Домашняя энциклопедия для вас

№6/2015

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

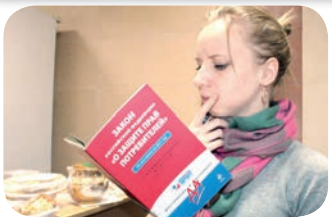
АЗИЗА

УХОД ЗА СОБОЙ

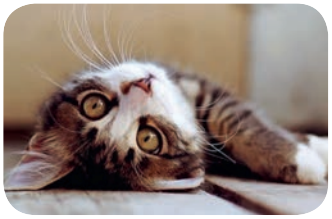
ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ

ПСИХОЛОГИЯ

ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЯ



О БРАТЬЯХ МЕНЬШИХ



КНИГИ В ИНТЕРЬЕРЕ
стр. 37

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ЗВОННИЦА-МГ»

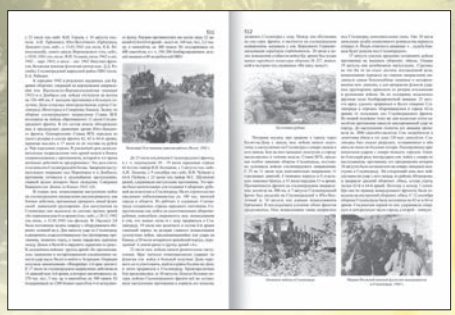
ПРЕДСТАВЛЯЕТ КНИГУ

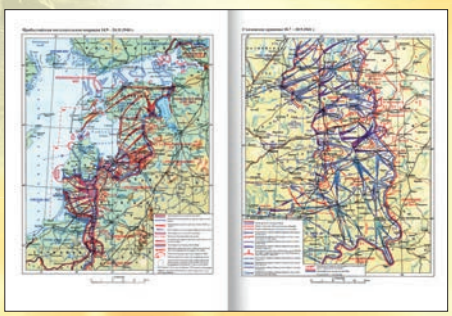
В энциклопедии раскрыты наиболее важные вопросы деятельности СССР и его Вооруженных Сил в борьбе против фашистской Германии и ее союзников. Она включает свыше 500 научно-справочных статей, размещенных по алфавиту и показывающих историю Великой Отечественной войны в основных событиях и понятиях. По такому же принципу построены более 200 статей, содержащих сведения о деятелях СССР и союзных государств, сыгравших важную роль в истории войны, о советских полководцах и флотоводцах, героях фронта и тыла, ставших символами мужества и стойкости. Публикуются цветные карты сражений войны, более двух тысяч иллюстраций.

Предисловие министра обороны РФ С. К. Шойгу.

Предназначена для широкого круга читателей. Особый интерес книга представляет для молодежи изучающей отечественную историю: старшеклассников, студентов, курсантов военных, суворовских и нахимовских училищ.

Формат 84x108 1/16. Бумага офсетная. 728 стр.,
4 цветные вкладки на мелованной бумаге – 32 стр.
Карты всех сражений Великой Отечественной войны.





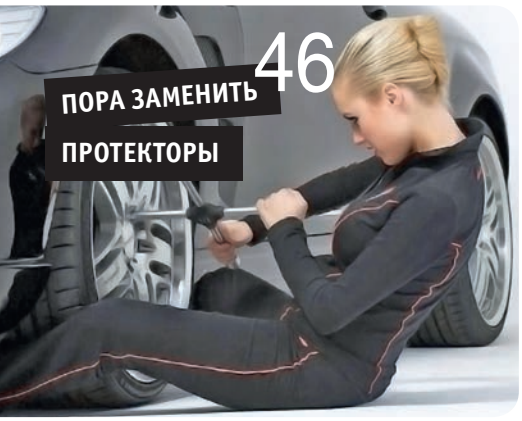
ЗАКАЗАТЬ КНИГУ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 787-6504 ИЛИ ПО E-MAIL: ZV-PRESS@MAIL.RU
АДРЕС ИЗДАТЕЛЬСТВА: 127055, МОСКВА, СУЩЕВСКАЯ УЛ., 21, ОФИС 612

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ № 6/2015

КРОМЕ ТОГО:

В НОМЕРЕ:

СФЕРЫ ЖИЗНИ
Умейте считать расходы 2
Государство и малоимущие 3
Субсидии по ЖКХ 4
Учителя и зарплата 5
ВОПРОС – ОТВЕТ
Как правильно собирать деньги за электричество с членов СНТ? 6
Что нового во взносах с садоводов? 7



ИМЕЮ ПРАВО
Права потребителей в России 8
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Внутренние часы организма 9
Не пугайтесь отеков 10
Берегите себя летом 11
Пищевая эволюция 12
Аппендикс – гений маскировки 14
Гимнастика от гастрита 15
САМ СЕБЕ СТИЛИСТ
Женщины, не бойтесь экспериментировать! 16
Белое и черное – кому что? 17
ШКОЛА РУКОДЕЛИЯ
Коврики – своими руками 18
УХОД ЗА СОБОЙ
Омоложение лица 19
Косметика из меда 20
Уход за чувствительной кожей 21
ПСИХОЛОГИЯ
Не мириться со старением? 22
Утраченные… эмоции 24
ТЕСТ: Проверьте себя на талант 25
СЕМЬЯ
Самое прекрасное чувство 26
Долговременное брачное тепло 27
Отпуск без семьи 28
ПЛАНЕТА ДОРОГ
Звенигород 29
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Азиза: «Совесть моя чиста» 30
НА ДОСУГЕ
Кроссворд 33
В МИРЕ ЛИТЕРАТУРЫ
Антон Павлович Чехов 34
СМЕЙТЕСЬ С НАМИ 35
УЮТНЫЙ ДОМ
Выбирая шкаф-купе 36
Книги в интерьере 37
Сделайте комнату большей 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Овощи для витаминных салатов 38
ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ 2015 ГОДА 30
О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ
Ваш питомец и жара 42
САД-ОГОРОД
Агрессор – мучнистая роса 43
Подкормка сада и цветов 44
Боремся с плодожоркой 44
Досье на смородину 45
АВТОСАЛУН
Пора заменить протекторы 46
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Восстание компьютеров – не фантастика 47
Продление жизни человека 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2015
Лаврушка победила артрит 48
Если боль стучит в висках 48
Тысячелистник для кормящих мам 48

УМЕЙТЕ СЧИТАТЬ РАСХОДЫ

ТАТЬЯНА БОГДАНОВА

ВЛАДЕЛЬЦЫ ПОИСКОВЫХ СИСТЕМ ЗАМЕТИЛИ: В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ЗАПРОСОВ В ИНТЕРНЕТЕ СТАЛ «КАК СЭКОНОМИТЬ?». «ДЭ» ЗАДАЛА ЭТОТ ВОПРОС ЭКСПЕРТАМ И УЗНАЛА, КАК ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖНО СОКРАТИТЬ ЛИЧНЫЕ РАСХОДЫ.

Платить «налом»

Основная статья расходов большинства россиян – продукты. «Нередко люди сами удивляются – вроде бы шли в магазин за хлебом и молоком, а набрали огромные пакеты и оставили в кассе не одну тысячу, – говорит **Анетта Орлова,** психолог, кандидат социологических наук. – Чтобы не купить лишнего, перед походом в магазин составьте список необходимых покупок и не ведитесь на уловки маркетологов. Покупатели даже не замечают, как у них выманивают деньги. Например, рядом с товаром первой необходимости выставляют неликвид, и люди импульсивно его хватают. Многие маркетинговые схемы рассчитаны на детей, поэтому, если хотите действительно сэкономить, с детьми в магазин не ходите, иначе все равно потратитесь на шоколадки и жвачки. И самое главное – перестаньте расплачиваться банковскими картами. Такова человеческая психология: когда отдаешь живые деньги, лишних покупок совершаешь меньше».

Выключать свет

Вторая весомая часть расходов – «коммуналка», на которой, увы, сильно не сэкономишь. «Экономия возможна только после установки счетчиков. Их наличие дисциплинирует и невольно заставляет выключать свет, закрывать кран или уменьшать напор воды (чем он сильнее, тем быстрее крутится счетчик), – говорит **Димитрий Будницкий,** заместитель исполнительного директора НП «ЖКХ Развитие». – Если уезжаете из квартиры более чем на 5 дней подряд, можно сэкономить, сделав перерасчет за коммунальные услуги (за исключением отопления и газоснабжения). Для этого надо подать заявление в управляющую компанию или ТСЖ».

Завести огород

В стране 120 тыс. садово-огородных товариществ, объединяющих 40 млн человек. Впрочем, добрая половина огородников в последние годы забросила свои участки: картошку и морковку было проще купить. Сейчас ситуация резко изменилась, и выращивать овощи и фрукты стало выгодно.
«Народ массово скупает семенную картошку, на 40 процентов выросли продажи семян, многие занимаются рассадой помидоров и огурцов, – говорит Андрей Туманов, депутат ГД, председатель «Садоводов России». – Люди возвращаются на свои приусадебные участки, и это правильно. Своя картошка всегда ликвиднее доллара».

Опрос

Как вы экономите в связи с кризисом?

- Просто считаю каждую копейку – оказывается, тысячи выбрасывал(а) впустую. 43 процента.
- Избегаю кредитных карт – они создают иллюзию «ненастоящести» денег. 20 процентов.
- Максимально засеял(а) тещин огород! 11 процентов.
- Никак. Жизнь одна, и прожить ее нужно ярко! 26 процентов.

Считать расходы

«Некоторые люди вроде бы и зарабатывают неплохо, и экономить пытаются, а свести концы с концами не могут. Причина этого – отсутствие контроля за деньгами.

Только 10 процентов россиян ведут учет своих доходов и расходов, – говорит Владимир Савенок, экономист, автор книги «Как пережить финансовый кризис». – Советую читателям «ДЭ» попробовать провести личный эксперимент: в течение месяца записывать все свои расходы и потом проанализировать их. Бюджет можно вести на бумаге или скачав бесплатное приложение к мобильному (расчеты в голове не учитываются – это самообман!). После такого опыта человек обычно сам видит, на чем он может сэкономить. Одни много тратят на еду, другие разоряются на мобильной связи (давно не меняли тариф), тратят деньги на полуфабрикаты и готовые салаты (если бы готовили сами, было бы дешевле и полезнее). Почти у каждого человека выявляется «нецелевое использование, которое можно урезать». Впрочем, когда у человека доход на уровне прожиточного минимума, как грамотно его ни расписывай, экономии он не подлежит. Резать нечего.

На чем экономить нельзя?

Лекарства. Ищите аптеки с низкими ценами, пользуйтесь правом получать бесплатные лекарства, но не отказывайтесь от лечения.

Питание. Опасно переходить на дешевые полуфабрикаты, напичканные растительными заменителями и химикатами. Лучше больше времени провести на кухне, но приготовить обед из недорогих натуральных продуктов.

Отдых. Сэкономить на отдыхе можно за счет выбора более дешевого варианта, но не за счет уменьшения количества отведенного на отдых времени. Уставший человек плохо работает и много болеет.

ГОСУДАРСТВО И МАЛОИМУЩИЕ

ТАТЬЯНА БОГДАНОВА

ГОСУДАРСТВО ПОМОГАЕТ МАЛОИМУЩИМ РОССИЯНАМ. В «СЫТОЕ» ВРЕМЯ, ВОЗМОЖНО, КТО-ТО ЭТУ ПОМОЩЬ ИГНОРИРОВАЛ, НЕ ХОТЕЛ СВЯЗЫВАТЬСЯ С БЮРОКРАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМОЙ ЕЕ ОФОРМЛЕНИЯ. СЕГОДНЯ ЖЕ ЭТИ ЛЬГОТЫ И ДОПЛАТЫ КОМУ-ТО ПОМОГУТ ПЕРЕЖИТЬ СЛОЖНЫЕ ВРЕМЕНА.

Единовременное пособие беременной (надо прийти в женскую консультацию и встать на учет до 12 недель беременности) – 543 руб.
Пособие по беременности и родам (за 70 дней до и после родов) – 100 процентов зарплаты, но не больше 49 666 руб. в месяц.
Единовременное пособие беременной жене военнослужащего-срочника – 22 959 руб.
Пособие при рождении ребенка – 14 498 руб. В регионах есть свои выплаты. Например, в Ленинградской и Воронежской обл. – 20 тыс. руб. на каждого новорожденного.
Материнский капитал (при рождении второго и последующих детей) – 453 026 руб. В 2015 году из средств маткапитала можно получить единовременно 20 тыс. руб. наличными и потратить их на любые нужды.

На содержание ребенка

Ежемесячное пособие на ребенка военнослужащего-срочника – 9839 руб.
Ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 года: максимум – 19 855 руб. (40 процентов от заработка), минимум – 2718 руб. на первого ребенка и 5436 руб. – на второго и последующих.
Ежемесячное пособие на третьего и на следующих детей до достижения ими 3 лет – в среднем 8212 руб. (региональный прожиточный минимум на ребенка).
Пособие выдается в 69 регионах, включая Республику Крым и г. Севастополь.

Для малоимущих семей

Пособия малоимущим семьям (если среднедушевой доход в семье ниже прожиточного регионального минимума) – размер устанавливают регионы. Регулярная выплата в среднем равна 779 руб. в месяц на члена семьи, единовременная – 3023 руб.

