домашняя ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№ 11/2014

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
АРМЕН ДЖИГАРХАНЯН

БУДЬ КРАСИВОЙ

ПСИХОЛОГИЯ

СФЕРЫ ЖИЗНИ

МИР ВАШЕГО ДОМА

ПОДАРИ СЕБЕ ГАЗОН

РУСЬ-ТРЕЙД

Москва, **Новопеределкино**,
ул. **скульптора Мухиной**, **дом** 8**а**.
Тел: 8(499) 737-00-22, 8(495) 733-09-66.
E-mail: peredelkino@voshod-avto.ru

РУСЬ-ТРЕЙД» ПРЕДЛАГАЕТ:

Ремонт автомобилей.

Доставку автошин, дисков, запчастей.

Замену масла и масляного фильтра.

Замену аккумулятора.

Промывку инжектора.

Шиномонтаж шин и дисков.

Бактерицидную очистку системы кондиционирования.

Возможность оплаты для юридических лиц по безналичному расчету.

АКЦИИ

При покупке шин или дисков – шиномонтаж в подарок.

В день рождения – скидка 10%.

Новый автомобиль – скидка 10% в течение месяца.

При покупке комплекта тормозных дисков + колодок – замена бесплатно!

«СТЕЙДЖ ЭНТЕРТЕЙНМЕНТ» и TWENTIETH CENTURY FOX представляют

СЕНСАЦИОННОЕ ЛЕДОВОЕ АРЕНА-ШОУ

ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД LIVE

ПОЛНЫЙ ОТРЫВ!

С 27 ДЕКАБРЯ ПО 11 ЯНВАРЯ

iceagelive.ru

Stage ENTERTAINMENT

OLIMPIK.RU КАССЫ СК «ОЛИМПИЙСКИЙ» (495) 786 33 33

16+

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ №11/2014

ТВИД И КЛЕТКА – АНГЛИЙСКИЙ СТИЛЬ 17

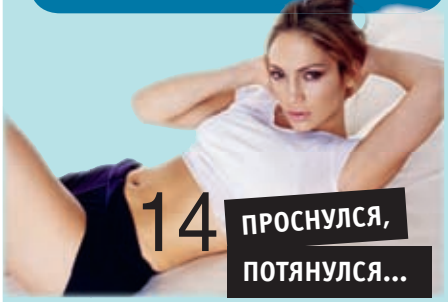
В НОМЕРЕ:

СФЕРЫ ЖИЗНИ
И грянул финансовый «гром» 2
Балльные хитрости 3
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВЬЯ
Тревожные симптомы артроза 4
Если болит живот 5

39 БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ ТОРТА «НАПОЛЕОН»

Предупреждая инфаркт 6
В тисках кислородного голодания 7
Дистрофия, глаукома, катаракта… 8
Спрашивали? Отвечаем! 10
Ох уж эта температура! 11
«Оборона» здоровья от суперинфекций 12
Проснулся, потянулся… 14
ЗЕЛЕНЫЙ ЦЕЛЕБНИК
Тысячелистник обыкновенный 15
САМ СЕБЕ СТИЛИСТ
Утянуть пояса! 16
Твид и клетка – английский стиль 17
ГРАНИ ТВОРЧЕСТВА
Дамские штучки 18
БУДЬ КРАСИВОЙ
Вазелин вместо косметики 19
Все тонкости педикюра 20
Воюя с «гусиными лапками» 21
ПСИХОЛОГИЯ
Не оставляйте дела на потом 22
Интуицию можно натренировать 22
Проверьте свою эрудицию 23
Улыбайтесь – слушайте – маскируйтесь 24
Не душитесь перед интимом 25
МИР ВАШЕГО ДОМА
Драматургия развода 26
Когда подросток «демонстративный» 27
Признаки удачного замужества 28
Управление гневом 29
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Армен Джигарханян: «У меня еще много нереализованных желаний…» 30
НА ДОСУГЕ 33
СМЕЯТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО 34
СТРОИМ ДОМ
Дома с деревянными стенами 35
ЧЕТЫРЕ УГЛА
Искусство красить стены 36

КРОМЕ ТОГО:

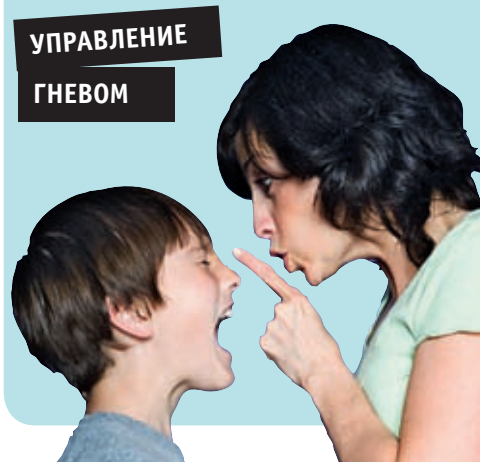


14 ПРОСНУЛСЯ, ПОТЯНУЛСЯ…

26 ДРАМАТУРГИЯ РАЗВОДА

Перелицовка интерьера 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Тысяча слоев и треуголка императора 38
ГОРОСКОП НА ДЕКАБРЬ 2014 ГОДА 40
О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ
Черепаха в доме 42
Подари себе… газон 43
ПЛОДОРОДЬЕ
Рускус к Новому году 43
Укройте розы от мороза 44
Притенение теплиц 45
АВТОСАЛУН
Вождение в снегопад 46
МОЗАИКА
О бессмертии и телепортации 47
Альтруизм в отношениях полов 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2014
Избавляемся от грибка 48
Дягиль успокоит и усыпит 48

29 УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ



И ГРЯНУЛ ФИНАНСОВЫЙ «ГРОМ»

КОНСТАНТИН ГУРДИН

СУДЯ ПО ДАННЫМ ЦЕНТРОБАНКА, НАСЕЛЕНИЕ МЕЧЕТСЯ, НЕ ЗНАЕТ, КУДА ДЕВАТЬ СБЕРЕЖЕНИЯ. НЕМАЛО ЛЮДЕЙ ПОДДАЛОСЬ ИСКУШЕНИЮ СНЯТЬ ВСЕ И ПОЛОЖИТЬ ПОД МАТРАС. МЫ РЕШИЛИ РАЗОБРАТЬСЯ, В КАКУЮ СТОРОНУ ДУЕТ ФИНАНСОВЫЙ ВЕТЕР.

Для начала стоит сравнить, сколько люди накопили и сколько должны. По данным Центробанка, население хранит на счетах четверть ВВП: 16,8 трлн рублей. Это так много, что обналичить не хватит денег. По России ходят 7,7 трлн рублей в бумажных купюрах (всего 5,9 млрд банкнот). Еще 58,6 млрд рублей – в монетах. Если все ринутся снимать вклады, выдадут менее половины.

Долги тоже внушительные. Как сообщает Агентство по страхованию вкладов, к августу 2014 года банки выдали населению 10,82 трлн рублей. Это 17 процентов ВВП. Из них 3 трлн рублей – ипотека. Выходит, каждый работающий житель РФ (всего – 86 млн человек) в среднем должен по кредитам внушительные 125 тыс. рублей.

В принципе 17 процентов ВВП – долг небольшой. Нормальным показателем в мире считается 80–90 процентов (с учетом ипотечных кредитов). Значит, со временем население может занять еще 40–50 трлн. рублей – ничего страшного. Главное – брать с умом. Пугает другое. Слишком многие нахватали кредиты, не думая, ради красивой жизни здесь и сейчас. Более 60 процентов долга приходится на очень дорогие потребительские займы. Их выдавали под 30–70 процентов годовых и выше. В каком-то смысле банки сами себя подставили: чем дороже долг, тем труднее возвращать. Результат: по данным ЦБ, в 2014 году до 80 процентов новых кредитов население взяло, чтобы погасить старые, но помогло не всем. С начала 2014 года года объем просроченных долгов вырос на треть и достиг 588 млрд. рублей.

Главное – общий баланс. С весны 2014 года сбережения не растут, зато долги – еще как. В 2013 году было по-другому. Тогда население принесло в банки дополнительные 2,7 трлн рублей, в среднем каждый день на вкладах прибавлялось 7 млрд. Рост рекордный в истории. Хотя значительная часть прибавки – российские деньги, убежавшие с Кипра.

В любом случае в 2014 году пошел отток накоплений. За восемь месяцев они сдулись на 74 млрд рублей. Это в целом за год. В марте с вкладов забрали 344 млрд рублей. Хорошо, в следующие два месяца население успокоилось, вернуло обратно 320 млрд.

Почему люди нервничали, понятно. Важно, что, кроме нестабильности рубля, проблем бюджета, грядущего роста налогов, многих испугало повальное закрытие банков. С начала 2014 года закрыли 54 кредитные организации. В 2013 году, когда начался крестовый поход против финансистов, банков закрыли меньше, только 46. В конечном счете к середине августа 2014 года в РФ осталось 702 банка, тогда как два года назад было около тысячи.

