в некоторых домах инициативные группы да воины-одиночки пытались бороться с произволом УК, защищать себя, а заодно и соседей... Шесть лет понадобилось депутатам, чтобы понять – в домах, где нет ТСЖ и ЖСК, должна быть организация, действующая в интересах жителей. Но вместо того, чтобы узаконить домкомы, придумали новую структуру – совет многоквартирного дома.

Собственникам дали год с момента вступления в силу соответствующих поправок в Жилищный кодекс (до 18 июня 2012 года) на организацию советов. Не управятся – подключится административный ресурс. Казалось бы, все логично. Законодатель наконец-то обратил внимание на то, что в домах с управляющими организациями попросту некому принимать выполненные работы и оказанные услуги. Сама УК является поставщиком этих услуг, поэтому принимать их сама у себя не может. Гражданский кодекс гласит, что оказанная услуга должна быть принята по акту сдачи-приемки, где указывается объем фактически потребленной услуги. Если есть претензии по ее качеству, то должен быть произведен перерасчет и определена окончательная сумма к оплате в текущем месяце. Таким «приемщиком» услуг должен стать совет дома.

НЕ ПОДМАЖЕШЬ – НЕ ПОЛЕЧИШЬ!

«БЕСПЛАТНАЯ» МЕДИЦИНА ОБХОДИТСЯ РОССИЯНАМ ВСЕ ДОРОЖЕ.

Практически каждую неделю на лентах информационных агентств появляются новости о врачах, арестованных за взятки. Только за последние дни коррупционеров в белых халатах задерживали в Липецке, Туле, Тольятти.

Впрочем, россияне эти новости вряд ли сильно удивляют – все уже давно привыкли к тому, что от советской медицины остались только очереди и плохое качество услуг, о бесплатности никто и не вспоминает. Платить надо даже за «неотложку», причем расценки быстро растут. Наибольшие взятки вымогают за детей и за больных раком. Согласно последнему соцопросу фонда «Общественного мнения», лишь 8 процентов россиян считают, что неофициальной платы в поликлиниках нет, а каждый шестой респондент за последнее время лично давал взятку врачам. Более того, 13 процентов соотечественников и вовсе не считают неофициальную оплату лечения взяткой (еще 19 процентов говорят, что как взятку это можно рассматривать лишь иногда).

В деле борьбы с коррупцией в медицине власти возлагают большие надежды на Федеральную целевую программу поддержки здравоохранения. Впрочем, специалисты уверены, что пациенты не чувствуют никаких улучшений: «На данный момент в сфере бесплатной медицины ничего не изменилось, можно сказать, что доступность бесплатных услуг для населения даже снижается, – заявил журналистам заведующий Центром социальной политики Института экономики РАН Евгений Гонтмахер. – В поликлиниках стало меньше врачей-специа-

листов, многие из них ушли в участковые, поэтому попасть на прием к специалисту стало намного сложнее. И хотя финансирование больниц немного увеличилось, все равно коррупция и взяточничество остаются. Причем расценки на услуги постоянно повышаются, торопясь за инфляцией и ростом доходов населения».

Большинству поступающих в больницу пациентов можно забыть о карточке обязательного медицинского страхования. Платить медикам приходится буквально за все. Начиная от врачей кареты «скорой помощи» и заканчивая ежедневной рентой за койку в более-менее приемлемой палате.

В среднем по России на сегодняшний день средний размер взятки врачу, по данным фонда «Индем», составляет около 1600 руб. Фиктивная справка о болезни стоит от 200 руб. и выше, УЗИ – 200–1000 руб., комплексное УЗИ – порядка 1,6 тыс. руб. За быстрое размещение в больничной палате придется выложить 2–5 тыс. руб. Ускоренное прохождение ежегодной профмедкомиссии для работников коммерческих организаций стоит от 1,5 тыс. в регионах до 5 тыс. руб. – в Москве.

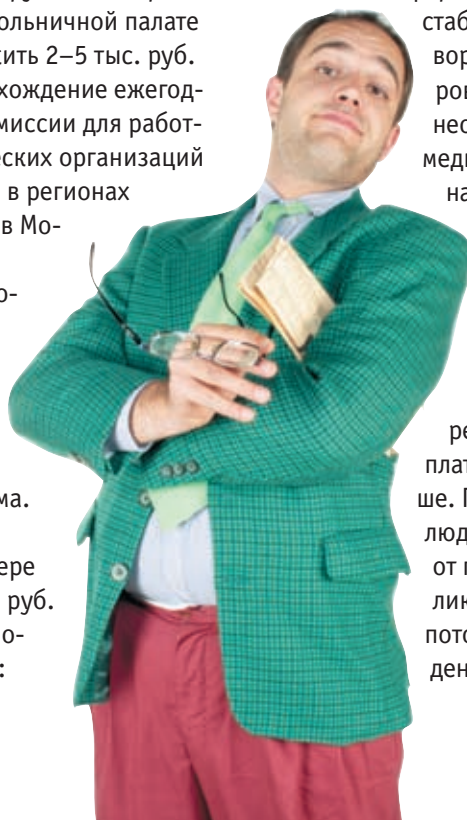
Но самые дорогостоящие услуги предоставляют наркодиспансеры, онкологические центры и роддома. Выдача койки в наркодиспансере стоит от 2,5 тыс. руб. День «нормального» пребывания:

50–120 долл. (средняя продолжительность лечения – 40 дней), а «премия» лечащему врачу может достигать 2 тыс. долларов.

В зависимости от региона, стоимость недели пребывания в онкологическом центре может варьироваться в пределах 5–15 тыс. руб. и выше. А неофициальный «контракт» в роддомах обходится роженицам и их семьям в сумму от 20 тыс. руб. до 2,5 тыс. долл. Причем, как жалуются многие молодые мамы, условия контракта мало соответствуют суровым реалиям.

В 2001–2005 годах фонд «Индем» проводил масштабное исследование, посвященное проблемам коррупции в России. Тогда выяснилось, что объем теневого рынка медицинских услуг в стране составил около 400 млн долларов в год. Президент фонда «Индем» Георгий Сатаров пояснил журналистам, что с тех пор ситуация не изменилась: «Коррупция в медицинской сфере дошла до точки

стабильности, – говорит г-н Сатаров. – То есть рынок неофициальных медицинских услуг насыщен до предела. Он просто не может расти, так как у населения уже не осталось материальных ресурсов, чтобы платить врачам больше. Поэтому многие люди отказываются от посещения поликлиники именно потому, что у них нет денег на взятку».