Региональные пособия

Выдаются одиноким матерям, многодетным семьям, детям-инвалидам, семьям, в которых родители являются инвалидами и т.д. (подробности – в региональных отделах соцзащиты). Средний размер пособия одинокой матери – 530 руб. (от 180 руб. на Алтае до 2141 руб. в Московской обл.). Ежемесячное пособие на детей из многодетных семей выплачивается в 17 субъектах и в среднем составляет 555 руб. (в Мордовии – 240 руб., в Хабаровском крае – 1123 руб., в Красноярском крае – 350 руб.). В Калужской обл. одиноким матерям, имеющим детей до 7 лет, выплачивают 5 тыс. руб., на второго и последующих детей в возрасте от 1,5 до 3 лет – 4 тыс. руб. В Коми размер пособия одиноким матерям зависит от возраста ребенка и составляет около 1170 руб.

СУБСИДИИ ПО ЖКХ

Субсидии

Если сумма на оплату ЖКУ больше 20–22 процентов от среднедушевого дохода семьи (сложить весь доход и разделить на количество членов семьи), надо обращаться в органы соцзащиты. В соответствии со ст. 159 ЖК РФ вам должны предоставить субсидию на ЖКУ. Она дается на 6 месяцев, потом документы надо переоформлять. Субсидию уже получают 3,55 млн семей. В среднем она равна 1096 руб. в месяц.

Льготы

Федеральные льготники (Герои РФ, полные кавалеры ордена Славы, Герои Соцтруда и полные кавалеры ордена Трудовой Славы, инвалиды войны, участники ВОВ, ветераны боевых действий, блокадники и др.). Большинство льготников получают компенсацию на оплату ЖКУ не ниже 50 процентов. Компенсации предоставляются только на одну квартиру. Если у льготника две квартиры и он, например, является инвалидом II группы, получить скидку можно только на одну из двух квартир по выбору.
Региональные льготники (дети-сироты и оставшиеся без попечения родителей, ветераны труда, многодетные семьи, жертвы политрепрессий, почетные доноры, одинокие пенсионеры старше 80 лет и др.). Виды и размер льгот определяет регион. Соцподдержка по оплате услуг ЖКХ осуществляется деньгами, в натуральной форме (топливо) или в виде скидок по оплате.

Социальный контракт

Если семья попала в трудное финансовое положение (например, муж потерял работу, зарплату урезали и т.д.) и среднедушевой доход оказался ниже прожиточного минимума, можно обратиться в соцслужбу и заключить «социальный контракт». Он позволяет получить единовременно в среднем 33–34 тыс. руб. В некоторых регионах – больше. В Тверской обл. – 142,9 тыс. руб., в Якутии – 119,8 тыс. руб., в Ямало-Ненецком округе – 97,2 тыс. руб. Для того чтобы получить эти деньги, надо представить свой личный план выхода из кризиса. Чаще всего социальные контракты заключают на развитие личных подсобных хозяйств: на разведение скота, птицы, растениеводство. Деньги дают на открытие своего дела: шиномонтаж, пошив обуви, фотоуслуги, открытие парикмахерской, швейной мастерской. В некоторых регионах социальный контракт не получил пока широкого распространения. Тем не менее есть образцово-показательные субъекты РФ. Например, в Якутии контракт заключили 83,7 процента малообеспеченных семей, в Астраханской области – 51,1 процента, в Ханты-Мансийском округе – 32,4 процента. В целом по России было оформлено почти 40 тыс. социальных контрактов, 76 процентов из них заключили многодетные семьи.

КАК ПРАВИЛЬНО СОБИРАТЬ ДЕНЬГИ ЗА ЭЛЕКТРИЧЕСТВО С ЧЛЕНОВ СНТ?

Раньше в некоторых СНТ электричество оплачивалось по своему тарифу (часто завышенному раза в полтора по сравнению с государственным), в который входило все – и потери, и освещение сторожки, и фонари на улицах. Теперь устанавливать свои тарифы нельзя, поэтому люди стали платить отдельно по счетчику по тарифам Мосэнерго, а отдельно – «взнос на содержание электросетей». Получается приличная сумма, причем для всех одинаковая. Но есть люди, которые на дачу приезжают редко, «общих благ» почти не потребляют, да и доля «их личных» потерь в линиях тоже мизерная. Получается несправедливо. Как же все-таки по закону правильно собирать деньги за электричество с членов СНТ, при условии, что само СНТ рассчитывается с Мосэнерго по общему счетчику?

Отвечает юрист Юрий Волохов:
Органы управления СНТ (правление, председатель правления) не вправе увеличивать тарифы на электроэнергию. Они в товариществе должны соответствовать нормативным правовым актам, действующим в данном субъекте РФ. К сожалению, сплошь и рядом эти тарифы увеличиваются. В незаконно установленные самим СНТ «тарифы» включаются и расходы на технологические потери на территории товарищества, и суммы, компенсирующие задолженность отдельных членов СНТ или даже результаты хищений электроэнергии.

Конечно, руководство СНТ можно понять: с энергосбытовыми компаниями лучше не конфликтовать, обязательства перед ними необходимо выполнять в срок. Но, повторяю, ради этого завышать установленные уполномоченным региональным органом тарифы на электроэнергию нельзя – как бы это ни было удобно руководству СНТ. А как следует поступать по закону?

Тариф – по закону

Во-первых, следует применять тарифы, которые устанавливаются на текущий год органами исполнительной власти субъектов РФ в области государственного регулирования тарифов на электрическую энергию. При этом необходимо учитывать, что садоводческие объединения отнесены к категории потребителей, которые приравнены к населению и которым электрическая энергия (мощность) поставляется по регулируемым ценам (тарифам). Поэтому в соответствующем региональном акте (приказе, постановлении) нужно найти графу «Потребители, приравненные к категории «Население» и узнать, какой именно тариф следует применять.

Доплата за издержки

Во-вторых, надо провести общее собрание членов СНТ и принять решение об установлении технологических потерь на внутренних сетях электроснабжения СНТ. Также общее собрание членов СНТ (собрание уполномоченных) должно принять решение о взимании взноса для компенсации недостачи по оплате потребления электроэнергии. (То же самое – в отношении оплаты содержания внутренних электросетей то-

варищества.) Сначала определяется разница между суммой, уплаченной товариществом энергоснабжающей организации по общему счетчику СНТ, и суммой по оплате электроэнергии, внесенной садоводами в кассу СНТ. А затем полученная разница распределяется (по утвержденному общим собранием критерию) между членами СНТ.
Только таким образом можно обеспечить правомерность взимания расходов на технологические потери электроэнергии и расходов на общехозяйственные нужды СНТ (освещение, работа электрооборудования, бытовых приборов в сторожке и т.п.).

Платят все

Судя по вопросу, в СНТ теперь так и поступают. Напомню, что по закону каждый член СНТ обязан своевременно уплачивать взносы и другие платежи, предусмотренные законодательством, уставом товарищества, а также утвержденные общим собранием членов СНТ (собранием уполномоченных). Даже если член СНТ нерегулярно бывает на территории товарищества. Так что в данном случае советую выполнять решения общего собрания СНТ.

ЧТО НОВОГО ВО ВЗНОСАХ С САДОВОДОВ?

Какие новшества предполагается ввести в закон о садоводческих товариществах?

Садоводам и огородникам четко распишут, на какие цели можно тратить членские взносы в товариществах и каков будет их размер. Новые правила взимания мзды за владение землей предлагает установить Министерство экономического развития РФ.
Как пояснил руководитель организации «Садоводы России» **Андрей Туманов,** ныне действующий закон о садоводческих товариществах уже давно не отражает реального положения дел в сфере садоводства. Новый же проект дает права членам товариществ для решения многих спорных вопросов.
При выходе из товарищества сейчас человек лишается общей долевой собственности. Конечно, эта собственность по большей части и виртуальна (например, дорога в садоводстве, водокачка и т.д.) однако, по словам Туманова, это неправильно. Согласно новому законопроекту, вышедший из товарищества человек должен будет получить денежную компенсацию.
Также в документе четко прописаны цели, на которые в товариществах должны тратиться взносы. Это необходимо, чтобы пресечь возможные злоупотребления со стороны председателя.
Отдельно прописано в документе и об ужесточении ответственности для членов садовых товариществ, которые отказываются платить взносы. Теперь появится реальная возможность забрать у неплательщика участок через суд, что сейчас сделать практически невозможно.

ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЕЙ В РОССИИ

ЕЛЕНА ТРЕГУБОВА

МЫ РЕШИЛИ РАССКАЗАТЬ, КАКИЕ ПРАВА ИМЕЮТ ПОТРЕБИТЕЛИ В РОССИИ.

Могут ли охранники магазина обыскивать покупателей?

Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни становился подозреваемым в краже в магазине. Бывает, стоящие на выходе из супермаркета или бутика сигнализации ни с того ни с сего подают признаки жизни, и к вам с «распростертыми объятьями» мчится охранник и требует показать содержимое сумок.
Эксперт центра «Общественная дума», партнер компании «Деловой фарватер» **Сергей Варламов** отмечает, что при наличии возможных улик (например, прозвенела сигнализации или есть видеосъемка, зафиксировавшая кражу) охранник может попросить покупателя добровольно показать свои вещи, чтобы выяснить истину. «Обычно приглашают в комнату для досмотра, при проведении досмотра присутствуют двое понятых, и весь процесс фиксируется в документах (протокол или видеосъемка)», – говорит эксперт.
«В случае, если у охранника имеются подозрения, что покупатель совершил противоправные действия, он имеет право лишь остановить покупателя, при этом назвав причину остановки, и вызвать полицию. В данном случае покупатель не обязан дожидаться прибытия полиции и вправе покинуть магазин», – добавляет эксперт Комитета по правовым вопросам Ассоциации молодых предпринимателей России **Павел Илясов.**

Можно ли не оставлять свои вещи в камере хранения?

Охранники в супермаркетах следят за тем, чтобы с полок магазина не исчезали товары. За личными вещами покупателей, оставленными в камерах хранения, никто не следит, о чем предупреждают объявления на большинстве камер хранения. При этом нередко сотрудники супермаркета возмущаются, когда клиенты направляются в магазин, минуя отсек с ячейками хранения.
На чьей же стороне правда?
«Вообще, хранением, согласно ст. 886 Гражданского кодекса РФ, является обязательство сохранять переданную вещь и возвратить ее в сохранности. А поскольку продавец не берет на себя таких обязательств, то такие камеры хранения на самом деле являются лишь местом для оставления крупных вещей. Это организуется не для удобства покупателей, а для минимизации потерь магазина: крупными сумками или зонтами можно задеть и уронить товары с полок, мелкие воришки прячут в складках одежды товары, не желая за них платить, и т.п.
Но только сами владельцы вещей могут решать, оставлять ли свои вещи в таких камерах – ведь по возвращении их можно и не найти, а отвечать за это никто не будет. Однако, отказываясь сдавать свои вещи, следует быть готовыми к тому, что на выходе из магазина вас могут попросить показать содержимое сумок, карманы пальто и т.д. (как было описано выше)», – добавляет Варламов.

Нужно ли оплачивать случайно разбитый в магазине товар?

Еще один инцидент, который часто случается с покупателями в магазинах, – случайная порча продукции. Существует даже версия, что продавцы специально расставляют хрупкие товары таким образом, чтобы при любом неловком движении клиенты супермаркета могли бы их задеть и разбить. Обязан ли покупатель оплатить разбитую им бутылку вина за 3 тыс. руб.?
«Такие случаи происходят периодически во всех магазинах с открытой выкладкой, но и в иных ситуациях покупатели за такие случайные происшествия не отвечают. Дело в том, что переход права собственности на тот или иной товар происходит в момент его оплаты на кассе, а до тех пор любой из представленных к реализации товаров является собственностью торговой организации. На подобные ситуации магазины обычно закладывают некоторый процент потерь в цены реализации и возмещают их из собственных источников.
Но следует отличать случайное повреждение (например, упала стеклянная банка, стоявшая слишком близко к краю прилавка) от умышленного повреждения (покупатель вскрыл бутылку с дорогостоящим напитком и отпил из нее). В последнем случае имеется вина покупателя, и он может быть привлечен к ответственности», – объясняет Варламов.

НЕ ПУГАЙТЕСЬ ОТЕКОВ

ЕВГЕНИЯ СЕМЕНОВА

НА КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ УКАЗЫВАЮТ РЕГУЛЯРНЫЕ ОТЕКИ И ПОЧЕМУ В ОРГАНИЗМЕ СКАПЛИВАЕТСЯ ЖИДКОСТЬ, УЗНАЕМ У ЭКСПЕРТОВ.

Согласно научному определению, отек – это избыточное скопление жидкости в тканях. Врачи выделяют местный и общий виды отеков. В случае с первым излишки воды скапливаются в каком-то одном участке организма. Общий отек сопровождается припухлостью всего тела.

У здорового человека отеков быть не должно, уверяют врачи. А то, что большинство людей принимает за них, вроде мешков под глазами, часто просто задержка жидкости в организме.

«При большом употреблении жидкости вечером, утром это не считается отеком. Это лишняя жидкость, наличие которой не требует никакого медикаментозного лечения», – поясняет заведующая 4-м терапевтическим отделением ЦКБ РАН **Гульнара Проценко.**

Тело припухает, когда человек не ограничивает себя в спиртном или ест много соленого.

«После 1–2 суток умеренного питья жидкости все проходит само», – успокоила врач.

К отекам у здоровых людей также приводят неправильно подобранная диета, голодание, переутомление и недосып. В группе риска те, у кого замедлен метаболизм, и офисные работники, которые мало двигаются. Беспокоиться за свое здоровье стоит, когда тело отекает регулярно и без явной на то причины. Если же отеки бывают редко, избавиться от лишней жидкости можно, если сократить количество потребляемой соли до 2–5 г в сутки, больше ходить и высыпаться. Избежать мешков под глазами поможет сон на спине. Женщинам, чтобы ноги не отекали, стоит отказаться от высоких каблуков.