Где гарантии

Как защититься? Сейчас проценты по вкладам в первой десятке крупнейших банков ниже инфляции. Но это лучше, чем ничего. Эксперты советуют – не надо гнаться за длинным процентом. Чем меньше банк, чем выше у него процент по депозитам, тем больше вероятность напороться на страховой случай. Иначе говоря, остаться вообще без дохода. Лучший способ разобраться – взглянуть на банковский отчет. Если долгов много, прибыли нет – дела плохи. Второй вариант – перевод сбережений в другие валюты. Тут мнения экспертов расходятся. Глобальных причин для падения рубля нет. Стоит появиться любой положительной новости – российская валюта растет. Доллар может сильно потерять в цене. Он не впервые скачет от 30 рублей к 40. Кстати, валютные депозиты тоже застрахованы государством.

Правда, компенсации выплачивают в рублях, по курсу Центробанка на день отзыва лицензии. Пока заплатят, может пройти две-три недели. Наконец, не самая бедная часть населения вновь ухватилась за универсальную спасательную палочку – квадратные метры. Снимают сбережения, скупают жилье. Ипотеку берут, не глядя на запредельные проценты. По статистике ЦБ, с начала 2014 года наблюдается небывалый интерес населения к решению квартирного вопроса. Ипотечных кредитов взяли на треть больше, чем в 2013 году. Но идея сомнительная. В целом недвижимость в РФ сильно переоценена, в длительной перспективе дорожать не должна.

Что в итоге? Ситуация в экономике сложная, но далеко не авральная. Цены на нефть не пикируют, валютные резервы страны превышают 472 млрд. Но осенью–зимой 2008 года было гораздо хуже. Во много раз! Ничего, достаточно быстро выкарабкались.

БАЛЛЬНЫЕ ХИТРОСТИ

НАДЕЖДА СУНГУРОВА, ЕКАТЕРИНА АЛТАЙСКАЯ

КАК БУДУТ СЧИТАТЬ ПЕНСИЮ С 2015 ГОДА.

Как известно, с 1 января 2015 года пенсионные права тех, кто сейчас только зарабатывает себе будущие выплаты от государства, будут оцениваться по новой системе – в баллах. Планируется, что к 2025 году, когда система окончательно оформится, для назначения пенсии к моменту достижения нужного возраста – 55 лет для женщин, 60 для мужчин – необходимо будет накопить минимум 30 баллов при стаже не менее 15 лет (в будущем году максимальный стаж составит 6 лет и далее будет ежегодно расти).

При этом многие не понимают, что именно представляет из себя этот загадочный коэффициент. Мы попытались разобраться в ситуации.

Напомним, что сегодня отчисления за работающих граждан в ПФР составляют 22 процента от размера заработной платы. В 2015 году эта цифра останется неизменной, но будет разбита на две или, по желанию гражданина, три части. Так, 6 процентов в любом случае отправятся на формирование фиксированной выплаты (аналога базовой части пенсии), а остальные 16 процентов либо уйдут полностью на формирование страховой части пенсии, либо еще раз разделятся на 2 «разнонаправленных» взноса – страховой (10 процентов) и накопительный (6 процентов). Второй будет необходим в том случае, если

гражданин решит формировать накопительную часть.

Как поясняют специалисты, в самом общем смысле пенсионный балл представляет собой соотношение годовой суммы взносов, уплаченных в ПФР на формирование страховой части за конкретного гражданина, с максимально возможным размером этих взносов. Вторая цифра постоянна и представляет собой 16 процентов от максимальной взносооблагаемой зарплаты, которая устанавливается государством и в 2015 году составит 733 тыс. рублей в год. Для удобства подсчета баллов получившуюся сумму умножают на 10, чтобы коэффициент не был дробным. В идеальном варианте, если зарплата потенциального пенсионера равна или превышает максимальную взносооблагаемую сумму (приблизительно 61 тыс. руб. в месяц) и при этом он не формирует накопительную часть пенсии, отправляя в ПФР 16 процентов от суммы заработка, за год можно заработать 10 баллов.

Если взносооблагаемая зарплата также максимальна, но выбран вариант с накопительной частью и взнос составляет 10 процентов (6 процентов уходят в индивидуальную копилку), максимальное число баллов за год составит 6,25.

Определенное количество баллов будет начисляться и за так называемые нестраховые периоды – время, когда сотрудник числился в штате, но взносы в Пенсионный фонд за него не платились.

В момент выхода гражданина на пенсию сумма баллов будет переведена в рубли по специальному «курсу», который государство будет устанавливать ежегодно в зависимости от социально-экономической ситуации в стране. В 2015 году стоимость балла составит 64 рубля 10 копеек.

Отметим, что к «балльной» пенсии государство обещает прибавить некую фиксированную сумму – аналог прежней базовой части.

Примечательно, что полностью на «балльной» основе пенсия будет формироваться только у тех, кто начнет свою трудовую деятельность в 2015 году. У тех, кто начал работать раньше, уже заработанные пенсионные права будут переконвертированы в баллы по специальной формуле.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ АРТРОЗА

АРТЕМ НОВИКОВ

МЫ ЧАСТО ОСТАВЛЯЕМ БЕЗ ВНИМАНИЯ БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ В ОБЛАСТИ СУСТАВОВ, А МЕЖДУ ТЕМ В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ. ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ...

Скованность

Обычно она наблюдается утром, когда вы проснулись. Возникает ощущение, что сустав плохо двигается, а вы не полностью им управляете. Из-за этого сложно взять в руки чашку или согнуть ногу в колене, а порой и наступить на нее. Если вы все же двигаетесь, несмотря на дискомфорт, примерно через полчаса все проходит, и вы чувствуете себя как обычно.

В течение дня ситуация может повториться, если вы, например, на час-другой прилегли отдохнуть. Скованность – первый признак остеоартроза. Она указывает на то, что в хряще сустава начались болезненные изменения: он стал менее увлажненным, более тонким и хрупким, хуже выдерживает повседневную нагрузку. В дальнейшем, если не лечиться, это постепенно приведет к разрушению хряща, серьезному ограничению подвижности, а то и к инвалидности.

Незамедлительно обратитесь к врачу. В отличие от многих других заболеваний, остеоартроз нельзя вылечить однажды и навсегда. На сегодняшний день существует эффективная группа лекарств – хондропротекторы. В их состав входят вещества: хондроитин сульфат и глюкозамин, которые улучшают питание хряща, нормализуют обмен веществ в нем, делают его более увлажненным. Они способны остановить разрушения на той стадии, до которой они развились в данный момент, но, к сожалению, ни этой группе лекарств, ни какой-либо другой не под силу восстановить

хрящевую ткань. Так что чем раньше вы начнете лечение, тем меньше пострадает сустав. Не откладывайте визит в поликлинику на завтра!

Боль

Она может возникать к вечеру, после рабочего дня, а может сопровождать каждое движение в суставе. В некоторых случаях боль становится непереносимой, и это заставляет человека отказаться не только от работы, но порой и от выходов на улицу.

Боль – признак уже более поздних стадий остеоартроза, на которых внутрисуставной хрящ разрушен основательно. Он перестает должным образом выполнять свои основные функции: обеспечивать плавность «скольжения» костей относительно друг друга и компенсировать нагрузку во время движения. В итоге страдают все ткани, окружающие сустав: мышцы, связки, суставная сумка... Их перенапряжение и приводит к боли. К тому же при значительном разрушении хряща в суставе нередко возникает воспаление, которое также ухудшает самочувствие.

Как можно скорее начинайте лечение. Скорее всего, врач назначит вам нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). Их задача – уменьшить болевые ощущения. Будьте осторожны с этими лекарствами: у них масса негативных побочных эффектов, поэтому их ни в коем случае нельзя принимать постоянно или длительным курсом. Таблетку нужно пить, только если боль невыносима. Если вы можете терпеть, безопаснее обойтись без нее.

Одновременно с НПВП следует начать прием хондропротекторов. Эти лекарства также помогают справиться с болью и при этом практически не имеют побочных эффектов и противопоказаний (одно из немногих – индивидуальная непереносимость). Правда, в отличие от нестероидных противовоспалительных средств, они начинают действовать не мгновенно, а спустя некоторое время. Курс приема хондропротекторов, как правило, составляет от 3 до 6 месяцев. Через несколько недель после его начала возникает противоболевой эффект. Зато и сохраняется он не несколько часов, как у НПВП, а несколько месяцев.

Хруст

Врачи называют это явление крепитацией. Во время движения в суставе появляется щелчок или хруст. Он может сопровождаться болевыми ощущениями, но зачастую их не бывает.

Такое явление может возникать при артрозе, когда внутрисуставной хрящ сильно разрушен. Он больше не амортизирует нагрузку, и она приходится на кости. Организм пытается ее уменьшить, поэтому по краям костных поверхностей появляются разрастания – остеофиты. Площадь соприкосновения костей увеличивается, а давление на них, соответственно, снижается.

ЕСЛИ БОЛИТ ЖИВОТ

СИМПТОМЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ.