«ГРЯДЕТ СТРАХОВАЯ МЕДИЦИНА»

ИЗ ИНТЕРВЬЮ С ГЛАВНЫМ ПЕДИАТРОМ Г. МОСКВЫ, АКАДЕМИКОМ РАМН АЛЕКСАНДРОМ РУМЯНЦЕВЫМ.

С принятием закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» в системе отечественного здравоохранения происходят глобальные изменения. Как они отразятся на нас, обычных пациентах поликлиник и больниц? Об этом журналистам рассказал Директор Центра детской гематологии, онкологии и иммунологии Росмедтехнологий, главный педиатр Департамента здравоохранения г. Москвы, член правления Союза педиатров России, академик РАМН, доктор медицинских наук, профессор Александр Румянцев.

— Могли бы вы назвать болевые точки нашего здравоохранения?

— Мы привыкли к тому, чтобы за нас все решали сверху. А если не получается, значит, виноват кто-то. Это совдеповский принцип жизни. В скором времени мы должны будем перейти на новую модель функционирования здравоохранения. И, я думаю, будут большие трудности в адаптации.

— Что вы имеете в виду?

— Мы будем поставлены в условия страховой медицины. А это значит, что к 2015 году мы перейдем на новую единую систему финансирования, а именно страховое финансирование. Это значит, неизбежно произойдет переоценка ценностей. В этом году с января федеральные медицинские учреждения уже переведены на такую систему, когда клиника выходит за рамки бюджетного процесса. Мы получаем заказ от государства, а все, что сверх этого заказа, может быть представлено в виде различных медицинских



услуг, в том числе и платных. В будущем году на такую систему перейдут и субъекты Федерации. Таким образом, происходит экономическая и техническая перестройка нашего здравоохранения. А это неизбежно повлечет за собой шаги по оптимизации деятельности медицинских учреждений. В каких-то клиниках придется сокращать количество персонала в несколько раз. Но зато врачи будут получать зарплату в 2–3 раза больше, и это будет более производительный труд.

— Чью систему медицинского страхования мы брали в качестве модели для нашей страны?

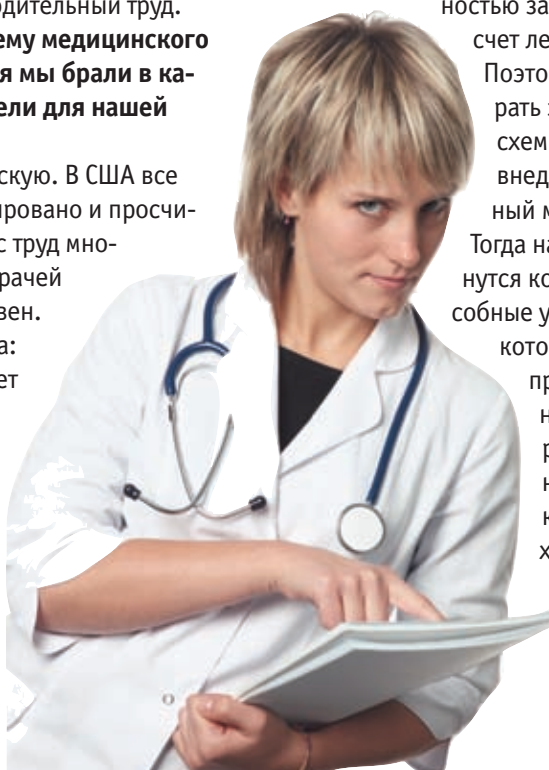
— Американскую. В США все стандартизировано и просчитано. А у нас труд многих наших врачей непродуктивен. Для примера: Москва имеет нагрузку в 30 процентов пациентов, приезжающих из других

регионов, которых она обслуживает из собственного бюджета. Поэтому и маленькие зарплаты у медиков, поэтому и такое огромное количество врачей... Сейчас страна в лице медицинской общественности готовит и обсчитывает медико-экономические стандарты. Для того, чтобы адекватно платить деньги за определенные работы. Допустим, все мы привыкли, что врачи часто ставят диагноз — вегетососудистая дистония. А на самом деле такого заболевания нет, и самостоятельной нозологической формы нет. То же самое с дисбактериозом и множеством других болячек. Так вот, стандарты лечения и разрабатываются для того, чтобы под конкретные заболевания прописывались определенные лекарства, врачебные манипуляции, которые нужно сделать в обязательном порядке и т. д. И тогда страховые компании смогут выплачивать медицинским организациям определенные деньги за страховой случай. Ни одна страна мира, даже самая продвинутая в области здравоохранения, включая США, не может себе позволить пол-

ностью за бюджетный счет лечить больных.

Поэтому надо отбирать эффективные схемы лечения, внедрять грамотный менеджмент.

Тогда на рынке останутся конкурентоспособные учреждения, которые не будут привязаны ни к территории, ни к личности врача, к которому хочется или не хочется идти.



ИСЦЕЛЕНИЕ БАНАНОМ

МАРИНА МОРЕЛОВЦЕВА

ПОЧЕМУ ТРОПИЧЕСКИЙ ПЛОД СЧИТАЮТ ИДЕАЛЬНЫМ ПРОДУКТОМ ВО МНОГИХ СТРАНАХ МИРА.



Муза мудрых

Современные биохимики выяснили, что бананы богаты одним из предшественников серотонина (вещества, с помощью которого клетки мозга обмениваются нервными импульсами) – 5-гидрокситриптамином. Он улучшает процесс обработки и усвоения информации, наполняет оптимизмом и обладает тонизирующим эффектом. Диетологи рекомендуют употреблять бананы в качестве естественных стимуляторов и антидепрессантов – один только их солнечный цвет уже поднимает настроение в сумрачное и сырое межсезонье.

Интимное удовольствие

«2 банана в день – лучшая профилактика сезонного обострения гастрита и язвенной болезни!» – утверждают канадские ученые. Африканские племена издавна спасались ими от пищеварительных проблем, но механизм бананотерапии медики выяснили лишь недавно. Целебные плоды стимулируют обновление эпителия и выделение слизи, защищающей внутреннюю выстилку желудка от повреждения. Аналогичный эффект

бананы оказывают и на другие слизистые оболочки, поэтому при стоматите, когда во рту и на языке появляются болезненные язвочки, рекомендуется разжевать кусочек банана и какое-то время не глотать его: на воспаленную слизистую он подействует как бальзам. А японские онкологи недавно установили, что бананы защищают от рака.