По словам Проценко, отечный синдром может быть сигналом о самых разных нарушениях работы в организме, «начиная от проблем с почками и заканчивая проблемой с белковой синтетической функцией печени». Однако из-за распространенности сердечных заболеваний чаще всего на отеки жалуются люди с синдромом хронической сердечной недостаточности.

«При хронической сердечной недостаточности отеки начинаются с нижних конечностей. При прогрессировании заболевания они достигают уровня передней брюшной стенки поверхности туловища. Плевральной и брюшной полости», – объяснила Проценко.

Припухлости лица и век могут свидетельствовать о почечной недостаточности. Лицо отекает, когда почки, не справляясь с работой, отправляют воду в межклеточное пространство. Кожа в таких случаях в зоне припухлости бледная и сухая.

Скопление жидкости – обязательный симптом таких воспалительных заболеваний вен на ногах, как флебит или тромбофлебит. Ноги отекают и болят и при варикозном расширении вен.

«Вместе с отечным синдромом нужно следить за температурой. Горячие и холодные отеки указывают на разные заболевания. Например, при отеках ног, в зависимости от того, горячие они или холодные, это может быть либо артериальный, либо венозный тромбоз», – объяснила терапевт.

Тело отекает и при гормональном дисбалансе. Так, при приближении критических дней тело нередко отекает из-за избытка эстрогенов и недостатка прогестерона, что вызывает задержку натрия и воды в организме. Стоит обратиться к врачу, если отеки сопровождаются вялостью, усталостью и зябкостью. Эти симптомы могут указывать на микседему – недостаток гормонов щитовидной железы. При этом заболевании отеки чаще всего локализуются на лице, плечах и голенях.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ЛЕТОМ

НАТАЛЬЯ КОЖИНА

ЛЕТО – НАСТОЯЩЕЕ ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ЖАРУ, И, КОНЕЧНО ЖЕ, ДЛЯ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Последним необходимо особенно внимательно относиться к своему здоровью, но, как показывает практика, многие делают с точностью наоборот: забывают принимать лекарства, находятся часами на открытом солнце и не следят за своим рационом. Как правильно вести себя на жаре тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, мы узнали у главного врача городской клинической больницы № 71 **Александра Мясникова.**

– Александр Леонидович, лето вступило в свои права. Какие советы можно дать людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями?

– Скажу резко: пациенту важно одно – включить мозг. Если сердечник идет на солнце и загорает, стоит в огороде головой вниз под солнцем, потеет, у него кружится голова, а он продолжает полоть свою грядку, понятно, что этот человек неразумный. Если есть агрессивная среда (жара), то надо как-то от нее спасаться.

Но самое главное – это регулярный прием лекарств. Раньше, в советское время, были такие советы в прогнозе погоды: «Погода сегодня + 35^0 С. Совет сердечникам – примите те препараты, которые вам прописал врач». Это кажется банальным, но это так и есть. Без этого никак нельзя. Вы должны строго принимать лекарства. На даче мы их забываем, пропускаем дозы, думая, что раз я на воздухе, мне они не нужны. Это неправильно. Если вы находитесь в каких-то неблагоприятных условиях на жаре, следите, чтобы не было обезвоживания.

– Получается, что больные должны себя максимально беречь?

– Я когда-то пациентам рассказывал так: «Если у вас уже установлена болезнь сердца, вы должны принимать все назначенные препараты, но помните, что за вами ходит мужик с топором. Он – сзади, и когда он стукнет вас по голове, неясно. Поэтому вы должны быть осторожными. Не бегите за троллейбусом, сядьте в другой. Не потому, что что-то обязательно случится, скорее всего, все будет хорошо, но помните о мужике с топором сзади. Если ты хочешь загорать, купаться – опять подумай, стоит ли тебе это делать, потому что, скорее всего, это тебе сойдет с рук, но у тебя уже измененные сосуды. Небольшое обезвоживание может повысить вязкость крови и привести к инфаркту. Какой-то стресс может изменить функциональное состояние тромбоцитов, они начнут слипаться друг с другом и закупорят ток крови в сердце, образуется тромб. Тебе поставили стент, дали лекарства, но это мы сделали свою часть работы, а ты – изволь сделать свою. Не лезь на рожон, потому что ты – в группе риска, за тобой тот самый пресловутый мужик с топором. Тебя может стукнуть в любую секунду. Поэтому думай. Не считай, что если сделали операцию на сердце, дали таблетки, то ты теперь здоров.

– Александр Леонидович, какой рацион должен быть летом у сердечников?

– Я бы не привязывался к сезону. Основу рациона больных сердечно-сосудистыми заболеваниями в любое время года должны составлять овощи и фрукты. Обязательно должна быть клетчатка, которая содержится в них в большом количестве. Желательно, чтобы в меню входили морепродукты. Если кто-то не любит или не может есть рыбу, то может принимать витамин D, он сейчас продается как Омега-3, или можете использовать обычный рыбий жир в капсулах. Хорошо съедать зубчик чеснока в день. Понимаю, что есть запах. Во многих странах чеснок продается в аптеке уже без запаха.

Чеснок содержит большое количество флавоноидов, которые предохраняюще действуют на сердце. Они также есть в черном шоколаде (не менее 70 процентов содержания какао). Поэтому один кубик черного шоколада в день – приемлемая замена чесноку. Сюда же относятся орехи, особенно миндаль, потому что они не просто сдерживают рост холестерина, а даже понижают его. Поэтому считается, что 70 г орехов в день для сердечника – обязательны. Любые масла должны быть только жидкие, с упором на оливковое. Сало, сливочное масло, сыр и мороженое надо ограничивать. Общий закон для сердечника: то, что вкусно, – нельзя.

ПИЩЕВАЯ ЭВОЛЮЦИЯ

ЕВГЕНИЯ СОКОЛОВСКАЯ

СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВОЗ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПТИМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, МЫ ДОЛЖНЫ СЪЕДАТЬ НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ. В ИДЕАЛЕ – СЫРЫХ. ВЫ СЛЕДУЕТЕ ЭТИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ? СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, 75 ПРОЦЕНТОВ ЛЮДЕЙ К СОВЕТУ ВОЗ НЕ ПРИСЛУШИВАЮТСЯ.

Как должен питаться человек, который хочет сохранить свое здоровье? На этот вопрос не ответит ни один врач, пока не изучит анализы этого гипотетического человека, не ознакомится с его образом жизни и генеалогическим древом.

Строгих правил питания не существует, поэтому все мы в той или иной степени формируем свой рацион интуитивно.

Казалось бы, что огород городить: питаться правильно – это есть то, что испокон веков ели наши предки. Они как-то жили без йогуртов, фуа-гра и биологически активных добавок. Однако надо учитывать, что наши предки жили немного на другой планете.

У них были иные экологические условия, другой ритм жизни – и, надо заметить, средняя продолжительность жизни была значительно ниже современной. Приходится признать: мы эволюционируем, и этому надо соответствовать даже на пищевом уровне.

Исследования последних лет показывают, что рацион человека сильно изменился. Всего 40 лет назад было налажено массовое производство мясной продукции. Были выведены новые породы кур, которые выращиваются в помещениях, быстро набирают вес – и с этого момента мясная продукция стала дешеветь.

Если человек среднего достатка в начале прошлого века баловал себя жарким раз в неделю, то сейчас мясо доступно наибольшей части населения. При этом за последние 20 лет овощи и фрукты стали содержать на 20 процентов меньше полезных веществ – также по причине массового производства.

В итоге сформировалась удивительная картина: среднестатистический человек (не берем жителей Центральной Африки) может позволить себе питаться разнообразно и с удовольствием, но его рацион сильно «отягощен» мясными продуктами, тогда как витаминов, минералов, провитаминов из растений он получает недостаточно.

Наибольшей концентрацией фитонутриентов обладают сезонные овощи и фрукты. В наших широтах сезонные блага природы доступны только летом и осенью, в остальное время можно готовить из замороженных или консервированных плодов.

Ученые, занимающиеся проблемами питания, объединили полезные вещества растительного происхождения под общим термином «фитонутриенты». Что это за вещества? Их основная функция – защищать растения от агрессивного воздействия окружающей среды. Потребляя их, мы имеем возможность «присвоить» эти защитные силы.

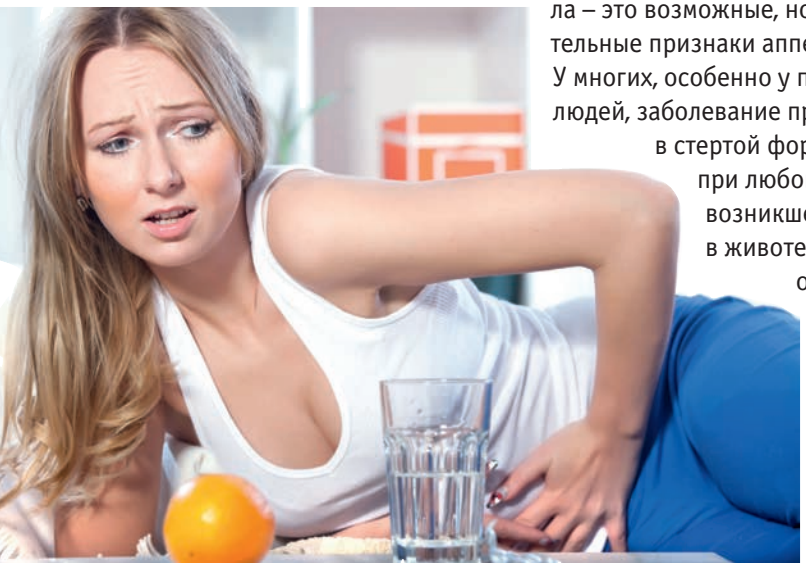
Как изготавливаются таблетки и капсулы, содержащие фитонутриенты? Берутся овощи, фрукты и травы, выращенные в экологически чистых районах, без применения химических удобрений, инсектицидов и прочих вредных веществ. Из этих растений удаляются волокна; все, что осталось, высушивается, перемешивается, – и вот вам фитонутриент в чистом виде.

В разных продуктах концентрация тех или иных фитонутриентов может сильно отличаться. Рассмотрим в качестве примера лютеин. Этот фитонутриент необходим нам для омоложения всех органов и систем (так как он является мощным антиоксидантом, нейтрализующим действие разрушительных свободных радикалов), в особенности для поддержания органов зрения. Он содержится в зеленых овощах и фруктах. Выше всего уровень его концентрации в шпинате. Так как человеку необходимо от

АППЕНДИКС – ГЕНИЙ МАСКИРОВКИ

ЕЛЕНА АМАНОВА

АППЕНДИЦИТ ПРИНЯТО СЧИТАТЬ ЕРУНДОВОЙ БОЛЯЧКОЙ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ИЗ-ЗА ВОСПАЛЕНИЯ ЧЕРВЕОБРАЗНОГО ОТРОСТКА СЛЕПОЙ КИШКИ И ПО СЕЙ ДЕНЬ ПОГИБАЮТ ЛЮДИ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ АППЕНДИЦИТ НЕ ВОЗНИК, А ЕСЛИ УЖ ПОЯВИЛСЯ, ТО НЕ ВЫЗВАЛ БЫ УГРОЗЫ ЖИЗНИ?



Слово – эксперту, кандидату медицинских наук, хирургу высшей категории **Автандилу Манвелидзе.**

– Коварство аппендицита состоит в том, что он умело маскируется под практически любое недомогание – от гриппа, холецистита и прободной язвы до воспаления придатков или даже внематочной беременности.

Распознать, что это именно воспаление аппендикса, а не что-либо иное, сам пациент не способен. Поэтому искать информацию в Интернете и советоваться с друзьями, когда у тебя поднялась температура и прихватило живот, далеко не лучший выбор.

Кстати, повышение температуры, тошнота, рвота, расстройство стула – это возможные, но не обязательные признаки аппендицита. У многих, особенно у пожилых людей, заболевание протекает в стертой форме. Поэтому при любой внезапно возникшей боли в животе (даже не очень сильной) надо, не рассуждая, набирать «03»: в больнице разберутся что к чему. Даже если боль успокоилась, все равно нужно звонить в «скорую». Часто снижение боли – признак перехода болезни в более тяжелую фазу.

А вот принимать обезболивающие или же антибиотики при этом нельзя. Ни в коем случае! Таблетки снимут боль, но смажут картину заболевания, и тогда опасное воспаление можно будет проглядеть. Также при аппендиците ни в коем случае нельзя лезть в ванну или прикладывать к больному месту грелку – от этого воспаление усилится, и гной может растечься по брюшной полости. Делать клизмы, пить желчегонные препараты тоже крайне опасно. Все, что требуется в такой ситуации, – это полный покой.

Какие только причины не называют в качестве провокаторов воспаления червеобразного отростка слепой кишки! Одни винят семечки, другие – привычку грызть ногти и кишечных паразитов. Третьи – беременность. А четвертые считают, что риск развития аппендицита увеличивают обильное употребление мясной пищи и склонность к запорам, из-за чего в кишечнике скапливается избыточное количество токсинов. На самом же деле причины развития воспаления аппендикса науке доподлинно неизвестны. И, соответственно, профилактики аппендицита не существует.

Поэтому лучшая защита от аппендицита и его осложнений, среди которых самое опасное – перитонит (гнойное воспаление в брюшной полости), – это своевременное обращение за медицинской помощью. Чем меньше времени пройдет с момента развития воспаления, тем проще будет операция и короче реабилитационный период.