Если у вас возникла боль в животе, обратите внимание на ее характер. Ноющая она или схваткообразная? Где локализуется? Отдает ли в другие части тела? На основе этих данных можно предположить, проблемы с каким органом стали причиной боли. Приводим наиболее распространенные варианты. Помните, самолечение опасно для жизни, за консультацией по поводу применения любых лекарственных препаратов обращайтесь к врачу.

Характер боли	Возможное заболевание	Что можно сделать самостоятельно
Тупая или ноющая, ощущается в верхней и средней части живота, а также в левом подреберье. Иногда принимает опоясывающий характер – распространяется из левого подреберья в спину. Усиление боли наблюдается после приема алкоголя, жирной или острой пищи.	Обострение хронического панкреатита	Соблюдать специальную диету, прописанную врачом. Если обострение случилось, на время отказаться от приема пищи, чтобы уменьшить нагрузку на поджелудочную железу. При усилении боли полезно приложить лед к верхней части живота в подложечной области. Он не должен контактировать непосредственно с кожей, а держать его нужно не более 15–20 минут каждый час.
Концентрируется в правом подреберье, может отдавать в правую ключицу. В некоторых случаях сопровождается тошнотой.	Нарушения работы желчевыводящих путей, желчно-каменная болезнь или холецистит. Реже такие симптомы может давать гепатит	Максимально ограничить в рационе жирные и острые блюда, принять спазмолитик. Без осмотра врача категорически запрещается проводить лечение «народными» методами, в том числе так называемое очищение печени. Если «чистку» начнет пациент с желчно-каменной болезнью, камни могут выйти из пузыря, застрять в протоках и вызвать тяжелую желтуху.
Ноющая, ощущается «под ложечкой». Возникает, как правило, натощак и стихает после того, как человек поел.	Обострение гастрита и язвенной болезни желудка	Соблюдать диету, основа которой – полужидкие каши и супы. Отказаться от приема алкоголя, острых и жареных блюд, а также от сигарет и кофе.
Схваткообразная или режущая. Она возникает периодически, сочетается с сильным позывом в туалет «по большому» и усиливается, когда вы волнуетесь или нервничаете.	Синдром раздраженного кишечника	Скорректировать диету: есть часто и понемногу, до минимума сократить потребление сладостей и выпечки, бобовых, капусты и других овощей, провоцирующих газообразование в кишечнике. Отказаться от алкоголя и кофе, есть меньше жирного. До обращения к врачу можно принять спазмолитик. В данном случае может потребоваться консультация не только гастроэнтеролога, но и психолога, потому что данная проблема во многом связана с последствиями стресса.
Ощущается внизу живота, чаще всего она тянущая, но может быть и резкой. Наиболее часто неприятными ощущениями сопровождаются месячные. Однако причиной болезненности внизу живота может быть воспаление придатков матки – аднексит, киста яичника и другие гинекологические заболевания. Иногда болями сопровождается процесс овуляции. Для выяснения причин болей обратитесь к гинекологу. Лечение должно проходить только по рекомендации врача.	Гинекологические проблемы: аднексит, киста яичника. Часто такие боли сопровождают месячные	Если боль сопровождает менструацию, постараться во второй половине цикла меньше напрягаться и нервничать, лучше высыпаться, правильно питаться и в целом вести здоровый образ жизни. Необходима достаточная физическая нагрузка. Остальные рекомендации даст гинеколог – исходя из вашей индивидуальной ситуации.

ПРЕДУПРЕЖДАЯ ИНФАРКТ

АЛЛА АСТАХОВА

ИНФАРКТ РАЗВИВАЕТСЯ СТРЕМИТЕЛЬНО, ПРИХОДИТ ВНЕЗАПНО. СПРАВИТЬСЯ С ЕГО РАЗРУШИТЕЛЬНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ НЕПРОСТО. ВОТ ЕСЛИ БЫ МОЖНО БЫЛО ПРЕДСКАЗАТЬ ЕГО ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ ЗАРАНЕЕ ПРИНЯТЬ МЕРЫ!

О том, какие усилия сегодня врачи предпринимают в этом отношении, рассказывает руководитель центра лучевой диагностики ФГБУ «Лечебно-реабилитационный центр» Минздрава РФ, президент Европейского общества сердечно-сосудистых радиологов **Валентин Синицын.**

– Почему так трудно предсказать инфаркт? Он часто возникает из-за тромба в месте поврежденной бляшки в коронарном сосуде. Разве нельзя заранее ее обнаружить?

– Можно, если вовремя провести обследование. Однако многие пациенты с этим не торопятся. Например, в 2004 году острый коронарный синдром, когда вот-вот мог случиться инфаркт, диагностировали у Билла Клинтона, покинувшего к тому моменту пост президента США. Врачи обнаружили, что из-за множества атеросклеротических бляшек кровоток сразу в нескольких сосудах, ведущих к сердцу, у него был резко снижен. Сердце могло остановиться в любой момент. Похожее состояние выявили в свое время и у российского президента Бориса Ельцина. А ведь у обоих были все возможности не тянуть с диагностикой и не доводить болезнь до поздней стадии.

– Как исследуют сосуды, ведущие к сердцу?

– Сейчас золотым стандартом исследования является коронарография: врач последовательно устанавливает специальный катетер в артерии, питающие мышцу сердца, и вводит в них контрастное вещество. С помощью рентгеновских лучей можно увидеть сужения коронарных артерий и обнаружить атеросклеротические бляшки. Но их бывает много, и далеко не каждая опасна. Поэтому остается важная проблема – нужно выяснить, не произойдут ли с бляшкой в ближайшем будущем какие-то изменения. Ведь инфаркт чаще всего может развиться, если из-за разрыва бляшки в коронарной артерии возникнет тромб и кровоток по ней прекратится. Сейчас врачи пытаются определить, способна ли бляшка в ближайшее время перейти в нестабильное состояние. Пробуют различные методы – внутрисосудистое ультразвуковое исследование или оптическую томографию, при которой используется свет, а не ультразвук. Пытаются найти в крови специальные биохимические маркеры, указывающие на воспаление бляшки или приближающийся тромбоз коронарной артерии. Еще одна современная тенденция – использовать неинвазивные методы, не требующие введения катетеров в сосуды. Достаточно часто риск неблагоприятных событий в коронарных артериях можно оценить с помощью рентгеновской компьютерной томографии. Но на практике этот метод диагностики при остром инфаркте применяют редко.

– Слишком дорого?

– Даже не из-за денег, а чтобы избежать потери времени. Чем дольше тромб закрывает просвет артерии, тем разрушительнее последствия. Поэтому врачи стараются как можно быстрее провести диагностику и открыть артерию, забитую тромбом. Для постановки диагноза «инфаркт» существует стандартный набор диагностических тестов, лабораторных анализов. Сейчас в России есть специализированные кардиологические бригады «скорой помощи». Они имеют возможность провести экспресс-анализ и начать вводить больному лекарства, растворяющие тромб, еще в машине «скорой помощи». Но специалисты считают, что еще более эффективно не растворять тромб вслепую, а провести пациенту экстренную коронарографию и восстановить кровоток в пораженном сосуде. Если в артерии остается значимое сужение, в нее устанавливают расширяющий стент – сетчатую трубочку. В России достаточно много больниц, выполняющих такие вмешательства на мировом уровне, хотя по числу этих операций на душу населения мы еще уступаем западным странам.

– В каких случаях требуется дополнительная диагностика?

– Есть серьезные болезни, которые внешне могут выглядеть как инфаркт. Например, разрыв стенок аорты, компрессионнный перелом позвоночника или болезни сосудов легких. Так что, если симптомы похожи на те, что бывают при инфаркте, но кардиограмма его не показала, лучше применить компьютерную томографию. Кстати, бывают и случаи, когда уже развившийся инфаркт люди переносят на ногах.

В ТИСКАХ КИСЛОРОДНОГО ГОЛОДАНИЯ

ОЛЬГА АНДРЕЕВА

СЛОВО «АНЕМИЯ» МЫ СЛЫШИМ ЧАСТО. НО ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЗНАЮТ НЕМНОГИЕ. ОТЧЕГО СНИЖАЕТСЯ ГЕМОГЛОБИН, ПОЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА И КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ В ЭТОМ СЛУЧАЕ РЕКОМЕНДУЮТ ВРАЧИ? НА ЭТИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ НАШ ЭКСПЕРТ – ВРАЧ-ГЕМАТОЛОГ ЛЮДМИЛА ПАПУША.

Ниже планки

Что такое анемия? Девять человек из десяти ответят: малокровие. Это понятие настолько прижилось в обиходе, что над его расшифровкой никто и не задумывается. Но «мало» вовсе не означает, что крови в вашем теле не хватает. С ее количеством как раз все в порядке. Проблемы с «качеством»: при анемии в крови не хватает полноценных эритроцитов – красных кровяных телец. А они содержат гемоглобин, который отвечает за «доставку» кислорода в каждую клеточку тканей организма. И если его уровень понижен, происходят очень неприятные вещи: органы и ткани испытывают кислородное голодание, а значит, неспособны работать в полную силу.