Желтая панацея

Подскочило давление? Частит пульс? Показывает в правом боку? «Съешьте банан, чтобы улучшить самочувствие и обезопасить себя от гипертонии, атеросклероза и заболеваний печени», – советует Роджер Мэй из Арагонской национальной лаборатории (США). – Это прекрасное растительное «горючее» обеспечит нервную систему необходимой энергией, снизит давление, успокоит учащенное сердцебиение, поспособствует сохранению белковых соединений в сердечной мышце и восстановит баланс калия в организме». Бананы – рекордсмены по содержанию этого важнейшего макроэлемента, необходимого для нормальной работы всех клеток тела: ведь в оболочке

каждой из них имеется специальный калиево-натриевый насос, обеспечивающий процесс внутриклеточного транспорта. Помимо сердца особенно чувствительны к недостатку калия сосуды, мышцы, головной мозг, печень, почки, а также зубы и кости. Они будут благодарны вам за банановое угощение. А благодаря легкому мочегонному эффекту, связанному с поступлением в организм все того же калия, банан прекрасно избавляет от отеков и других симптомов предменструального напряжения, которое вы испытываете накануне критических дней.

Ложка дегтя

Бананы довольно калорийны: в одном плоде содержится от 95 до 140 ккал. Если хотите похудеть, придется от них отказаться. Из-за свойства повышать уровень сахара в крови, бананы противопоказаны при диабете. А у тех, кто страдает мигренью, по вине этих фруктов может разболеться голова. Дело в том, что в банановой мякоти присутствует тирамин – биологически активное вещество, заставляющее мозговые сосуды чувствительных к нему людей то сужаться, то расширяться со всеми вытекающими отсюда последствиями. Да и пользу сердцу тропические плоды приносят лишь в том случае, если вы знаете в них меру. Как известно, в бананах содержится 5-гидрокситриптамин: в умеренном количестве он благоприятно влияет на мозговую деятельность, а при передозировке способен отравить жизнь сердцу. Еще один нежелательный эффект – усиленное образование газов в пищеварительной системе (метеоризм) – связан со сладостью бананов: содержащиеся в них углеводы в процессе переваривания начинают бродить, выделяя углекислый газ. Чем больше в плодах сахара, тем сильнее выражено это действие.

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»

Вопрос:

Подскажите, на какую статью закона можно ссылаться, если в клинике не дают полной информации о пациенте. Моей маме сделали операцию в областной клинике. При выписке сказали, что всю информацию отправят по месту жительства. На следующий день я сама приехала за выписками с диагнозом и проведенной операцией, которые мне дали, но с большим скандалом. Сведений об анализах нам так и не передали. Через полгода нам предстоит контрольный осмотр и возможная госпитализация в ту же больницу. Хотелось бы узнать, как себя вести? Ведь такое может повториться.

Ответ:

Правом пациента является получение информации о природе заболевания, опасностях и неблагоприятных следствиях заболевания, опасностях при отказе от лечения, а также об альтернативных формах лечения. Врач несет ответственность за сообщение больному необходимой информации в понятной и доступной форме. Видимо, спор возник из-за того, что к вам отнеслись не как к законному представителю мамы, несмотря на то, что вы являетесь близкими родственниками. Такое право можно удостоверить устным согласием вашей мамы перед лечащим врачом или представителем учреждения в присутствии свидетеля. Обоснованием ваших прав могут

являться нормы **Федерального закона Об основах охраны здоровья граждан В Российской Федерации от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ.**

Статья 22. Информация о состоянии здоровья

1. Каждый имеет право получить в доступной для него форме имеющуюся в медицинской организации информацию о состоянии своего здоровья, в том числе сведения о результатах медицинского обследования, наличии заболевания, об установленном диагнозе и о прогнозе развития заболевания, методах оказания медицинской помощи, связанном с ними риске, возможных видах медицинского вмешательства, его последствиях и результатах оказания медицинской помощи.

2. Информация о состоянии здоровья предоставляется пациенту лично лечащим врачом или другими медицинскими работниками, принимающими непосредственное участие в медицинском обследовании и лечении. В отношении лиц, не достигших возраста, установленного в части 2 статьи 54 настоящего Федерального закона, и граждан, признанных в установленном законом порядке недееспособными, информация о состоянии здоровья предоставляется их законным представителям.

3. Информация о состоянии здоровья не может быть предоставлена пациенту против его воли. В случае неблагоприятного прогноза раз-

вития заболевания информация должна сообщаться в деликатной форме гражданину или его супругу (супруге), одному из близких родственников (детям, родителям, усыновленным, усыновителям, родным братьям и родным сестрам, внукам, дедушкам, бабушкам), если пациент не запретил сообщать им об этом и (или) не определил иное лицо, которому должна быть передана такая информация.

4. Пациент либо его законный представитель имеет право непосредственно знакомиться с медицинской документацией, отражающей состояние его здоровья, и получать на основании такой документации консультации у других специалистов.

5. Пациент либо его законный представитель имеет право на основании письменного заявления получать отражающие состояние здоровья медицинские документы, их копии и выписки из медицинских документов. Основания, порядок и сроки предоставления медицинских документов (их копий) и выписок из них устанавливаются уполномоченным федеральным органом исполнительной власти.



**Контакт-служба
правового
взаимодействия.**

101502, г. Москва,

ул. Сущевская, 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

БЕСКОНЕЧНЫЙ ROMANTIC

МИРОВЫЕ ДИЗАЙНЕРЫ ОТКРЫВАЮТ ДОРОГУ БЕЗГРАНИЧНОЙ ЖЕНСТВЕННОСТИ.



Все уловки и **детали**, подчеркивающие настоящий романтический стиль, вовлечены в новую коллекцию обуви и аксессуаров. Это банты, рюши, кружево.

Обувь будет дополнять женственные гардеробы – платья, больше похожие на пеньюары, прозрачные и комбинированные атласные и кружевные блузы, воздушные шифоновые мини, муслин, шелк, органза!

Логично вписываясь в образ, обувь изящна и элегантна: высокие каблуки, многочисленные ремешки, сложное исполнение – комбинирование материалов, эффект кружевной обуви, декоративные элементы, вроде шнуровки, оригинальные материалы (бархат, велюр, атлас, лаковая кожа).

