ДЭ
домашняя ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС
№2/2015

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
ЛАЙМА ВАЙКУЛЕ

МАГИЯ МАГНИЯ

ИМЕЮ ПРАВО

ШКОЛА РУКОДЕЛИЯ

ДОМАШНИЙ ОЧАГ

О БРАТЬЯХ МЕНЬШИХ

Православный календарь на 2015 год от Рождества Христова

Образ Пресвятой Богородицы "Казанская"

Январь

2 - Прав. Иоанна Кронштадтского.
6 - Рождественский сочельник.
7 - РОЖДЕСТВО ХРИСТОВО.
8 - Собор Пресвятой Богородицы.
14 - ОБРЕЗАНИЕ ГОСПОДНЕ. Свт. Василия Великого.
15 - Прп. Серафима Саровского.
18 - Крещенский сочельник.
19 - КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ.
20 - Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.
25 - Святой мученицы Татьяны.

Январь					
пн		5	12	19	26
вт		6	13	20	27
ср		7	14	21	28
чт	1	8	15	22	29
пт	2	9	16	23	30
сб	3	10	17	24	31
вс	4	11	18	25	

Февраль

6 - Блж. Ксении Петербургской.
7 - Свт. Григория Богослова, Сщмч. Владимира, митр. Киевского и Галицкого.
8 - Перенесение мощей святителя Иоанна Златоуста.
12 - Трёх святителей: Григория Богослова, Василия Великого, Иоанна Златоуста.
14 - Всеоленская родительская суббота.
15 - СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ.
22 - Прощёное Воскресение.
23.02-11.04 - Великий Пост.
25 - Иверской иконы Божией Матери.

Февраль				
пн		2	9	16	23
вт		3	10	17	24
ср		4	11	18	25
чт		5	12	19	26
пт		6	13	20	27
сб		7	14	21	28
вс	1	8	15	22	

Март

7 - Поминовение усопших.
9 - Первое и второе обретение главы Иоанна Предтечи.
9.03-15.03 Третья седмица Великого Поста (Крестопоклонная).
14 - Поминовение усопших
15 - иконы Божией Матери "Державная".
21 - Поминовение усопших.
22 - 40 мучеников в Севастийском озере мучившихся.
30 - Прп. Алексия, человека Божия.

Март					
пн		2	9	16	23	30
вт		3	10	17	24	31
ср		4	11	18	25	
чт		5	12	19	26	
пт		6	13	20	27	
сб		7	14	21	28	
вс	1	8	15	22	29	

Апрель

5 - ВХОД ГОСПОДНЕ В ИЕРУСАЛИМ, ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНИЕ.
7 - БЛАГОВЕЩЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ.
8 - Собор Архангела Гавриила
9 - Великий Четверг, воспоминание Тайной Вечери.
12 - СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.
18 - Иконы Божией Матери, "Неупиваемая Чаша".
21 - Радоница. Поминовение усопших.

Апрель					
пн		6	13	20	27
вт		7	14	21	28
ср	1	8	15	22	29
чт	2	9	16	23	30
пт	3	10	17	24	
сб	4	11	18	25	
вс	5	12	19	26	

Май

8 - Вмц. Георгия Победоносца.
9 - Поминовение усопших воинов.
14 - Иконы Божией Матери "Нечаянная Радость".
18 - Прп. Феодосия игум. Киево-Печерского.
21 - ВОЗНЕСЕНИЕ ГОСПОДНЕ. Апостола и евангелиста Иоанна Богослова.
22 - Перенесение мощей святителя Николая Чудотворца.
30 - Троицкая родительская суббота.
31 - ДЕНЬ СВЯТОЙ ТРОИЦЫ. ПЯТИДЕСЯТНИЦА.

Май					
пн		4	11	18	25
вт		5	12	19	26
ср		6	13	20	27
чт		7	14	21	28
пт	1	8	15	22	29
сб	2	9	16	23	30
вс	3	10	17	24	31

Июнь

1 - Дмитрия Донского. День Святого Духа.
01.06-07.06 Троицкая седмица.
3 - Владимирской иконы Божией Матери.
7 - Третье обретение главы Иоанна Предтечи.
08.06-11.07 Петров Пост.
11 - Иконы Божией Матери "Сопрочница Грешных".
23 - Собор Рязанских святых.
24 - Иконы Божией Матери "Достойно Есть".

Июнь					
пн	1	8	15	22	29
вт	2	9	16	23	30
ср	3	10	17	24	
чт	4	11	18	25	
пт	5	12	19	26	
сб	6	13	20	27	
вс	7	14	21	28	

Июль

6 - Владимирской иконы Божией Матери
7 - Рождество пророка Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.
11 - Иконы Божией Матери "Троеручица".
12 - Сов. апостолов Петра и Павла.
18 - Обретение мощей прп. Сергия Радонежского.
21 - Явление иконы Пресвятой Богородицы во граде Казани.
24 - Равноап. кн. Ольги.
28 - Равноап. кн. Владимира.

Июль					
пн		6	13	20	27
вт		7	14	21	28
ср	1	8	15	22	29
чт	2	9	16	23	30
пт	3	10	17	24	31
сб	4	11	18	25	
вс	5	12	19	26	

Молитва перед иконой Пресвятой Богородицы "Казанская"

О Пресвятая Госпоже Владычице Богородице! Се стражем перед тобою и лицем припадаем перед честною иконою Твоею молим Тя: не отврати лица Твоего от приходящих к Тебе. Умоли, милосердая Мати, Сына Твоего и Бога нашего, Господа Иисуса Христа, да сохранит мирное страну нашу, Церковь Свою Святую да незыблемо созиждет от ереси, ересей и раскола. Не вмени же нас недостойных, не вмени наши надежды, разве Тебе, Пречистая Дево. Ты еси всесильная христиан помощница и заступница. Изыди всех, с верою Тебе молящихся, от падений грехолетных, от плена злых человек, от всяких искушений, скорбей бед и от напрасныя смерти. Даруй нам дух совершенства, смиренных сердца, чистоту помышлений, исправление греховныя жизни и оставление прегрешений наших, да всегда благодарно воспоемлем величие Твое, сподобиться Небесныя Царствия и там пересмотреть Пречестное и Великое имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь.

Август

1 - Обретение мощей прп. Серафима Саровского чудотворца.
2 - Пророка Илии.
3 - Почаевской иконы Божией Матери.
6 - Мчч. Бориса и Глеба.
9 - Пмч. и целителя Пантелеимона.
10 - Смоленской иконы Божией Матери.
13 - Заговенье на Успенский пост.
14 - Начало Успенского Поста (1-й Спас).
14.08-27.08 Успенский Пост.
16 - ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ (2-й Спас).
22 - Апостола Матфея.
28 - УСПЕНИЕ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ.
29 - Перенесение Нерукотворного Образа Господня (3-й Спас).

Август					
пн		3	10	17	24	31
вт		4	11	18	25
ср		5	12	19	26
чт		6	13	20	27
пт		7	14	21	28
сб	1	8	15	22	29
вс	2	9	16	23	30

Сентябрь

8 - Сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы.
11 - УСЕКНОВЕНИЕ ГЛАВЫ СВ. ИОАННА, КРЕСТИТЕЛЯ ГОСПОДНЯ.
12 - Перенесение мощей Блгв. кн. Александра Невского.
21 - РОЖДЕСТВО ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ.
24 - Прп. Силуана Афонского.
27 - ВОЗДВИЖЕНИЕ КРЕСТА ГОСПОДНЯ.
30 - Мцц. Веры, Надежды, Любови и матери их Софии.

Сентябрь					
пн		7	14	21	28
вт	1	8	15	22	29
ср	2	9	16	23	30
чт	3	10	17	24	
пт	4	11	18	25	
сб	5	12	19	26	
вс	6	13	20	27	

Октябрь

8 - Преподобного Сергия Радонежского.
9 - Преставление ап. Иоанна Богослова.
14 - ПОКРОВ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ.
18 - Св. Петра, Алексия, Ионы, Макария, Филиппа, Иова, Тихона, Ермогена Московских и всей Руси чудотворцев.
19 - Апостола Фомы.
26 - Иверской иконы Божией Матери.
31 - Апостола и евангелиста Луки.

Октябрь					
пн		5	12	19	26
вт		6	13	20	27
ср		7	14	21	28
чт	1	8	15	22	29
пт	2	9	16	23	30
сб	3	10	17	24	31
вс	4	11	18	25	

Ноябрь

4 - Казанской иконы Божией Матери.
6 - Иконы Божией Матери "Всех скорбящих Радость".
7 - Дмитриевская родительская суббота.
8 - Дмитрия Солунского.
21 - Собор Архистратига Михаила и всех небесных сил бесплотных.
26 - Свт. Иоанна Златоуста, архиеп. Константинопольского.
27 - Апостола Филиппа, Заговенье на Рождественский пост.
28.11 - 06.01 Рождественский пост.
29 - Апостола и евангелиста Матфея.

Ноябрь					
пн	2	9	16	23	30
вт	3	10	17	24
ср	4	11	18	25
чт	5	12	19	26
пт	6	13	20	27
сб	7	14	21	28
вс	1	8	15	22	29

Декабрь

4 - Введение во храм Пресвятой Богородицы.
6 - Блгв. вел. кн. Александра Невского.
7 - Вмц. Екатерины.
10 - Иконы Божией Матери "Знамение".
13 - Апостола Андрея Первозванного.
17 - Вмц. Варвары.
18 - Прп. Саввы Освященного.
19 - Святителя Николая Чудотворца.
20 - Свт. Амвросия Медиоланского.
22 - Иконы Божией Матери "Нечаянная Радость".

Декабрь					
пн		7	14	21	28
вт	1	8	15	22	29
ср	2	9	16	23	30
чт	3	10	17	24	31
пт	4	11	18	25
сб	5	12	19	26
вс	6	13	20	27

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ № 2/2015

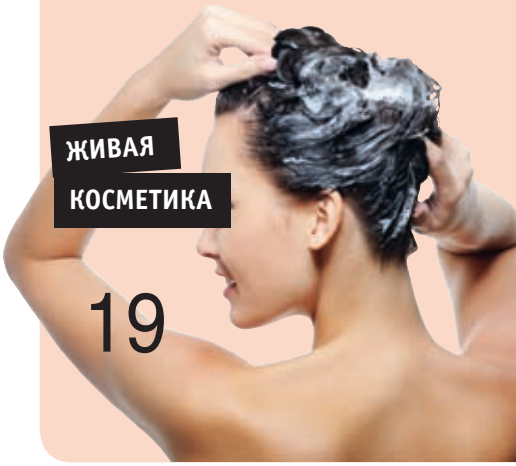
В НОМЕРЕ:

СФЕРЫ ЖИЗНИ
Мировые санкции и рынок труда 2
Таблетка из бюджета 3
Неурожай или жажда наживы? 4
«Северный оптический поток» 5
ВОПРОС – ОТВЕТ
Спрашивали? Отвечаем! 6
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Защита от патогенной флоры 7
Чем грозит падение 8
Магия магния 9
Не в нос, а в глаз 10
Гепатит С излечим 11

Никтурия как тревожный сигнал 12
Текучая ткань 13
Эрозивный, коррозийный, острый 14
Коррекция осанки
и балансировка тела 15
САМ СЕБЕ СТИЛИСТ
Мода – теплу не помеха 16
Юбка поверх брюк 17
ШКОЛА РУКОДЕЛИЯ
Гамак «Полосатый рейс» 18
УХОД ЗА СОБОЙ
Живая косметика 19
Демакияж – это искусство 20
Меню для красавиц 21
ПСИХОЛОГИЯ
Уроки управления счастьем 22
Выбор подарка даме 23
Восхищайтесь своими недостатками 24
Способны ли вы стать Рокфеллером? 25
ДОМАШНИЙ ОЧАГ
Усовершенствованный родитель 26
«Давайте говорить
друг другу комплименты…» 27
Не занижая самооценки 28
ПЛАНЕТА ДОРОГ
Город Владимир 29
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Лайма Вайкуле 30
НА ДОСУГЕ
Кроссворд 33
МИР ПРЕКРАСНОГО
Агния Барто 34
СМЕЙТЕСЬ С НАМИ 35
УЮТНЫЙ ДОМ
Чистая прихожая 36
Осенний букет с ягодами
и сухоцветами 36
Особенности цветочной композиции 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Диета для почек 38

КРОМЕ ТОГО:

ГОРОСКОП НА МАРТ 2015 ГОДА 40
ИМЕЮ ПРАВО
Права и обязанности в супружестве 42
О БРАТЬЯХ МЕНЬШИХ
Если вы взяли котенка… 43
Четвероногие пассажиры 43
САД-ОГОРОД
Урожай в… сугробе 44
Затушите «антонов огонь» 44
Не плачь, лиана! 45
АВТОСАЛУН
Гарантийный ремонт 46
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Города будущего 47
Джекфрут вместо хлеба 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2015
Сохранить зрение 48



МИРОВЫЕ САНКЦИИ И РЫНОК ТРУДА

АРТЕМ НОВИКОВ

КАК САНКЦИИ И РЕЦЕССИЯ ОТРАЗЯТСЯ НА РЫНКЕ ТРУДА РОССИИ.

Замедление экономического роста, прогнозы о дальнейшем падении цен на нефть и возможном сокращении бюджетных расходов – все это напоминает начало кризиса 2008 года, который запомнился россиянам ростом безработицы. Мы пообщались с ведущим экспертом Департамента трудового права «Института профессионального кадровика» **Анастасией Куртиян** и выяснили, что ждет российский рынок труда в условиях нестабильной экономической ситуации.

– Как замедление экономического роста влияет на рынок труда?

– Экономический кризис во все времена нарушает баланс общественных отношений, что не может не отражаться на рынке труда.

В первую очередь экономический спад, если мы говорим о глобальном спаде производства, вызывает такие ухудшения в трудовых правоотношениях, как приостановка работ, сокращения заработной платы, массовые увольнения, «принудительно-добровольное» предоставление отпусков без сохранения заработной платы, переводы на другую работу, смена режимов работы без согласия работников и т. д. Главная тенденция, которая наблюдается в такие периоды,– панические настроения как самих работников, так и работодателей, что выражается в росте нарушений. Тем не менее при грамотно проводимой политике руководства всегда можно найти разумный и, самое главное, законный выход из сложившейся ситуации.

– Отразились ли антироссийские санкции на рынке труда?

– К сожалению, Россия еще не до конца оправилась от кризиса 2008 года, поэтому новые потрясения, естественно, сказались не лучшим образом. Несмотря на то что антироссийские санкции с определенной периодичностью набирают обороты, серьезных причин для беспокойства пока не наблюдается, поскольку государственная политика направлена в том числе на поддержание прежнего уровня взаимоотношений между работниками и работодателями. Тем не менее расслабляться тоже не рекомендуется. Многие компании по-прежнему не отступают от запланированных проектов, некоторые их корректируют и стараются следовать ранее намеченному курсу.

Немалую часть давления на рынок труда создают сами работники: психологическое состояние многих, кого кризис 2008 года не обошел стороной, в совокупности с ситуацией на международной арене вокруг Российской Федерации можно характеризовать как дискомфортное, что не лучшим образом сказывается на качестве их работы и порой ведет к негативным последствиям.

Рынок труда – вещь переменчивая, поэтому, исходя из ситуации на сегодняшний день, меняется тенденция спроса-предложения работы не столько по количественному показателю, сколько по качественному. Можно сказать, что спрос-предложение меняется и по видовой характеристике – в зависимости от того, насколько серьезно задет конкретный сектор производства имеющимися санкциями, уменьшается количество предлагаемых вакансий или, наоборот, имеется необходимость в расширении штата. Не стоит забывать о том, что в состав Российской Федерации вошли два новых субъекта – Республика Крым и город федерального значения Севастополь. Это не только прирост новой рабочей силы, но и не задействованная в полную экономическую силу территория, а значит, и неплохое поле деятельности для российских предпринимателей.

– Стоит ли ожидать сокращений в связи с ситуацией в экономике?

– Нужно реально смотреть на вещи – в любой момент может случиться такая ситуация, когда работодатели в действительности не смогут содержать тот штат работников, который у них есть в данный момент. Тенденции в сокращениях напрямую зависят от экономического состояния, а всем известно, что экономика и политика связаны очень тесно. Прогнозировать ситуацию на международной политической арене сложно.

Исходя из оценки сегодняшних событий, панику поднимать преждевременно.