Анемия может быть и наследственной болезнью крови, и временным «аномальным» состоянием. Например, когда организм испытывает дефицит витамина B12, фолиевой кислоты, после травмы с большой кровопотерей и т.д. Но 90 процентов анемий – это так называемые железодефицитные: само название говорит о том, что организму не хватает железа. Почему? Попробуем разобраться.

И взрослые и дети

При железодефицитной анемии нарушается баланс: потери железа в организме превышают его всасывание. Это бывает у детей в периоды быстрого роста (на втором году жизни и в подростковом возрасте) или из-за заражения глистами. Анемия – частая спутница беременных и кормящих женщин, у которых потребности в железе резко увеличиваются – ведь приходится им «делиться» с ребенком.

Но самая распространенная причина дефицита железа у взрослых – часто повторяющиеся небольшие кровотечения (от 5–10 мл в сутки). Вызывать их могут самые разные заболевания: от кровоточащих язв и геморроидальных узлов до рака желудка. У женщин основная причина нехватки железа – маточные кровотечения (вызванные эндометриозом или другими гинекологическими заболеваниями) и обильные менструации, у мужчин – кровотечения из желудочно-кишечного тракта.

Нередко мы сами обворовываем себя: разгрузочные дни, самостийные диеты – очень короткий путь к дефициту железа.

Явно или скрыто?

Анемия – не грипп: заразился и заболел. Она развивается медленно, и долгое время человек даже не подозревает, что «процесс пошел». А поймать анемию важно на старте, тогда и справиться с ней будет несравнимо легче. Тревожных симптомов этой болезни немало, но важно знать об основных – это светлый цвет языка и десен, ломкость ногтей, общая слабость. У пожилых людей анемия может вызывать одышку, учащенное сердцебиение, нарушения мозгового кровообращения – потемнение в глазах, шум в ушах, головокружения.

Анемии у взрослых людей для врача всегда сигнал к тому, чтобы начать поиск основного заболевания, потому что, как правило, анемия – лишь его попутчик.

ДИСТРОФИЯ, ГЛАУКОМА, КАТАРАКТА...

ЕЛЕНА ШИТОВА

В ЧЕМ ГЛАВНАЯ ОПАСНОСТЬ ГЛАУКОМЫ? КАК ЛЕЧАТ ДИСТРОФИЮ СЕТЧАТКИ? ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ? ЕСТЬ ЛИ ВОЗМОЖНОСТЬ ВООБЩЕ НЕ ЗАБОЛЕТЬ? ЧЕМ ОПАСНА РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

О том, как сохранить зрение до глубокой старости, и об уникальных разработках отечественных офтальмологов рассказывает наш эксперт – заведующий кафедрой глазных болезней НижГМА, директор офтальмологической клиники Нижегородской областной клинической больницы им. Н.А.Семашко, председатель регионального отделения Общероссийской ассоциации врачей-офтальмологов, д-р. мед. наук **Игорь Сметанкин.**

– Игорь Глебович, сейчас много говорится о том, что заболеваемость различными глазными болезнями растет и молодеет. Что вызывает наибольшую тревогу офтальмологов?

– Наибольшую социальную значимость имеют распространенные глазные болезни, приводящие к утрате зрения. В тройке лидеров – глаукома, возрастная макулярная дегенерация (в просторечии неправильно именуемая дистрофией сетчатки) и катаракта. Все эти проблемы являются глобальными и имеют значение не только для российской, но и для мировой офтальмологии.

– Существуют ли эффективные способы лечения этих болезней?

– К сожалению, восстановить зрение можно только при катаракте, изменения при глаукоме и ВМД являются необратимыми. На сегодняшний день нет абсолютно эффективных методов лечения этих двух заболеваний. Поэтому крайне важно как можно раньше выявить болезнь, чтобы с помощью комплексного лечения затормозить патологический процесс.

– То есть на ранних стадиях болезни можно обойтись без операции?

– Отечественная офтальмологическая школа доказывает, что самым действенным методом сохранения зрения при этих заболеваниях является хирургический. Конечно, он должен сочетаться с другими методами, но оперативное вмешательство является ведущим этапом в этом комплексе мер. Чем раньше выявлены нарушения, тем более успешной будет операция.

– В массовом сознании глаукома – это синоним повышения внутриглазного давления. Как это связано с угрозой слепоты?

– Повышенное давление приводит к атрофическим изменениям зрительного нерва, что и приводит в конечном итоге к потере зрения.

– В чем главная опасность глаукомы?

– Это хроническое заболевание, которое долго может протекать без всяких симптомов. Жалобы у пациентов появляются только тогда, когда процесс переходит в ту стадию, когда уже имеются необратимые изменения зрительного нерва. Для своевременной постановки диагноза нужны обязательные профилактические обследования.

– Достаточно ли провести измерение внутриглазного давления, для того чтобы поставить диагноз «глаукома»?

– Одного только показателя величины внутриглазного давления для установления диагноза недостаточно, необходимо комплексное обследование с применением современной аппаратуры, в частности, нужно провести автоматизированную статическую компьютерную периметрию. Этот метод позволяет выявить глаукому на самых ранних стадиях, а также оценить динамику процесса.

– Вы сказали, что абсолютно эффективных методов лечения глаукомы не существует. Что может предложить современная офтальмология людям с таким диагнозом?

– При глаукоме применяется целый ряд хирургических методов лечения. Задача врача – убрать причину глаукомы путем нормализации оттока внутриглазной жидкости.

– И один из этих методов – ваша авторская разработка.

– Наша собственная разработка заключается в проведении операции с применением полимерных шунтов нижегородского производства, которые позволяют сбросить лишнюю внутриглазную жидкость и нормализовать давление.

– Есть ли аналоги у этого метода?

– В США выпускаются шунты, но они металлические. С ними сложнее работать, они тяжелее, кроме того, они заметны у пациента после операции. Нижегородские шунты лишены этих недостатков. Раньше мы применяли американскую продукцию, но сейчас работаем только с нашей.

– На какой стадии заболевания применяется этот метод?

– На любой. Конечно, чем раньше нормализовать внутриглазное давление, тем больше вероятность сохранения зрения. Но так как наши пациенты зачастую поступают на лечение на поздних стадиях, иногда стоит вопрос в том, чтобы просто сохранить глаз и избавить человека от сильных болей, связанных с повышенным внутриглазным давлением. В этом случае операция тоже применяется.

– Операции по лечению катаракты, пожалуй, наиболее широко известны населению. Что в них можно усовершенствовать?

– Поиск новых методов ориентирован на то, чтобы ускорить процесс восстановления зрения после операции, а также минимизировать риск развития осложнений.

– Ультразвуковую факоэмульсификацию хрусталика позиционируют как самый безопасный и эффективный метод.

– Это так, но и этот метод нуждается в совершенствовании, в частности, в уменьшении операционного разреза и снижении или исключении воздействия ультразвука. Сегодня величина операционного разреза при факоэмульсификации составляет 2–2,5 мм. Еще в 2008 году мной был запатентован метод, позволяющий проводить операцию при разрезе 1 мм при исключении воздействия ультразвука.

– С величиной разреза все понятно: снижение травматичности. А почему ультразвук нужно убирать?

– У ряда пациентов ультразвуковое воздействие может спровоцировать развитие осложнений. Особенно рискованно ультразвуковое вмешательство у людей с высокой степенью близорукости, у лиц, страдающих макулярной дегенерацией сетчатки, у пациентов, имеющих проблемы с роговицей. Если без ультразвука нельзя обойтись совсем (например, у пожилых), то нужно минимизировать степень его воздействия. Нашими научно-практическими работами показано, какие именно параметры ультразвука будут безопасны.

– Болезнь, которую часто называют дистрофией сетчатки, тоже поддается хирургическому лечению?

– Как я уже говорил, при возрастной макулярной дегенерации полного излечения не наступает, но при помощи операции можно существенно затормозить патологический процесс, и оперативное вмешательство является основным этапом лечения.

– Что вы порекомендуете людям, которые стремятся сохранить зрение на долгие годы?

– После 35 лет каждому человеку рекомендуется ежегодно измерять внутриглазное давление, после 50 лет – проходить регулярные осмотры офтальмолога. Комплексное обследование (включая автоматизированную статическую компьютерную периметрию) рекомендуется людям этого возраста из группы риска: имеющим близорукость средней и высокой степени, сахарный диабет, системные коллагенозы, артериальную гипертензию, сердечно-сосудистые заболевания.

– Раннее выявление – это замечательно, но есть ли возможность вообще не заболеть?

– Причины возникновения многих глазных болезней не выявлены, но провоцирующие факторы известны, и их следует свести к минимуму. Так, людям из вышеперечисленных групп риска нежелательно поднимать тяжести, работать в наклонном положении. Никому не рекомендуется читать при плохом освещении, так как это может спровоцировать повышение внутриглазного давления. Следует защищать глаза от ультрафиолетового облучения, особенно во время пребывания в южных широтах.