Натуральные цвета – прежде всего **бежевый** – стали основой многих обувных коллекций. В моде мягкие

розовые оттенки бежевого, «пудровые» и персиковые тона, а также природный цвет загара. Так называемый **эффект nude**, когда тон одежды или обуви почти совпадает с цветом кожи, сливаясь в одно целое, создавая эффект наготы, использовали практически все дизайнеры для создания женственных образов. В обуви nude выглядит особенно притягательно, ведь он подчеркивает изящество ног и ступней.

В качестве наиболее мягкого перехода от зимних тонов к летним краскам дизайнеры предложили **серый цвет**. Это основа большинства коллекций одежды нового сезона. Серый прекрасно можно использовать как основу для романтических

пастельных тонов (здесь стоит обратить внимание на нубук и велюр с эффектом «запыления» – в сером цвете такие материалы смотрятся наиболее выигрышно), а также для выделения белого цвета.

Белый выступает как чистый холст, на котором можно вывести всю палитру сезона. Подиумы в очередной раз продемонстрировали, насколько белый может хорошо подходить как для спортивного, так и для романтического силуэтов. Особенно эффектно подчеркивают белый цвет золото и бронза, это классическое сочетание, которое будет крайне актуально. В жаркие дни летние сандалии из белой кожи

с золотой фурнитурой идеальны для загорелых ножек и будут уместны и на отдыхе, и в городе.

Немного гламура. В этом сезоне в моде украшения! Дизайнеры

предлагают не дожидаться праздников, а баловать себя самоцветами в ежедневном формате. Золото, серебро, драгоценные камни и их имитация, благородный жемчуг и, конечно, стразы – обязательные атрибуты нового тренда.

Изящные сандалии с красивой фурнитурой из стекла, стразы и металла идеальны для романтического отдыха.

Наконец, украшенные камнями балеринки – особо востребованная тенденция, ведь совместить красоту и удобство в одной паре – заветная мечта любой женщины.



ТАМБОВСКАЯ ВЫШИВКА

К СЧЕТНЫМ ШВАМ ОТНОСЯТСЯ КРЕСТ, КОСАЯ СТЕЖКА, НАБОР, «КОЗЛИК», ПОЛУКРЕСТ, ИЛИ «РОСПИСЬ», СЧЕТНАЯ ГЛАДЬ, «КОСИЧКА» И ДРУГИЕ ШВЫ ВЫПОЛНЯЮТ ПО СЧЕТУ НИТЕЙ ТКАНИ.



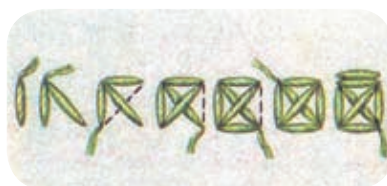
Двусторонний тамбовский крест состоит из двух пересекающихся диагональных стежков, замкнутых в квадрат стежками, соединяющими их концы. На рисунке ниже показано последовательное выполнение первого и второго крестиков. Первый вертикальный стежок



выполняйте в направлении снизу вверх, выкалывайте иглу с ниткой на лицевую сторону в нижнем правом углу квадрата. Второй стежок укладывайте в направлении снизу справа вверх налево и выкалывайте иглу в верхнем правом углу квадрата. Третий стежок располагайте по лицевой стороне в направлении сверху справа вниз налево и в обратном направлении по изнаночной стороне. Четвертый стежок делайте в направлении сверху вниз по вертикали и выкалывайте иглу в левом нижнем углу. Пятый стежок укладывайте по горизонтали от левого нижнего угла к правому и выкалывайте иглу в правом верхнем углу квадрата. Шестой стежок располагайте по горизонтали в направлении от правого верхнего угла к левому.

Для того, чтобы начать 2-й крестик, проложите еще один стежок по изнаночной стороне под шестым лицевым стежком.

Первый вертикальный стежок 2-го крестика сделайте



в направлении сверху вниз и по изнаночной стороне в обратном направлении. Второй стежок располагайте по диагонали в направлении сверху слева вниз направо в обратном направлении по изнаночной стороне. Третий стежок располагайте по горизонтали от левого верхнего угла к правому, иглу выкалывайте в левом нижнем углу и выполняйте второй диагональный стежок. Иглу выкалывайте в правом нижнем углу, затем выполняйте нижний горизонтальный стежок по лицевой стороне в направлении справа налево и по изнаночной стороне в обратном направлении. Это будет пятый стежок. Шестой стежок сделайте по вертикали снизу вверх и выкалывайте иглу в левом верхнем углу. Затем сделайте еще один горизонтальный лицевой стежок в направлении от левого верхнего угла к правому и выкалывайте иглу с ниткой в правом нижнем углу. Первый и все последующие стежки третьего крестика выполняйте так же, как в первом крестике.

Все нечетные крестики выполняйте по схеме, изображенной на рис. 1 а, а все четные, — как показано на рис. 1 б, при этом все верхние

диагональные стежки располагайте в направлении снизу слева вверх направо.

Набор. Наборы бывают горизонтальные и вертикальные. Наборы выполняют только по счету нитей ткани. Геометрический узор (рис. 1 а) выполняют движением иглы с рабочей ниткой по всему узору то слева направо, то справа налево. В соответствии с узором делайте стежок, затем пропуск, снова стежок и т. д. Таким образом наберите нитки ткани до конца узора по принципу шва «вперед иголку». На изнаночной стороне получается негативный узор (рис. 1 б). Вертикальный набор характерен для украинской вышивки (рис. 2). Наборы хорошо сочетаются с другими вышивками, например, — с «рописью», счетной гладью, с цветной перевитью. В вышивке «орловский спис», где контур узора вышивают стебельчатым или тамбурным швом по рисованному контуру, внутри контура мотивы заполняют мелкими стежками шва «набор». Эти узоры из мелких геометрических фигур называют браннами.



Рис. 1а



Рис. 1б



Рис. 2

СПАСТИ КОЖУ ОТ ПРЫЩЕЙ И ПЯТЕН



Каждой из нас, увы, не понаслышке знакома проблема: взглянуть утром в зеркало и обнаружить на самом видном месте огромный прыщ, пятно или покраснение. Без паники! Ситуацию можно исправить, даже если у вас в запасе есть всего несколько часов.

Снимаем покраснение

Лепим из глины

Если кожа лица припухла и покраснела – поможет белая или голубая глина. Она отлично вытягивает из-под кожи лимфатическую жидкость, которая и является виновницей проблемы. Разведите глину водой до консистенции густой сметаны и нанесите на воспалившееся место. Оставьте на час.