ТАБЛЕТКА ИЗ БЮДЖЕТА

НАДЕЖДА СУНГУРОВА

ПРАВИТЕЛЬСТВО УБРАЛО В ДОЛГИЙ ЯЩИК ПРОЕКТ ВВЕДЕНИЯ СОЦНОРМ НА ВОДУ, ТЕПЛО И ГАЗ.

В конце позапрошлого года чиновники Минздрава РФ вскользь упомянули о том, что в нескольких регионах страны вскоре, возможно, начнется пилотная программа по внедрению механизмов так называемого лекарственного возмещения – полной или частичной компенсации трат на лекарства гражданам, которые лечатся амбулаторно и не относятся к льготным категориям. Сегодня бесплатные лекарства доступны рядовым россиянам только при лечении в стационаре. Правда, о «пилотных» регионах пока ничего не известно.

По словам главы Лиги пациентов **Александра Саверского,** с формальной точки зрения жители нашей страны уже сейчас имеют право на полное обеспечение бесплатными лекарствами. В частности, на сегодняшний день Россия подписала ряд международных документов, в которых фиксируется право граждан на достижение максимально возможного уровня здоровья. А без лекарственного обеспечения, подчеркивает эксперт, это попросту невозможно. Подобные нормы есть и в российском законодательстве. Например, Конституция РФ закрепляет право граждан на бесплатную медицинскую помощь. Ее оказание в любом случае подразумевает использование тех или иных лекарственных средств согласно Закону РФ «Об охране здоровья граждан». Однако об этих правах гражданам по понятным причинам не рассказывают.

«Сегодня все перечни жизненно важных и необходимых лекарственных средств – это не более чем дымовая завеса над зафиксированным правом каждого гражданина получить любое лекарство абсолютно бесплатно,– утверждает А. Саверский. – Список препаратов, бесплатных для льготников и стационарных больных, на самом деле носит ограничительный характер и призван сократить круг тех, кого государство обеспечивает лекарствами за свой счет».

Отметим, что сейчас о полностью бесплатных лекарствах для амбулаторных больных Минздрав речи не ведет. Разговор идет скорее о сооплате, то есть о возмещении пациенту части «лекарственных» трат. С одной стороны, в нынешней бюджетной ситуации полное возмещение вряд ли возможно. Более того, сооплата будет колоссальным рывком вперед. Тем не менее эксперты называют такой путь несостоятельным.

«Механизм возмещения стоимости лекарств можно создать в течение года при одном условии – если сильно этого захотеть! – категорично заявляет Василий Власов, эксперт Общества специалистов доказательной медицины. – Если сейчас изыскать средства на обеспечение амбулаторных больных бесплатными препаратами, сокращение коек в стационарах станет не предметом скандалов, а пойдет само собой, так как потребность в пребывании в больничных палатах постепенно снизится. Что касается сооплаты, то этот путь, на мой взгляд, – заведомо гибельный, так как связан с гигантскими тратами на администрирование процесса возмещения. На всю эту бухгалтерию уйдет огромное количество средств, поэтому подобный механизм лучше даже не запускать».

«Когда пациент должен сначала потратить, а потом где-то что-то получить, существует заведомая опасность того, что обратно деньги не вернутся. Поэтому, на мой взгляд, граждан из схемы денежного оборота в данной ситуации необходимо полностью исключить» – добавляет А. Саверский.

Начало реализации проекта в 2015 году, его ход и итоги по большей части зависят только от одного – политической воли как Минздрава, так и высшего руководства страны. Организационные и финансовые возможности для возмещения стоимости лекарств появились еще восемь лет назад, однако до сих пор не были использованы. Так что сейчас, при желании, можно найти как любые ресурсы для достижения поставленной цели, так и любые аргументы в пользу того, почему эта цель не может быть достигнута. Если в 2015 году наконец заработают пилотные программы, это будет здорово.

НЕУРОЖАЙ ИЛИ ЖАЖДА НАЖИВЫ?

ЕЛЕНА ТРЕГУБОВА

ЧТО СТОИТ ЗА СООБЩЕНИЯМИ О ДЕФИЦИТЕ ГРЕЧКИ.

Из-за потери урожая на Урале и в Сибири Россия может столкнуться с дефицитом гречки и последующим ростом цен на крупу. Действительно ли стране грозит гречневый кризис или поставщики просто пытаются повысить цены под предлогом неурожая?

Более половины всех посевов гречихи в России приходится на Сибирь и Урал. Сложные погодные условия в регионе в этом году привели к потере урожая и, как следствие, могут спровоцировать дефицит гречки, предупреждают ритейлеры.

Гречка не в первый раз становится сначала дефицитным, а затем выросшим в цене продуктом. В 2010 году она исчезла с прилавков. Производители, поняв, что сейчас их товар востребован, как никогда, резко подняли его стоимость, однако обеспокоенные раздутыми слухами об исчезновении гречки соотечественники продолжали приобретать крупу. За 8 месяцев 2010 года (с января по август) гречка выросла в цене на 62 процента. Слухи о дефиците крупы не подтвердились, а через некоторое время цена продукта опустилась до разумного уровня.

«Видимо, определенные риски в ряде регионов Сибири и Урала сейчас действительно присутствуют. В случае гибели значительной части урожая, помимо потерь сельхозпроизводителей, основным негативным фактором может стать сокращение предложения на локальных рынках базовых сельскохозяйственных культур, в том числе круп. Это теоретически создает предпосылки для роста розничных цен. Тем не менее не думаю, что сейчас речь идет о серьезных угрозах для ценовой конъюнктуры и каких-либо выраженных негативных последствиях для потребительского сектора», – пояснил ситуацию **Максим Клягин**, аналитик УК «Финам Менеджмент». По его словам, неурожай в 2010 году наблюдался практически на всей территории страны – валовые сборы гречихи сократились более чем на 30 процентов. «В этом году ситуация совсем другая. Урал и Сибирь пострадали от неожиданного циклона «Ливия», в результате которого за несколько дней выпала месячная норма осадков в виде обильного снегопада. Вместе с тем в целом по стране урожай в этом сезоне высокий, по зерновым культурам – один из самых больших за последние годы, более 104 млн тонн, сборы гречихи также формируются на высоких уровнях. Поэтому выпадающие объемы локального производства могут быть без серьезных издержек замещены за счет поставок из других регионов, что будет нивелировать возможные ценовые колебания в рознице», – рассказывает Клягин.

Выводы эксперта подтверждают данные Национального союза зернопроизводителей (НСЗ), по оценке которого потерю урожая на Урале и в Сибири компенсирует валовой продукт.

«В текущем году под этой культурой в ряде регионов ЦФО и ПФО площади были увеличены, а валовый урожай превышает показатели прошлого года. На этих территориях гречиха убрана полностью», – говорится в сообщении НСЗ. В Минсельхозе ожидают урожая гречихи на уровне 104,2 млн тонн в чистом виде.

Сообщения о дефиците как предлог повысить цены

В России периодически появляются сообщения о том, что тот или иной продукт может стать дефицитным. Как правило, они приводят к ажиотажному спросу на товар и, как следствие, к росту цен. Хотя чаще всего предпосылок для этого не было.

В 2013 году СМИ предупредили о резком росте цен на красную икру, ссылаясь на низкий объем вылова лососевых. По данным Союза промышленников и предпринимателей Камчатского края, с начала путины (сезон интенсивного рыболов-

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

– Как оплачивать электричество на дачном участке?

Отвечает Андрей Туманов, депутат Госдумы РФ:

– Со стоимостью электроэнергии в дачных объединениях полно путаницы по всей стране. От этого возникает множество ссор среди членов садовых товариществ. По сути, дачное товарищество – это город N, не отмеченный на карте и не имеющий статуса поселения. Ни город, ни деревня. В большинстве товариществ отправная точка оплаты – это городской тариф, даже если СНТ находится в сельской местности. Дело в том, что сельский тариф (он ниже городского) – это льгота, устанавливаемая субъектом Российской Федерации. В некоторых регионах ее предусмотрели в бюджете, но в большинстве краев и областей садоводы продолжают считаться горожанами.

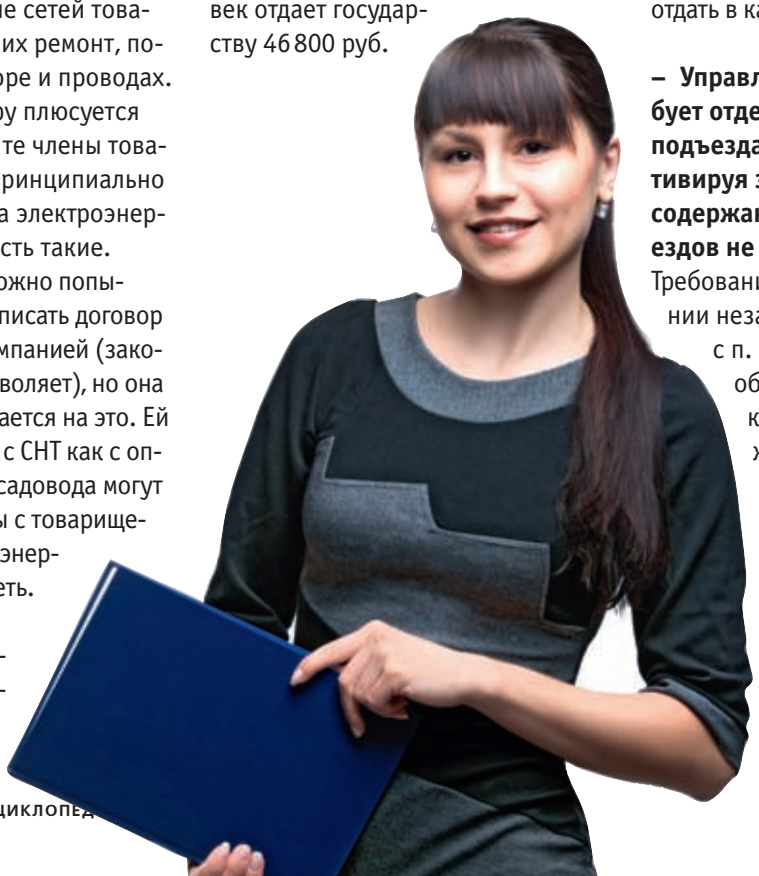
Увы, садоводы платят намного больше, чем накрутил счетчик. Дачник платит за содержание сетей товарищества, то есть за их ремонт, потери в трансформаторе и проводах. Кроме этого, к тарифу плюсуется еще и то, что украли те члены товарищества, которые принципиально не желают платить за электроэнергию. В каждом СНТ есть такие. Конечно, садоводу можно попытаться напрямую подписать договор с энергосбытовой компанией (законодательство это позволяет), но она крайне редко соглашается на это. Ей выгоднее иметь дело с СНТ как с оптовиком. При этом у садовода могут возникнуть проблемы с товариществом, ведь получать энергию он будет через сеть. Получается, что один экономит за счет других. Это всегда чревато конфликтами.

Конечно, такое положение дел в электроснабжении садоводов мало кого устраивает. Поэтому сейчас при Комитете по энергетике Госдумы РФ работает группа (куда вхожу и я), которая пытается найти оптимальное решение в области электроснабжения садоводов.

– Какие налоги сегодня платит среднестатистический россиянин?

В настоящее время среднестатистический гражданин России ежемесячно оплачивает в казну четыре основных налоговых сбора, не считая социального налога и пенсионных отчислений, которые платит за него работодатель. «ДЭ» решила узнать, что это за налоги.

НДФЛ – налог на доходы физических лиц. Любой работающий человек в нашей стране, если он не является предпринимателем, платит 13 процентов от своего заработка. Например, имея «грязную» зарплату 30 тыс. руб. в месяц, за год человек отдает государству 46 800 руб.



Налог на имущество. За жилые помещения с 1 января 2015 года надо отдать 0,1 процента от их кадастровой стоимости (за вычетом бесплатных 20 кв. м). Для владельцев элитной недвижимости ставка – 2 процента.

В Москве самая дорогая кадастровая стоимость кв. м – 160 тыс. руб. Для регионов в среднем – 35 тыс. руб.

Земельный налог. Как и налог на недвижимость, рассчитывается по кадастровой стоимости земли, а она в разных регионах сильно варьируется. Сумма зависит от размера земельного участка и его местоположения. Поэтому одни платят 1–2 тыс. руб. в год, а другие –и 200 тыс. руб.

Транспортный налог. Зависит от мощности двигателя и стоимости машины. Владелец отечественного авто платит в среднем 3–7 тыс. руб. в год, владелец дорогой иномарки может отдать в казну больше 50 тыс. руб.

– Управляющая компания требует отдельную плату за мытье подъезда с каждой квартиры, мотивируя это тем, что в стоимость содержания жилья уборка подъездов не входит. Это так?

Требования управляющей компании незаконны. В соответствии с п. 11 Правил содержания общего имущества в многоквартирном доме, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 13 августа 2006 года № 491, содержание общего имущества включает в себя уборку и санитарно-гигиеническую очистку помещений общего пользования.

ЗАЩИТА ОТ ПАТОГЕННОЙ ФЛОРЫ

ИРИНА КОВАЛЕВА, ВРАЧ

СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА: С КАКОЙ СТОРОНЫ ЖДАТЬ ПОДВОХА?

Это как на войне: враг еще не объявил ее вам, но вы знаете, что такое может произойти в любой момент, и держите свои защитные силы в повышенной боеготовности. Так и с иммунитетом: против него работают стрессы и респираторные инфекции, сезон которых начинается в ноябре. Когда коварные микроорганизмы, притворявшиеся нашими друзьями, переходят в наступление?

«В организме человека живут мириады микроорганизмов, – рассказывает врач-инфекционист **Елена Александровна Родимцева.** – Одни из них – наши верные друзья, помогающие нам оставаться здоровыми: врачи называют их нормальной микрофлорой. Других в норме у нас быть не должно: это патогенная микрофлора, которая воюет с нормальной и может прийти на ее место, если дружественные микроорганизмы погибли из-за стресса или приема антибиотиков. Но есть и третья категория микробов – этакие оппортунисты: человеку с крепким иммунитетом неприятностей не доставляют, а у ослабленного вызывают оппортунистические инфекции: так называют заболевания, спровоцированные условно-патогенной микрофлорой». Ведь opportunity по-английски значит «возможность», «условие». Вот этих-то самых благоприятных условий и дожидаются микробы, чтобы реализовать свою патогенность.

От условно-патогенной флоры в первую очередь страдают больные с врожденным или приобретенным иммунодефицитом, особенно прошедшие химиотерапию или те, у кого обнаружен СПИД. У них оппортунистические инфекции протекают в тяжелой форме, но это не значит, что ко всем остальным эта проблема не имеет отношения. Напротив, она касается каждого из нас. В жизни бывают периоды, когда работа иммунитета дает сбой. У детей до 5–7 лет защитная система еще не достигла пика своих возможностей, а у пожилых людей она ослаблена в силу возрастных причин. Поэтому дети и старики – одна из основных групп риска. Иммунитет снижается и во время беременности, чтобы не позволить материнскому организму отторгнуть зародившуюся в нем жизнь, а в результате будущие мамы оказываются беззащитными перед условно-патогенной микрофлорой. Они лечатся от молочницы, вызываемой грибками из рода Кандида Альбиканс, от спровоцированного гарднереллами цистита или бактериального вагиноза, при котором беспокоят обильные выделения из влагалища с запахом рыбы, от череды бесконечных ангин, причина которых стрептококк, ранее мирно существовавший в складках миндалин. Все это примеры оппортунистических инфекций, причем угрожают они не только беременным. Причиной снижения общей сопротивляемости организма и активизации условно-патогенной флоры могут стать чрезмерное увлечение голоданием и диетами, дефицит витаминов и микроэлементов, недосыпание, переутомление, переохлаждение, депрессия и стресс, в том числе после травм и операций, недавно перенесенные грипп или ОРВИ, обострение хронических заболеваний, а также антибиотики.

«Не принимайте антибактериальные препараты бесконтрольно, не посоветовавшись с врачом, – призывает кандидат медицинских наук **Дина Реформатская.** – Уничтожив нормальную микрофлору, антибиотики дают карт-бланш условно-патогенным микроорганизмам. Первыми, как правило, развивают патологическую активность грибы, вызывающие кандидоз (молочницу), причем одним только вагинитом они не ограничиваются, а поражают полость рта, приводя к стоматиту.

Этого не случится, если соблюдать технику безопасности при лечении антибиотиками: принимать одновременно с ними противогрибковые лекарства, например нистатин, а также препараты, восстанавливающие нормальную микрофлору кишечника, – пре- и пробиотики, а еще налегать на йогурт, ряженку и кефир.