Операцию по поводу аппендицита принято считать чем-то элементарным. Не случайно чаще всего первой операцией начинающего хирурга является именно аппендэктомия. Однако опытные хирурги говорят так: «Нет ничего проще, чем операция по удалению аппендикса, и нет ничего сложнее ее». Ведь коварство этого маленького отростка неисчерпаемо. Аппендикс может располагаться в таких «закоулках» брюшной полости, что с хирурга сойдет семь потов, прежде чем он до него доберется. Поэтому операция может длиться как полчаса, так и 2–3 часа. В легких случаях удалить аппендикс способен и вчерашний студент, а в сложных – требуется рука опытного мастера.

Однако смертность от аппендицита невысокая – 0,1–0,2 процента. Эти цифры могли бы быть еще ниже, если бы люди обращались за медицинской помощью вовремя и не занимались бы самолечением.

ГИМНАСТИКА ОТ ГАСТРИТА

ЕЛЕНА НЕЧАЕНКО

МЫ ПРИВЫКЛИ, ЧТО ГАСТРИТ ЛЕЧИТСЯ ЛЕКАРСТВАМИ И ДИЕТОЙ. НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТОГО ЯВНО НЕДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ЖЕЛУДОК НАЧАЛ НОРМАЛЬНО РАБОТАТЬ. ПОЭТОМУ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ДОЛЖНЫ ЗАНЯТЬ ВАЖНОЕ МЕСТО В ЖИЗНИ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА С ПРОБЛЕМАМИ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

Основной акцент

Комплекс упражнений, их интенсивность и нагрузка зависят от типа секреции желудка. Ведь увеличение сложности и длительности тренировки приводит к снижению выделения желудочного сока.

При пониженной секреторной функции желудка необходима умеренная физическая нагрузка в среднем темпе, с небольшим количеством повторений. Именно такой характер упражнений медленно усиливает приток крови к стенкам желудка. Заниматься можно около 30 минут. Желательно, чтобы гимнастика проходила под веселую музыку и в группе, так как эмоционально насыщенные занятия лучше стимулируют секреторную функцию желудка.

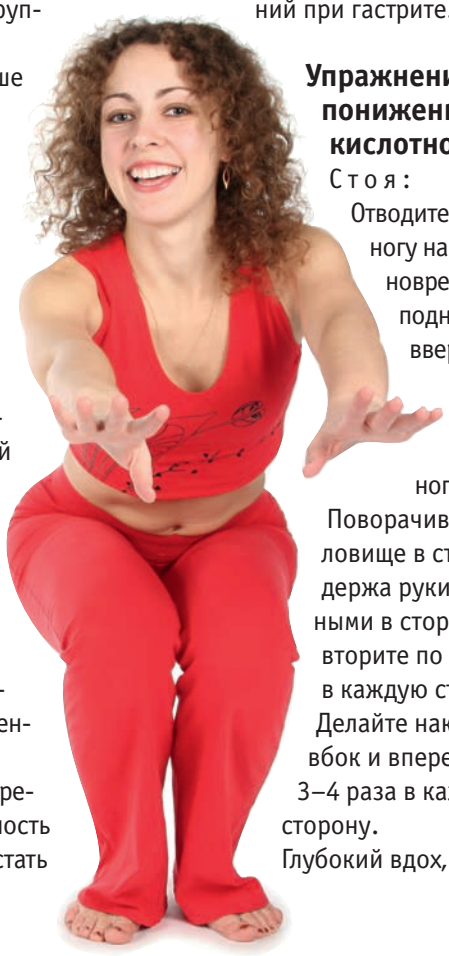
Основной акцент делается на упражнениях по укреплению брюшного пресса и выработке брюшного дыхания.

Выполнять упражнения лучше за 1,5–2 часа до или после еды и за полчаса до приема минеральной воды – это нужно для восстановления кровообращения в желудке.

При повышенной кислотности желудочного сока надо выполнять более сложные по координации упражнения в медленном темпе, с монотонными движениями, тогда его секреция снижается. Интенсивность упражнений должна нарастать постепенно. Гимнастика обязательно сочетается с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Используется большое количество повторений. Однако упражнения для брюшного пресса сводятся к минимуму. Если активно качать пресс, можно нажить сильные боли в желудке. При появлении болей гимнастику следует исключить вообще.

Занятия проводите между дневным приемом минеральной воды и обедом, так как это оказывает тормозящее воздействие на секрецию желудка.

Вот примерный комплекс упражнений при гастрите.



Упражнения при пониженной кислотности

Стоя:

Отводите прямую ногу назад с одновременным поднятием рук вверх. Повторите 3–4 раза для каждой ноги.

Поворачивайте туловище в стороны, держа руки отведенными в стороны. Повторите по 3–4 раза в каждую сторону.

Делайте наклоны вбок и вперед. По 3–4 раза в каждую сторону.

Глубокий вдох, задержите дыхание и выдохните. Повторите 5–6 раз.

Сидя:

Ладонями упритесь в поясницу, вытяните ноги перед собой. Выполните 4–6 прогибов в пояснице.

Поднимите прямую ногу вверх. Повторите 4–6 раз для каждой ноги.

Лежа на спине:

Выполняйте упражнение «велосипед» 1–2 минуты.

Упражнения при повышенной кислотности

Стоя:

Руки вытяните вперед и вращайте кистями то в одну, то в другую сторону. По 10 вращений в каждую сторону.

Наклоняясь вперед, расслабьте плечи и руки. Покачивайте руками вправо и влево 1–2 минуты.

Стоя на четвереньках:

На вдохе поднимайте руку в сторону и вверх. На выдохе – опускайте. Повторите другой рукой. По 8 раз для каждой руки.

На вдохе опустите голову и одновременно прогнитесь в пояснице. На выдохе поднимите голову и выпрямитесь. Повторите 10 раз.

Лежа на спине:

На вдохе поднимайте выпрямленную ногу. На выдохе – опускайте. То же – другой ногой. По 10 раз для каждой ноги.

Поднимайте одновременно правую ногу и руку. Сделайте вдох. Затем, помогая рукой, подтяните колено к животу, одновременно наклоняя голову к груди. Сделайте выдох. Смените ногу и руку. По 6 раз – для каждой стороны тела.

ЖЕНЩИНЫ, НЕ БОЙТЕСЬ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ!

ИНТЕРВЬЮ ВЛАДА ЛИСОВЦА СВЕТЛАНЕ МАРГОЛИС.

Глядя на него, хочется переодеться и добавить что-то яркое и необычное в свой повседневный наряд. Именно поэтому летом мы начали наш разговор с вопроса: что сделает нас стильными в наступающем сезоне?

– Если природа не побалует нас жарой, вы будете актуально выглядеть в кожаных вещах, например. Женственно смотрятся модные в этом сезоне кружево, сетка, шелк и прозрачные ткани. Универсально и практично модное ныне сочетание несочетаемых тканей. Например, легкая шелковая юбка и плотная толстовка. Актуальна крупная бижутерия, напоминающая винтажную, «бабушкины» сумки и под стать им остроносые лодочки. Что касается силуэта, то стоит обратить внимание на свободный крой, чистые линии и воланы. Длина юбки должна быть чуть выше или чуть ниже колена. Расклешенные юбки длиной чуть ниже колена отлично смотрятся на женщинах всех возрастов.

– Какие цвета модны в этом сезоне?

– Все оттенки красного и синего. Не забывайте, что по-прежнему можно смело сочетать несколько

пастельных тонов или ярких цветов. Пальма же первенства – за черно-белыми сочетаниями. И особенно в макияже. Минимальное его количество делает лицо ухоженным, а тонны косметики прибавляют возраст и делают вас вульгарной. Особенно это надо помнить, если вы предпочитаете одежду ярких цветов. Так что достаточно свежего цвета лица, легкого румянца, ярких матовых губ и хорошо прокрашенных ресниц.

– Что посоветуете нашим мужчинам?

– Зачастую российским женщинам неважно, как одет их мужчина, главное, чтобы он был. А мужчины, в свою очередь, очень зажаты. Они стараются не выделяться и не привлекать к себе внимания. Одеваться красиво и интересно могут позволить себе самодостаточные и смелые мужчины, которым безразлично мнение окружающих. На фоне женщины мужчина не должен меркнуть.

Для начала скажем, чего не должно быть: никаких рубашек с высоким сложным воротником, широких брюк «труб» и удлиненных пиджаков. А вот двубортные пиджаки – отлично!

– А теперь расскажите о стиле.

– Многие любят рассуждать о стиле, но никто толком не может сформулировать, что это такое… Стильную женщину всегда видно. Она обладает хорошими манерами, но без жеманства, вежливая и улыбчивая, в любой ситуации «держит спину и лицо».

Стиль – это то, что определяет человека, а мода – это то, что меняет. Мода меняется, и тот, кто хочет ей следовать, должен меняться. Но в приверженности стилю есть маленький подвох. С возрастом женщины боятся экспериментировать. Они уже не носят, например, широкие юбки со свитерами крупной вязки, мало кто делает модные стрижки. Зачастую носят то, что шло в молодости.

Оставаясь верной себе, присмотритесь и попробуйте примерить на себя новые, актуальные образы. Иногда стоит лишь немного изменить силуэт

ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА

ЕКАТЕРИНА СЕВЕРЬЯНОВА

ЭТОТ КОМПЛЕКС НЕ ЗАНИМАЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ, ЗАТО ОКАЗЫВАЕТ ОТЛИЧНОЕ ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ.

Он одинаково эффективен как для борьбы с уже имеющимися морщинами, так и служит отличным средством профилактики против дряблости кожи и появления новых кожных складок. Ведь мышцы лица поддаются тренировке, так же как и все остальные мышцы.

Если делать зарядку для лица ежедневно, уделяя ей по 10 минут утром и вечером, можно добиться вполне ощутимых результатов. Лицо станет более молодым, морщины расправятся, уменьшатся отеки, уголки губ поднимутся, подтянется и приобретет более четкий контур овал лица. И все это без хирургических вмешательств и инъекций.

Систематично выполняя этот комплекс, через некоторое время после начала тренировок вы обнаружите, что эти упражнения положительно сказываются и на качестве кожи – повышается ее тургор, восстанавливается упругость и эластичность. Это происходит за счет улучшения питания и кровоснабжения кожи, которое становится естественным следствием упражнений.

Прежде чем приступить к зарядке, обязательно очистите кожу лица и нанесите увлажняющий или питательный крем, которым вы обычно пользуетесь.

Разминка

Как и полагается, зарядку начнем с небольшой разминки и разогрева мышц. Для этого похлопаем себя тыльной стороной ладоней по щекам, по всему овалу лица, легкими круговыми движениями кончиков пальцев пройдемся по зоне второго подбородка, от середины лба к вискам, вдоль линии роста волос. А теперь – ладошками легко похлопайте себя по щекам 10 раз.

Эта разминка активизирует кровоснабжение тканей лица, в том числе и мышц, а значит, улучшает доставку к ним кислорода и питательных веществ, активизирует лимфодренаж, уменьшает отеки, подбирает «брылы».

От морщин на лбу

Сомкнутые вместе пальцы обоих рук приложите ко лбу горизонтально, чтобы они сходились на середине лба. Слегка надавливайте на кожу и опускайте ее вниз к бровям. Одновременно старайтесь поднять брови вверх, оказывая сопротивление. Удерживайте это положение 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10–15 раз.

От межбровных морщин

Прижмите указательные пальцы к началу бровей и постарайтесь насупить брови, сдвинув их к переносице, но не морщась. Пальцы старайтесь удержать на месте, создавая мышцам дополнительную нагрузку за счет сопротивления. Удерживайте это положение 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10–15 раз.

От морщин вокруг глаз

Положите указательные пальцы на нижнее веко горизонтально и слегка оттяните кожу вниз.

Не отпуская пальцы, медленно поднимите глаза к потолку, так же медленно закройте глаза. Задержитесь с закрытыми глазами 5 секунд, затем откройте глаза и расслабьтесь. Повторите 10–12 раз. Поставьте большие пальцы вертикально у внешнего уголка глаз. Слегка оттягивайте кожу к ушной раковине, удерживая такое положение 5 секунд. В этот момент вращайте глазными яблоками по кругу при закрытых веках – 5 раз в одну и столько же – в другую сторону.

От морщин вокруг рта

Наберите побольше воздуха в рот, раздуйте губы, придавите рот ладонями, как бы стараясь удержать воздух внутри. Задержитесь в этом положении 5 секунд. Повторите упражнение 10–15 раз. Потрите верхней губой о нижнюю, как будто вы только что накрасили губы помадой и распределяете ее по губам.

От носогубной складки

Большим и указательным пальцами прижмите уголки губ. Произносите букву «У», стараясь вытягивать губы вперед, в то же время удерживайте пальцами уголки губ на месте, чтобы создать мышцам напряжение. То же самое проделайте, произнося букву «И», «О». Повторите по 5 раз с каждой буквой. Расположите большие пальцы вдоль носогубной складки, слегка надавите на них. Улыбнитесь, приподнимая уголки губ, одновременно оказывая сопротивление большими пальцами. Задержитесь в улыбке на 5 секунд. Повторите упражнение 10–12 раз.

УХОД ЗА ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ

АННА ГРИШУНИНА

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ЛЮДЕЙ С ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕЙ СТАЛО ОЧЕНЬ МНОГО. И В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО УДИВИТЕЛЬНОГО.