Как правило, результат превосходит ожидания. Когда смоете глину, увидите, что покраснение и отечность уменьшились, а кожа приобрела нормальный здоровый цвет.

Мятный лосьон

Если покраснение только появилось, спасти ситуацию поможет мятный лосьон. 2 ст. л. сухих листьев мяты залейте 0,5 л воды,

кипятите в течение 5–10 минут, процедите. Добавьте 4 ч. л. борного спирта и 1 ч. л. лимонного сока. Протирайте лицо примерно раз в полчаса.

Как на дрожжах

Старый проверенный способ устранения проблем с кожей лица – дрожжи. Полпачки дрожжей смешайте с молоком до консистенции пюре. Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте маску теплой водой с несколькими каплями лимонного сока.

Боремся с прыщами

Мед с лимоном в помощь

Смешайте в равных пропорциях мед и лимонный сок. Нанесите на прыщик, дайте смеси подсохнуть и нанесите вторым слоем. Мед подавит развитие бактерий, а лимонная кислота подсушит кожу. Повторять процедуру можно несколько раз с интервалом в полчаса.

Маленькие хитрости

Купите в аптеке «Визин» или любое другое подобное лекарство. Как это ни странно, средства от красноты глаз быстро снимают воспаление и раздражение не только с глаз, но и с кожи лица, и делают прыщи менее заметными. Просто нанесите средство на воспаленный участок и оставьте на 10–15 минут.



ЗАРЯДКА ДЛЯ ШЕИ

КЭРОЛ МЭДЖИО, КОСМЕТОЛОГ,
АВТОР ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЛИЦА

Как убрать появившиеся под глазами мешки или снова сделать шею лебединой.

Упражнение № 1 – тонизируем шею

Техника

Это упражнение можно выполнять в двух положениях, выбор которых зависит от ваших физических возможностей. Если ваши спина и шея здоровы, вы можете попробовать обе позы. Если с ними проблемы, выполняйте упражнение только в положении 1.

Положение 1 – сидя

Обхватите шею руками, как будто души-те себя. Ладони должны лежать на шее спереди и касаться ее. Займите исходное положение. Передней частью шеи потянитесь вперед так, как будто отрываете голову от туловища. Расслабьтесь. Повторите 20 раз.

Положение 2 – лежа

Согните ноги в коленях, ступни поставьте на пол, руки вытяните вдоль тела. Втяните живот, напрягите ягодичы и поднимите голову вверх на высоту примерно 1 см от пола. Движение направляйте передней частью шеи и напряженными ягодичными. Не двигайте головой за счет движения задней части шеи. Поворачивайте голову из стороны в сторону 20 раз, затем расслабьтесь. Повторите 30 раз.

Польза

Тренировки позволят разгладить и укрепить дряблую кожу шеи. Но также и накачать мышцы – клиенты рассказывали мне, что их шея стала такой сильной, что это помогло им избежать травмы от внезапной резкой встряски во время автомобильной аварии.

И вам незачем будет прятать шею под шарфом!

Совет

Выполняйте тонизирующее упражнение для шеи два раза в день. Следите за тем, чтобы работала только ее передняя часть. И никакой боли ни в коем случае!

КАКОВ ВАШ РЕАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ?

ЭТОТ ТЕСТ ПОМОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ, КАК ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИОЛОГИЮ И ХАРАКТЕР.

Вопросы теста:

1. У вас есть друзья, с которыми вы можете поделиться проблемами?

А. Я не люблю жаловаться друзьям на свои проблемы.

Б. Один или два.

В. У меня очень много знакомых и несколько по-настоящему близких друзей.

2. Измерьте объем вашей талии.

А. Больше 90 см.

Б. Между 80 и 90 см.

В. Меньше 80 см.

3. У вас есть хобби?

А. У меня нет времени.

Б. Я стараюсь втиснуть что-нибудь в свое расписание раз в две недели.

В. Конечно есть!

У меня есть множество интересных занятий, которым я уделяю время не реже, чем раз в неделю.

4. Сколько алкоголя вы в среднем потребляете в течение недели?

А. Слишком много и слишком часто — я знаю, что превышаю рекомендованное количество.

Б. Я вообще не употребляю алкогольных напитков.

В. Несколько бокалов вина пару раз в неделю.

5. Вы курите?

А. Да, но несколько раз пыталась бросить.

Б. Я курила. Бросила несколько лет назад.

7. Сколько раз в неделю вы делаете 30-минутную зарядку?

А. Вообще не делаю.

Б. Два или три.

В. Почти каждый день.

8. Вы можете достать руками до пальцев на ногах при наклоне вперед (не сгибая колени)?

А. Нет, мне это тяжело.

Б. Почти достаю, но с большим трудом.

В. Легко!

9. У вас кровоточат десны, когда вы чистите зубы?

А. Часто.

Б. Иногда.

В. Никогда, у меня абсолютно здоровые десны.

Результаты теста:

У вас больше А.

Похоже, вы перестали следить за собой, и ваше тело значительно старше того возраста, что указан у вас в паспорте. Но никогда не поздно изменить образ жизни, — исследования это подтверждают. Вам необходимо внести ряд серьезных изменений в привычный режим. Это поможет вам встряхнуться, ощутить себя моложе, сильнее и бодрее.

У вас больше Б.

Скорее всего, ваш биологический и календарный возраст совпадают, хотя первый все-таки может быть немного выше. Вам достаточно будет внести совсем небольшие изменения в привычный образ жизни, чтобы ваше самочувствие кардинально изменилось. Начните с тех показателей, где ваш результат оказался не слишком удачным.

У вас больше В.

Вы делаете все необходимое для здоровья. Но все же почитайте наши советы. Вы наверняка найдете для себя что-то новое и полезное.



В. Я никогда не курила.

6. Каков ваш индекс массы тела?

(Вес в кг/на рост в м, возведенный в квадрат)

А. Больше 30.

Б. Между 25 и 29 или меньше 18,5.

В. Между 18,5 и 24,9.

ГРИГОРИЙ ЛЕПС: «ТЕПЕРЬ Я – ЦАРЬ С НАСЛЕДНИКОМ»



– Григорий, сбылась ваша мечта о наследнике. Скажите, с его появлением вы как-то изменили свое представление о жизни, семье?