ЧЕМ ГРОЗИТ ПАДЕНИЕ

ВЛАДИМИР ЯШИН, ВРАЧ

Всякий раз, когда иду по обледенелому тротуару в магазин или в поликлинику, очень боюсь упасть. Известно, что это особенно опасно для людей, которым за шестьдесят. Посоветуйте, как уменьшить риск падений?
Елена Константиновна, Самара

Зимой, как свидетельствует статистика, количество переломов у пожилых людей увеличивается в три раза. Основная причина – падения. Они обусловлены такими факторами, как головокружения, уменьшение на 15–20 процентов мышечной массы, снижение скорости реакции. К этому следует добавить, что в пожилом возрасте, как правило, ухудшается зрение, приходится иногда принимать лекарственные препараты, негативно влияющие на координацию движений. Все это в конечном счете снижает способность человека к балансировке.
Особенно опасны падения набок. Их следствием может быть перелом шейки бедра, оставляющий пострадавшего инвалидом и сокращающий срок его жизни. Подобная тяжелая травма у пожилых людей чаще всего происходит на фоне остеопороза. По статистике, среди причин инвалидности и смертности это распространенное заболевание занимает в нашей стране четвёртое место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также сахарного диабета. Остеопороз нередко называют безмолвной эпидемией, поскольку он обычно протекает незаметно и не имеет явных симптомов.
Следует отметить, что этот недуг значительно чаще встречается у женщин. Дело в том, что в период менопаузы в организме в связи с угасанием функции яичников уменьшается содержание женских половых гормонов – эстрогенов. А это, в свою очередь, приводит к быстрому снижению плотности костной ткани. То есть кости при остеопорозе теряют прочность и становятся хрупкими. Кстати, наиболее чувствительны к данному заболеванию позвоночник, шейка бедра, кисти рук и запястье, которые могут легко ломаться при падениях.
Как защитить себя от тяжелых травм? Прежде всего, людям с повышенным риском переломов необходимо быть более осторожными на улице. В частности, стараться обходить обледенелые участки тротуара. Кроме того, желательно ходить с тростью, носить удобную одежду и обувь без каблука, с прорезиненной подошвой, которая не скользит. Во время ходьбы следует избегать резких движений и ни в коем случае никуда не спешить. А при неблагоприятных погодных условиях вообще лучше не выходить из дома.
Впрочем, сломать шейку бедра можно и в собственной квартире. Чтобы предотвратить это, позаботьтесь о том, чтобы ваше жилище было хорошо освещено. В противном случае можно наткнуться на что-нибудь в потемках. Освободите комнаты, и особенно пол, от лишних вещей. Уберите из-под ног, в частности в проходах, шнуры и провода. Используйте нескользящие покрытия вместо кафеля или скользкого паркета. Не ходите дома в носках или босиком. Выберите обувь с нескользкой подошвой.
Для людей старшего возраста очень важно застраховать себя от падений в ванной комнате. С этой целью следует положить на пол нескользкий резиновый коврик. Для устойчивости в самой ванне также используйте нескользкие подстилки. Принимать душ лучше всего сидя на специальном стуле (или табуретке), который надо поставить непосредственно в ванне. Необходимо установить в ванной комнате две поддерживающие ручки. Одна – чтобы забираться в ванну и выходить из нее. Другая – чтобы помочь встать из сидячего положения.
И еще один совет пожилым людям: не забывайте о профилактике остеопороза, ведущим фактором которой является сбалансированная диета. Так, обязательно включайте в пищевой рацион овощи, рыбу и молочные продукты, содержащие минеральные вещества и витамины, препятствующие развитию заболевания. Выполняйте предписания лечащего врача по приему назначенных лекарственных препаратов. Помните, что профилактика остеопороза предусматривает также умеренную физическую активность и ежедневные прогулки на свежем воздухе.

МАГИЯ МАГНИЯ

ЗА ЧТО В ОРГАНИЗМЕ ОТВЕЧАЕТ ЭТОТ МАКРОЭЛЕМЕНТ.

Его можно было бы назвать незаменимым, ведь магний участвует в большинстве реакций обмена веществ. Он находится во всех тканях организма и необходим для нормального функционирования клеток. Потребность в этом минерале существенно возрастает при физических нагрузках, стрессе, в условиях жаркого климата, в период беременности и лактации и даже при посещении бани. И, уж точно, он необходим при диетах и синдроме хронической усталости.

Между тем в последние годы пристальное внимание исследователей в различных областях клинической медицины привлечено к проблеме дефицита магния и его роли в формировании различных патологических состояний. Современная наука развитие многих болезней связывает именно с дефицитом магния. Темы для многих исследований дают и россияне, так как, согласно опубликованным данным, треть наших граждан получает менее 70 процентов суточной потребности магния.

Этот макроэлемент «работает» на нашу красоту изнутри и обеспечивает энергетический метаболизм клеток кожи, полноценный обмен белков, жиров, углеводов.

Дефицит магния может вызвать замедление обменных процессов и, как следствие, оказать влияние на водно-солевой обмен в организме. Также его недостаток может негативно отразиться на синтезе коллагена, который отвечает за плотность и прочность соединительной ткани. Это способствует появлению ранних морщин и нездоровому цвету кожи, а также неудовлетворительному состоянию волос и ногтей.

Так что, если внешний вид «неблестящий», не лишним будет обратить внимание на дефицит магния.

Особую роль магний играет в поддержании нервной системы. Мало кто связывает собственную раздражительность, нарушения сна, повышенную эмоциональность с дефицитом магния. А зря… Он участвует в регуляции передачи нервных импульсов, и его недостаток может привести к повышенной возбудимости.

При дефиците магния снижается способность организма противостоять негативным факторам, становится сложнее бороться со стрессом. В то же время стресс может стать причиной истощения запасов магния, так как это состояние приводит к активному выходу ионов магния из клеток организма человека. Таким образом, между стрессом и магнием существует взаимозависимый процесс, поэтому важно не забывать поддерживать нормальный уровень данного минерала.

Одну из ключевых ролей магний играет в репродуктивной функции женского организма. Поддерживая необходимый уровень магния, можно заметно уменьшить нежелательные симптомы ПМС (отеки, головные боли, раздражительность, перемены настроения, утомляемость и колебания веса).

Как избежать дефицита магния в организме

Рекомендуемая в России суточная величина потребления магния составляет для женщин и мужчин 400 мг. Для беременных и кормящих женщин выше 450 мг. Этот важный микроэлемент в организме не вырабатывается, поэтому вся суточная доза должна поступать с пищей и питьевой водой. Следует обогащать свой рацион питания водорослями, рыбой, бобовыми, злаковыми, сухофруктами, бананами, шпинатом, рукколой, брокколи, салатом, ягодами. Особенно богаты магнием рыба и зеленолистные растения (шпинат, зеленый лук, капуста). Магния много в орехах, но его усвоение из них – незначительное, особенно у детей. Много магния также содержится в натуральном черном шоколаде, но и орехи, и шоколад – высококалорийные продукты, и увлечение ими может привести к прибавке в весе, поэтому они не рекомендованы для ежедневного потребления.

ГЕПАТИТ С ИЗЛЕЧИМ

АЛЛА БОЛОТОВА

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ-ГЕПАТОЛОГ СЕРГЕЙ ВЯЛОВ: «ЧАЩЕ ВСЕГО ДЛЯ ЛЬГОТНОГО ЛЕЧЕНИЯ ГЕПАТИТА С ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ НЕСОВРЕМЕННЫЕ ЛЕКАРСТВА».

– Люди, у которых гепатит С, долгое время могут даже не подозревать об этом. Есть какие-то нюансы проявления заболевания?

– К большому сожалению, гепатит С практически не проявляет себя какими-либо симптомами, но вирус при этом все равно повреждает печень. Среди всего лишь возможных, но не обязательных симптомов – усталость, утомляемость, снижение работоспособности и потеря аппетита, дискомфортные ощущения в животе и суставах.

– Получается, если у тебя упадок сил, депрессивное состояние, следует провериться на гепатит?

– В общем-то, это весьма распространенные симптомы, которые могут возникать и при многих других заболеваниях.

Даже профессионалам крайне сложно установить диагноз только по симптомам. Вот, например, известная всем желтуха или гепатит А имеет специфический симптом – пожелтение кожи, и есть основания хотя бы заподозрить это заболевание. Также и с гепатитом В. А вот гепатит С называют «ласковый убийца», потому что проявлений нет, а разрушение организма происходит… Чаще всего гепатит С находят случайно при подготовке к беременности, операциям или при проведении обследования организма по поводу болезней печени. Поэтому проходить обследование имеет смысл, если была вероятность заражения вирусом. Известно, что вирус передается от человека к человеку через кровь. Например, использование бритвы или зубной щетки больного гепатитом С, инструментов для пирсинга и татуировки, принадлежностей для маникюра и педикюра может привести к инфицированию. Кроме этого, незащищенный половой контакт также является фактором риска заражения.

В ситуации, если вы боитесь наличия гепатита, конечно, можно проверить себя и без каких-либо оснований, просто для собственного спокойствия.

– Существуют разные формы гепатита С. Отличается ли их степень опасности и способы лечения?

– Существует несколько вариантов вируса гепатита С. Отличить их друг от друга можно только с помощью специальных анализов. Это нужно врачам. Нам важно понимать, какой из вариантов вируса присутствует у человека, поскольку тогда лечение может принципиально отличаться. Также у разных вариантов вирусов гепатита С разная повреждающая способность.

Обычно после попадания вируса гепатита С в организм проходит несколько лет медленного разрушения печени. Фиброз печени и цирроз развивается постепенно. Это состояния, при которых печень уже не может выполнять свои функции полноценно. Как раз в это время и появляются симптомы – желтушность кожи и прочие. В конечном итоге, если вирусный гепатит С не лечить, он приводит к раку печени.

– Какие анализы необходимо сдать, чтобы понять, есть гепатит С или нет?

– Диагностика или выявление гепатита С – достаточно простая процедура, необходимо всего лишь сдать анализ крови на определение антител к вирусу гепатита С. Этот анализ крайне редко дает ложные результаты. Поскольку гепатит С – заболевание хроническое, а не экстренное и не требует неотложной моментальной диагностики, вопрос об анализах упирается в основном во время. Так, бесплатный анализ можно сделать в поликлинике по месту жительства, получив направление от участкового терапевта или гастроэнтеролога. Но, скорее всего, это будет небыстро. Сдавая анализ за свои собственные деньги, вы получите результат в удобное для вас время.

НИКТУРИЯ КАК ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

НАТАЛИЯ ФУРСОВА

ЧЕЛОВЕК, СТОЛКНУВШИЙСЯ С НИКТУРИЕЙ, ВЫНУЖДЕН ПО МНОГУ РАЗ ВСТАВАТЬ СРЕДИ НОЧИ, ЧТОБЫ СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ. КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ? НАШ ЭКСПЕРТ – ВРАЧ-УРОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ТАТЬЯНА КИРЮХИНА.

У здорового человека в норме бывает 4–7 мочеиспусканий за день и максимум одно-два – ночью. При никтурии позывов к мочеиспусканию во время ночного отдыха становится гораздо больше, а объем выделяемой мочи превосходит дневной.

Такое расстройство мешает человеку выспаться, поэтому днем он чувствует сонливость, у него снижается работоспособность и концентрация внимания. Неудивительно, что люди, страдающие никтурией, обычно не тянут с визитом к врачу. И правильно делают. Нарушения сна, вызванные частым мочеиспусканием, негативно влияют не только на нервную, но и на сердечно-сосудистую, и на иммунную систему. Но главное, ночные позывы в туалет порой являются признаком серьезных заболеваний.

Никтурия – не самостоятельная болезнь, а симптом, который может возникать при многих недугах. Один из них – хроническая сердечная недостаточность. В этом случае в течение дня, когда человек в основном пьет, происходит задержка жидкости, формируются отеки. А ночью кровоснабжение почек улучшается, и накопленная жидкость начинает активно выводиться.

Стать причиной никтурии также могут цистит, пиелонефрит, гломерулонефрит, атеросклероз почечных артерий, почечная недостаточность, гиперактивный мочевой пузырь.

Но чаще всего с данной проблемой сталкиваются мужчины старше 50 лет, страдающие аденомой предстательной железы. Простата увеличивается в размерах, и это ведет к сдавливанию и сужению мочеиспускательного канала. При этом повышается плотность особых рецепторов, стимуляция которых приводит к более частым позывам к мочеиспусканию.

Чтобы решить проблему, нужно скорректировать основное заболевание, поэтому после осмотра терапевт может направить вас к нефрологу, урологу или кардиологу. И уже кто-то из этих специалистов будет подбирать лечение.

Больным с аденомой простаты обычно назначаются препараты из группы альфа-адреноблокаторов. Такие лекарства расслабляют нижние мочевые пути и способствуют улучшению мочеиспускания. Курс может быть различным по длительности – в зависимости от состояния человека и сопутствующих заболеваний. Но многие пациенты уже после недели приема таких препаратов, и даже раньше, отмечают, что стали спать лучше, а количество подъемов уменьшилось.

Очень важно, чтобы альфа-адреноблокатор подобрал врач. Дело в том, что изначально такие средства созданы для снижения артериального давления, и лишь затем на их основе были разработаны селективные препараты, которые влияют только на мочеиспускание. Чтобы избежать побочных реакций, в частности чрезмерного снижения давления, рекомендуется консультация уролога.

Также больным обычно назначаются различные растительные препараты и лекарственные средства, позволяющие при длительном приеме уменьшить объем предстательной железы.

ТЕКУЧАЯ ТКАНЬ

ТАТЬЯНА ЛИБНЕВИЦ

ЧТО ТАКОЕ КРОВЬ И КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЕЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

Какой должна быть здоровая кровь и как предотвратить ее заболевания?
Согласно китайской медицине, кровь – это отдельный орган, который может чувствовать себя хорошо, а может заболеть и потребовать лечебных мероприятий.
Согласно западной медицине, кровь – это текучая ткань. Она должна иметь определенный состав и качество, иначе из-за ее «неправильного» состояния будет страдать весь организм.
Что касается форменных элементов (эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов), они должны содержаться в крови в балансе. Любое отклонение может сообщать о том или ином заболевании.

Лейкоциты: инфекция или рак?

Лейкоциты – это клетки-охранники, в задачу которых входит обнаружение патогенных агентов в организме (например, бактерий) и их уничтожение. Повышенный уровень лейкоцитов может сигнализировать о том, что в организме идет борьба с бактериями или вирусами, то есть имеется воспаление. В случае простуды обнаружить источник воспаления просто (горло, нос и т. д.), но бывают случаи, когда воспаление где-то есть, но протекает оно бессимптомно. Например, пиелонефрит (воспаление почек) может протекать на фоне легкой тянущей боли в пояснице, к которой пациент привык и которую не замечает.
Пониженный уровень лейкоцитов может говорить об успешно перенесенной инфекции: в боях с бактериями или вирусами лейкоциты победили, но потеряли много «бойцов». Кроме того, понижение лейкоцитов происходит, например, после отравлений.
Однако сильное повышение уровня лейкоцитов, как и резкое его понижение, может говорить о злокачественном процессе, протекающем в организме. К сожалению, эти процессы также могут протекать бессимптомно в течение нескольких месяцев, поэтому ежегодный профилактический анализ крови может спасти жизнь.

Тромбоциты: много, мало, в самый раз

Основная функция тромбоцитов – защищать организм от кровопотери. Связываясь с белками плазмы, тромбоциты «заклеивают» сосуды в случае повреждения. Именно благодаря тромбоцитам наши порезы и ссадины достаточно быстро затягиваются. Нехватка тромбоцитов опасна для жизни и здоровья: без них не образуется сгусток крови, и кровотечение не останавливается. При низком уровне тромбоцитов возникает риск внутренних кровотечений, возможны кровотечения из носа, кровоточивость десен.
Переизбыток тромбоцитов опасен тем, что кровяные частицы могут «склеиться» между собой внутри сосуда и образовать тромб, который способен закупорить сосуд.