Раздражителей вокруг нас хоть отбавляй: некачественная косметика, плохая экология, хлорированная вода. А усугубляет все неправильный уход. О том, как устранить проблему, рассказывает врач-дерматолог, косметолог **Елена Лащинина.**

– При повышенной чувствительности кожи важно ограничивать контакты с водой, особенно водопроводной. Для умывания лучше использовать минеральную, либо термальную, или кипяченую воду. Утром надо умываться чуть теплой водой: холодная и тем более горячая раздражает кожу и провоцирует шелушение. Вечером – удалить макияж косметическим молочком, протереть кожу мягким тоником, не содержащим спирта. Не стоит отягощать уход какими-то сложными процедурами. Постарайтесь не увлекаться пилингами и скрабами. Чувствительная кожа имеет тонкий роговой слой, эти процедуры слишком агрессивны для нее. Грубые абразивные частицы скраба даже могут вызвать экзему. Не стоит забывать, что чувствительная кожа тоже стареет, и нам необходимо решать эту проблему, не создавая для нее стресса. Обычно для омоложения и отшелушивания рогового слоя в домашних условиях косметологи советуют применять средства ухода с небольшим содержанием альфа-гидроксикислот. В случае с чувствительной кожей лучше подойдет косметика с полиоксикислотами. Они оказывают действие, аналогичное альфа-гидроксикислотам, но не имеют такого раздражающего эффекта, как первые. Кроме того, многие полиоксикислоты обладают антиоксидантной активностью. Например, лактобионовая кислота, которая к тому же защищает от разрушения коллагеновые и эластиновые волокна, составляющие каркас кожи.

Важно!

Принято считать, что чувствительная кожа бывает только у женщин, однако это не так. Представителям сильного пола также хорошо знакома эта проблема. Виной тому – частое бритье и использование спиртосодержащих лосьонов, вызывающих раздражение.

Другой представитель семейства полиоксикислот – глюконолактон. Он входит в состав многих современных косметических средств. Являясь «ловушкой» для свободных радикалов, он также выполняет еще одну очень полезную работу – защищает кожу от ультрафиолета. Как можно реже подставляйте лицо солнцу! Пользуйтесь средствами с сильными УФ-фильтрами. Водостойкий солнцезащитный крем поможет защитить чувствительную кожу и от солнца, и от агрессивного воздействия хлорированной воды бассейна. Сауна и парная крайне нежелательны при таком типе кожи: сухой жаркий воздух, как и влажный пар, может усилить проявления чувствительности. Однако можно нивелировать эти негативные факторы и перед входом в парную нанести на лицо жирный крем или масло. В парилке также желательно прикрывать лицо холодным влажным полотенцем, а сразу после бани нанести сыворотку или крем. И напоследок еще один совет: если в очередной раз у вас возникли трудности с выбором крема, не стоит мучить кожу. Сделайте перерыв и освободите ее на время от воздействия любых косметических средств.

Средство скорой помощи для чувствительной кожи

1 ст.л. семян льна залейте ½ стакана воды и поставьте в небольшой емкости на паровую баню на 20 минут. Получившуюся киселеобразную жидкость слой за слоем широкой кистью или ватным тампоном наносите на кожу. Сверху можно положить компресс. Через 20–25 минут смойте маску теплой водой, после чего нанесите защитный крем. Такую маску можно применять при раздражении и в качестве профилактического средства.

НЕ МИРИТЬСЯ СО СТАРЕНИЕМ?

НАТАЛЬЯ КОЖИНА

С ВОЗРАСТОМ ЗДОРОВЬЯ СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ, А МОРЩИНОК – БОЛЬШЕ. КАК ПЕРЕСТАТЬ ДУМАТЬ ОБ ЭТОМ И НАЧАТЬ ПРАВИЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К СВОИМ ГОДАМ, РАССКАЗАЛА ПСИХОЛОГ АННА ХНЫКИНА.

Психолог Анна Хныкина попробовала разобраться в вопросе, почему одни люди в 30 лет начинают сильно бояться старости, а другие и в 90 продолжают жить насыщенной и яркой жизнью, как будто все самое интересное впереди.

– Анна, все люди боятся старости или есть исключения? Я встречала в своей жизни мужчин и женщин в солидном возрасте, которые уверяли меня, что их совсем не волнует, сколько им лет. Это просто лукавство или иное восприятие возраста?

– Думаю, что они не лукавили. Старости боятся далеко не все, обычно она пугает только молодых людей. Знаете, это страх упустить что-то, посмотреть туда, куда не хочется заглядывать. Зрелые люди, которые убеждали вас в том, что не боятся старости, скорее всего, хотели сказать, что четко видят плюсы своего возраста: со временем у любого нормального человека расширяется количество возможностей, мы все уже что-то заработали и можем позволить себе гораздо больше, чем в молодые годы. Кроме того, не надо забивать голову вопросами: «Чем заняться?», «Что же делать?» Еще один аспект – выросли дети, это значит, что у человека развязались руки, он может больше времени уделить себе, не думать о том, что дома надо кого-то покормить, проверить уроки и т.д. В общем, эти люди видят все прелести того, что им уже не 17 лет.

– Вы описали очень благополучную ситуацию: выросли дети, материально жизнь налажена, но ведь не у всех так…

– В этом-то и вся суть: о своей старости надо заботиться, чтобы, когда стукнет 50 лет, было чем заняться. В первую очередь, я говорю об увлечениях, которые будут вас двигать, давать заработок и помогать мозгу не стареть. Человек постоянно должен развиваться. В Японии на законодательном уровне прописано, что в 70 лет ты можешь бесплатно изучать иностранные языки. Учеба не дает мозгу ссыхаться и позволяет ему оставаться живым и здоровым.

– А что делать, когда ты каждое утро просыпаешься и физически чувствуешь, что слабеешь?

– Во-первых, физическую слабость ощущают не только старые люди, но и молодые. Как вы знаете, можно и в 17 лет умереть от рака. Учеными доказано, что недуги и состояние здоровья связаны с нашим бессознательным. Конечно, с годами организм изнашивается, давление скачет и т.д., но если следить и ухаживать за собой с молодых лет, то можно достаточно неплохо продержаться. Причем поддерживать не только тело, но и психику – постоянно обучаться и внутренне расти. Стремиться к познанию, к развитию. Например, среди психологов очень много долгожителей. Они долго живут, долго работают, постоянно развиваются, мало кто уходит на пенсию. И дело тут даже не в профессии, главное – быть увлеченным своей работой, получать от нее результат, удовольствие и развиваться, обучаясь.

Полюбите себя

– Но отражение в зеркале с годами точно теряет свою привлекательность. Как быть с этим?

– Удовольствие от себя, любовь к себе – это ваше внутреннее со-

УТРАЧЕННЫЕ... ЭМОЦИИ

ВАСИЛИСА АВЕРЬЯНОВА

ПОМНИТЕ СЕБЯ В ДЕТСТВЕ, КОГДА ВЫ БЫЛИ ТАК БЕЗЗАБОТНЫ, СЧАСТЛИВЫ? СОЛНЦЕ БЫЛО САМЫМ ЯРКИМ, А НЕБО – САМЫМ СИНИМ, ЦВЕТЫ – САМЫМИ КРАСИВЫМИ, МАМА ЛУЧШЕЙ, А МОРОЖЕНОЕ – САМЫМ ВКУСНЫМ. КУДА ЖЕ ВСЕ ЭТО УШЛО И, ГЛАВНОЕ, ПОЧЕМУ?

Что происходит с человеком, когда он радуется? Пульс учащается, активизируется работа мышц, возникает улыбка, смех. Мы чувствуем себя полными сил, энергии. Замечаем лучшее в людях, предметах, ситуациях.

Почему же с годами такие ощущения все реже нас посещают? Стрессы, проблемы, комплексы давят на нас. Грусть, гнев, страх, чувство вины и другие эмоции, которые мы скрываем от себя и других, все больше и больше сковывают тело, формируют «мышечные зажимы». Человек начинает существовать в «мышечном панцире». Это усугубляется тем, что некоторые люди (особенно мужчины) намеренно запрещают себе испытывать эмоции.

Такая проблема родом из детства. «Мальчики не плачут», «Убери с лица эту идиотскую улыбку!», – учат нас родители. Мы взрослеем – и родительский контроль перерастает в самоконтроль. «Я не имею права расплакаться и тем самым продемонстрировать свою слабость», «Некрасиво так смеяться при людях», «Какая у меня глупая улыбка!», – уже одергиваем мы сами себя.

Человек блокирует как отрицательные, так и положительные эмоции. И, соответственно, разучивается их переживать. В итоге мы одинаково перестаем чувствовать и печаль, и радость, становимся «замороженными». И мир в нашем восприятии блекнет, жизнь уже не сияет всеми красками.

Как ни парадоксально это звучит, счастью можно научиться. Конечно, нельзя прийти к радости таким путем, каким мы приобретаем новые навыки, знания. Сознательное ее достижение приводит к совершенно противоположному результату. Ощущение счастья ускользает.

В книге «Радость: расширение человеческого сознания» психолог Уильям Шутц определяет радость как чувство, которое возникает, когда человек осознает, что его возможности реализуются, что он достигает поставленной цели. Определите, что для вас интересно, важно в жизни, добейтесь желаемого – и вы ощутите радость.

А если вы добились цели, но не стали от этого счастливее? Бывают же такие люди, у которых «все есть», но их ничто не радует... Тогда поможет тренировка.

Оказывается, эмоцию радости, как, впрочем, и остальные эмоции, можно тренировать. Для этого необходимо научиться выражать свои чувства, не стесняясь этого.

Во-первых, дайте себе право на эмоции. Сердитесь, плачьте, бойтесь, когда вам хочется, и, конечно, радуйтесь. Во-вторых, многие специалисты советуют чаще смеяться и улыбаться. Даже тогда, когда на душе «кошки скребут», попробуйте надеть на лицо улыбку, и автоматически организм начнет вырабатывать гормоны счастья – эндорфины.

Понятно, что препятствием на пути к счастью может стать слабое здоровье. Однако в большинстве случаев человек в силах улучшить свою физическую форму, мышечный тонус с помощью тренировок. Состояние нервной системы тоже можно научиться контролировать путем саморегуляции, освоения методик релаксации. Главное – понять, что мы сами отвечаем за свое физическое и психическое состояние, а не перекладывать вину на плечи родных, сетовать на дурную наследственность или жаловаться на тяжелую жизнь.

Радость присутствует наряду с другими эмоциями и воспринимается только в сравнении с ними. Разве ценил бы человек мгновения душевного подъема, если бы для их достижения ему не пришлось долгое время трудиться? Разве может познать счастье тот, кому неведома печаль?
Пир, длящийся целый месяц, приедается. Веселье длиною в жизнь невозможно. Боль, в том числе душевная, необходима. Только пережив горечь утраты, тоску одиночества, мы можем от них освободиться, получив при этом новый опыт.
Известно, что положительные эмоции чаще испытывают социально активные люди, эмоциональный опыт которых отличается большим разнообразием. Поэтому не прячьтесь в скорлупе, не ограничивайте свой круг общения семьей и коллегами по работе. Встречайтесь с друзьями, знакомьтесь с новыми, интересными для вас людьми. И, конечно, надейтесь на лучшее. Ведь оптимизм помогает увидеть перед собой не мрачные проблемы, а задачи, которые нужно решать. И тогда перед нами открываются новые возможности.

ТЕСТ: ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ НА ТАЛАНТ

ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ

ОТВЕЧАЯ ЧЕСТНО «ДА» ИЛИ «НЕТ» НА ПОСТАВЛЕННЫЕ В ЭТОМ ТЕСТЕ ВОПРОСЫ, ВЫ СМОЖЕТЕ МНОГОЕ УЗНАТЬ О СЕБЕ. ЗА КАЖДЫЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ («ДА») ПОЛАГАЕТСЯ ПО 1 БАЛЛУ, А ЗА КАЖДЫЙ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ («НЕТ») – 0.

1. Сочиняете ли вы рассказы или стихи?
2. Вы любите фантастические истории?
3. Бывает ли у вас желание переделать что-либо на свой вкус?
4. Вы любите вырезать затейливые фигуры из бумаги?
5. Вы используете какие-то свои вещи не по назначению?
6. Изобрели ли вы когда-нибудь новое слово?
7. Вы любите рисовать абстрактные картинки?
8. Часто ли вы просите окружающих объяснять что-то непонятное?
9. Вы любите читать книги без иллюстраций?
10. Изобретаете ли вы собственные игры и развлечения?
11. Помните ли вы свои сны?
12. Переставляете ли вы мебель в квартире по своему вкусу?
13. Меняются ли со временем ваши наклонности?
14. Вы охотно рассказываете всем пережитые вами впечатления?
15. Вы легко парируете шутки или колкости, отпускаемые в ваш адрес?

Сложив набранные баллы, оцените полученный результат.
Сумма от **0 до 3 баллов** говорит о том, что вам пока не хватает изобретательности. Однако вы можете быть хорошим исполнителем даже в сложных профессиях.
Если набрано от **4 до 6 баллов**, то это значит, что ваше творческое мышление проявляется лишь тогда, когда вы увлечены важной для вас целью, а также то, что вы больше способны к практической деятельности.
Сумма от **7 до 9 баллов** свидетельствует, что ваша сообразительность достаточна для многих областей знания, где не обязателен ваш собственный взгляд на вещи и явления. Однако для творческой деятельности вам, увы, многого не хватает.
Сумма от **10 до 12 баллов** может говорить о том, что вы не всегда обнаруживаете свои способности и что вы бываете находчивы и сообразительны, лишь когда чем-то заинтересованы.
Сумма же **от 13 до 16 баллов** означает, что вы очень сообразительны, способны иметь свою точку зрения на все, происходящее вокруг вас, и, по-видимому, наделены многими талантами.