– Я бы не сказал, что кардинально. Для меня семья всегда была и оставалась самым важным в жизни. Я просто не могу представить себя без своей жены и детей. Это святое для меня люди, ради которых я могу «положить» жизнь, не раздумывая. Ванечка не особенно изменил траекторию движения нашего семейного корабля. С его появлением я стал еще более счастливым, ответственным, потому что появились дополнительные заботы, и они мне приятны и греют душу.

– Есть ли у вас в запасе непреложные истины, которые вы намерены внушать Ивану на протяжении всей жизни?

– Ничего нового я не придумал. Есть правила мужского поведения, которым нужно следовать, чтобы сохранить в себе мужское начало. Очень хочу видеть его увлеченным каким-либо спортом. Мне кажется, воспитывать девочек гораздо проще, чем мальчиков. Но я буду проповедовать ему те же истины, которым руководствовались мои родители при воспитании меня. Пройдя через многое в жизни, я постараюсь оградить сына от излишних и губительных соблазнов, которых со временем становится все

больше в нашем мире. Очень важно донести это до ребенка и еще помочь ему определиться с его окружением. Оно порой играет решающую роль в формировании взглядов и пристрастий детей.

– Перепадет ли отцовское внимание вашим дочерям – Еве и Николь – с появлением мальчика в доме?

– Всем детям поровну. Когда я прихожу домой, дочери забираются ко мне на колени и осыпают меня своими вопросами, ответы на которые я нахожу не сразу. Они у меня такие «почемучки»!

– Вы строги с детьми?

– Да. В основном воспитанием детей занимаются моя жена и теща. Они не делают поблажек детям и очень требовательны к ним. Считаю это правильным. Дети всегда должны чувствовать на себе родительский взгляд.

– Создается ощущение, что вы очень торопитесь жить, словно опасаетесь чего-то не успеть.

А чего?

– Жизнь сама стала скоротечной, набирает обороты. Так же и мы, артисты: утром в европейской части, вечером – на Дальнем Востоке. Я не особо и тороплюсь. Слава богу, умирать завтра не собираюсь. Просто много задумок, и реализовать их сложно. Я направляю силы на удачное вложение своего капитала, чтобы это приносило какие-то дивиденды и давало мне возможность меньше работать и больше бывать в семье. Мне ведь не 20 лет и уже достаточно тяжело отыгрывать десятки концертов в месяц. Я вообще мечтаю о том, чтобы петь не тогда, когда нужно, а когда захочу.

– Семья и сцена – два огня, между которыми мечется каждый артист. Чему вы отдаете большее предпочтение?

– У меня много работы, и я искренне этому рад, потому что сцена дает мне возможность обеспечивать себя

«КУСОЧЕК ЛЬДА В СТАКАНЕ ВИСКИ»



Катрин Денев и Марчелло Мастроянни

...Впервые о Катрин Денёв заговорили, когда ей было всего семнадцать. Тогда она ушла из родительского дома к бывшему мужу Брижит Бардо, тридцатидвухлетнему кинорежиссеру Роже Вадиму. «Ее родители не хотели, чтобы мы виделись, — признавался он позднее. — Но Катрин была влюблена и не походила на человека, которым кто-то может руководить...»

В 1963 году на свет появился их сын, Кристиан Жак Вадим. Это многих шокировало: в 1960-е годы иметь ребенка незамужней женщине даже в свободолюбивой Франции считалось «неприличным».

«Когда я познакомился с Катрин, у нее были две тайные цели в жизни — стать матерью и стать актрисой. Достигнув того и другого, она расцвела...» — считал Роже Вадим. Восхождение Денёв на звездный олимп началось в середине 1960-х. После трогательного фильма «Шербурские зонтики» кто из девчонок во всем мире не пытался красить глаза, как Денёв, укладывать волосы «ка ля Денёв» и не мечтал о такой же прекрасной и возвышенной любви, какая выпала ее героине?

Катрин стала кумиром миллионов кинозрителей, затмив Брижит Бардо, которой

пришлось отойти в тень. Вадим в то время еще не оформил развод с предыдущей женой, актрисой Аннет Стройберг, но обещал жениться на Катрин, как только все формальности будут улажены. Неожиданно все романтические планы рухнули после одного звонка Аннет: «Только попробуй жениться на этой девушке, и я немедленно заберу у тебя Натали!» И Вадим, безумно любивший дочку, сдался на милость победительнице.

В тот день, когда он объявил возлюбленной, что свадьбы не будет, в Катрин, казалось, что-то надломилось. Эта душевная травма осталась в ней на всю жизнь.

Когда Вадим увидел ее после родов, молодая мама показалась ему сильно подурневшей. Она заявила, что с сегодняшнего дня они должны расстаться, перебралась на дру-

гую квартиру

и кардинально сменила цвет волос... Отдав сына на попечение младших сестер, она продолжала сниматься в кино.

Вскоре Катрин решила обручиться с известным английским фотографом Дэвидом Бейли. Роже Вадим прислал ей

поздравление: «Прости, что не понимал, как дорога ты мне. Твой Роже».

Чем больше росла слава актрисы, тем скрытнее от посторонних глаз становился ее образ жизни. Она неохотно фотографировалась, очень редко давала интервью... Но в прессу так или иначе просачивались слухи о ее близких отношениях с такими знаменитостями артистического мира, как рок-певец Джонни Холидей и кинорежиссер Франсуа Трюффо. С последним Катрин одно время даже жила вместе. Франсуа предлагал ей пожениться, но Денёв ответила категорическим отказом. Английская газета «Нью-суик» назвала актрису «кусочком льда в стакане виски». Но этот «кусочек» отнюдь не всегда безнадежно холодный и острый... Ее единственный брак с фотографом Дэвидом Бейли длился недолго и был расторгнут. А потом на свет появилась дочь Денёв, Кьяра Шарлотта, отцом которой явился Марчелло Мастроянни.

...Они познакомились в 1970 году на съемках фильма «Это случается только с другими». Впервые увидев Катрин, Мастроянни мимоходом заметил: «Хороша, но не в моем вкусе». И вскоре... Денёв обосновалась в актерском вагончике, в котором на время съемок поселили ее партнера. Мастроянни, этот первый герой-любовник мирового кинематографа, помнил обо всех своих женщинах, но лишь о немногих отзывался тепло и с глубоким уважением, как о Катрин.