В случае закупорки артерии, питающей сердце, происходит инфаркт миокарда. Возможно, вы слышали, что причина инфаркта – в холестериновых отложениях на стенках сосудов, но, как правило, только холестериновых бляшек недостаточно: они сужают просвет сосуда, а «последней каплей» является тромб, который «садится» на проблемное место и блокирует кровоток.
Причиной колебания количества тромбоцитов могут быть как инфекционные заболевания и воздействие токсических веществ, так и раковые заболевания крови. Есть и причины попроще: прием антидепрессантов (выводит жидкость из организма, «загущая» кровь и повышая уровень тромбоцитов) или регулярное применение аспирина (этот препарат разжижает кровь, уменьшая показатели свертываемости).

Где гемоглобин?

Эритроциты – самая многочисленная часть форменных элементов крови. Именно эритроциты – красные кровяные тельца – окрашивают кровь всех млекопитающих на планете в красный цвет. В зрелых эритроцитах хранится железосодержащий белок гемоглобин. Зачем он нам нужен?
Благодаря ему кровь выполняет свою основную функцию: разносит по телу кислород, питая им ткани. В легочных альвеолах гемоглобин связывает поступающий из внешней среды кислород и превращается в оксигемоглобин – то есть гемоглобин, обогащенный кислородом. Такая кровь имеет ярко-красный оттенок, и течет она по артериям. Венозная кровь – более темного цвета за счет того, что гемоглобин уже отдал кислород и эритроциты «потускнели».

ЭРОЗИВНЫЙ, КОРРОЗИЙНЫЙ, ОСТРЫЙ

ВЛАДИМИР ЯШИН, ВРАЧ

КАКИЕ ВИДЫ ГАСТРИТА БЫВАЮТ, КАК РАСПОЗНАТЬ ПРИЧИНУ БОЛЕЗНИ И КАК НАКОНЕЦ-ТО ВЫЗДОРОВЕТЬ, РАССКАЗЫВАЕТ НАШ ПОСТОЯННЫЙ АВТОР, ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ ВЛАДИМИР ЯШИН.

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка. В зависимости от течения болезни различают острый и хронический гастрит.
Под острым врачи подразумевают приступ гастрита, возникший у человека впервые. Если же симптомы (боль, изжога, тяжесть в животе, тошнота, неприятный вкус во рту и др.) возвращаются регулярно, можно говорить о хроническом гастрите.
Первый в жизни приступ острого гастрита может случиться по ряду причин. Медики систематизировали их и выявили три основных типа острого гастрита: простой (или катаральный), эрозивный и коррозийный.
Простой (катаральный) гастрит развивается вследствие приема недоброкачественной, жирной, острой, чрезмерно горячей или холодной пищи. Он характеризуется потерей аппетита, неприятным вкусом во рту, чувством полноты и давления в подложечной области, отрыжкой, тошнотой, рвотой. У больного отмечаются схваткообразные боли в животе, а также явления метеоризма и поносы.
Эрозивный гастрит возникает по причине размножения в слизистой желудка бактерии Helicobacter pylori. Кроме того, появлению

эрозий (поверхностного дефекта слизистой оболочки) способствуют частые стрессы, прием лекарственных препаратов, особенно салицилатов (аспирина). Клиническая картина при этой форме недуга характеризуется не только тошнотой, рвотой, болями в подложечной области, но и желудочными кровотечениями. Они обусловлены наличием на слизистой оболочке множественных эрозий и требуют оказания больному неотложной помощи в стационаре.
Коррозийный гастрит возникает в результате отравления ядовитыми веществами, например серной, соляной, азотной кислотами и щелочами, принятыми по ошибке или с целью суицида. У человека сразу же появляются боль и чувство жжения во рту. У пострадавшего появляется острая боль, тошнота и многократная рвота кровянистыми массами, содержащими большое количество слизи и остатки пищи. Степень и распространенность поражения зависят от концентрации и времени пребывания ядовитых веществ в желудке. К счастью, коррозийный гастрит встречается нечасто.
Острый гастрит развивается в результате воздействия экзогенных (внешних) и эндогенных (внутренних) факторов. К ним относятся: некачественные или просроченные продукты, острая и жирная пища, бактерия Helicobacter Pylori, проживающая в желудке, очень горячая или очень холодная пища, стрептококки, стафилококки и другие возбудители инфекций.

Лечение и профилактика

Основными принципами лечения острого гастрита являются устранение причин заболевания и предупреждение осложнений.

Важно!

У аллергиков некоторые продукты и препараты могут вызвать так называемый «острый аллергический гастрит», сопровождающийся крапивницей, приступом бронхиальной астмы и другими проявлениями.
При простом (катаральном) гастрите, спровоцированном недоброкачественной пищей, лечение начинают с промывания желудка. Больному следует выпить 2 л теплой кипяченой воды и, надавливая пальцами на корень языка, вызвать рвоту. В тяжелых случаях промывание проводят с помощью зонда.
При бытовом отравлении можно ограничиться адсорбирующими препаратами (самый знаменитый – активированный уголь). Такие средства связывают попавшие в организм токсины и выводят их.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ И БАЛАНСИРОВКА ТЕЛА

ЕКАТЕРИНА СЕВЕРЬЯНОВА

ПРОБЛЕМУ, СВЯЗАННУЮ С БОЛЬЮ В СПИНЕ, МОЖНО РЕШИТЬ ПРИ ПОМОЩИ УПРАЖНЕНИЙ, УКРЕПЛЯЮЩИХ МЫШЦЫ. КАКИЕ ИЗ НИХ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫ И КАК ПРОВОДИТЬ ТРЕНИРОВКИ, РАССКАЗЫВАЕТ ФИТНЕС-ЭКСПЕРТ, ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР АННА МИЛЯЕВА.

При грыжах и протрузиях межпозвонковых дисков противопоказаны боковые (горизонтальные скручивания). Если боли в позвоночнике вызваны протрузиями или грыжами, то лучше посоветоваться со специалистом, какие именно упражнения надо выполнять. В зависимости от размера грыжи, места ее расположения, он назначит необходимый комплекс гимнастики.

Проблемы с опорно-двигательным аппаратом напрямую связаны с гиподинамией и сидячим образом жизни, которым подвержены практически все горожане. Целый день просиживая в кресле, на стуле, на мягком диване, мы все время ищем, как бы поудобнее опереться спиной. Вот и получается, что тонус мышц теряется. Находясь в расслабленном состоянии, они не держат позвоночник в его естественном положении. Следовательно, осанка нарушается. Казалось бы, самое правильное в этой ситуации – пойти в спортклуб, заняться плаванием, бегом, ходьбой, и все будет прекрасно. Но упражнения могут только ухудшить положение, если приступить к ним без предварительной подготовки. Мышцы начнут укрепляться, но зафиксируют неправильное положение позвоночника. Поэтому изначально важно решить две задачи – это коррекция осанки и так называемая балансировка тела.

Задача коррекции осанки – приведение позвоночника в его естественное положение при помощи определенных физических упражнений. А цель балансировки – сделать так, чтобы левая и правая сторона туловища работали с одинаковой нагрузкой (обычно у нас одна сторона развита лучше, чем другая: когда мы стоим или идем, то часто опираемся на одну ногу больше, чем на другую).

Для улучшения балансировки тела полезны такие виды тренировок, как пилатес, стретчинг (растяжка), бодибаланс и функциональный тренинг.

Упражнения для позвоночника

1. Вертикальные скручивания. Встаньте ровно спиной к стене, ноги вместе. Все отделы позвоночника прижмите к стене. Если поясница плотно не прижимается к стене, то надо чуть согнуть ноги в коленях и подать таз вперед. Очень медленно начинайте выполнять наклон вперед, сначала округляя шейный отдел, затем – грудной, потом – поясничный. Опустив макушку до уровня коленного сустава, медленно выпрямитесь в обратной последовательности.

2. Плечевой мост. Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе последовательно отрывайте от опоры сначала крестцовый, затем – поясничный, потом – грудной отделы позвоночника – это надо делать очень медленно.

Происходит хороший массаж позвоночника, улучшается кровообращение, хорошо разрабатываются все позвоночные отделы.

3. Перекаты на спине. Сядьте на пол и сгруппируйтесь, обхватив руками колени. Сделайте глубокий вдох, на выдохе перекатитесь назад, массируя последовательно каждый позвонок. Выполните перекат на лопатки. И возвратитесь в исходное положение. Повторите 15 раз. Упражнение помогает улучшить кровообращение в зоне позвоночника за счет массажа всех его отделов и способствует восстановлению его подвижности. Перекаты позволяют компенсировать гиперлордоз (излишний прогиб вперед в области поясницы) – очень часто встречаемое нарушение осанки.

Все упражнения, связанные с проработкой мышц спины, сопровождаются активным брюшным дыханием.

МОДА – ТЕПЛУ НЕ ПОМЕХА

ОЛЬГА АНДРЕЕВА

МИНУЛИ ВРЕМЕНА, КОГДА ГЛАВНОЙ ФУНКЦИЕЙ ШАРФА БЫЛА ЗАЩИТА ОТ ХОЛОДА. СЕГОДНЯ ОН ПРИЗВАН РАБОТАТЬ И НА ВАШ ОБРАЗ И СТИЛЬ.

Но в нашем климате, особенно в зимнее время, совместить обе эти задачи порой непросто. А может, попробуем?

Красота и удобство

Какие шарфы стилисты предлагают носить нынешней зимой? Самые разные. Писк сезона – палантины: тончайшие кашемировые, довольно плотные шерстяные.

Отличный защитник от зимней стужи – бактус, треугольный шарф-косынка, но по размерам намного меньше шали. Им закрывают спереди грудь и шею и завязывают сзади, спрятав концы под косынку. На пике моды и объемные, фактурные шарфы крупной вязки.

Что касается расцветок, здесь тоже полная свобода выбора: полоски, клетка, этнические орнаменты, абстрактные и геометрические рисунки. По-прежнему актуальны и однотонные шарфы.

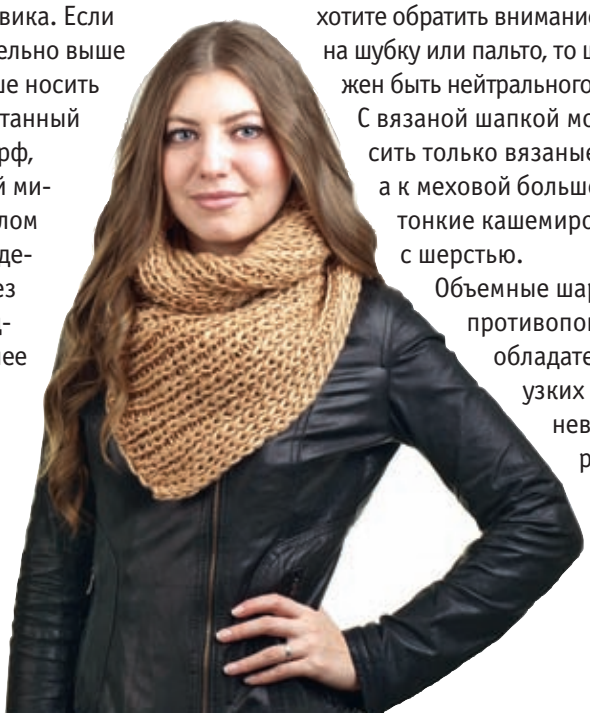
Популярны шарфы с воланами: зимой они внесут нотку легкости в ваш ансамбль. Тренд сезона – меховая отделка, когда шарфы отделывают полосками меха с коротким ворсом. И, наконец, почти экзотика – шарфы из вязаного меха и цельного: горжетки, боа. Сегодня они предназначены не только для выхода, но и для повседневной носки.

Два в одном

Особая разновидность модного аксессуара – снуды (шарфы-хомуты). Благодаря практичности они популярны уже несколько лет. Достоинство широкого и объемного снуда – это сразу два предмета туалета: верхнюю часть такого шарфа надевают как капюшон, нижнюю приспускают на плечи. Узкий снуд – на любителя: не очень удобно каждый раз натягивать «трубу» через голову, но зато тепло обеспечено – шарф облегает шею, как воротник свитера, и морозы нестрашны.

Снуды могут быть из толстой пряжи с объемными рельефными узорами, а также из букле, кашемира и даже меха, но последние носят исключительно на шее. Если у вас пальто свободного покроя или дубленка, можно надеть большой шарф-хомут, главное – не переборщить с объемом.

Шарф может сделать ваш облик стильным или, напротив, рассказать об ошибках вкуса его обладательницы. Поэтому к разным видам зимней одежды нужно подбирать свой аксессуар. Многие из нас поздней осенью и зимой носят пуховики. К ним подходят как тонкие, так и толстые, фактурные шарфы, однотонные и с рисунком, а также в полоску и в клетку. Принципиальный момент – длина пуховика. Если она значительно выше колен, лучше носить шарф, спрятанный внутрь. Шарф, завязанный миланским узлом (конец продевается через петлю), подходит к более длинному пуховику (но только если он необъемный).



Если вы предпочитаете дубленку, выбор становится гораздо шире. Кстати, с такой верхней одеждой прекрасно смотрятся шали, а также цветные шерстяные платки. Классическим вариантом для шубки всегда считался платок из натурального шелка.

Идеальный выбор при сильных морозах – пашмина. Так называют тончайшую шерстяную ткань, из которой выпускают шарфы, платки, палантины. Однако не носите шарфы и платки, накинутые поверх шубы, – мех от этого быстро вытирается.

Шарф по цвету должен сочетаться с несколькими элементами вашего гардероба: например, с перчатками, сумкой, поясом или обувью. В пестром шарфе обязательно должен присутствовать и цвет одежды, с которой он будет носиться.

Не игнорируйте фактуру: гладкая визуально делает кожу лица более гладкой и ровной, а рельефные шарфы, особенно крупной вязки, подчеркнут поры, морщинки и прочие недостатки.

Если вы отводите шарфу роль «первой скрипки» – смело выбирайте яркие расцветки. И, напротив, если хотите обратить внимание, например, на шубку или пальто, то шарф должен быть нейтрального оттенка.

С вязаной шапкой можно носить только вязаные шарфы, а к меховой больше подходят тонкие кашемировые, шелк с шерстью.

Объемные шарфы противопоказаны обладательницам узких плеч, при невысоком росте лучше носить длинный шарф.

ЮБКА ПОВЕРХ БРЮК

АННА ХРАМЦОВА

НА ВОПРОСЫ НАШЕГО КОРРЕСПОНДЕНТА ОТВЕЧАЕТ СТИЛИСТ ТИМУР ГУЧКАЕВ.

– С радостью замечу, что в этом сезоне канула в Лету серо-черно-белая палитра прошлого года, уступив место насыщенным, выразительным расцветкам. Не бойтесь быть в цвете! Ведь зимой его так не хватает. Нынешние тренды предлагают широкий выбор нарядов – от длинных кашемировых пальто с широкими плечами до броских мини-юбок из кожи и бархата. Возможность самостоятельно комбинировать такие вещи станет для женщины сплошным удовольствием!

– К сожалению, не каждая женщина может правильно подобрать верхнюю одежду. Что бы вы посоветовали приобрести?

– Я бы предложил обратить внимание на мягкое кашемировое пальто с рукавами из грубой кожи. Кроме того, невероятным спросом в нынешнем сезоне пользуются куртки-дубленки. Эти модные и практичные куртки станут лучшей защитой от ветра и холодов. Разнообразить свой верхний наряд можно с помощью модной броши или шарфа.

– А какими еще аксессуарами можно «разбавить» образ?

– По-прежнему актуальны большие сумки. Главное – избегать множества металлической фурнитуры на одном изделии! Знаете, никогда не понимал женщин, которые не расстаются с огромной сумкой ни на секунду. Если вы не офисная дама или отличница-студентка, зачем вам этот груз? Как летом, так и этой зимой в моде были и остаются клатчи. Разноцветные лаковые и тканевые мини-сумочки на длинной цепочке – однозначный хит этого сезона. На мой взгляд, лучшего повседневного аксессуара быть не может. А если говорить об украшениях, то я бы посоветовал отдохнуть от массивных колье, браслетов и бус.

– Тимур, на ваш взгляд, зима – это платья или все-таки брюки?

– А зачем выбирать? Хочу вас обрадовать: в этом сезоне юбки и платья надевают поверх брюк. Да-да, и пусть вас это нисколько не смущает! Такой имидж в определенном смысле удобен – можно надеть короткую юбку зимой без риска для здоровья. Некоторые дизайнеры решили остановить свой выбор на спортивных моделях, кто-то, наоборот, представил наряды в классическом варианте, а кто-то в стиле ретро. Я советую поддеть под юбку плотные леггинсы, по оттенку подходящие к вашему гардеробу. Поверьте, вы будете на пике моды!

– Чем нас порадует модный рынок головных уборов?