«ОБОРОНА» ЗДОРОВЬЯ ОТ СУПЕРИНФЕКЦИЙ

ТАТЬЯНА ИЗМАЙЛОВА

АНТИБИОТИКИ СПАСЛИ ЖИЗНЬ МИЛЛИОНАМ ЛЮДЕЙ. НО УЧЕНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ: МИР НА ПОРОГЕ ГЛОБАЛЬНОЙ КАТАСТРОФЫ – ПОЯВИЛИСЬ СУПЕРИНФЕКЦИИ...

Почему это происходит и удастся ли человечеству «держать оборону» против грозных болезней? Об этом наша беседа с президентом Межрегиональной ассоциации по клинической микробиологии и антимикробной терапии **Романом Козловым.**

– Использование антибиотиков в какой-то степени можно сравнить с атомной энергетикой: мощно, безопасно, но... если жестко соблюдаются «правила эксплуатации». В чем специфика этих препаратов и каков механизм их действия?

– Это действительно особые препараты, которые получают на основе веществ, производимых микроорганизмами или полусинтетическими способами. Они действуют на различные мишени бактериальной клетки, и бактерии теряют возможность размножаться или вовсе гибнут. Одни препараты узкого спектра, то есть они работают против определенных возбудителей болезней, другие – широкого. Но это вовсе не означает, что последние лучше, потому что для эффективного лечения главное – правильный выбор препарата, а он зависит не только от конкретной ситуации, но и от многих других факторов, например, наличия у пациента хронических заболеваний, восприимчивости бактерий к антибиотику, возраста и т.д. Именно поэтому в каждом конкретном случае только врач должен подбирать препарат. При самостоятельном же выборе антибиотик может оказаться бесполезным и, более того, вызвать серьезные и небезопасные побочные последствия.

Кстати, антибиотики не могут бороться с вирусами, строение которых совершенно иное, чем у бактерий, поэтому принимать их, например при ОРВИ или гриппе, совершенно бессмысленно: они не защитят от бактериальных осложнений, а, наоборот, могут им способствовать.

Вообще в идеале, прежде чем назначить тот или иной препарат, желательно провести тест на чувствительность к антибиотику. Но поскольку результаты можно получить лишь через несколько дней, а надо действовать, препарат назначается эмпирически. Но опять же – только врач знает, с какой болезнью он имеет дело, и подбирает препарат, соответствующий определенному стандарту лечения.

– В жизни часто бывает так: врач выписал антибиотик, человек принимает его дня три, все в порядке: температуры нет, самочувствие хорошее, и больной прекращает курс, рассуждая, что ни к чему «травить» себя химией, если все в порядке. Почему этого делать нельзя?

– Сейчас есть антибиотики, курс лечения которыми рассчитан как раз на три дня. Они имеют особые свойства, позволяющие сохранять терапевтические (действующие) концентрации препарата в инфицированной ткани в течение 10 дней. Однако в целом прерывать курс антибактериального лечения, снижать дозу или пропускать время приема лекарства нельзя. Это может привести к снижению эффективности лечения: оставшиеся в организме бактерии могут вызвать рецидив, лечить который будет уже гораздо сложнее. Другое, очень опасное последствие – «недобитые» бактерии, которые, ознакомившись с конкретным антибиотиком, станут устойчивыми к его воздействию. А значит, в следующий раз этот антибиотик будет бессилен. Но и это еще не все: самое худшее – микроорганизмы передают эту устойчивость своим «потомкам», вырабатывая антибиотикоустойчивые штаммы бактерий. Это явление называется резистент-

ПРОСНУЛСЯ, ПОТЯНУЛСЯ

МАРИНА АНИНА

РАСТЯЖКА ДЛЯ УТРЕННЕЙ БОДРОСТИ.

Зарядка, которую вы сделаете прямо в постели, поможет проснуться и разбудить мышцы. Что особенно восхитительно, если вы спали в неудобной позе, накануне у вас был тяжелый день и с утра ощущается некоторая разбитость, такая утренняя гимнастика станет прекрасным доктором для вашего тела.

Упражнение № 1

Сядьте в центре вашей постели, скрестив ноги. Сцепленные пальцы рук поднимите над головой и поверните ладонями вверх. А теперь сделайте глубокий наклон влево так, чтобы он шел от пояса и рука почти касалась кровати. Но не заваливайтесь на бок! Пауза, затем вернитесь в центр. Повторите то же с правой стороны, затем вернитесь в исходное положение.
Укрепляет верхнюю часть спины, руки и косые мышцы живота.

Упражнение № 2

Сядьте на постели, скрестив ноги, лицом к спинке кровати. Наклонитесь вперед, вытяните руки, потянитесь и уцепитесь обеими руками за спинку кровати. Прогнитесь, задержитесь в этом положении. Затем поднимите правую руку вверх, развернитесь вправо. Пауза. Медленно вернитесь в исходное положение. То же повторите с левой рукой.
Вы будете чувствовать тонус груди, плеч, косых мышц живота и спины.

Упражнение № 3

Исходное положение то же – вы сидите, скрестив ноги, на постели. Обеими руками обопритесь на колени, с усилием стараясь их прижать к кровати. Покачивайтесь из стороны в сторону в течение 30 секунд.
Упражнение для тонуса бедер, спины и косых мышц живота.

Упражнение № 4

Исходное положение то же. Поместите обе руки на кровати позади вас. Перенесите свой вес назад. Оставляя опору только на ноги и руки, прогнитесь, откиньте голову назад. Пауза. Постарайтесь удержаться в таком положениии в течение 10 секунд, затем вернитесь в исходное положение.
Вы должны почувствовать, как напрягаются бедра, ягодицы и грудь.

Упражнение № 5

Исходное положение то же – вы сидите, скрестив ноги, вдоль кровати. Вытяните правую ногу в сторону и наклонитесь к ноге так, чтобы постараться дотронуться кончиками пальцев правой руки до пальцев ноги. Если удастся схватить рукой ногу – вы на правильном пути. Левая рука над головой тоже тянется к правой ноге. Затем разверните левое плечо, откройте грудную клетку и помашите левой рукой. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с левой ногой.
Укрепляет спину, бедра, руки, косые мышцы живота и груди.

УТЯНУТЬ ПОЯСА!

ЮЛИЯ ИОНОВА

КОРРЕКТИРУЮЩЕЕ БЕЛЬЕ АКТУАЛЬНО ВСЕГДА: ФИГУРА ПОД ТОНКИМ ПЛАТЬЕМ ДОЛЖНА ВЫГЛЯДЕТЬ ИДЕАЛЬНО. КАК УТЯНУТЬ ЛИШНЕЕ И НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ?

У корректирующего белья широкая специализация. Одни зоны оно утягивает: убирает складки на животе и галифе на бедрах. Другие – приподнимает: за счет грамотного перераспределения жира ягодицы становятся округлыми, а грудь – пышной и высокой. Кроме того, как уверяют производители, некоторые модели оказывают массажный эффект, борются с дряблостью кожи и даже предотвращают отеки. Правда, все эти плюсы проявятся лишь при одном условии – если вы выберете «правильное» изделие.

Модель

Она зависит от зоны коррекции. Например, если необходимо приподнять грудь, на помощь придут лифы push up. Требуется подтянуть живот, сделать тоньше талию и избавиться от жировых складок на спине? Выбирайте корсет, боди или грацию. Эти изделия рекомендуются также женщинам после родов, липосакции и операций на передней брюшной стенке – они подтягивают кожу, делая ее более упругой и эластичной. Есть еще полуграции – нечто вроде обтягивающих маечек-топов, которые благодаря вертикальным боковым косточкам и дополнительным фронтальным вставкам усиливают корректирующий эффект. Если живот выпирает не слишком сильно, можно обойтись высокими трусиками, фиксирующими мышцы брюшной стенки. Однако учтите, что они «работают» только в зоне живота (высота утягивающей части – около 20 см), в то время как корсет убирает лишнее и с боков, и на спине, делая силуэт стройнее в целом. Если же с «верхом» все в порядке, а вот «низ» тяжеловат, приобретите шорты или панталоны – ноги будут казаться стройнее, а ягодицы – соблазнительнее.

Размер

Не покупайте вещи на размер меньше в надежде выглядеть стройнее! Иначе так перетянете себя во всех местах, что будет трудно дышать. А это чревато нарушением мозгового кровообращения, головной болью и обмороком. Чтобы не ошибиться с размером, специалисты советуют приобретать корректирующее белье после тщательной примерки в магазине. Надев понравившуюся модель, попробуйте нагнуться, присесть, походить. Оцените, насколько вам комфортно. Признаки чрезмерной утяжки – чувство нехватки воздуха и сильного давления на тело, а также складки жира, нависающие над корсетом или трусами.

Степень коррекции

Существуют три степени коррекции – слабая, средняя и сильная. Если изъяны фигуры не слишком заметны, отдайте предпочтение первым двум. Требуется завуалировать более серьезные недостатки? Попробуйте изделия с сильной коррекцией – за счет специальных жестких вставок можно «согнать» 2–3 см с талии. Но к таким вещам нужно привыкнуть, плавно увеличивая время ношения.