Мастроянни понял, что Катрин не похожа ни на одну из его прежних женщин: все они домогались его, умоляли жениться. Денёв была сдержанна и скрытна, а несчастные свидания разжигали в сердце Марчелло настоящий пожар. Он осыпал ее подарками, но Катрин никогда ничего не просила, а лишь между делом хвалила понравившуюся вещь.

Продолжение в следующем номере



«ГОРЯЧАЯ» ПОРА ХОЛОДНЫХ СУПОВ

ЛЕТОМ СОВЕРШЕННО НЕ ХОЧЕТСЯ НАВАРИСТЫХ БУЛЬОНОВ И АРОМАТНОГО БОРЩА: ИХ ЧАС НАСТАНЕТ ВМЕСТЕ С ХОЛОДАМИ. НО ПОСКОЛЬКУ ОБЕД БЕЗ ПЕРВОГО – НЕ ОБЕД, ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ АРОМАТНЫМИ ХОЛОДНЕНЬКИМИ СУПЧИКАМИ. ОНИ ПРОСТЫ В ПРИГОТОВЛЕНИИ И ХОРОШО УТОЛЯЮТ ГОЛОД. А ВКУСНЫЕ КАКИЕ! М-М-М... ПОПРОБУЙТЕ САМИ.

ХОЛОДНЫЙ БОРЩ

4 свеклы, 1 морковь, 2 свежих огурца и 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка 3-процентного уксуса, 1,3 л воды, зелень укропа и петрушки, зеленый лук, 4 ст. ложки сметаны. Нарежьте свеклу и морковь соломкой. Морковь припустите до готовности. Свеклу обжарьте отдельно и для сохранения цвета добавьте к ней уксус.

Готовые овощи соедините вместе, добавьте горячую воду, соль, сахар, доведите до готовности и охладите (горячую воду можно заменить свекольным отваром).

Огурцы нарежьте соломкой, лук и зелень мелко нашинкуйте, порубите вареные яйца и соедините с борщом. Подавайте со сметаной.

БЕЛОРУССКИЙ ХОЛОДНИК

400 г вареной свеклы, 200 г свежих огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г зеленого лука, 1 стакан сметаны, соль, сахар, укроп, сок лимона или лимонная кислота – по вкусу.

Хлебный или свекольный квас разбавьте холодной кипяченой водой, добавьте нарезанные тонкой соломкой свеклу и огурцы, мелко порубленный лук, соль, сахар, укроп, сок лимона и поставьте в холодильник. При подаче холодника в каждую тарелку положите кружочки яйца, кубики льда и сметану.

МЯТНЫЙ СУП ИЗ ЦУКИНИ

1 цуккини, 2 моркови, 2 небольшие луковички, 2 стебля сельдерея, 1 «кочанчик» фенхеля, 2 луковички



шалот, лавровый лист, зубчик чеснока, соль, черный молотый перец, свежая мята, базилик.

Нарежьте цуккини кружочками и обжарьте на оливковом масле вместе с мелко нарезанной половинкой луковички и зубчиком чеснока. Из остальных овощей и пряностей сварите бульон. Залейте бульоном цуккини с луком и кипятите несколько минут. Готовый суп остудите, выложите в блендер и хорошенько взбейте. Готовое блюдо украсьте листиками мяты и базилика. Добавьте немного оливкового масла. Точно такой же суп можно приготовить, взяв за основу, вместо цуккини, все что угодно: репу, картофель, баклажан или даже корень сельдерея.

ХЛЕБНЫЙ СУП

6 крупных ломтиков черного ржаного хлеба, 100 г сухих фруктов (изюма, чернослива, кураги) или



6–8 свежих яблок, 8 ст. ложек сахара, 3/4 стакана сливок или сметаны, корица, сок лимона или лимонная кислота.

Хлеб нарежьте ломтиками и хорошо просушите. Затем залейте его кипятком, закройте крышкой и оставьте для набухания. Размокший хлеб протрите через дуршлаг. Сухие фрукты или очищенные от кожицы яблоки отварите. Во фруктовый отвар добавьте сахар, отвар охладите и выложите в протертый хлеб. Добавьте в суп немного лимонной кислоты, корицу и сметану – по вкусу.

ФРУКТОВЫЙ СУП

1 литр воды, 150 г яблок, 150 г слив, 2 чайных ложки муки, 1/2 стакана молока, 50 г сахара, 1 ст. ложка джема из красной смородины, 3–4 ст. ложки сметаны.

РАЗДЕЛЯЙ И ... ВЫСАЖИВАЙ

ЛУИЗА КИТАЕВА

Конец лета – начало осени – лучшее время для пересадки многих обитателей цветников.

Общее правило гласит, что в это время следует выкапывать, делить и высаживать на новое, заранее подготовленное место многолетники, цветущие весной и в первой половине лета. К августу растения этой группы заканчивают рост и формирование почек возобновления, поэтому легко переносят необходимую при пересадке обрезку надземной части. У растений с зимующей розеткой листья не срезают, надо только очистить деленки от засохших и больных листьев. Цветоносные стебли обрежьте до основания, углубившись в розетку. К делению и пересадке приступайте с середины месяца – начинайте с многолетников, цветущих рано весной, а затем переходите к цветущим позднее растениям.

Техника деления

Сначала секатором обрежьте надземную часть стеблей до высоты



3–5 см, но оставьте розетку зеленых листьев, если она имеется. Кусты выкопайте и отряхните землю. Корневища одних видов, например гравилата, дороникумов, камнеломок, молодила, очитков, стахиса и энотеры, легко распадаются на части при выкопке и отряхивании земли. Делите их руками.

Неподдающиеся. Для деления других, например астильбы, купальницы, лилейника, флокса, используйте острый садовый нож. Если растения крупные, возьмите острую лопату. Можно разделить их и с помощью двух садовых вил. Воткните вилы в середину куста спинками друг к другу и разорвите его пополам – разделить половинки будет значительно легче.

Для посадки выбирайте молодые, здоровые части корневищ с хорошими почками, расположенные обычно на периферии куста, и отбраковывайте старые, с признаками заболеваний и слабыми почками. Деленки должны иметь несколько почек с кусочком корневища и корнями или часть розетки с листьями и корнями. Не стоит высаживать крупные деленки, поскольку их скоро придется снова делить и пересаживать. А вот слишком мелкие могут вымерзнуть. Если вы делите растения, на которых были отмечены грибные заболевания, обработайте деленки фунгицидом. Срезы на корневищах припудрите древесной золой.