– С возвращением на подиумы моды 1970-х мягкие широкополые женские и мужские шляпы, украшенные вдоль тульи широкими шелковыми лентами, снова стали доминировать. Этот всегда модный аксессуар прекрасно подчеркивает независимость и загадочность образа.

– Тимур, как правильно подобрать зимнюю обувь? На что следует обратить внимание?

– В первую очередь обратите внимание на устойчивость подошвы. Сами понимаете, о шпильке в гололедицу стоит забыть. Правильная обувь сезона зима-2014/2015 должна иметь зауженную носочную часть и высокий, но утолщенный каблук. Если говорить о материалах, то лидер этой зимы – моя любимая замша!

«ЖИВАЯ» КОСМЕТИКА

АННА ВИССОР

ПРОБИОТИКИ – БАКТЕРИИ, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ЙОГУРТАХ И ДРУГИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ – ДАВНО УЖЕ ПРИЗНАНЫ НЕОБЫКНОВЕННО ПОЛЕЗНЫМИ. С НЕКОТОРЫХ ПОР ИХ АКТИВНО ПРОПАГАНДИРУЮТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НЕ ТОЛЬКО НАТУРОПАТЫ И ДИЕТОЛОГИ, НО И КОСМЕТОЛОГИ.

К пробиотикам относятся прежде всего лактобактерии и бифидобактерии, а также дрожжевые грибы. Их используют для лечения дисбактериозов, для восстановления желудочно-кишечного тракта после лечения антибиотиками, для повышения иммунитета. Эти полезные бактерии, заселяя наш организм, сдерживают натиск патогенной микрофлоры.
Чтобы максимально использовать ресурс пробиотиков, их надо применять как снаружи, так и изнутри. Известно, что состояние нашей кожи зависит и от здоровья желудочно-кишечного тракта, а пробиотики и пробиотические продукты как раз восстанавливают его естественную микрофлору, способствуют улучшению пищеварения и обмена веществ, стимулируют детоксикацию, что, конечно, не может положительно не сказаться на нашей внешности. Доказано, что молочнокислые бактерии блокируют активность медиаторов воспаления серотонина и гистамина, поэтому их назначают внутрь при лечении экземы, атопического дерматита у детей. Врачи рекомендуют выпивать один стакан кефира или простокваши, йогурта или ацидофилина ежедневно, причем полезнее всего это делать перед сном.
При нанесении на кожу пробиотики создают тончайшую биопленку, защищающую клетки кожи от агрессивного воздействия окружающей среды, ультрафиолетового излучения. Обосновавшись на коже, колония этих бактерий вытесняет стафилококки и стрептококки и другую патогенную микрофлору, поддерживает кислотно-щелочной баланс гидролипидного слоя, увлажняет кожу и сдерживает потерю влаги. Пробиотики ускоряют процессы заживления кожи, стимулируют фибробласты к выработке новых коллагеновых и эластиновых волокон, то есть естественным образом омолаживают кожу.
Кроме того, они увеличивают синтез ферментов супероксиддисмутазы – мощного антиоксиданта, защищающего клетки кожи от разрушающего действия свободных радикалов, из-за которого происходит старение кожи. А еще молочная кислота, содержащаяся во всех кисломолочных продуктах, способствует отшелушиванию поверхностных ороговевших клеток кожи, то есть действует как мягкий пилинг.

Два шага к холодильнику

Если вы решили «навести красоту» с помощью пробиотиков, то подумайте, стоит ли тратиться на готовые средства, тем более что живые молочнокислые бактерии более чем доступны. Чаще всего надо лишь сделать два шага к холодильнику. Достаточно взять любой кисломолочный продукт – йогурт, кефир, простоквашу или сыворотку, оставшуюся от производства домашнего творога. Важно лишь убедиться, что имеющийся у вас кисломолочный продукт действительно содержит живую лакто- или бифидокультуру.
Если допустимый срок хранения, указанный на упаковке, превышает 5–7 дней, – значит в него добавлены консерванты или стабилизаторы, и он не содержит живых бактерий. Пользы от него не будет ни желудку, ни коже. На той же упаковке можно почерпнуть сведения о том, сколько полезных бактерий содержится внутри.
Как использовать кисломолочные продукты? Самое простое – взять спонж, смоченный в йогурте или кефире, и нанести такую маску на лицо на 20 минут, а потом смыть теплой водой. На них также можно замешивать любые домашние маски из фруктов и овощей. При жирных волосах полезно за час до мытья головы втереть в кожу любой кисломолочный напиток и укутать голову полотенцем. При сухих и ломких волосах – также перед мытьем сделать маску из оливкового масла, пополам с простоквашей или кефиром. А еще полезно добавить немного молочной сыворотки в воду для ополаскивания – волосы от этого станут мягкими и шелковистыми. Пробуйте, экспериментируйте, создавайте свои рецепты.

ДЕМАКИЯЖ – ЭТО ИСКУССТВО

МОНИКА КАЦ

ЛЮБАЯ КОСМЕТИКА, ОСТАВЛЕННАЯ НА ЛИЦЕ, МОЖЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО НАВРЕДИТЬ ВНЕШНЕМУ ВИДУ: РАЗДРАЖЕНИЯ, ПОКРАСНЕНИЯ, ВЫСЫПАНИЯ, НЕСВЕЖИЙ ЦВЕТ ЛИЦА – ВОТ РЕЗУЛЬТАТЫ НЕБРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ВЕЧЕРНЕМУ УМЫВАНИЮ, КОТОРОЕ НАДО ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО.

Если при снятии макияжа глаза сильно слезятся – значит используемое средство вам не подходит. Так быть не должно! Попробуйте сменить молочко или вместо него воспользуйтесь мицеллярной водой.
В первую очередь по прибытии домой мы обычно разуваемся, переодеваемся в домашнее, а дальше возможны варианты: посмотреть телевизор, приготовить ужин, пообщаться с родными…
Предлагаем добавить в ежевечернюю привычку сразу же после переодевания смывать косметику. Коже нужно время отдохнуть, подышать, и чем больше времени вы дадите ей на это вечером, тем свежее будете выглядеть с утра.

Глаза

Будь на глазах водостойкая тушь или обычная, чтобы не травмировать кожу вокруг глаз, необходимо сначала растворить краситель, ослабить его. Для этого идеально подойдет косметическое молочко или сливки. Нанесите продукт на ватный диск, положите его на ресницы и закройте глаза на 30–40 секунд.
Если на веки нанесена подводка или тени, можно использовать пару ватных дисков, чтобы покрыть все «цветное» пространство.
После релаксации аккуратно протрите ватными дисками область вокруг глаз. Краска должна исчезнуть. Но если она снялась не полностью – не беда. Ведь предстоит еще одна процедура: удаление самого молочка и тонизация.
Для этого идеально подойдет мицеллярная вода – это одновременно и тоник, и увлажнитель области вокруг глаз. Намочите мицеллярной водой еще один ватный диск и снимите излишки молочка вместе с остатками краски.

Губы

Снять обычную помаду с губ – не проблема: достаточно протереть губы ватным диском. А вот с водостойкой помадой могут возникнуть проблемы. На всякий случай напомним: таким агрессивным типом помад злоупотреблять не стоит. Они отлично подходят для торжественных мероприятий и важных встреч, когда надо быть уверенной в макияже на 100 процентов. Но каждый день водостойкую помаду применять не рекомендуется, так как она пересушивает кожу губ, лишает их интенсивного питания и кислорода. Чтобы снять водостойкую помаду, можно нанести на губы жирный крем и подождать, пока краситель станет мягким и податливым. После этого следует воспользоваться ватным диском, а затем нанести на губы восстанавливающий бальзам.

Кожа

Удалить тональный крем или пудру можно с помощью косметического молочка. Оно подходит женщинам с сухой кожей: нанесите молочко на лицо, подождите 30–40 минут и промокните лицо сухим ватным диском. Излишки молочка можно снять тоником или мицеллярной водой.
Женщинам с жирной или комбинированной кожей избыточное питание не нужно, поэтому для демакияжа будет достаточно мицеллярной воды или тоника (без спирта). Первая предпочтительнее с той точки зрения, что объединяет в себе свойства тоника и увлажняющего крема.
Перед сном можно нанести увлажняющий ночной крем или сыворотку (в зависимости от возраста и состояния кожи).

МЕНЮ ДЛЯ КРАСАВИЦ

ТАТЬЯНА АГУШИНА

ЕСЛИ ВЫ ВЕРНО ПОДБЕРЕТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ, ТО ПОЯВИТСЯ ШАНС ПОХОРОШЕТЬ.

О том, дефицитом каких витаминов объясняются проблемы с кожей, рассказывает наш эксперт – врач-дерматолог, косметолог **Светлана Жуковская.**

У вас грубеет кожа на локтях и коленях, шелушится лицо. Вам недостает витамина А (ретинола), нормализующего скорость обновления клеток, стимулирующего синтез коллагена в коже, повышающего ее иммунитет, способствующего разглаживанию неглубоких морщин, борющегося с фотостарением. Правда, ретинол – серьезный аллерген.

Но это его свойство касается лишь кремов и прочих наружных средств с его добавлением. А если включать в рацион говяжью и свиную печень, красное мясо, рыбу, тыкву, морковь, то проблем с кожей можно избежать. Но помните: для полноценного его усвоения из овощей нужны жиры – масло, сметана.

Нарушается пигментация кожи. Это свидетельство нехватки витамина С (аскорбинки). Мощный антиоксидант стимулирует выработку коллагена, обладает заживляющими свойствами, отбеливает кожу, регулирует выработку кожного сала. Источники витамина С – плоды шиповника, клюква, облепиха, черная смородина, цитрусовые, киви, квашеная капуста, болгарский перец, петрушка и укроп.

Образуются морщинки вокруг глаз и губ. Срочно нужен витамин В2 (рибофлавин). Он крайне важен для кожи: нормализует обмен веществ, работу сальных желез, помогает транспортировке кислорода в глубокие слои кожи. Ежедневно ешьте мясо, рыбу, сыр, яйца, цветную капусту, кукурузу, зелень. Диетологи говорят: суточная норма рибофлавина содержится в литре молока.

Кожа выглядит пересушенной. Поможет витамин В3 (пантенол). Его задача – защитить кожу от высыхания, поддержать ее естественный энергетический баланс. Меню несложное – мясо, рыба, грибы, бобовые.

Кожа кажется усталой, сухой, преждевременно старится. Понадобится витамин Е (токоферол). Его называют «витамин красоты». Он улучшает микроциркуляцию крови, удерживает влагу в коже, замедляет появление морщин, борется со старением. Его источники – нерафинированное растительное масло первого отжима, проростки пшеницы, зеленые овощи.

Кожа склонна к прыщам, раздражению. Сделает ее не столь чувствительной витамин F. Кроме своей основной задачи – успокоить кожу и поддержать в ней водный баланс, витамин F активизирует действие своих коллег – витаминов А и Е. Для решения проблемы включайте в рацион подсолнечное, соевое масло, масло проростков пшеницы, миндаль, грецкие орехи, арахис, семечки.

Появились темные круги под глазами, проступили кровеносные сосуды. В этом случае подходящее средство – витамин К. Он – отличный заживитель, снимает покраснение, быстро успокаивает раздраженную кожу. Этот витамин содержится в растительном масле, в различной зелени – в петрушке, шпинате, салате, луке, укропе.

Кожа приобрела синюшный оттенок, не исчезают угри. Поможет витамин Р (рутин). Этот активный антиоксидант оказывает противовоспалительное действие, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует жировой и белковый обмен в клетках. Ищите рутин в плодах шиповника, цитрусовых, грецких орехах, смородине, рябине, зеленом чае, черноплодной рябине.

Снижена эластичность кожи, а еще на ней появились пигментные пятна. С этими проблемами справится витамин РР (никотиновая кислота). Он улучшает кровоток, способствует заживлению ран и язв. Регулярно включайте в меню мясо, рыбу, хлеб, крупы.

УРОКИ УПРАВЛЕНИЯ СЧАСТЬЕМ

ДАРЬЯ НЕРОВНОВА

СОГЛАСНО ОПРОСАМ, ЛИШЬ 60 ПРОЦЕНТОВ РОССИЯН СЧИТАЮТ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ. КАК ЖЕ БЫТЬ ОСТАЛЬНЫМ? БРАТЬ УПРАВЛЕНИЕ СЧАСТЬЕМ В СВОИ РУКИ. ПРАВДА, ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ПРИЛОЖИТЬ КОЕ-КАКИЕ УСИЛИЯ.

Мудрецы говорят, что ощущение счастья дает не сиюминутная радость, а общее удовлетворение от жизни, гармония во всем. Но как добиться этой самой гармонии? Психологи советуют для начала нарисовать «колесо баланса». Оно наглядно покажет, в каких областях у вас все хорошо, а в каких – требуется доработка.

Напишите главные приоритеты вашей жизни: семья, работа, здоровье, деньги, хобби… Количество приоритетов может быть любым, но удобнее, если оно будет четным. Нарисуйте круг, в центре его – точку. Из нее будут расходиться в разные стороны радиальные линии, словно спицы у велосипедного колеса. Каждая такая «спица» – один из ваших приоритетов.

Разметьте линии от нуля (в центре) до десяти. Оцените по десятибалльной шкале, насколько вы удовлетворены каждым пунктом. Допустим, работа у вас на «десятку», а личная жизнь на «двойку». Или наоборот. Поставьте точки на каждой оси и соедините их последовательно между собой. В идеале должно получиться колесо: ровное и круглое. Еще лучше, если каждый пункт у вас на «десятку».

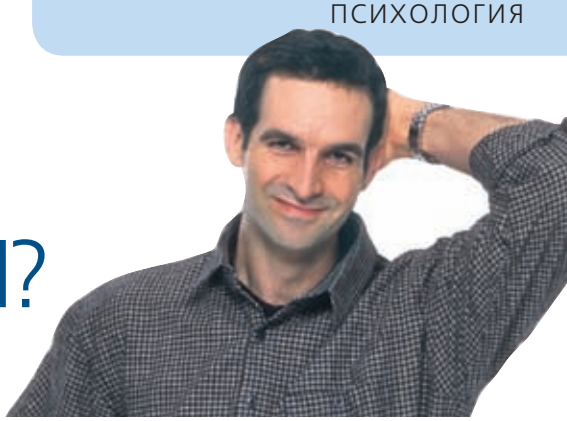
Значит, вы счастливый человек – у вас все прекрасно! Впрочем, если по каждому направлению набралось 7–8 баллов, тоже неплохо. Колесо-то все равно круглое! А это значит, что в вашей жизни все сбалансировано и гармонично.

Другое дело, если колесо кое-где оказалось «пробито». Например, у вас все отлично в семье, и с работой неплохо, и с деньгами, но здоровье на «троечку». Значит, поставьте себе цель – заняться здоровьем.

Разбейте эту задачу на подзадачи: записаться в бассейн, бегать по утрам, начать пить лекарства, рекомендованные врачом, больше гулять, меньше сидеть у компьютера… И планомерно выполняйте пункт за пунктом. То же самое касается и других «пробитых» осей. Спустя какое-то время снова нарисуйте «колесо баланса». На этот раз оно наверняка станет круглее, а жизнь – счастливее.

Способ философский: ищем икигай

Японцы предлагают свой рецепт счастья – найти икигай. Дословно перевести это слово сложно, но в русском языке есть аналоги: предназначение, реализация, смысл жизни, миссия… Японцы считают, что у каждого человека своя миссия. Кто-то может стать великим ученым, кто-то – успешным бизнесменом, кто-то – отличной матерью, а кто-то – талантливым художником. Чем раньше вы откроете свой икигай, тем больше возможностей у вас будет реализоваться в этом направлении. И тем раньше вы почувствуете себя счастливым. Ведь любимое дело приносит радость, повышает самооценку, дает чувство удовлетворения от жизни. Когда вы чем-то «горите», вам не до депрессий и апатии – хочется как можно быстрее приблизиться к заветной цели: открыть свой бизнес, родить троих детей, построить дом на берегу моря, совершить прорыв в математике… Кстати, у такого «горения» есть и еще один приятный «побочный эффект» – оно увеличивает продолжительность жизни. Поэтому самое время вспомнить вашу заветную мечту и попытаться ее воплотить в реальность. Необязательно резко менять жизнь, можно идти в направлении мечты маленькими шажками. Например, если вы работаете бухгалтером, а мечтали стать поэтом, нет смысла отказываться от слегка приевшейся, но денежной работы. Можно пока писать стихи, как говорится, «для души». А будущее покажет.



СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ СТАТЬ РОКФЕЛЛЕРОМ?

ДМИТРИЙ СВИРИДОВ

ВЫ НИКОГДА ОБ ЭТОМ НЕ ЗАДУМЫВАЛИСЬ? УЗНАТЬ О СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ВАМ ПОМОЖЕТ ЭТОТ ТЕСТ.

1. Что необходимо прежде всего для того, чтобы заработать первоначальный капитал? а) Хорошие законы. б) Личностные качества. в) Благоприятное стечение обстоятельств.

2. Следуете ли вы принципу: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня»? а) Да, разумеется. б) Скорее да, чем нет. в) Далеко не всегда.

3. Руководство предоставило вам на выбор несколько проектов. Вы выберете тот, работа над которым: а) практически исключает возможность ошибки; б) приносит наибольший доход; в) позволяет получить новые знания, повысив свой профессиональный уровень.

4. Какова ваша реакция на различные события? а) Быстрая. б) По-разному, все зависит от конкретного события. в) Скорее медленная.

5. Часто ли советы со стороны заставляют вас менять мнение? а) В редких случаях. б) Да, такое часто бывает. в) Нет, но повод задуматься дать могут.

6. Боитесь ли вы брать на себя ответственность? а) Да, ответственность меня пугает. б) Я готов (-а) нести ответственность только за себя. в) Не боюсь нести ответственность и за себя, и за других людей.

7. На ваш взгляд, чтобы постараться приумножить свои сбережения, их стоит: а) самостоятельно вложить в акции (облигации) или приобрести инвестиционный пай в паевом фонде; б) открыв депозит, положить на хранение в банк; в) конвертировать в иностранную валюту (доллары, евро, йены, швейцарские франки) и держать в банке, надежно спрятанной дома.

8. Считаете ли вы себя везучим человеком? а) Временами. б) Да, о таких людях, как я, говорят: в рубашке родился. в) Нет, не считаю.

9. Какое из трех изречений вам наиболее близко: а) «Богатство – это награда за целеустремленность и кропотливый труд»; б) «Если хочешь быть богатым, не стремись увеличить свое имущество, а уменьши свои запросы»; в) «Человек, не ставящий перед собой цель разбогатеть, никогда не разочаруется, не достигнув ее».

10. Правильно ли поступают люди, работающие сверхурочно без дополнительной платы? а) Нет, я категорически против подобного. б) Ради дела иногда приходится чем-то жертвовать. в) В целом не одобряю этого, но, если такое происходит изредка, не вижу ничего страшного.

11. У вас возникли серьезные трудности в делах. Как вы поступите? а) Своими активными действиями попробую переломить ситуацию, любые препятствия – хороший раздражитель. б) Постараюсь спокойно пережить неблагоприятный период, ведь «все проходит, и это пройдет». в) Вероятнее всего, растеряюсь: большие неприятности порой выбивают меня из колеи.

12. Предположим, вам удалось заработать крупную сумму денег, будете ли вы стремиться ее удвоить? а) Попытаюсь это сделать, но не рискуя заработанными деньгами. б) Нет, если заработанные средства позволят жить в свое удовольствие. в) Непременно, даже пойдя на определенный финансовый риск.

13. Вы пользуетесь только проверенными методами в своей работе? а) Да, так надежнее. б) Нет, предпочитаю неожиданные, нестандартные ходы. в) Стремлюсь к сочетанию нового с проверенным.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

13–21 балл. Надежда, конечно, умирает последней, но… если вы не будете работать над собой, то вам останется надеяться только на счастливый случай в лотерее или удачное замужество (женитьбу).

22–30 баллов. Делать карьеру шаг за шагом – самый предпочтительный путь для вас. В целом вы способны хорошо зарабатывать. Проявите терпение и свои лучшие качества, и, даже если не удастся сколотить себе капитал, финансового благополучия вам достичь вполне по силам.

31–39 баллов. Отвечая на вопросы, вы были честны сами перед собой? Тогда вас можно поздравить – вы имеете потенциальную возможность разбогатеть. Главное, всегда стремитесь не останавливаться на достигнутом, но и не забывайте: «Деньги – хороший слуга, но плохой хозяин.»

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
а	2	3	1	3	2	1	3	2	3	1	3	2	1
б	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	3
в	1	1	3	1	3	3	1	1	1	2	1	3	2

УСОВЕРШЕНСТВОВАННЫЙ РОДИТЕЛЬ

ИРИНА ЧЕСНОВА

МЫ СПОКОЙНО ПРОХОДИМ МИМО ОДНИХ ЛЮДЕЙ И НЕ МОЖЕМ ОТВЕСТИ ВЗГЛЯД ОТ ДРУГИХ. КОГО МЫ ВЫБИРАЕМ СЕБЕ В ЛЮБИМЫЕ И ПОЧЕМУ?

Из всех людей, которые встречаются нам по жизни, кто-то оставляет нас равнодушными, а в кого-то мы влюбляемся без памяти. Иногда бывает сложно сказать, почему нам интересен именно этот человек, почему нас неудержимо к нему тянет. Ведь в нашем выборе много бессознательного. В каждом из нас где-то глубоко внутри хранятся образы людей, принимавших участие в нашем взрослении и оставивших след в нашей судьбе. Это образы родителей и других близких. В них часто смешивается реальность и детские фантазии, но именно эти образы ассоциируются у нас с любовью – такой, какой мы ее понимали и какую получали в детстве. Если повстречавшийся человек неуловимо «попадает» в этот образ, пробуждая дремлющие воспоминания о первых значимых отношениях, мы уже не можем пройти мимо и остаться безучастными. Мы заинтригованы, взбудоражены и очень скоро – влюблены.

Многие психологи сходятся во мнении, что выбранный нами партнер – это «усовершенствованный родитель». То есть он в чем-то на наших родителей очень похож (и поэтому мы знаем, как с ним взаимодействовать), а в чем-то – совсем неблизкий и другой, и даже лучше их.

Если в детстве в отношениях с мамой и папой нам чего-то сильно не хватало, этот дефицит мы будем стремиться (все так же неосознанно) восполнить в союзе с любимым. А потому в спутники жизни мы чаще всего выбираем того, кто, как нам кажется, поможет залечить раны детства, реализовать психологические потребности и обрести все то, чего мы были когда-то лишены: любовь, защиту, признание, восхищение, а может, даже независимость или собственную значимость. Мы чувствуем в своем избраннике родственную, во многом похожую на нас, душу, и одновременно он как бы дополняет, «достраивает» нас, поскольку обладает качествами, которые в нас самих несильно развиты или не развиты совсем. А мы, в свою очередь, «достраиваем» его: он стойкий и решительный, а нам не хватает твердости, он рассудительный, а мы более импульсивны, он сдержан, а в нас много спонтанности, он жесткий, а мы проявляем гибкость.

Это похоже на театральную пьесу: мы останавливаем свой выбор на тех, кто сможет сыграть в нашем спектакле, с кем мы чувствуем резонанс, кто знает текст своей роли, дополняющий наш. Но, как и в театре, не всегда этот жизненный спектакль – лирична комедия со счастливым концом. Иногда это мелодрама, а иногда – трагедия. Все зависит от сценария, который мы со своим партнером также пишем вместе.

Ослепнуть от любви

Отношения двух людей – живой организм, который развивается, а иногда и болеет. Может выздороветь, а может преждевременно умереть… На заре отношений, находясь в безумстве чувств, мы не видим в партнере изъянов. Для нас он прекрасен. По сути, мы влюбляемся в того, кого совсем не знаем. Когда же пелена спадает, перед нами оказывается живой человек, не слишком на нас похожий, со своими слабостями и недостатками.

И здесь есть два пути: разойтись в разочаровании и отправиться на поиски нового идеала или учиться договариваться, уважать различия, принимать несовершенства друг друга и признавать право каждого на неидеальность. Очень важно при этом не переделывать своего избранника, не упускать из виду его сильные стороны, на которые мы можем опереться в течение жизни и которые нас когда-то в нем привлекли. Нет ничего ценнее, чем видеть хорошие качества партнера, отсутствующие у нас. На этой основе можно строить союз, в котором люди дополняют и поддерживают друг друга. И собирают в копилку совместной жизни не обиды и претензии, а способы справляться с трудностями, теплые воспоминания, моменты близости, радости и любви.

«ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ ДРУГ ДРУГУ КОМПЛИМЕНТЫ...»

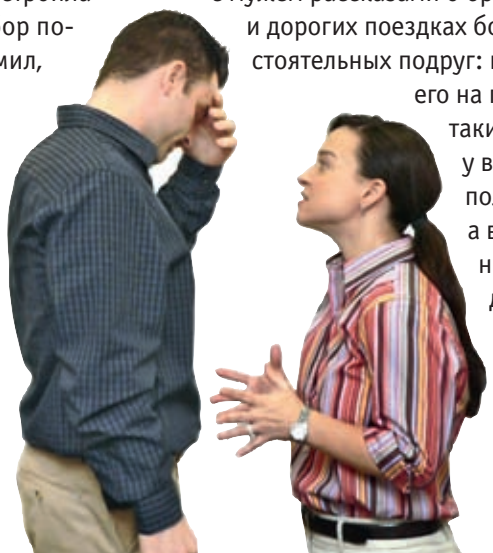
РАДОСТЬ, ГРУСТЬ И ПРОЧИЕ ЭМОЦИИ НЕ ИМЕЮТ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ: ЧУВСТВА У НАС ОДИНАКОВЫЕ, НО ВОТ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ, НАОБОРОТ, СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ. ТАК УЖ ПОВЕЛОСЬ, ЧТО МУЖЧИНЫ ДЕЛАЮТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ, ЧТОБЫ НИКТО НА СВЕТЕ НЕ ДОГАДАЛСЯ, ЧТО ОНИ МОГУТ ЧЕГО-ТО БОЯТЬСЯ. ЧТО ЖЕ ПУГАЕТ ИХ?

Личная несостоятельность

Социум предъявляет к мужчинам строгие требования: они должны быть сильными, смелыми, бодрыми и уверенными в себе. В противном случае слишком велик риск прослыть слабаком. Подобная перспектива пугает мужчин едва ли не сильнее всего на свете и распространяется практически на все сферы жизни – от работы до интимных отношений с женой. Кстати, страх оказаться «не на высоте» в постели есть не что иное, как производная от страха несостоятельности. По той же причине мужья нередко крайне болезненно реагируют даже на самые безобидные насмешки жен и, например, отказываются сидеть с детьми. Еще бы! Ведь в прошлый раз, когда он остался с малышом, жена, вернувшись, устроила ему настоящий разбор полетов: не так накормил, неправильно одел. Так же как и женщина, мужчина ежедневно испытывает огромный спектр эмоций, но, в отличие от нас, делиться негативными переживаниями с миром он практически не может. В результате, не имея возможности честно говорить о своих переживаниях, мужчины замыкаются в себе, становятся раздражительными и агрессивными. А мы, не догадываясь об истинных причинах такого поведения, обижаемся и только подливаем масла в огонь.

Что делать?

Оставлять требования социума за дверью квартиры. Это там он обязан быть сильным и бесстрашным, а дома у него, так же как и у вас, есть право сомневаться, не знать, не уметь и даже – о ужас! – немного поныть. Когда он пытается поделиться с вами своими сомнениями, не говорите ему: «Ты сильный и справишься», а лучше вместе попробуйте найти решение проблемы. Постарайтесь не делиться с мужем рассказами о бриллиантах и дорогих поездках более состоятельных подруг: вдохновить его на подвиги таким образом у вас вряд ли получится, а вот ущербным и чудовищно неуспешным он себя, совершенно точно, почувствует. Не делайте катастрофы из одного неудачного секса. Словом, дайте своему любимому право на неудачу так же, как даете его себе, родителям и детям. Кстати, когда мужчина переживает, что не справляется с детьми, нужно просто объяснить ему, что у вас это тоже получилось не с первого раза. Просто вы проводили с малышом гораздо больше времени и успели всему научиться. В общем, ваш муж имеет такое же право – не знать, не уметь, бояться и даже плакать. Пом- ните об этом сами и не забывайте мягко напоминать своей половине.



Мнение эксперта

Мария Шумихина, психолог

Практически у любого человека может возникать тревога: «Справлюсь ли я со своей социальной ролью, смогу ли соответствовать уровню запросов партнера?» При этом этот уровень часто оценивается исходя из собственных представлений об идеальном исполнении «супружеской работы». Страхи касаются всего: от качества секса до уровня зарплаты. И уровень такой тревоги очень тесно связан с отношениями. Революционное открытие в этом направлении совершил Джон Готтман, исследовавший то, как люди в паре общаются. Хороший прогноз – у пар, в жизни которых на одно критическое замечание приходится пять (!) комплиментов. В нашей культуре комплименты в браке вообще не очень приняты и используются только на этапе ухаживания. Исследования говорят о том, что при совместном проживании количество комплиментов сокращается в 10 раз по сравнению с «конфетно-букетным» периодом! А уж чтобы жены говорили комплименты мужьям – это редкость. И именно поэтому у мужей часто есть «незаживающая рана» – критики они получают сполна, а комплименты – почти никогда.

НЕ ЗАНИЖАЯ САМООЦЕНКИ

ДАРИЯ ЖМУРОВА

И ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА, И ЗАНИЖЕННАЯ – КРАЙНОСТИ. НО ЕСЛИ В ПЕРВОМ СЛУЧАЕ ТАКАЯ КРАЙНОСТЬ НЕСИЛЬНО МЕШАЕТ ОБУЧЕНИЮ, ТО ПРИ ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКЕ ПРОЦЕСС ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАНИЙ МОЖЕТ СЕРЬЕЗНО ПОСТРАДАТЬ.

Любовь придется заслужить?

Нас всех с детства оценивают. Родители, учителя, одноклассники… В большинстве случаев оценка сводится к упрощенной схеме: «плохой – хороший». Более того, у нас не принято отделять людей от их поступков. То есть, если человек совершил неугодное другому действие, плохим назовут не поступок, а человека. А так как нас учат тому, что «плохих не любят, любят только хороших», мы рьяно стремимся соответствовать ожиданиям окружающих. И сокрушаемся, если наши действия вызывают недовольство. Ведь все мы хотим, чтобы нас любили.

Интересно

В Японии рядом со школами предусмотрены стоянки для велосипедов. На каждой стоянке – два плаката-руководства. На одном надпись: «Хорошие дети велосипеды ставят так». На другом: «Хорошие дети так велосипеды не ставят».

Превращение в робота

Когда ребенок ощущает себя плохим, когда он понимает, что его будут любить только за что-то, он испытывает негодование. Ведь интуитивно дети чувствуют, что такой подход неправильный. У эмоциональных экстравертов это может проявиться и во внешнем бунте. А вот тихие дети – замкнутся и будут переживать трагедию молча (что может вылиться в неврозы). Немногие пойдут против системы, ломая стереотипы и доказывая учителям или одноклассникам, что те не правы. Скорее, они начнут судорожно сравнивать себя с окружающими, и будут стараться «исправить свою оплошность» (к примеру, вызубрить материал, который не понимают) или покорно примут навешанные на них ярлыки. Любой вариант повышает уровень тревожности, ведет к неумению ставить цели и задачи. Заниженная самооценка напрочь убивает любознательность, самостоятельность и живость мысли, превращая ребенка в маленького (а затем и в большого) робота, подчиненного системе.

Отметка – не оценка личности

Вы наверняка помните из своего школьного опыта, как учителя закрепляли за некоторыми учениками ярлыки – «троечник», «двоечник». И отношение к таким детям было соответствующее: «Чего от него вообще можно ждать, он же «двоечник!» (Разве может он быть хорошим человеком с таким экстремальным незнанием биологии?!) А в одной школе провели такой эксперимент: нового ученика, заядлого «троечника», представили классу как «отличника», очень способного мальчика. К ребенку относились должным образом, педагоги и одноклассники уважали его. Через год мальчик подтянулся по всем предметам. Почему? Потому что самооценка его восстановилась, а только с таким самоощущением можно добиться успехов. Отметки – это не критерий знаний. И не оценка нашей личности. Так мне говорила моя мама, и была права.

Как повысить самооценку ребенка?