О грандиозном произведении Виктора Гюго можно говорить бесконечно – настолько оно непростое, многогранное и эмоциональное. По мотивам «Собора Парижской Богоматери» поставлено множество спектаклей и снято немало фильмов, а с реальным памятником парижской архитектуры связаны романтические истории и таинственные легенды. Актуальная на все времена история о несчастном и одиноком человеке с физическими недостатками и добрым чистым сердцем, способном любить до последнего вздоха, всегда будет волновать читателя.

ДОЛГОВРЕМЕННОЕ БРАЧНОЕ ТЕПЛО

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЕ 10 ЛЕТ.

В каждом браке присутствуют двое, и только при соблюдении интересов этих двоих возможны крепкие и долгие отношения. А интересы, как известно, со временем меняются…

Когда вам 20

Конкретизируйте планы на будущее. Перед свадьбой все пары обсуждают важные жизненные моменты: о детях и их воспитании, о месте проживания, о путешествиях и отдыхе, о семейном бюджете. Как правило, в этот досвадебный период вы не поднимаете особо острые вопросы. А ведь самое время. Скажем, если вы хотите вернуться к учебе в вузе и повременить с детьми, обсудите это со своим мужчиной, любящий человек поддержит вас и поймет, как это важно.

Не бойтесь эти планы менять. Нет более непостоянного существа, чем женщина. Совсем необязательно каждую свою новую мысль обсуждать с мужем или будущим мужем, но важно проговаривать поворотные моменты. Скажем, вам было бы неприятно, если бы мужчина вдруг вместо того, чтобы встречать ваших родителей в аэропорту, уехал с друзьями в боулинг? Так и ему будет некомфортно, если вы не посвятите его в свои планы. Показалось, что учеба не задалась, но вы все еще не хотите торопиться с детьми? Поговорите об этом, расскажите о своих чувствах, подумайте вдвоем, как распределить семейные ресурсы так, чтобы всем в паре было комфортно.

Когда вам 30

Наслаждайтесь сексуальной жизнью. Как правило, к этому возрасту вы уже точно определились с тем, от чего вам действительно хорошо в постели.

Он тоже. Так почему бы не получать удовольствие так часто, как вы оба этого хотите.

Относитесь к партнеру с уважением. К 30 почти у каждого человека появляются важные жизненные приоритеты. Присмотритесь к своему мужчине. Возможно, то, что было важно для него в 20, уже не так актуально. Разговаривайте, придумывайте новые цели для себя, для него и для вас двоих. И обязательно уделяйте внимание его карьере: для него сейчас это действительно важно.

Когда вам 40

Будьте родителями вдвоем. Возможно, ваши дети уже достаточно выросли, или вы не так давно стали родителями. Многие эксперты отмечают, что именно дети тот самый сложный, но важный аспект в жизни каждой пары, который либо помогает укрепить отношения, либо их разрушает. Старайтесь следовать первому сценарию, объедините усилия, чтобы помочь сложному подростку или чтобы помочь с уроками семилетке. И ВСЕГДА обсуждайте важные аспекты воспитания ваших детей, не позволяйте им манипулировать вами.

Защищайте ваш брак

Задача каждой женщины – сделать так, чтобы мужчине было с ней комфортно. Будет ли это вкусный обед, разговор по душам после работы, интимные ласки или совместное творчество – дайте вашему мужу то, в чем он особенно сейчас нуждается.

ОТПУСК БЕЗ СЕМЬИ

НЕКОТОРЫЕ ПАРЫ ТРАДИЦИОННО ПРОВОДЯТ СВОЙ ОТПУСК ОТДЕЛЬНО ДРУГ ОТ ДРУГА. ДРУГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО РАЗДЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О РАЗЛАДЕ В СЕМЬЕ. НАПРИМЕР, АНГЛИЧАНЕ ВСЕГДА ПУТЕШЕСТВУЮТ ВМЕСТЕ, ХОТЯ МЕЧТАЮТ ПРОВЕСТИ КАНИКУЛЫ ОТДЕЛЬНО ОТ ПАРТНЕРА. ВО ФРАНЦИИ ЛИШЬ 20 ПРОЦЕНТОВ ПАР ПРЕДПОЧИТАЮТ СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ. АМЕРИКАНЦЫ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ РЕШАЮТ СОБСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ. КТО ЖЕ ПРАВ?

Раздельно или вместе?

Совет

Перед тем как взяться за планирование отдыха, задайте себе вопрос: как вы хотите провести отпуск?

Определились? Тогда спросите об этом мужа. И не стоит тут же иронично комментировать его ответ, он может и обидеться, ведь некоторые мужчины – довольно нежные создания. Лучше сравните ваши предпочтения, тогда вам будет проще сформулировать, каким будет ваш совместный отпуск. Или раздельный.

В разлуке

Как сохранить спокойствие и психологическое равновесие, если вам все-таки предстоит разлука на время отпуска? Попробуйте избавиться от стереотипа, что отпуск врозь – это обязательно измена.

Зачастую именно сомнения в верности супруга порождают конфликты во время обсуждения самой идеи раздельного проведения отпуска.

Совет

Активно участвуйте в подготовке отпуска мужа – так вы узнаете не только о том, куда и с кем едет любимый, но и много нового о нем самом и его увлечениях, о которых он вряд ли расскажет в обычной обстановке.

Пригласите его друзей, вместе обсудите поездку. Но не старайтесь навязать свое мнение о том, как им лучше провести время.

Первое и главное – не впадать в панику. Не вините мужа в том, что он оставляет вас дома, – он тоже заслуживает отдыха. Если мужчина едет в отпуск один (или с друзьями), это не значит, что он вас не любит и «бросает тут одну умирать на работе». Не драматизируйте ситуацию.

Заранее договоритесь, как часто вы будете созваниваться или обмениваться СМС.

Для одних звонить друг другу по каждому поводу – нормальная практика, другие же считают, что это лишнее.

Опирайтесь на опыт совместной жизни: если муж звонит вам исключительно для того, чтобы узнать, что купить в магазине, не стоит ожидать от него ежедневных звонков во время отпуска. Попросите его писать вам раз в пару дней, например, для того, чтобы вы были спокойны – с ним все хорошо. И ему приятно, и вам.

Врозь, но вместе

Помните первый совместный отпуск с любимым? Это было волшебно – наконец побыть вместе, не отвлекаясь на работу, текущие дела, готовку и уборку! Тогда вы ценили каждую минуту, проведенную вместе.

Спустя время наши отношения претерпевают изменения – влюбленность трансформируется в глубокую привязанность, доверительные отношения. Примите тот факт, что «как в первый раз» уже не получится. Поэтому следует продумать, чем вы займете себя и мужа во время каникул.

Совет

Запланируйте экскурсии и поездки, изучите интересные маршруты и обычаи страны, в которую вы отправляетесь. Также стоит взять с собой настольные игры: с помощью их вы сможете коротать вечера.

Не обижайтесь на мужа, если он хочет остаться на пляже, чтобы поиграть в пляжный волейбол, а вы планировали вместе отправиться на экскурсию. Лучше напомните себе лишний раз, что нам всем необходимо личное пространство.

Также не стоит тешить себя надеждой, что вдали от дома в муже проснется пылкий влюбленный, увы…

АЗИЗА: «СОВЕСТЬ МОЯ ЧИСТА»

ОНА ВСЕГДА ВЫЗЫВАЛА ЗАВИСТЬ У ЖЕНЩИН И ЖЕЛАНИЯ У МУЖЧИН. ЗВЕЗДА ЗНОЙНОЙ ЖЕНЩИНЫ ВОСТОКА ЗАГОРЕЛАСЬ 20 С ЛИШНИМ ЛЕТ НАЗАД, ПОСЛЕ ТРИУМФАЛЬНОЙ ПОБЕДЫ НА ПЕСЕННОМ КОНКУРСЕ В ЮРМАЛЕ. ТОГДА, В ДАЛЕКОМ 1988 ГОДУ, АЗИЗА ПЕРВАЯ ИЗ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПЕВИЦ ОСМЕЛИЛАСЬ ОБНАЖИТЬ СВОИ НОГИ ВЫШЕ КОЛЕН, ЗАСТАВИВ АХНУТЬ ДАЖЕ ВИДАВШИХ ВИДЫ ВОРОТИЛ ШОУ-БИЗНЕСА. А ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЖЮРИ КОНКУРСА МАЭСТРО ПАУЛС ВРУЧИЛ ПЕВИЦЕ ЛИЧНЫЙ ПРИЗ – «МИСС ЭКСТРАВАГАНТНОСТЬ». СЕГОДНЯ АЗИЗА ВСПОМИНАЕТ ВСЕ ЭТО КАК ЯРКИЙ И ОСЛЕПИТЕЛЬНЫЙ СОН, КОТОРЫЙ ЕЙ КОГДА-ТО ПРИСНИЛСЯ. ВОКРУГ ЕЕ ИМЕНИ ВСЕГДА СЛАГАЛИСЬ ЛЕГЕНДЫ, РОИЛИСЬ СПЛЕТНИ, НЕОДНОКРАТНО СЛУЧАЛИСЬ СКАНДАЛЫ, ЕЙ ПРИПИСЫВАЛИ НЕВЕРОЯТНЫЕ ИСТОРИИ. НЕСМОТРЯ НА ВСЕ УДАРЫ СУДЬБЫ, АЗИЗА СТОЙКО УДЕРЖАЛАСЬ НА НОГАХ И НЕ ПОЗВОЛИЛА СЕБЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ДЕШЕВЫХ ИНТРИГ И ЗАКУЛИСНЫХ СХВАТОК. СЕГОДНЯ ОНА СНОВА «НА КОНЕ». ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ГОЛОСОВАНИЯ ЗРИТЕЛЕЙ И ЖЮРИ ПЕВИЦА В ЧИСЛЕ ЛИДЕРОВ В ПРОЕКТЕ «ТОЧЬ-ВТОЧЬ» НА ПЕРВОМ КАНАЛЕ.

– В шоу-бизнесе заговорили о втором пришествии Азизы...

– До недавнего времени я была просто убеждена, что Бог отвернулся от меня. Я не понимала, за что мне выпали такие жестокие испытания. Но знание истины о том, что Бог испытывает тех, кого любит, успокаивало меня, хотя я с нетерпением ждала конца всех своих мучений. Сколько слез я пролила в одиночестве, знаю только я. Глядя на меня, люди были уверены, что Азиза купается в роскоши и любви. Ох, если бы... Я всегда боялась показаться слабой, мне казалось, что как только я стану такой, меня растопчут, сотрут в порошок. Мне жаль, что я долгое время простаивала как артистка. Ведь сколько можно было бы сделать! Но я и сегодня полна идей и творческого запала.

– Неужели не опускались руки и не возникало желания оставить сцену навсегда?

– Возникало, и не раз. В какой-то момент человек оглядывается назад и спрашивает себя: в чем его предназначение на Земле? Я не знаю, чем была вызвана столь затяжная полоса неудач в моей судьбе, но в одном я убеждена твердо: никогда не сложу руки и буду биться, пока не свалюсь замертво. Колоссальное желание жить и творить никогда не угасало во мне, несмотря на, казалось бы, полное истощение нервных и физических сил. Но все воздалось сторицей, и в этом правда жизни.

– Тебя, наверное, «достали» вопросами о том трагическом случае, унесшем жизнь Игоря Талькова?

– Мне понятен интерес журналистов к тому роковому дню, когда случайный выстрел убил талантливого артиста. Но я не имела к этому никакого отношения, разве что участвовала в одном с ним концерте.

– А как все было, Азиза?

– Тот трагический октябрьский день 1991 года навсегда останется в моей памяти. Драма развернулась в концертном зале «Юбилейный» в Питере, где шла презентация ТВ-шоу с участием звезд нашей эстрады. Изначально в афише мое имя не значилось. Меня пригласили принять участие в шоу в последний момент. Я согласилась. В те дни в Питере шли проливные дожди. Пока я ловила такси, чтобы доехать до «Юбилейного», вся промокла и уже опаздывала к своему выходу на сцену. Я попросила передвинуть мое выступление, чтобы было время загримироваться и переодеться. Кто мог знать, что моя безобидная просьба обернется кровавой дра-

мой? Выступление Талькова было запланировано предпоследним номером, завершал же концерт Олег Газманов. Пока я переодевалась в гримерке, за дверями шли разбирательства между моим близким другом Игорем Малаховым и директором Талькова. Реакция Талькова на мою просьбу выступить после него была неожиданно резкой. Потом выяснилось, что Тальков уже был «взвинчен» его директором – Валерием Шляфманом. В ход пошли взаимные угрозы, и как результат – перестрелка со смертельным исходом. Поначалу в суматохе случившегося никто не заметил, кто нажал на курок. К счастью, впоследствии имя убийцы стало известно. Им оказался… все тот же директор Талькова – Валерий Шляфман, который по неосторожности выстрелил Талькову в сердце и вскоре скрылся в Израиле. Но тогда виновницей кровавого конфликта почему-то посчитали меня.

– Как ты сносила все обвинения в свой адрес?

– Молча. Я не хотела никому ничего доказывать. Может быть, и надо было бы выступить с заявлением, чтобы расставить все точки над «i». Ведь эта печальная история сильно ударила по моей репутации и карьере. Да и по жизни в целом. Как сказал Иосиф Кобзон, одной пулей были убиты двое, имея в виду и меня. Все эти годы я была невинно и несправедливо пригвождена к позорному столбу. Знаешь, бывает заслуженная кара, когда человек терпит страдания за свою вину. Я же все это время жила с клеймом убийцы незаслуженно. Когда сегодня я снова «на коне» и ко мне пришло запоздалое признание, мне почему-то стало жаль себя.