Интересно

Знаете ли вы, что… В XVI веке во времена Екатерины Медичи дамы с объемом талии больше 33 см не могли появиться при французском королевском дворе? Женщины вынуждены были затягивать корсет до предела, что приводило к хронической гипоксии, обморокам, деформации ребер и смещению внутренних органов.

Цвет

Самые популярные цвета корректирующего белья – телесный

и черный. Первое – под светлую и прозрачную одежду, второе – под темную. Ткань обычно гладкая, без рисунка – меньше выделяется. Но при желании можно найти модели и с изящным кружевом.

Ткань

Утягивающее белье содержит синтетические нити, создающие компрессию. За счет этого, собственно, оно и работает. Однако качественные вещи изготавливаются из «дышащего» материала, впитывающего влагу и не раздражающего кожу.

Время ношения

Белье с сильной степенью коррекции не рекомендуется носить дольше 4–5 часов в день: могут пережиматься сосуды. Со слабой и средней – можно дольше. Но в любом случае помните, что корректирующее белье – это белье для особых случаев. Если вы хотите не только казаться худее, а реально похудеть, придется сесть на диету и заняться спортом. Белье, которое избавит вас от десяти лишних килограммов, пока не изобрели…

ТВИД И КЛЕТКА – АНГЛИЙСКИЙ СТИЛЬ

ДАЖЕ СТАВ ЧАСТЬЮ ИСТОРИИ МОДЫ, ОНИ ЗАНИМАЮТ СВОЕ ПОЧЕТНОЕ МЕСТО В СОВРЕМЕННОМ ЖЕНСКОМ ГАРДЕРОБЕ.

Идеальное решение. Твид отчасти похож на деним: ткань сочетается со всем. Поэтому зауженные твидовые брюки можно носить и с блузкой в горошек, и с вязаным кардиганом.

Мужской характер. Когда брюки еще не разрешались в женском гардеробе, твид применяли для пошива только мужских костюмов. В наше же время брючные комплекты может позволить себе каждая женщина.

Свои правила. Стоит быть находчивее с привычными вещами. Перекинув объемный узорчатый шарф через плечо и закрепив его на поясе ремнем, можно привнести оригинальность даже в самый сдержанный наряд.

Риск и расчет. Быть одетой с ног до головы в один принт – намек на экстравагантность. Браво! Но, при всей смелости наряда, не следует забывать о личном комфорте, – всегда подбирайте удобную обувь.

Бархатный сезон. Приталенное твидовое пальто – незаменимая вещь для тех, кто даже осенью не хочет отказываться от легких платьев и юбок. Полусапожки на каблуке будут отличной заменой туфлям.

Достойная замена. Бордового цвета твидовая пара – приталенный жакет и юбка-карандаш – смотрится не менее строго, чем традиционный брючный костюм. Но силуэт при этом становится куда более изящным.

Простая классика. Со времен Коко Шанель твидовый жакет является одним из основных предметов женского гардероба. И не случайно: к базовым черно-белым вещам жакет из твида подходит как нельзя лучше.

Характерная роль. Клетчатые брюки из твида – вещь с характером: далеко не со всем комбинируются и сочетаются. Но в серо-коричневом цвете их дополнить гораздо проще, например легким шелком или мягким кашемиром.

ВАЗЕЛИН ВМЕСТО КОСМЕТИКИ

МАЙЯ МИЛИЧЬ

ОДНО ИЗ САМЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ СРЕДСТВ — ВАЗЕЛИН — БЫЛО ЗАПАТЕНТОВАНО 14 МАЯ 1878 ГОДА. ЕГО ИЗОБРЕТАТЕЛЬ ОБНАРУЖИЛ УДИВИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ВЕЩЕСТВА — ЗАЖИВЛЯЮЩИЕ, УВЛАЖНЯЮЩИЕ И СМЯГЧАЮЩИЕ КОЖУ. КАК И ДЛЯ ЧЕГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАЗЕЛИН?

В 1859 году английский химик Роберт Чезбро изобрел вазелин. Он обнаружил удивительные свойства полученного вещества – заживляющие, смягчающие и защищающие кожу. Новое средство он проверял лично на себе, смазывая смесью ожоги и трещины на коже.

История изобретения

Изначально Роберт Чезбро назвал новый продукт нефтяным желе. Но такое название не привлекло покупателей, поэтому изобретатель решил использовать сочетание из двух слов: немецкого *«wasser»* – вода и греческого *«elaion»* – оливковое масло.

В 1872 году Чезбро получил патент на производство продукта, а 14 мая 1878 года запатентовал «Вазелин» как торговую марку.

Вазелин бывает…

Вазелин бывает натуральный – его получают из лиственных парафиновых смол, с последующей очисткой и отбеливанием специальными веществами. Натуральный вазелин в сравнении с искусственным более вязкий, прозрачный, бесцветный, без вкуса и запаха, обладает противомикробными свойствами и притягивает к себе воду. При нанесении на кожу тяжело смывается и оставляет липкие следы.

Искусственный вазелин – это соединение твердых церезина и парафина с очищенным вазелиновым или парфюмерным маслом. Искусственный вазелин получают в деревообрабатывающей (технический вазелин) или в косметической (косметический вазелин) промышленности. Этот вазелин не очень вязкий, мутного белого или желтоватого цвета, мазеподобный, без запаха и вкуса. Искусственный вазелин бывает технический, медицинский и косметический.

Сегодня вазелин применяют в электротехнической промышленности для защиты металлов от коррозии, в качестве слабительного средства в медицине и как компонент косметических кремов в косметике.

Где и как можно применять вазелин в домашних условиях

Для пяток. Есть мнение, что вазелин не увлажняет кожу, а лишь создает защитный барьер, помогающий удерживать влагу. Но как бы там ни было, именно вазелин можно использовать для смягчения огрубевшей кожи. Нанесите вазелин на ночь на грубые участки кожи на локтях, пятках, коленях, и утром они будут значительно мягче.

Для запаха. Вазелин отлично помогает продлить действие духов – перед тем как сбрызнуть духами запястья и шею, сначала на эти места нанесите немного вазелина. Дело все в том, что вазелин впитывает запах и сохраняет его, распространяя в течение дня.

Для бровей. Для того чтобы придать бровям правильную и стойкую форму, необязательно пользоваться специальным гелем. Возьмите чистую косметическую кисточку, выдавите на нее каплю вазелина, расчешите брови, придав им нужную форму. Когда вазелин высохнет, брови будут зафиксированы на целый день. Кстати, тот же фокус можно проделать и с волосами. Вазелин не утяжелит волосы, но сделает их гладкими.

Для лица. Из вазелина можно сделать средство для снятия макияжа. Возьмите ткань или бумажную салфетку, пропитайте ее вазелином и используйте для демакияжа. Вазелин удалит даже водостойкую косметику.

Для тела. Из вазелина можно сделать простой и недорогой пиллинг для тела. Чтобы изготовить соляной скраб, нужно смешать вазелин с солью. Такой скраб мягко очистит кожу.

Для лечения. Вазелином смазывают травмированные места при ожогах, трещинах, высушивании слизистой носа, псориазе и т. д. Отметим, что в данном случае его наносят тонким слоем и в малых количествах.

ВОЮЯ С «ГУСИНЫМИ ЛАПКАМИ»

ЕКАТЕРИНА СЕВЕРЬЯНОВА

ЗОНЕ ВОКРУГ ГЛАЗ СИЛЬНО НЕ ПОВЕЗЛО. ПРИЗНАКИ СТАРЕНИЯ – МОРЩИНЫ – ПОЯВЛЯЮТСЯ ЗДЕСЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, И ИХ НИЧЕМ НЕ СКРОЕШЬ. НО НЕ БУДЕМ ОТЧАИВАТЬСЯ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ, А ЛУЧШЕ ПОПРОБУЕМ С ПОМОЩЬЮ ПРАВИЛЬНОГО УХОДА ИСПРАВИТЬ НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ ПРИРОДЫ – «ГУСИНЫЕ ЛАПКИ».

Почему первые морщинки появляются именно около глаз? Дело в том, что кожа здесь очень тонкая и нежная – в три раза тоньше, чем кожа других частей тела, – всего лишь 0,5 мм, и она не имеет подкожно-жировой клетчатки. В этой области практически нет сальных желез, поэтому даже незначительная потеря тургора и эластичности приводит к образованию морщин. Кроме того, зона вокруг глаз очень подвижна: мы щуримся, и в уголках глаз образуются мелкие складочки. Надо приложить некоторые усилия, чтобы со временем они не превратились в морщины, которые косметологи образно называют «гусиными лапками».

У кожи вокруг глаз много врагов, поэтому и уход за этой областью должен преследовать разные цели. Солнечные лучи обезвоживают кожу, ускоряя ее старение. Кроме того, из-за чрезмерного злоупотребления загаром в этой зоне часто появляются пигментные пятна. Средство номер один от солнца – темные очки. Не выходите без них на улицу. Предпочтительно выбирать очки не с пластмассовыми линзами, а со стеклянными. Они лучше защищают от ультрафиолета. Не стоит забывать, что и кремы для ухода за кожей вокруг глаз должны содержать ультрафиолетовые фильтры.