Жизненное пространство. Не сажайте многолетники слишком тесно. В момент посадки может показаться, что между деленками остается слишком большое пространство. Это распространенное заблуждение. Уже в первый год на хорошо подготовленной почве они сильно разрастутся, а в последующие годы займут все свободное место. Тесно посаженные растения не будут иметь вида, их нижние листья станут желтеть и засыхать, а из-за плохой циркуляции воздуха появятся болезни и вредители.

ОТ ПЕСКОВ ДО БОЛОТ

Собираюсь переделывать три цветника. Но только один из них расположен в идеальном месте, а остальные – в тени и в низине. Где взять информацию о требованиях к многолетникам и о сроках пересадки?

*Л. Шашикова,
Рузский район
Московская обл.*



Вид	Высота, см	Лет до пересадки	Освещение	Почва, влажность	Шаг, см
Бадан толстолистный	30–40	Более 10, разрастается	Полутень	Любая садовая, без застоя воды	60–80
Бруннера крупнолистная	До 50	Более 10 (заросли)	Тень, полутень, хуже – солнце	Богатая органикой, влажная	40–50
Василек горный +	30–40	3–5 (образует корневые отпрыски)	Солнце	Небогатая, известкованная, сухая	40–50
Василистник водосборolistный	До 120	2–3	Солнце, полутень	Любая садовая, влажная	50–60
Герань плосколепестная и другие виды	10–100	Более 10 (быстро разрастается)	Солнце, полутень и тень	Глубокая, плодородная, легкая, без застоя воды	50–70
Дицентра великолепная, д. исключительная, д. красивая ++	До 60	4–5 (до 10), 3–4	Полутень, рассеянная тень	Легкая, рыхлая, богатая, влажная, но без застоя воды	40–50, 30–40

+ – виды, помеченные этим значком, можно поделить и пересадить также и весной, хотя предпочтительнее делать это именно в августе.

++ – виды, помеченные таким значком, можно поделить и раньше, в конце весны, после окончания цветения.

ГРЯДКИ В КОНЦЕ ЛЕТА

ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ ЛЕТА И НАЧАЛО ОСЕНИ ДЛЯ ОГОРОДНИКА – ВРЕМЯ НЕ МЕНЕЕ ХЛОПОТНОЕ, ЧЕМ ВЕСНА. ДЛЯ ТЕХ, КТО В СУМАТОХЕ КАЖДОДНЕВНЫХ ДЕЛ ОПАСАЕТСЯ ЧТО-ТО УПУСТИТЬ, – КРАТКИЕ ПОДСКАЗКИ АГРОНОМА ВЕРОНИКИ ПАНИНОЙ.



Подкормки отменяются

В конце лета овощи уже созревают. Нужны ли им поливы и подкормки? Что не упустить в огороде?

И. Клюкина, Тульская обл.

Подкормки в конце сезона отменяются, а полив нужен, если нет систематических дождей. Но не всем культурам: в первую очередь – капусте и корнеплодам, продолжающим наливаться. Установлено, что морковь дает до 40 процентов прироста массы с 1 по 20 сентября. Страшна нерегулярность увлажнения: кочаны, корнеплоды начинают

растрескиваться, у цветной капусты рассыпаются головки.

Если есть время и желание для посевов – успеют вырасти скороспелый редис (25–30 дней), салат, кресс-салат, листовая горчица. Летом часто не доходят руки до плантации многолетних овощей, о них позаботиться еще не поздно: прополоть, прорыхлить, подкормить сухой смесью минеральных удобрений, содержащей фосфор и калий; навоз осенью исключается, зола приветствуется. И обязательно замульчировать, хорошо бы перегноем.

Доступная органика

Почвы у нас – далеко не чернозем.

Навоз нынче почти недоступен.

Как сделать землю «жирнее» и плодороднее?

Л. Кожевина, Московская обл.

Один из лучших способов улучшения плодородия почвы – это сидерация, – посев быстрорастущих травянистых растений, зеленую массу которых закапывают (иногда после предварительного скашивания). Сплошной посев сидератов мешает сорнякам; поддерживается влажность земли, и, главное, перегнивая, травостой обогащает ее органикой. Для летнего посева подходит однолетний люпин, отлично растущий на кислых почвах. От всходов до завязывания первых бобов, когда нарастает максимальная по количеству и качеству травяная масса, проходит 60–70 дней.

Для позднелетнего и раннеосеннего посева пригодятся более быстрорастущие сидераты. Через 30–40 дней после всходов готовы к скашиванию: горчица (расход семян 1,5–2,0 г/м², заглубляют на 2–3 см); сидерационные (мелкосемянные) сорта гороха (12–15 г/м², глубина посева – 3–5 см).

Природное земледелие

Работая в огороде, все время ломаю голову: куда девать растительные отходы? К осени их объемы зашкаливают...

Ю. Алексеева, Орел

Лучший способ (из известных) – компостирование. Но он пригоден в основном для отходов без инфекций. Избавиться от обильной ботвы огурца, томата и других культур с признаками болезней – сложнее. Таковую можно сжечь, но при предварительном подсушивании инфекционное начало (споры, сухие ломкие частицы) рассеивается по участку. Остается закопать, вначале полив в яме больные растения раствором фунгицида.



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.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ПРОСТУДЫ

Этот рецепт я узнала от своей бабушки. Нужно взять по одной ложке сухой перечной мяты и ромашки, залить стаканом кипятка и держать пять минут на слабом огне. Процедить, добавить туда одну чайную ложку меда, три ложки сока лимона, все размешать.

Выпить настой нужно теплым перед сном. А утром будете чувствовать себя лучше. Если вовремя спохватиться, то до болезни дело не дойдет.

Желаю здоровья!

*Екатерина Терентьева,
г. Кострома*

БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!

Хочу рассказать о своем рецепте лечения затяжного кашля. Я проверила его на практике, да и членам моей семьи этот способ помог довольно быстро. Смешайте по 2 ст. ложки листьев и цветков фиалки трехцветной, корней девясила, 1 ст. ложку почек сосны. Залейте сырье двумя стаканами холодной воды, доведите до кипения, нагревайте на слабом огне 20 минут. Затем напиток должен настояться в течение двух часов. Пейте настой по четверти стакана до еды.

*Алексей Боровиков,
г. Суздаль*



Ежемесячный журнал-дайджест
№ 7/2012

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. № 0164

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