- Оценивайте не личность малыша, а его поступок.
- Ребенку с заниженной самооценкой полезно помогать в учебе кому-то из ребят помладше или ухаживать за животными. Повышает самооценку чувство своей значимости.
- Чаще ставьте ребенка перед выбором. Пусть знает, что многое в повседневной жизни зависит от его мнения. Советуйтесь с ним: какой сок купить? Какие обои поклеить? Что подарить папе на праздник?
- Если дочь или сын совершили оплошность, не ругайтесь: «безрукая», «свинья», «дурак», «никчемный». Лучше спросите: «Как ты думаешь, как еще можно было поступить в этой ситуации?», «Что мы будем делать с твоим результатом? Как исправим?» Не понимает – подскажите. Понятно, что порой проще ребенка отругать и сделать все за него самой. Но помните: сейчас вы сажаете яблоню, а позже будете собирать урожай (пожинать плоды своего воспитания).
- Не навешивайте на людей ярлыки сами (ведь дети берут с нас пример) и следите, чтобы малыш не делал это в отношении одноклассников. Пресекайте сразу, особенно если он руководствуется правилом: «А что, все так говорят». Расскажите, что всегда нужно иметь свою точку зрения, не бояться ее высказывать, но и уважать точку зрения других. И ни в коем случае не осуждать их за то, что они не такие, как мы.

ЛАЙМА ВАЙКУЛЕ: «Я БОЮСЬ ПРИЧИНИТЬ БОЛЬ»

– Вы всегда знали что вы особенная?

– Ну что вы? Когда люди думают, что они самые важные в мире, они становятся смешными.

– Вы какое-то время числились солисткой Бакинской филармонии. Как вас туда занесло?

– Однажды я осознала, что из ресторана надо уходить. Я захотела сделать сольную карьеру и обратилась к Раймонду Паулсу с просьбой помочь мне создать коллектив. Он написал письмо в отдел культуры г. Юрмалы. Пришел отказ. Отдел культуры не был согласен принять меня, так как я была невыездной. А потом я узнала, что против создания моего коллектива выступил КГБ Латвии, который и включил меня в черный список неблагонадежных граждан моей республики.

– И вы даже не стали выяснять истинных причин бойкота?

– Оказалось, что «их» напугало то, что я очень часто созванивалась и общалась с друзьями-эмигрантами из Америки. Смешно.

– Не возымели действия даже ваша популярность и связи?

– Нет, не возымели. В то время люди, которые поднимали голову выше травы, всегда были неугодны власти. Но я нашла выход из ситуации. Директор, с которым я работала, знал многих руководителей филармонии других республик. Вот он и предложил мне работать под крышей «Азконцерта». На свой первый Международный конкурс

«Братиславская лира» я поехала уже в качестве солистки Бакинской филармонии. Я вновь стала выездной.

– Как это вас не расстреляли в Латвии за «предательство» и строптивость?

– Во время перестройки латышские журналисты с презрением спрашивали у меня: «Ну и как вас приняли толстые азербайджанцы?» Они разозлили меня. Я ответила им: «Когда толстые азербайджанцы после каждого концерта одаривали меня шикарными букетами роз и корзинами с фруктами, худые латыши испуганно отводили взгляды, боясь разрешить самой популярной певице Латвии организовать свой коллектив».

– Вы одна из немногих певиц, кто на протяжении долгого времени поддерживает статус «закрытой» звезды. Ваша позиция – это некое противостояние всеобщему желанию вторгаться в вашу личную жизнь, или вы боитесь быть открытой людям, опасаясь непонимания?

– Я не желаю, чтобы кто-то входил в нее своими грязными ногами.

– Говорят, в страданиях человек становится чище и лучше. Вам знакомо это состояние?

– Нет, но понятен смысл этих слов. Скажу вам больше. Если мне предложат прожить жизнь еще раз, я не исключу из нее страданий, выпавших на мою долю. Меня устраивает то, как я изменилась. Я с ужасом думаю, что когда-то я была другой и жила исключительно для себя, не замечала никого вокруг. Твердила лишь «я» и «мне», и только «мне». Это было бы ужасно, если бы я осталась такой же.

– Вы единственная прибалтийская звезда в России, которая по-прежнему имеет стабильный успех у российской публики. Хотя ведь были и такие звезды, как Йаак Йола, Тынис Мяги и другие.

– Я не хочу ни о ком говорить, потому что я не была в их шкуре. Все люди разные. Я ничего не делала и не делаю, чтобы понравиться кому-то. Я не меняю своего мнения в зависимости от направления ветра. Я не хамелеон. Я всегда пела на русском языке и счастлива, что хорошо знаю его. Я очень сильно удивилась, когда мне сказали, что я говорю с акцентом, и стали меня пародировать. Я была уверена, что говорю совершенно без акцента. Хотя первую книжку на русском языке я прочитала в 19 лет.

– А разве в школе вы не изучали русский язык, который был обязателен на всей территории бывшего СССР?

– Ну, в школе же мы учили для родителей, а не для себя *(смеется)*.

– Одним из своих увлечений вы назвали поиск проблем. Зачем вам это?

– Чтобы их решать. У меня такой характер.

– Своих животных вы называете охраной и реабилитационным центром одновременно. Вы можете передать ощущения от этой реабилитации? Что с вами происходит?

– Это как медитация. Когда ты общаешься с животными, ты забываешь обо всем. В этом есть столько забавного, непознанного. Каждый раз, когда я с ними встречаюсь (неважно, кто это – собаки, тюлени или львы), мы говорим с ними, казалось бы, на разных языках, тогда как, по сути, это один язык. Они наивны и прекрасны.

– Вы такая элегантная женщина, у которой просто непременно должна быть в гардеробе шуба из натурального меха. Сколько их у вас?

– Ни одной. Вы издеваетесь надо мной? Какой мех? У меня нет ни мехов, ни кожи. Натуральной, разумеется. Я просто не вижу мехов, когда захожу в магазин. Они словно не существуют для меня. Я

не хочу быть одной из тех дам, ради прихоти которой зарубили прекрасную рысь, шиншиллу, соболя.

– А чем занимаются ваши сестры и брат?

– Мой брат живет в глухой латышской деревне. Он фермер. У меня две сестры: одна родная, Скайдрите и есть сводная, обе – домохозяйки.

– Вы опасаетесь заката своей карьеры?

ЧИСТАЯ ПРИХОЖАЯ

КАК ПОБЕДИТЬ ГРЯЗЬ В ПРИХОЖЕЙ?

Пять эффективных способов борьбы с грязью в прихожей:

1. Сразу за дверью постелите коврик. К его выбору отнеситесь серьезно. Хороший коврик впитывает много воды, удерживает грязь и легко отмывается. Если его пропылесосить сначала с лицевой стороны, а затем с тыльной, вы увидите, сколько грязи он не впускает в ваш дом.

2. Не мойте грязный пол сразу же. Поборите это желание, дождитесь, пока он высохнет, а затем подметите или пропылесосьте.

3. А вот теперь мыть можно, но не берите швабру и тряпку. Проще сделать так:
- пропылесосьте высохшую грязь или подметите ее щеткой;
- побрызгайте немного универсального очищающего средства на влажное бумажное полотенце и протрите пятна, попавшие на пол и стены (можно не смывать);
- обработайте неотмывшиеся сложные пятна (застарелую грязь или полосы от обуви), используя бумажные полотенца с уксусом или меламиновую губку.

4. Используйте то, что есть под рукой:
- щетку из натуральной щетины повесьте у входа на ручку или на крючок, чтобы смахивать налипшую грязь, прежде чем переступать порог;
- старые полотенца, чтобы протирать ими обувь или собачьи лапки;
- поднос, противень или другую емкость поставьте у входа, чтобы собирать воду и грязь, стекающие с обуви. На дно подноса постелите абсорбирующий мат из пробки или старые газеты.

5. Соблюдайте правило: прихожая – не разгрузочный пункт. Поставьте каждому ребенку свою корзину для хранения ботинок, спортивного инвентаря, рюкзака. Сразу избавляйтесь от ненужной почты и бумаг, не накапливайте их на свободных поверхностях. Поставьте отдельную корзину для бумажного мусора.

Если на улице сыро и грязно, поддерживать порядок в прихожей сложнее всего. Когда вы входите в свой дом, достаточно сделать четыре шага, чтобы 85 процентов уличной грязи, приставшей к обуви, осталось на полу. Поэтому перед входом должен лежать хороший грязезащитный коврик.

ОСЕННИЙ БУКЕТ С ЯГОДАМИ И СУХОЦВЕТАМИ

УРОКИ ФЛОРИСТИКИ.

Букет – это три элемента: зелень, центральные и дополнительные цветы. Если придерживаться этой схемы, все получится.

Начните с базовой зелени – аспарагуса. Добавьте несколько крупных гортензий. (Чтобы гортензия дольше стояла, ее можно на ночь опустить в воду, но не стебли, а головки цветов.)

Основу композиции также составляют и георгины, а в качестве дополнительных элементов используйте ягоды калины. Ягоды и сухоцветы очень красиво смотрятся в композициях, соседствуя с живыми цветами.

Неожиданным эффектным элементом станет эрингиум – колючие цветы с синим оттенком. Они дополнят букет, став ярким контрастным цветовым акцентом.

В финале добавьте суккуленты (каменные розы), они придают букету некоторую графическую завершенность, имеют идеальную форму и мягкий благородный оттенок. Суккуленты хороши еще и тем, что их можно снова посадить в землю, и они будут расти.

ОСОБЕННОСТИ ЦВЕТОЧНОЙ КОМПОЗИЦИИ

ЦВЕТЫ ОБЛАДАЮТ УДИВИТЕЛЬНОЙ СПОСОБНОСТЬЮ ПРЕОБРАЖАТЬ МИР ВОКРУГ НАС. ЛЮБОЕ ПРОСТРАНСТВО С ИХ ПОМОЩЬЮ СТАНОВИТСЯ ЯРЧЕ И УЮТНЕЕ. НАШ ГИД РАССКАЖЕТ ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ РАБОТЫ С ЦВЕТАМИ ПРИ СБОРЕ БУКЕТОВ И СОСТАВЛЕНИИ ЦВЕТОЧНЫХ КОМПОЗИЦИЙ.

Эксперт: **Ольга Белецкая,** основательница и совладелица мастерской цветов и декора flowerbazar. Открыв в 2011 году небольшую цветочную лавку, она сразу сделала акцент на свободных и асимметричных букетах, смело играя с сочетанием палитр и оттенков и руководствуясь простым правилом: цветы прекрасны сами по себе. Такой подход быстро нашел отклик в сердцах клиентов, и проект незаметно вырос до целой мастерской, которая уже потеряла счет собранным букетам, оформляет более 100 свадеб в сезон, проводит мастер-классы и не перестает восхищать своими цветочными творениями.

Основные этапы и базовые правила

Вам понадобится флористический цветочный оазис (специальная пена, которая впитывает и удерживает воду), он держит форму букета. Найти оазис несложно, его продают на цветочном рынке, также его можно заказать в Интернете или даже попросить бесплатно в цветочном салоне. Сначала замочите оазис в емкости с водой до полного его погружения, затем обрежьте под размер вазы и вставьте в емкость (вазу), чтобы он плотно и ровно держался. Собирать цветочную композицию нужно на том же уровне, где вы будете ее лицезреть. Базовая зелень – это начальный этап создания композиции. Она задает нужную форму. Зелень – это как рама для картины. Вставьте веточки в оазис. Пусть они слегка опускаются, загораживая края вазы, и чуть возвышаются на заднем плане. Выбирайте зелень разных оттенков, не бойтесь сочетать теплые и холодные тона листьев. Добавьте крупные цветы, которые будут основой композиции. Размещайте их в воображаемом треугольнике, но старайтесь избегать четкой геометрии. Обрежьте стебли на разной высоте, чтобы цветы не находились на одном уровне. Поэкспериментируйте и не расстраивайтесь, если сразу все не встанет на свои места.

Разместите дополнительные цветы. Это завершающий этап составления композиции. Здесь можно использовать цветы с вьющимися стеблями, ягодками, небольшими кистевыми соцветиями и мелкими цветочками. Ставьте одни ветки выше, а другие спускайте по стенкам вазы. Добавьте немного веток в центр букета, чтобы скрыть пробелы между основными цветами и зеленью. Сочетайте разные размеры соцветий. А цветы с мягкими или короткими стеблями поставьте на проволоку, чтобы они крепче держались и могли встать в цветочный оазис.

ДИЕТА ДЛЯ ПОЧЕК

МАРИЯ ТИХМЕНЕВА, МАЙЯ МИЛИЧЬ

ПРИНЦИПЫ И МЕНЮ ЛЕЧЕБНОГО СТОЛА НОМЕР 1

Для лечения и профилактики заболеваний почек пациентам прописывают специальную диету, восстанавливающую водно-солевой баланс и снимающую отечность.

Справка

Почечная недостаточность – это патологическое состояние, при котором частично или полностью утрачивается способность почек образовывать или выделять мочу, в результате чего развиваются нарушения водно-солевого, кислотно-щелочного и осмотического гомеостаза организма, приводящие к повреждению всех его систем.

Помочь организму может специальная щадящая диета, которую медики именуют «Стол номер 1». Эта система питания восстановит водно-солевой баланс и позволит справиться с постоянными отеками ног, которые нередко являются постоянным «спутником» заболеваний почек.

Показания

Показания к назначению диеты номер 1 – острый нефрит в период выздоровления, хронический нефрит вне обострения, почечная недостаточность, нарушение обмена веществ, склонность к отекам.

Тонкости «почечной» диеты

Блюда из мяса и рыбы лучше всего готовить в отварном виде, а затем запекать или обжаривать. Калорийность диеты должна быть не менее 3500 ккал в сутки. Пищу желательно принимать 4–6 раз в день.

Вся пища готовится практически без поваренной соли. При почечной недостаточности рекомендуется не более 2–3 г соли в сутки, но пациентам с высоким артериальным давлением пищу нужно готовить вообще без соли. Объем жидкости в день не должен превышать 0,8–1 л.

Что нельзя

Диета при почечной недостаточности предполагает не только обычные ограничения острых блюд, пряностей и алкоголя, но и ограничение количества белка в пище, так как из него образуются токсины, которые должны обезвреживать почки.

Уменьшение в рационе белка приводит к улучшению самочувствия. При этом в «почечной» диете разрешены некоторые источники белка, например яйца, нежирные сорта мяса, птицы, рыбы, однако количество этих продуктов в рационе назначает лечащий врач.

Соблюдающие лечебную диету номер 1 должны полностью исключить из рациона: мясные, рыбные и грибные бульоны, бульоны из бобовых; жирные сорта мяса и птицы, жареные и тушеные блюда без отваривания, колбасы, сосиски, копчености, консервы; жирные виды рыбы, соленую и копченую рыбу, икру, консервы; сыры, бобовые в любом виде и шоколад; из овощей запрещены лук, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, соленые, маринованные и квашеные овощи, грибы; под запретом острые и жирные закуски, консервы, копчености, икра, мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчица и хрен; из напитков противопоказаны крепкий кофе, какао и минеральные воды, богатые натрием.

Важно!

Исключаются все продукты, приготовленные с солью. В том числе: обычный хлеб и вся покупная выпечка (все тесто, приготовленное промышленным способом, подсаливают). В диетических отделах встречается бессолевой хлеб; макаронные изделия; практически все сыры.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

400 г отварных креветок; 1 яблоко; 3 отварных картофелины; 2 свежих огурца; 1 ст. л. растительного масла; пряности – по вкусу.

Шаг 1. Креветки разморозить и разогреть. Нарезать, если они крупные.

Шаг 2. Яблоко очистить и нарезать мелкими кубиками.

Шаг 3. Картофель отварить, очистить и мелко нарезать.

Шаг 4. Мелко нарезать огурцы.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ В СУПРУЖЕСТВЕ

ОЛЬГА МУХИНА

В ПОСЛЕДНИЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ВСЕ БОЛЬШЕ СТАНОВИТСЯ ПОПУЛЯРНЫМ ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ «ГРАЖДАНСКИЙ» БРАК: СТРЕМЯСЬ ПРОВЕРИТЬ НА ПРОЧНОСТЬ СВОИ ЧУВСТВА, МОЛОДЫЕ ЛЮДИ НЕ СПЕШАТ ИХ УЗАКОНИТЬ. В МОСКВЕ ЧИСЛО ПОДОБНЫХ СЕМЕЙ УЖЕ СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО 40 ПРОЦЕНТОВ. ВМЕСТЕ С ТЕМ НА ЮРИДИЧЕСКОМ ЯЗЫКЕ ЭТО НЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ СОЖИТЕЛЬСТВО. А НАСТОЯЩИЙ ГРАЖДАНСКИЙ БРАК – ЭТО КАК РАЗ СУПРУЖЕСТВО, ОФИЦИАЛЬНО ЗАРЕГИСТРИРОВАННОЕ В ОРГАНАХ ЗАГСА. НО ОТЛОЖИМ ТЕРМИНОЛОГИЮ И ПОГОВОРИМ О САМОМ ВАЖНОМ: КАКИЕ ЖЕ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ВОЗНИКАЮТ В ТАКОЙ ПАРЕ?