Очищение

Очищать кожу вокруг глаз надо специальными средствами с нейтральным уровнем pH. Ни в коем случае нельзя использовать мыло: оно недостаточно мягкое для этой зоны и имеет щелочной уровень pH, что может раздражать и высушивать кожу.

Для удаления макияжа надо применять средство на водно-масляной основе. Если вы пользуетесь водостойкой тушью, то для нее существуют свои средства демакияжа. Чтобы легче снять тушь с ресниц, сначала растворите ее, наложив на глаза на несколько секунд ватные диски, пропитанные средством для снятия макияжа с глаз. После этого смойте тушь с верхнего века, проведя ватным диском от переносицы к виску, затем – с нижнего, двигаясь от внешнего уголка глаза к внутреннему.

Увлажнение и питание

Для ухода за зоной вокруг глаз пользуйтесь сыворотками и кремами с легкой текстурой.

Внимательно изучайте состав входящих в них продуктов. Желательно, чтобы они содержали следующие компоненты:

- гиалуроновую кислоту – компонент, позволяющий пополнить запасы влаги в коже;
- сульфат декстрана – он увлажняет и дренирует кожу;
- марганец – микроэлемент, улучшающий репродукцию клеток кожи и способствующий усилению кровотока;
- витамин А (ретинол) – регулирует процессы кератинизации, повышает плотность и эластичность кожи, блокирует синтез металлопротеиназ (MMP), которые разрушают коллагеновые волокна;
- витамин С – поддерживает упругость кожи, ускоряет процесс обновления клеток эпидермиса, обеспечивает прочность кровеносных сосудов;
- витамин Е – обладает выраженными антиоксидантными свойствами;
- коэнзим Q10 – ускоряет деление клеток.

Пейте достаточное количество жидкости – до 2–2,5 л в день. Она помогает увлажнить кожу изнутри. Лучше всего пить чистую воду без газа до 4–5 часов вечера.

В противном случае после сна, который мы проводим в горизонтальном положении, вокруг глаз могут появиться отеки.

Тонизация кожи

Сделайте настой из листьев березы, травы и цветков шалфея, цветков василька, взятых в равных пропорциях (1 ч. л. сухой смеси заварите 100 г кипятка, держите на водяной бане 5–10 минут. После остывания настой процедите и заморозьте в формочках для льда). Ежедневно протирайте область вокруг глаз кубиками косметического льда.

УЛЫБАЙТЕСЬ – СЛУШАЙТЕ – МАСКИРУЙТЕСЬ

ОЛЬГА ТУМАНОВА

УМЕНИЕ НРАВИТЬСЯ ЛЮДЯМ – ПОЛОВИНА УСПЕХА В ДЕЛАХ. СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫХ СПОСОБОВ РАСПОЛОЖИТЬ К СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА.

Улыбайтесь!

Психологи уверены, улыбка – самый лучший способ расположить к себе собеседника. Причем совершенно необязательно улыбаться постоянно. Специалисты подсчитали: для того чтобы понравиться своему визави, достаточно растягивать губы всего полсекунды! Вообще улыбка – универсальный способ выставить себя в наиболее выгодном свете. Оказывается, улыбающемуся человеку гораздо проще заслужить доверие окружающих, чем угрюмому буке.

Ученые из США провели любопытный эксперимент. Добровольцам предложили испробовать на себе роль строгих преподавателей и определить, кто из студентов мошенничал на экзамене.

После того как участникам показали видеозапись испытаний, определился круг подозреваемых в списывании. Затем «надзирателям» показывали фотографии недобросовестных студентов. На фото у студентов были разные выражения лица. В результате те, кто улыбался на фотографиях, были признаны невиновными большинством участников «комиссии». Зато тех, кто сохранял мрачный вид, участники эксперимента охотно записали в мошенники.

Конечно, для того чтобы быстрее найти взаимопонимание с собеседником, улыбаться лучше искренне. Впрочем, даже если вы не можете улыбнуться от души, это не значит, что нужно отказаться от улыбки совсем.

Улыбка сама по себе помогает создавать радужное настроение. Достаточно фальшиво улыбаться в течение нескольких минут – и улыбка станет искренней без всяких дополнительных усилий!

Слушайте!

Люди очень ценят внимание к собственной персоне, поэтому умение слушать – один из ключевых навыков общения. Однако похвастаться таким умением могут далеко не все. Часто бывают ситуации, когда собеседники совершенно не обращают внимания на слова друг друга и параллельно ведут два монолога. Или же один из них говорит «в пустоту», в то время как другой погружен в собственные мысли. Почему так происходит? Оказывается, дело в физиологии. Человек способен произносить около 120–150 слов в минуту, а воспринять на слух мы можем около 600 слов в минуту. В результате в процессе слушания мозгу становится «скучно» – и вы отвлекаетесь от темы беседы или начинаете говорить о своем.

Как избежать этого? Только усилием воли. Старайтесь концентрироваться на разговоре.

Еще одна важная черта хорошего слушателя – обратная связь, которую он дает собеседнику. Чтобы ваш визави почувствовал, что вы его понимаете, время от времени повторяйте за ним то, что он сказал. Конечно, не стоит изображать эхо и дословно воспроизводить сказанное. Перефразируйте то, о чем говорил собеседник. Хорошо, если время от времени вы будете просто кивать в ответ на его речи. Это подбодрит рассказчика. Впрочем, бывают ситуации, когда нужно не соглашаться, а, напротив, отстаивать свою точку зрения. В этом случае не стоит сразу же бросаться в атаку. Начните с фразы: «Я вас прекрасно понимаю, но…», «Согласен с вами, однако…», а уж потом переходите к высказыванию своих мыслей.

Маскируйтесь!

Кого люди любят больше всех на свете? Конечно же, самих себя! Так что для того чтобы понравиться человеку, важно стать похожим на него. Не стесняйтесь подстраиваться под интонации речи и тембр голоса собеседника, а также копировать его жесты. Конечно, это не значит, что вы должны полностью повторять все движения вашего визави. Это может выглядеть карикатурно. Для начала попробуйте принять ту же позу, что и он, и понаблюдать за его жестами.

Например, если ваш собеседник щелкает авторучкой – вы можете тихонечко постукивать по столу карандашом, если он сложил ладони вместе – скрестите пальцы рук.

Хорошо, если ваше лицо всегда будет на уровне лица собеседника.

НЕ ДУШИТЕСЬ ПЕРЕД ИНТИМОМ

ИРИНА БАГАЕВА

НОРВЕЖСКИЙ ЭКСПЕРТ ПО ЗАПАХАМ СИССЕЛЬ ТОЛААС РАССКАЗЫВАЕТ ПРАВДУ О НАШЕМ ОБОНЯНИИ.

Энергичная женщина с ярко-красной помадой на губах заказывает в баре безалкогольный коктейль с кубиками льда. Это норвежка **Сиссель Толаас**, знаменитая на весь мир как эксперт по запахам и в 2014 году заслужившая американский титул «Женщина года» в категории «наука». Сама себя называет посредником между наукой и парфюмерным искусством и, оставив лед в бокале таять, начинает увлеченно рассказывать о деле всей своей жизни – запахах.

В Берлине по адресу улица Regensburger, 25 находится необычное место – лаборатория-музей Сиссель Толаас. Химик по образованию, она более двадцати лет своей жизни посвятила исследованию запахов и собрала личную коллекцию из 7 тыс. экспонатов: точно воссозданные запахи разных зданий, асфальта, гниющих бананов, мягких игрушек, барбарисок, пота, животного корма.

«В 1990-х годах я потратила два года только для того, чтобы ездить по земному шару и нюхать, как собака, предметы, окружающие меня. Собирала разные образцы и упаковывала их в герметичные пакеты – консервировала», – вспоминает Сиссель. – Чтобы получить запах в жидкой субстанции, использовала технологию Headspace. На объект направляется воронка прибора с насосом. Воздух с пахучими веществами прокачивается через трубку с картриджем, содержащим сорбент. Компьютерная программа выдает список присутствующих химических соединений, и далее из препаратов в лаборатории уже подбирается максимально подобное.

Зачем все это нужно? Сиссель уверена, что запахи помогают нам лучше понять реальность: перемещают во времени, создают сильнейшие ассоциации. Не стоит делить их на плохие и хорошие. «Запад тонет в парфюмерии. Все бесконечно моются, беспрестанно душатся. Мы рождаемся с дезодорантом в руке и хотим скрыть собственный запах, уничтожаем индивидуальность. Особенно увлекаемся, собираясь на свидание. Не душитесь перед сексом. Wash less! Be yourself», – заключает Сиссель. А потом читает долгую лекцию о том, что человеческий пот и бактерии принимают активное участие в выборе сексуального партнера, жены или мужа. Она не против чистоты, а против огромного количества чужеродных запахов на человеческом теле.