– Почему, Азиза?

– Жаль оттого, что какой-то нелепый случай может вот так резануть по судьбе и карьере человека и как переменчиво мнение людей. Спустя годы те, кто оголтело обвинял меня, вдруг одумались и изменили свой взгляд на случившееся: совершенно не винят меня и первыми здороваются при встрече.

– А что было потом, после драмы в Питере?

– Обо мне все разом забыли, словно и не было никогда певицы Азизы. Я поседела за одну ночь. От нервного перенапряжения потеряла голос. Первое время после трагедии находилась в каком-то бреду, совершенно не понимая, что происходит. Я боялась, что сойду с ума, сердце не выдержит такого накала и вот-вот разорвется. Моя карьера певицы в зените славы оборвалась в одночасье. Началась жуткая травля, меня объявили персоной нон-грата на телевидении и радио, пресса обходила стороной. Многие из тех, кого я считала своими друзьями, прекратили со мной всякое общение. Долгое время я пребывала в полной блокаде, даже неоднократно порывалась уйти со сцены навсегда. Меня удерживала лишь убежденность в том, что я не виновата и моя совесть чиста. Спустя 16 лет после трагедии мы с сыном Игоря Талькова спели дуэтом песню «Этот мир». Увидев наше выступление, мать Талькова-старшего Ольга Юльевна передала мне через внука огромный привет и пожелания счастья в жизни. Услышать такое из уст его матери было для меня очень приятно. К сожалению, она ушла из жизни.

– Азиза, а на что ты жила во все время забвения?

– Я давала частные уроки музыки детям. Этим кормила себя и даже помогала маме и сестрам. Продала машину и все свои драгоценности. На сцену вышла лишь через год после случившегося. Но это уже была совсем другая Азиза – повзрослевшая и мудрая женщина. Мне не хотелось петь веселеньких песенок в откровенных нарядах, хотя публика

Азиза с мамой

Азиза и Филипп Киркоров

С сыном Игоря Талькова

Илья Резник с супругой Ириной Романовой и Азиза с супругом Александром Бродолиным

КНИГИ В ИНТЕРЬЕРЕ

ВАШИ ЛЮБИМЫЕ КНИГИ МОГУТ СТАТЬ УДАЧНЫМИ АКСЕССУАРАМИ ДЛЯ ДЕКОРА ДОМА.

На журнальном столике

Стопка ваших любимых книг на журнальном столике в гостиной как бы говорит: «Добро пожаловать в мой счастливый уголок!» Закрепите это впечатление, положив несколько небольших книг на яркий поднос, и рядом поставьте букет свежих цветов.

Настольный пейзаж

Словосочетание «настольный пейзаж» («тейбл скейп») давно уже вошло в обиход дизайнеров интерьера. Родился этот стиль в Англии, где придумали составлять композиции на письменных, туалетных и журнальных столиках из вещей привычного обихода. Стопка книг может служить подставкой для настольной лампы, рядом – несколько горшков с цветами. И все это на фоне старинной картины, стоящей на тумбочке.

Яркое пятно

Коллекция предметов белого цвета в белом шкафу выглядит шикарно, но немного утомительно. Она нуждается в ярком пятне. Разложите на полках несколько книг в ярких цветных обложках – интерьер станет веселее. Это самый простой способ внести изменения в интерьер без затрат.

Вершки и корешки

Если старым книгам сделать новые корешки, например белые с золотыми полосками, и расставить их на полке среди обычных книг, ваша книжная коллекция будет выглядеть очень живописно. Такие роскошные корешки добавят теплоты всей комнате. Их можно сделать любого цвета, который поддерживает ваш интерьер.

Детский уголок

Думаете, чем украсить пустующую стену в детской комнате? Конечно же, книгами! Сделайте небольшие полки во всю стену и расставьте там детские книги. Они выглядят как произведения искусства, но дело даже не в этом: они так и просятся, чтобы их почитали перед сном.

СДЕЛАЙТЕ КОМНАТУ БОЛЬШЕ

Мы подскажем, как с помощью простых визуальных приемов увеличить пространство небольшого помещения.

1. Сделайте темной одну из стен, тогда зона уйдет на второй план.
2. Больше зеркал! Они отражают свет, создают глубину и пространство.
3. Используйте крупные и яркие принты только в акцентах, а не на крупных предметах.
4. Используйте свет хотя бы в трех углах комнаты, чтобы не было «слепых» затененных мест.
5. Еще один способ раздвинуть стены – покрасить книжные полки в цвет стен и подобрать шторы в тон. Они сольются, создавая единое, более воздушное пространство.
6. Маленькая комната с миниатюрной мебелью кажется меньше, чем на самом деле. Не бойтесь крупных предметов!
7. Повесьте портьеру от потолка до пола, чтобы потолки казались выше.
8. Добавьте мебель без спинок: пуфик, оттоманка, банкетка не создают визуальной захламленности.
9. Постелите большой ковер: взгляд сам будет притягиваться к его внешним краям, что придаст комнате ощущение объема.

ОВОЩИ ДЛЯ ВИТАМИННЫХ САЛАТОВ

МАРИЯ ТИХМЕНЕВА

В средней полосе России уже в апреле можно вырастить первую парниковую редиску. Она свежая, хрустящая, имеет остро-горьковатый вкус. Чем редиска моложе, тем вкуснее. Горечи в ней еще не так много, а сладость есть, особенная, острая. Слегка горьковатый вкус редиске придают горчичные масла, они же снабжают овощ антисептическими свойствами. Редис благотворно действует на пищеварение, он усиливает аппетит и обладает легким слабительным эффектом. Кроме того, редис может помочь сбросить лишний вес, ведь при низкой калорийности в редисе содержится очень большое количество белка, а еще клетчатки, которая помогает вывести из организма вредный холестерин.

В редисе много витамина С, особенно в клубнях, что имеют розоватую мякоть, также в овоще содержатся витамины группы В, витамин РР и минералы: натрий, фосфор, калий, кальций, а больше всего – железа.

Внимание! Редис противопоказан людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также с проблемами печени и почек. С молодой редиской получаются великолепные весенние свежие салаты, а также холодные супы: окрошка, свекольник, кефирный…

КЕФИРНЫЙ СУП С РЕДИСОМ

2 стакана кефира, 1 стакан кипяченой воды, 2 огурца, 300 г редиса с зеленью, 1 банка зеленого горошка, соль, перец.

Шаг 1. Овощи вымыть. Редис и огурцы нарезать соломкой.

Шаг 2. Зелень от редиса перебрать, нарубить ее вместе с зеленым луком.

Шаг 3. Смешать редис, огурцы, зеленый горошек, лук и зелень. Посолить. Добавить кефир, воду и рассол от горошка (густоту можно регулировать). Перемешать. Подавать холодным.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА, ЗЕЛЕНИ И АПЕЛЬСИНА

1 пучок редиса, 1 апельси, 1 пучок молодого шпината, ½ пучка петрушки.

Шаг 1. Редис вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

Шаг 2. Очистить апельсин, разобрать на дольки и разрезать каждую на 3–4 части. Добавить к редису.

Шаг 3. Вымыть зелень, тонко нарезать, добавить в салат, заправить его маслом виноградной косточки или полить апельсиновым соком.

ЗЕЛЕНАЯ И ЧЕРНАЯ РЕДЬКА

Ближайшие родственники редиса – зеленая и черная редька – овощи осенние, но и весной их еще можно встретить на прилавках. Они хорошо сохраняются зимой, что называется, «лежкие».

Редька тоже имеет очень острый вкус – зеленая чуть мягче, а самая острая из всей семьи – черная. Она же – самая полезная. Черная редька содержит большое количество эфирных масел и необходимых нам микроэлементов – железо, калий, магний. Редька, как зеленая, так и черная, стимулирует пищеварение, усиливает аппетит, помогает вывести из организма избыточный холестерин.

В небольших количествах редька обладает мочегонным действием, что очищает организм. А черная редька вообще способна растворять камни в желчном пузыре, в почках и печени. Помогает редька и отделять слизь, поэтому ее применяют при кашле. Черная редька – известнейшее средство для лечения аденомы предстательной железы, атеросклероза. Поможет редька и в борьбе с лишним весом, так как она усиливает кровообращение, и разгоняет пищеварение и обмен веществ. Но применять редьку надо с большой осторожностью.

Внимание! Употреблять редьку нужно с большой осторожностью, особенно черную, – не больше 1 ст. л. в день, зеленую можно съесть больше, но тоже с осторожностью. Эти овощи противопоказа-

ОВЕН

21 марта – 21 апреля
Позитив: отдых, популярность.
Негатив: усталость, рутинные дела.

Вам очень хочется отдыха и развлечений, но домашние дела и дачные заботы требуют внимания, поэтому приходится успевать везде. 11-го (день солнечного затмения) избегайте любой активности и соглашений! В середине месяца вероятны прибыль, новые источники доходов или удачное решение вопроса по наследству, имущественным делам.

ТЕЛЕЦ

22 апреля – 21 мая
Позитив: полезные контакты.
Негатив: проблемы со здоровьем.

Месяц благоприятен для общения с родственниками, деловых встреч, обучения и покупок. Особенно много предстоит общаться в первой половине июля (кроме 11-го). Если вы не замужем, то появится перспектива брака. А если вы счастливы в семейной жизни, успех у мужчин будет потрясающим. 28–31 июля – напряженные дни: не конфликтуйте и берегите здоровье.

БЛИЗНЕЦЫ

22 мая – 23 июня
Позитив: карьерный рост.
Негатив: охлаждение отношений с близкими.

До 9-го вас больше всего волнуют финансовые дела: возможны успешные сделки, перспективные вложения. Но также возможно напряжение в доме, охлаждение отношений в семье. 10–13 июля вероятны предложения о путешествиях или о повышении по службе. После 20-го вас увлечет новое хобби – вы полны желания экспериментировать и рисковать.

РАК

24 июня – 23 июля
Позитив: перспективные предложения.
Негатив: финансовая нестабильность.

Вы продолжаете наслаждаться успехом и популярностью, за исключением 9–11-го и 23–27-го – это дни напряженного общения и финансовой нестабильности. В середине месяца вероятны приятные сюрпризы. А после 20-го наберитесь терпения и избегайте конфликтов и трат.

ЛЕВ

24 июля – 23 августа
Позитив: любовь, знакомства.
Негатив: резкие перемены.

Вас ждет противоречивый месяц. Вы влюблены или приобрели новых интересных знакомых, но сомневаетесь в себе и в своих силах. Ваша жизнь меняется, но вы отчаянно этому сопротивляетесь. Однако, если проанализировать ситуацию, вы поймете, что бояться нечего: все перемены к лучшему. С 23-го вы успешны во всем. В конце месяца вероятны траты на развлечения или капризы детей. Будьте экономны!

ДЕВА

24 августа – 23 сентября
Позитив: любовь, сильное влияние на окружающих.
Негатив: усталость от общения.

Вам захочется покоя и уединения, но придется участвовать в чужих конфликтах. Окружающие будут доверять вам свои тайны, и это окажется довольно утомительно. После 10-го на первый план выйдут отношения с любимым мужчиной. Если в это время вы сможете уклоняться от провокаций, то успешно преодолеете «полосу препятствий» в любви.

АГРЕССОР – МУЧНИСТАЯ РОСА

ДМИТРИЙ БЕЛОВ

ЛИСТЬЯ, КАК БУДТО ПРИПОРОШЕННЫЕ МУКОЙ, – ЗРЕЛИЩЕ, ИЗВЕСТНОЕ ПОЧТИ КАЖДОМУ САДОВОДУ. ОТКУДА ЖЕ БЕРЕТСЯ МУЧНИСТАЯ РОСА И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ?

Мучнистая роса – широко распространенное грибное заболевание. Подвержены ему все лиственные растения: древесные, кустарниковые и травянистые. Вызывается болезнь представителями особого семейства – мучнисторосяные грибы.
Если признаки мучнистой росы появились на розе, березе, дубе, клене, сирени, акации, крапиве, подорожнике и огурце – значит, скорее всего, на вашем участке «хозяйничают» девять разных видов мучнисторосяных грибов.
Внутри семейства грибы «договорились между собой», и почти каждый из них заражает только одного – своего хозяина. С одной культуры на другие мучнистая роса не переходит! «Разделение сфер влияния» идет даже внутри одного рода растений. Например, на декоративном дубе красном заболевание вызывает один гриб *(Phyllasticta suffulta Sacc. var. angulata Salm.)*, а на обычном для России дубе черешчатом – совсем другой *(Microsphaera alphitoides Griffon et Maubl)*.
Давайте рассмотрим пример развития мучнистой росы на все том же дубе. Происходит это постепенно. В начале лета на зараженных листьях с верхней (реже, с нижней) стороны образуется беловатый паутинистый налет – мицелий (грибница). Налет – хорошо заметная, но все же только вершина айсберга. Ведь захват поверхности – не первоочередная задача гриба. Его интересуют внутренние ткани листа.