Имущественные вопросы

К сожалению, государство не поощряет неофициальные отношения, даже столь личного характера. Впрочем, если Церковь их откровенно порицает, называя блудом, то властные органы им хотя бы не препятствуют. Между тем с точки зрения закона «гражданские супруги» – это два совершенно чужих друг другу человека, не связанных никакими правами и обязанностями. Таким образом, имущество, нажитое в сожительстве, будет принадлежать тому из «супругов», на чье имя оно оформлено. Ситуация справедливая и честная. Хорошим решением проблемы при этом было бы записывать в долевую собственность хотя бы такие крупные покупки, как недвижимость.

Дети

А вот в отношении рожденного в сожительстве ребенка российское законодательство более демократично: дети приобретают всю полноту прав (а в дальнейшем – и обязанностей) наравне с теми, кто появился на свет в зарегистрированном браке. Если «гражданский муж» признает свое чадо, то малыш получает отчество и фамилию отца, право на заботу, воспитание, материальное обеспечение и, при необходимости, на алименты.
Пожалуй, есть лишь одно существенное отличие «законных» и «внебрачных» детей: первые априори считаются отпрысками мужа своей матери, который в случае несогласия с отцовством, вынужден будет оспаривать его в суде. А для того, чтобы определить происхождение вторых, уже мать обязана инициировать проведение экспертизы ДНК, находить свидетелей, показывать семейные письма и прочими способами добиваться, чтобы сожитель признал ребенка.

Когда «гражданский» брак влечет юридические последствия?

Нередко случается так, что «проверка чувств» затягивается на годы. Люди обзаводятся детьми, недвижимостью, автомобилями, прочим дорогостоящим имуществом. Они уже и сами забыли, что их «брак» таковым официально не признается, пока в семейную идиллию не вторгается смерть или желание расстаться. Что же делать в такой ситуации тем, кому необходимо подтвердить свои права на совместно нажитую собственность? Во-первых, во всех ситуациях можно попробовать отсудить свою половину спорного имущества, если доказать, что оно покупалось сообща. В идеале это подтверждается платежными документами, а если таковых не имеется, то письмами или свидетельскими показаниями. Несомненно, гражданский брак выгоден, если пара не обременена детьми, оба зарабатывают и в состоянии участвовать в совместных тратах на равных началах.

ЕСЛИ ВЫ ВЗЯЛИ КОТЕНКА...

ПОЯВЛЕНИЕ КОТЕНКА В ДОМЕ ОЗНАЧАЕТ НЕ ТОЛЬКО НОВЫЕ РАДОСТИ, НО И ЗАБОТУ, И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. И, КОНЕЧНО, ХОЗЯЕВА ДОЛЖНЫ ПОСТАРАТЬСЯ ОБЕЗОПАСИТЬ ПРОСТРАНСТВО ВОКРУГ ДОМАШНЕГО ЛЮБИМЦА.

Лучше всего брать котенка в возрасте трех месяцев. Позаботьтесь о том, чтобы туалет и миски для еды и воды были легкодоступны для малыша. Теперь, когда по дому разгуливает маленький друг, вам нужно привыкать передвигаться с особой осторожностью, чтобы случайно не наступить на него и не прищемить дверью.

Не забывайте, что кошка – ночной хищник, и она может попасться вам под ноги именно в темноте.

Новый дом – это загадочный мир для котенка, и он должен его исследовать. Поэтому будет везде лезть и всюду совать свой нос. И вам нужно сделать этот мир безопасным для маленького жильца.

Существует несколько простых советов. Так, кошки любят играть с электрическими проводами от бытовой техники, компьютеров и в запале могут прокусить изоляцию провода и получить удар током. Лучше всего провода спрятать в гибкие пластиковые гофрированные трубы.

Многие котята любят устраиваться в шкафах, ящиках, корзинах для белья, под мебелью, часто они забираются в стиральные машины или сушилки. Так что будьте внимательны и постарайтесь случайно не постирать котенка.

Будьте осторожны с утюгом: он может быть причиной ожогов. Убирайте в шкаф вазы, иначе котенок может их повалить, разбить и серьезно пораниться осколками. Ограничьте доступ на балкон и к открытому окну.

Закрывайте крышки мусорного ведра и унитаза. Помните, что некоторые комнатные растения потенциально ядовиты для животных, например азалия, плющ, цикламен.

Кошки любят играть с шуршащими пластиковыми пакетами. Но для маленького животного это может оказаться опасным: есть риск запутаться и задохнуться. Спрячьте пестициды, дезинфекторы и другие токсичные препараты. Храните в недоступных местах мелкие предметы: резинки, булавки, иголки, нитки.

ЧЕТВЕРОНОГИЕ ПАССАЖИРЫ

КАК ПЕРЕВОЗИТЬ ЖИВОТНЫХ В МЕТРО, ПОЕЗДЕ, САМОЛЕТЕ.

Собак нужно не только выгуливать. Иногда не обойтись без поездки к ветеринару, или же семья хочет взять домашнего любимца в отпуск. Что нужно знать владельцам животных, отправляясь в дальнюю дорогу?

Поезд

Согласно «Правилам перевозок пассажиров, багажа, грузобагажа железнодорожным транспортом», с собакой или кошкой можно путешествовать только в поездах пригородного сообщения (электричках), а в поездах дальнего следования – только в купейном вагоне, обычном, не в СВ и без грифа «с повышенной комфортностью». Причем для поездки с крупной собакой придется выкупить билеты для всего купе. Исключение делается только для собак-проводников: инвалиды могут ездить с ними в вагонах всех типов, без покупки специального билета, но всю поездку животное должно находиться в наморднике и ошейнике и не отходить от сопровождаемого пассажира.

С собой в дальнюю дорогу один пассажир вправе взять одного крупного питомца или двух мелких, с покупкой на каждого отдельного билета.

Для путешествия по железной дороге мелкому домашнему животному потребуется специальный (удобный и безопасный, с габаритами не более 180 см) ящик, корзина, клетка или контейнер, который Правила предписывают размещать на местах для ручной клади.

Для крупного животного – достаточно намордника и поводка.

В путешествии на электричке «тара» животным не требуется, но собакам обязательно нужны намордник и поводок, а кошек велено держать «под наблюдением их владельцев или сопровождающих».

УРОЖАЙ В... СУГРОБЕ

МАРИЯ ДУТОВА

ВЫРАЩИВАЕМ ЛУК-СЛИЗУН ЗИМОЙ И ЛЕТОМ.

У моей подруги на даче растет удивительно вкусный лук со смешным названием – слизун. Подруга уверяет: он многолетний. А я всегда думала, что лук не зимует в средней полосе. Но тоже посадила в конце лета луковички слизуна у себя на даче. Как его сохранить?

Надежда Зайцева, Иваново

Все правильно, лук-слизун – чудесный многолетний овощ! Рано-рано весной, как только сойдет снег и появится молодая сочная зелень, она начинает быстро расти. Длинные плоские листья слизуна очень душистые и нежные. Лучше всего в это время не «портить» тепловой обработкой ценный витаминный продукт и съедать его в свежем виде.

Слизун прекрасно зимует в средней полосе, но при условии хорошего укоренения. Зрелые посадки выдерживают морозы до 32 °С!

На всякий случай молодые посадки укройте на зиму утепляющим материалом. Разгребите снег и прикройте грядочку с луком сухими листьями. Можно использовать торф, стружку. Сверху положите несколько веток елового лапника и накидайте снега. Теплое «одеяло» готово.

Однако рано весной не забудьте утеплитель снять.

Те садоводы, у которых слизун растет давно, могут собирать урожай зелени даже… зимой, если лук ушел зимовать с отросшими листьями. Они выдерживают морозы до – 7 °С. Если посадки укрыты и много снега, то слизун вполне комфортно будет чувствовать себя в теплом сугробе. Приподняв укрытие, можно собрать к столу пучок свежей зелени.

Слизун хорошо растет без пересадки 3–4 года, потом его нужно поделить. Молодые луковицы снова посадить, а более зрелые использовать к столу. Обязательно подготовьте для лука плодородную почву, и тогда 3–4 раза за лето можно убирать сочную зелень.

Если почва несильно промерзнет, откопайте немного луковиц слизуна вместе с комом земли, принесите в дом, подождите, пока она оттает. Затем посадите в емкость с плодородной почвой, поставьте на светлый подоконник и ешьте регулярно зеленый лучок.

ЗАТУШИТЕ «АНТОНОВ ОГОНЬ»

МАРИЯ ДУТОВА

Летом купили, причем очень недорого, и посадили в саду плакучую декоративную яблоню. Саженец был в горшке с закрытой корневой системой и уже с завязями. Давно мечтали о такой. Урожай созрел удивительный! Все ветви усыпаны мелкими бордовыми плодиками. Но с деревом что-то не так. Осенью на стволе и на некоторых ветках появились белые грибы-трутовики, опоясывающие дерево. И это еще не все. Кора покрылась черными пятнами, как будто дерево обгорело на пожаре. Яблочки, которые до сих пор висят на дереве и украшают зимний сад, тоже покрываются такими пятнами. Что это такое и что нам делать?

Ваши читатели Никифоровы.

К сожалению, вы совершили ошибку, купив уже больное растение. А описанные симптомы соответствуют запущенной стадии болезни. Черные, как будто обугленные, пятна являются проявлением грибкового заболевания.

Это достаточно распространенная болезнь яблони и груши – черный рак. Народное название беды – «антонов огонь», дерево выглядит обожженным. При сильном поражении почерневшая кора лохмотьями свисает со штамба. Если не принимать меры, то дерево погибает за 3–4 года. Раны на штамбе и ветвях заболевших растений очищают от больной ткани до здоровой древесины, дезинфицируют медным купоросом и замазывают садовым варом. Для профилактики весной растения опрыскивают соответствующими фунгицидами.

В данном случае растение болеет давно. Вследствие ослабления иммунитета на стволе поселились

ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ

НАТАЛЬЯ КОЖИНА

ЮРИСТ СЕРВИСА ПРАВОВЕД.RU ЛЮБОВЬ ДАВЛЯТЧИНА РАССКАЗАЛА, В КАКИХ СЛУЧАЯХ ДИЛЕР МОЖЕТ СНЯТЬ АВТОМОБИЛЬ С ГАРАНТИИ И ПРАВОМЕРЕН ЛИ ОТКАЗ В ГАРАНТИЙНОМ РЕМОНТЕ ПРИ УСТАНОВКЕ НЕШТАТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.

Что такое дилерская гарантия

Для начала скажу о том, что понимается под гарантией. Гарантия качества товара – это заверение продавца в том, что в течение определенного срока (гарантийного) автомобиль будет соответствовать всем заявленным требованиям, а в случае возникновения каких-либо недостатков именно на продавце лежит обязанность устранить их, если их причиной не явились действия покупателя.

На приобретенный автомобиль продавцом устанавливается гарантийный срок – это период, в течение которого в случае обнаружения в автомобиле недостатка продавец обязан удовлетворить требования потребителя относительно устранения неисправности. Поэтому в нашем случае правильнее будет сказать: «гарантийный срок», но для простоты общения и дилеры, и мы, как потребители, применяем понятие «дилерская гарантия».

В законе не существует разграничения между понятием «дилерская гарантия» и иными видами гарантий. По сути, в рассматриваемом случае дилер – это компания, которая осуществляет продажу автомобилей определеного производителя, с которым у нее заключено соответствующее соглашение, определяющее основные принципы работы на данном рынке. Поэтому дилер, как и множество других продавцов, дает на продаваемый товар гарантию, называемую «дилерской».

В соответствии с п. 5 ст. 18 Закона «О защите прав потребителей» и п. 2 ст. 476 Гражданского кодекса РФ продавец (изготовитель), уполномоченная организация или уполномоченный индивидуальный предприниматель, импортер отвечают за недостатки товара, на который не установлен гарантийный срок, если потребитель докажет, что они возникли до передачи товара потребителю или по причинам, возникшим до этого момента.

Фактически дилер не имеет права снять автомобиль с гарантии, так как уменьшить или же вовсе не установить гарантийный срок.

Дилер имеет право отказать в гарантийном ремонте конкретной детали, узла или неисправности только в том случае, если выявит, что неисправность произошла не по вине завода, а по другим причинам, например из-за механического повреждения автомобиля, в результате постороннего вмешательства, неправильной эксплуатации и т. д.

Также можно говорить о том, что отказ в гарантийном ремонте по причине установки дополнительного оборудования законен, если поломка вызвана или возникла в связи с установкой данного дополнительного оборудования. Например, когда вы устанавливаете зеркало заднего вида и при неправильном соединении контактов, неправильной установке происходит короткое замыкание, в результате которого могут выйти из строя другие узлы или даже возникнуть пожар. Соответственно, такой случай не будет являться «гарантийным», и дилер вполне на законных основаниях вправе отказать в ремонте возникших неисправностей.

В общем случае, если возникнет спорная ситуация, то необходимо проводить экспертизу, в результате которой должно быть выяснено, явилась ли причиной возникновения неисправности установка нового оборудования, либо поломка все же возникла по другим причинам, не зависящим от покупателя.

Если вы обращаетесь к дилеру, но вам отказывают в проведении ремонта, рекомендую потребовать предоставления вам письменного отказа с указанием причин. Данный документ поможет вам в дальнейшем для защиты своих прав и интересов.

ВНИМАНИЕ!
КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие в конкурсе

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2015».

Мы уверены, что у каждого человека есть личный опыт, накопленный «методом проб и ошибок». Если вам не жалко, поделитесь им с читателями, что, безусловно, поможет им в жизни. Мы планируем издать «Энциклопедию полезных советов от читателей «ДЭ для Вас».
А победителей конкурса ждут призы. **1-й приз – телевизор, 2-й приз – музыкальный центр, 3-й приз – электротостер.**
Все призеры и еще пять участников конкурса получат бесплатную подписку на «ДЭ для Вас».
Ждем ваших писем, друзья!

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

СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Я слышала, что есть какой-то старый рецепт, с помощью которого можно существенно улучшить зрение. Помню, речь там шла о растении алоэ и об орехах. Буду весьма признательна, если вы сумеете отыскать этот волшебный рецепт.

Ирина, Краснодар

Возможно, речь идет вот о таком рецепте для зрения. Возьмите 100 г сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, сок четырех лимонов и 300 г меда. Хорошенько все перемешайте. Съедать получившуюся смесь надо за полчаса до приема пищи трижды в день по десертной ложке. Алоэ для получения сока надо брать не моложе двухлетнего возраста. Срежьте крупные нижние и средние листья, а также четыре верхних листочка. Вымыв все кипяченой водой, удалите зубчики, разрежьте листья на мелкие кусочки и выжмите сок. Кстати, резать промытые листья сразу не нужно. Пускай лучше первые 10–12 дней отлежатся на тарелке в холодильнике. За это время в алоэ образуются биогенные стимуляторы. Они будут хорошо возбуждать жизнедеятельность клеток вашего организма. После того как листья отлежатся, снова их помойте. И запомните: не нужно пользоваться описанным рецептом слишком долго, иначе может оказаться угнетенной перистальтика кишечника, возникнуть раздражение его слизистой оболочки.

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 2/2015

Учредитель: Зайцев Г. В.

Издатель: Издательский дом «Звонница-МГ»

Главный редактор
Георгий Зайцев

Шеф-редактор и составитель
Надежда Зиновская

Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян

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

Фото на 3-й стороне обложки
Ярослав Пичугин

Адрес редакции:
127055, Москва, Сущёвская ул., 21
Тел.: (495) 787-65-04, (499) 967-75-21
e-mail: zv-press@mail.ru

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

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

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

Наши подписные индексы

В каталоге агентства «Роспечать»:

Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»*** **льготная подписка для ветеранов войны и труда и пенсионеров (скидка 30%)**
37313 для остальных подписчиков
79163

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

В объединенном каталоге «Пресса России»:

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

Журнал ***«Веселый затейник»***
43039

В каталоге «Международное агентство подписки»:

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

Журнал ***«Веселый затейник»***
10905