Выпуская специальные отростки, он проникает через кожицу и атакует клетки мякоти: вытягивает из них питательные вещества и передает их поверхностной грибнице. Та, в свою очередь, растет, дает новые отростки… и так до полного захвата листовой пластинки.
Мучнисторосяные грибы паразитируют на молодых листьях (на периферии растения) – в них больше питательных веществ. Чтобы не потерять «завоеванные» молодые клетки, грибы выделяют вещества, замедляющие их старение. Для листьев это не так важно – они недолговечны. Куда опаснее, когда гриб переходит на побеги и останавливает их развитие, одревеснение, образование слоя коры.
Постепенно налет становится все более густым, в особо тяжелых случаях – войлочным, толщиной до 1,5 мм, полностью закрывающим лист.
Затем грибница начинает «порошить». Люди с острым зрением могут заметить, как над больными листьями воздух слегка дрожит – это разлетаются созревшие споры гриба. При температуре от +18 до +25 °С и хорошей освещенности они образуются на грибнице до конца лета, поколение за поколением, и заражают все новые листья и растения. Процесс спорообразования идет как при сухой, так и при дождливой погоде.
Именно поэтому болезнь встречается везде: как в засушливых районах, так и в местах с влажным климатом.
В конце августа – начале сентября на грибнице образуются плодовые тела гриба (по-научному – «клейстотеции»). Они похожи на коричневые, позже – черные мелкие многочисленные точки, расположенные чаще всего вдоль жилок листа. В таком виде, на опавших листьях, гриб и зимует.
Ну а весной следующего года, когда установится влажная теплая погода (в мае – начале июня, при среднесуточной температуре воздуха от +16 °С), в клейстотециях созревают споры, которые разносятся ветром, и «захват» молодых листьев начинается снова.

Успеть до цветения. Как и от кого нужно защищать плодовые растения

Чем же опасна мучнистая роса? Кроме утраты декоративности, заражение этой болезнью приводит к потере растением питательных веществ и вызывает нарушение физиологических функций (фотосинтез, дыхание, испарение). В самом худшем случае листья засыхают и опадают.
А дальше проблемы растут как снежный ком. Преждевременное опадение листьев приводит к тому, что побеги не успевают одревеснеть и вымерзают зимой. При сильном поражении грибница может переходить с листовых пластинок на черешки, а затем на молодые побеги, которые отмирают уже после ранних осенних заморозков.
Весной растения оказываются ослабленными и не могут противостоять другим возбудителям болезней и вредителям. Кроме того, при гибели лидирующего побега молодые деревца становятся многовершинными, приобретают кустообразную форму.

ПОДКОРМКА САДА И ЦВЕТОВ

ЕВГЕНИЙ ЯРОСЛАВЦЕВ

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПИТАТЕЛЬНУЮ ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ПЛОДОВЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ ДЕРЕВЬЕВ ИЗ НЕНУЖНЫХ СРЕЗАННЫХ ЦВЕТОВ?

Вот уже много лет я готовлю для подкормки сада питательную жидкость из… ненужных срезанных цветов.

Эти действия базируются на том, что именно на цветки и завязи растения направляют бóльшую часть продуктов их фотосинтеза. При настаивании, брожении и компостировании микрофлора и дождевые черви превращают этот материал растительного происхождения в доступный для растений «продукт питания». Отрицательного эффекта от его применения у меня не наблюдалось.

Делаю это так: как только соцветия сирени потеряют свою чарующую привлекательность, срезаю их (кстати, это надо делать обязательно и во имя самих растений) и загружаю в ванну с водой, где уже «киснут» бывшие цветки тюльпанов и др. Когда отцветает плетистая роза, лепестки цветков и ее завязи складываю в другую емкость с водой. Туда же пойдут и отцветающие «помпоны» пионов, а позже – соцветия гортензии, далее – астры. Сгодятся и соцветия георгин, ирисов, флоксов и т.п. в их печальное время завершения цветения. После нескольких недель настаивания и брожения полученной жидкостью поливаю почву под плодовыми и декоративными растениями. Если по времени «настой» еще не «созрел», а поливать растения уже не рекомендуют, содержимое ванн выливаю в компост.

БОРЕМСЯ С ПЛОДОЖОРКОЙ

ГАЛИНА БЕЛОЗЕРОВА

ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ ПРОВОДЯТ ОПРЫСКИВАНИЕ ХОРУСОМ ИЛИ ОДНИМ ИЗ ПРЕПАРАТОВ МЕДИ.

После окончания цветения начинается лет бабочек сливовой плодожорки. Развитие вредителя проходит аналогично развитию яблонной плодожорки.

Внедрение гусениц в плоды происходит примерно на неделю раньше, чем у яблони (у сливы в это время начинает образовываться косточка). В этот момент и нужна обработка. При теплой погоде можно использовать биопрепараты против насекомых, но если температура ниже +20 °С – инсектициды, разрешенные для плодового сада. Если вредителя много, то через 10–15 дней может потребоваться дополнительное опрыскивание.

Многие болезни косточковых дают о себе знать именно сейчас, особенно если во время цветения были дожди. Деревья нередко страдают от монилиального ожога, коккомикоза и клястероспориоза. Опрыскивание проводят после цветения. Пораженные монилиальным ожогом ветви вишни вырезают и уничтожают, причем многократно, – отмирание ветвей продолжается еще 1–1,5 месяца. Обработки против листовертки, тлей и клещей проводят по мере необходимости.

ПОРА ЗАМЕНИТЬ ПРОТЕКТОРЫ

ИРИНА ЗВЕРКОВА

СТЕРТЫЙ ПРОТЕКТОР ШИНЫ ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ЕЕ СЦЕПНЫЕ СВОЙСТВА, НО И НА БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ УПРАВЛЕНИИ АВТОМОБИЛЕМ. КАКИЕ ПРИЗНАКИ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО РЕЗИНУ ПОРА МЕНЯТЬ?

Шины – один из самых важных компонентов автомобиля, обеспечивающих безопасность при его вождении. Правильное использование летней и зимней резины в сезон улучшает управляемость и экономит деньги автовладельца. Но некоторые водители не только откладывают смену шин в зависимости от погоды, но и продолжают эксплуатировать одни и те же покрышки несколько сезонов. При этом износ колеса становится все больше и больше, а угроза того, что шины не справятся с удержанием автомобиля, возрастает.

За связь автомобиля с дорогой отвечает протектор шины. Это внешний слой резины, в котором заложен определенный рисунок, подходящий для разных условий эксплуатации. Для летних шин актуален вывод воды из пятна контакта, для зимних – улучшенное сцепление на скользких поверхностях, для внедорожных – максимальная проходимость. Вне зависимости от назначения шины, одной из важных характеристик протектора является его высота или глубина. Это расстояние от внешнего края шины до «дна» канавки.

У новых современных автомобильных шин высота начинается от 5 мм. У обычных летних легковых шин это значение составляет 6–8 мм, а у зимних – 8–10 мм, у внедорожников – 15–20 мм.

При износе протектора (уменьшении его глубины) в первую очередь страдают выводящие свойства: автомобиль больше склонен к аквапланированию. Зимняя резина теряет часть своих свойств, которые обеспечиваются специальными ламелями и шипами. Важно учесть, что у разных марок и моделей состав резины разный, поэтому какие-то колеса «ходят» дольше. Также на износ влияет манера езды – более агрессивные старты и активные торможения сокращают срок службы шины.

Критичным показателем при износе шин считается высота протектора 1,6 мм для летней резины и 4 мм для зимней.

Измерить высоту можно с помощью линейки с глубиномером либо штангенциркулем.

Тем, у кого нет таких инструментов, можно воспользоваться обычной 10-копеечной монетой, поставленной в одну из канавок. Если слово «копеек» скрыто – значит покрышка почти новая и не требует замены.

Если протектор закрывает только растительный орнамент на зимней шине, то ее скоро нужно будет менять; если на летней – замена подождет. Если скрывается только обод монеты – нужно срочно ставить новые шины.

Многие современные производители делают на шинах индикатор износа (это выступ, расположенный перпендикулярно оси вращения шины) или закладывают специальный цветной слой, который становится виден при стирании шины. Их проявление служит сигналом для автовладельца сменить резину.

Важно следить не только за глубиной протектора, но и за равномерностью износа. Для уверенности в нормальном состоянии колеса замеры глубины протектора лучше делать в разных местах окружности по всей ширине шины. Если внутренняя или внешняя часть стерты больше, то износ протектора учитывается по минимальной величине, а владельцу лучше проверить сход/развал автомобиля.

Если автомобилю часто приходилось ездить по разбитым дорогам, залезать на бордюры, если шины эксплуатировались в полуспущенном состоянии, то на боковинах могут быть замятые или не до конца прорванные участки, прорезы и трещины. Лучше проверить их состояние на шиномонтаже до того, как колесо окажется спущенным в самый неподходящий момент. Например, оно может не выдержать нагрузок в повороте, лопнуть и спровоцировать аварийную ситуацию.

Если нет возможности обновить все четыре шины, то в крайнем случае можно ставить новую резину на ведущие колеса. Но менять нужно именно пару, в противном случае может сильно ухудшиться управляемость автомобиля.

ВОССТАНИЕ КОМПЬЮТЕРОВ – НЕ ФАНТАСТИКА

НИКОЛАЙ ИВАНОВ

ОДИН ИЗ САМЫХ ЯРКИХ МЫСЛИТЕЛЕЙ И УЧЕНЫХ СТОЛЕТИЯ, БРИТАНСКИЙ ФИЗИК-ТЕОРЕТИК СТИВЕН ХОКИНГ, ПРЕДОСТЕРЕГ, ЧТО ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ «МОЖЕТ ПЕРЕМУДРИТЬ НАС ВСЕХ» И СТАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ОПАСНЫМ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.

В интервью Financial Times ученый объяснил, что это может произойти в том случае, если искусственный интеллект научится самостоятельно себя совершенствовать. Совершиться это, по мнению Хокинга, может уже в недалеком будущем. «Компьютеры, по «закону Мура», удваивают свою скорость и объем памяти каждые 18 месяцев, – разъяснил Хокинг. – Есть опасность, что у компьютеров разовьется разум и они захватят власть. Люди не смогут конкурировать: их возможности ограничены ввиду медленной биологической эволюции. Люди будут вытеснены». В интервью британской газете Хокинг сказал, что генная инженерия поможет «усовершенствовать человеческий род», однако это медленный процесс. Компьютеры, в отличие от людей, могут совершенствоваться гораздо быстрее. Хокинг отметил, что ценит положительный вклад искусственного разума. Например, он продемонстрировал новые средства связи, «благодаря которым он может говорить и писать вдвое быстрее, чем раньше», – отмечается в газете. Но одновременно Хокинг предупредил о потенциально опасных аспектах высоких технологий. По его оценкам, «в ближайшую тысячу или 10 тысяч лет» вероятность «катастрофы с планетой Земля» почти несомненна.

Подсказал ученый и выход: чтобы избежать техногенной катастрофы, человечество должно активно осваивать другие планеты. Земля же, управляемая электронным разумом, станет для человечества враждебной и непригодной для жизни.

ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

В НАУЧНОМ МИРЕ ОБСУЖДАЕТСЯ НОВЫЙ МЕТОД СУЩЕСТВЕННОГО ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

Ученые собираются активировать ген, который разрушает нездоровые и поврежденные клетки. Исследователи из Университета Берна повысили активность этого гена у мух и продлили их жизнь на 60 процентов. Если этот метод сработает на людях, то они смогут жить дольше 120 лет.

Этот ген работает в качестве клеточного контроля качества, помогая избавляться от больных и плохо работающих клеток. Предполагается, что тем самым он защищает жизненно

важные органы и мозг от накопления опасного клеточного «мусора». Усиление действия этого гена, по мнению ученых, позволит оздоровить ткани организма и продлить их жизнеспособность.

Ученые продлевали жизнь мух, добавляя в их клетки дополнительную, третью, копию гена отбраковщика. Однако еще неясно, каким образом эта методика может сработать на людях. Рассматриваются средства, которые должны усилить его работу, затухающую с возрастом.

Многие века человечество пытается найти способ побороть старение, алхимики создали сотни эликсиров жизни, сегодня над этой проблемой работают сотни научно-исследовательских групп. Сейчас старейшим жителем Земли считается мексиканка Леандра Бесерра Лумбрерас, утверждающая, что ей 127 лет.

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2015».

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие.

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

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

ЛАВРУШКА ПОБЕДИЛА АРТРИТ

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

Ирина Демина, г. Тверь

ЕСЛИ БОЛЬ СТУЧИТ В ВИСКАХ

Я с удовольствием использую ваши рецепты. Решила предложить свой – от головной боли. Мне его передала мама. Нужно взять капустный лист, 1 головку репчатого лука и веточку душицы. Измельчить, перемешать и 2 ст. л. смеси на марле приложить к вискам. Посидеть полчаса. Головная боль пройдет.

Анна Семенова, г. Клин

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАМ

Хочу поделиться своим рецептом лечения желудочных заболеваний, особенно гастрита. Мой спасатель – тысячелистник, который всегда пользовался большим успехом в народной медицине. Настои тысячелистника обладают противовоспалительным, болеутоляющим действием. В старину их рекомендовали кормящим мамам. Теперь о самом рецепте. 2 ст. л. сухой травы на 200 мл кипятка. Настоять 20 минут, процедить и пить теплым – по полстакана два раза в день. Хотя бы неделю-две.

Наталья Старостина, г. Тверь

Ежемесячный журнал-дайджест

№ 6/2015

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

Фото на 4-й стороне обложки
Михаил Силохин

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

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

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

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

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

Наши подписные индексы

В каталоге агентства «Роспечать»:

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

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

В объединенном каталоге «Пресса России»:

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

Журнал ***«Веселый затейник»***
43039

В каталоге «Международное агентство подписки»:

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

Журнал ***«Веселый затейник»***
10905