Чтобы было понятнее, проводит аналогию: дезодорант–чеснок. Предположим, вы любите чеснок. А у вас через пару часов важная встреча. Но вы очень любите чеснок. Хорошо, съешьте свой чеснок, но только чуть-чуть, маленькую дозу. Точно так же и с дезодорантами. «Один гарвардский профессор решил пойти на эксперимент и перестал мыться, и его однажды не пустили в библиотеку. Он подал в суд и в результате выиграл его», – рассказывает Сиссель. Правда, напрашивается вывод, что впадать в крайности тоже плохо. Потом она протягивает бумажный блоттер с нанесенным ароматом:

– Как вам?

– Интересный запах, но чуть резковат.

– Это запах бутс Дэвида Бекхэма.

– Сиссель, меня сейчас вырвет.

– Пока вы не знали, что это кроссовки, вы вполне нормально его воспринимали. А когда узнали источник – мнение кардинально поменялось. Значит, то, что вы считаете отвратительным, на самом деле таковым не является. В вашем заблуждении виноваты общественные предрассудки, подпитываемые рекламой.

Да, действительно, у Сиссель в коллекции есть образцы с запахом бутс Adidas, в которых забивал голы Бекхэм. Более того, в январе на дублинской выставке Grow Your Own она представила коллекцию сыра, при производстве которого использовались человеческие бактерии: был сыр с «ног» Бекхэма, с выделениями из носа Билла Гейтса и из пупка писателя-публициста Майкла Поллана.

«Демонстрация возможностей микробиологии. Плюс мы живем в мире, где лучший сыр имеет худший запах. При этом мы его смакуем.

– Смотрите, точно такой же вонючий сыр, но из ушной серы. Вы морщитесь», – объяснила Сиссель смысл эксперимента. Она в вечном поиске – вот сейчас создает библиотеку запахов разных уголков Шанхая. Словом, окажусь в Берлине, зайду к Сиссель на огонек. Только не забуду захватить гигиенический пакет, потому что не готова освободиться от общественных предрассудков. По крайней мере пока.

ДРАМАТУРГИЯ РАЗВОДА

«ТЕОРЕТИКИ» ПОДОЗРЕВАЮТ, ЧТО РАЗВОД – МАЛОПРИЯТНЫЙ ПРОЦЕСС, НО ЛИШЬ ТЕ, КТО СТОЛКНУЛСЯ С НИМ НА ПРАКТИКЕ, ЗНАЮТ, КАКИМ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЛОЖНЫМ И МУЧИТЕЛЬНЫМ ОН МОЖЕТ СТАТЬ. ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО, ЧТО ИМЕННО ВАМ ЭТИ СОВЕТЫ НИКОГДА НЕ ПРИГОДЯТСЯ, НО, КАК ГОВОРИТСЯ, «НАДЕЙТЕСЬ НА ЛУЧШЕЕ И БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ХУДШЕМУ».

Вы имеете право на переживания

Даже если инициатором расставания стали вы, чувство грусти и растерянности будет преследовать вас, – это совершенно нормально. Несмотря на то что развод стал лучшим выходом для всех участников, он все равно означает потерянную любовь и близость, разорванные связи и разрушенные надежды о счастливой семье. Если вы не дадите себе возможности пережить эту боль, есть риск, что она превратится в затаенную и навсегда останется с вами. Так что выражайте свои чувства: плачьте, злитесь, кричите и бейте посуду столько, сколько вам нужно.

Вам придется «поделить» друзей

Во время брака друзья у вас с мужем были общими, а после вашего развода многим из них придется сделать нелегкий выбор – с кем из вас продолжать отношения, на чьей стороне оказаться. А еще многие женщины отмечают, что после получения свидетельства о разводе им становится тяжело общаться с замужними подругами – ведь даже обручальное кольцо на ее пальце может навеять грустные мысли. Впрочем, эти подруги тоже часто избегают общения с вами – возможно, чувствуют вину за свой счастливый брак? Как это ни странно, но многим женщинам очень помогает общение с «коллегами по несчастью»: проводите время с теми, кто тоже пережил подобное.

Проясните отношения с родственниками

Когда вы выходите замуж, «бонусом» вместе со спутником жизни вы получаете всю его семью. Но может быть и обратный эффект: теперь вам надо понять, как вы будете (и будете ли) поддерживать отношения с родственниками «той» стороны. Просто помните о том, что это для вас он бывший муж, а для них – вполне действующий сын, брат, внук и племянник, и вся семья, разумеется, будет на его стороне, что бы ни произошло. Так что, даже если у вас были близкие отношения со свекровью, не удивляйтесь, что с вами перестанут общаться без объяснений.

У вас свои интересы, у бывшего мужа – свои

Независимо от того, насколько чудесным человеком был ваш муж во время вашего брака, возможно, стоит быть готовой к неприятным сюрпризам. Ведь несмотря на то, что вы были женаты, он больше не обязан заботиться о ваших интересах и ваших чувствах. Пожалуйста, убедитесь, что все ваши договоренности (личные, финансовые, касающиеся и детей, и активов) документально зафиксированы, что между вами не осталось непроясненных моментов. Ну а если все настолько плохо, что общаться как цивилизованные люди вы просто не можете, – делайте это через адвоката. Не стесняйтесь проявлять твердость: если в суде вы будете слишком мягкой или слишком эмоциональной, это может плохо для вас закончиться. Сначала решите все вопросы – а потом снова вернетесь к дружескому общению с бывшим мужем.

Найдите время и средства на консультацию психолога

Расставание и развод по шкале стресса располагаются чуть ниже смерти близкого родственника – это очень тяжелый период для любой женщины. Во-первых, психолог поможет вам справиться с потрясением и найти силы для того, чтобы действовать спокойно и планомерно, с минимальными потерями прой-

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

ДАРИЯ ЖМУРОВА

ЗЛОСТЬ И ЯРОСТЬ – ОБЫЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ ДЛЯ 13–15-ЛЕТНИХ ДЕТЕЙ. НО КАК ИМ НЕ ПОЗВОЛИТЬ ХАМИТЬ И КРИЧАТЬ НА НАС?

В этом возрасте подросткам часто кажется, что весь мир ополчился против них. Родители не понимают, учителя достали. Мир воспринимается в черно-белых красках.
Не забывайте и физиологический момент.
Пубертатный период характеризуется сильным гормональным всплеском. Вместе с половым созреванием идет перестройка многих важных систем организма. У большинства старших школьников вегетососудистая система в это время уязвима. Отсюда – резкие перепады настроения, быстрая утомляемость, гнев, агрессия, слезливость.

Это не ваш ребенок. Не вешайте ярлыки на детей. Не ровен час они поверят и сами начнут считать себя «злюками».

Тише! Не кричите на подростка и не отвечайте криком на его гневные возгласы. Повышенный тон в разговоре лишь увеличивает ощущение, что ситуация вышла из-под контроля. Крик демонстрирует вашу слабость и неумение аргументированно вести разговор. Подросток не будет вас уважать. Максимум – начнет бояться и перестанет доверять.

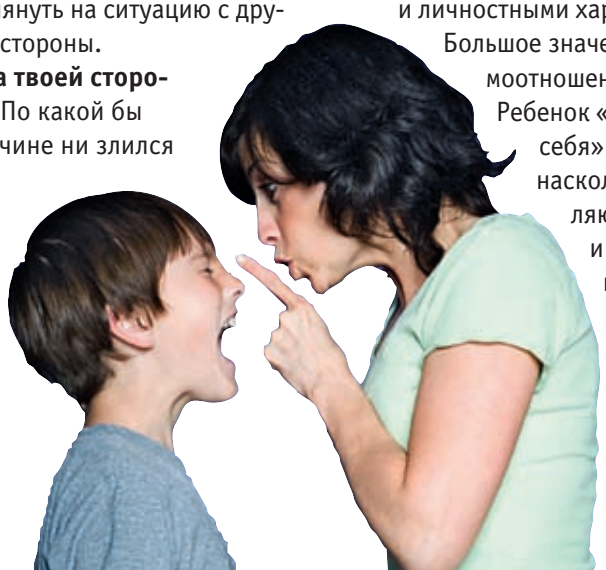
Ты прав. Не пытайтесь спорить с ребенком, когда он находится в агрессивном состоянии. Постарайтесь разрядить обстановку. Спросите: «Почему ты на меня злишься?», «Что именно тебя так расстраивает?» Пусть выговорится. А затем успокойте его и помогите взглянуть на ситуацию с другой стороны.

Я на твоей стороне. По какой бы причине ни злился подросток – проблемы в школе, с друзьями, с другими взрослыми людьми – всегда давайте ему понять, что вы на его стороне. Ваш ребенок должен знать: что бы ни случилось, вы не оттолкнете его и не осудите. Станьте ему другом, завоевав безусловное доверие.

Не впасть в ступор. Многие родители впадают в эмоциональный ступор, когда их дети начинают хамить и грубить. Нерешительность часто парализует, и это дает ребенку право действовать дальше, переходя границы вседозволенности. Порой подростки, чувствуя такую слабость родителей, специально закатывают истерики, чтобы добиться желаемого. Ваша задача – не попасться на такой крючок. Говорите себе: «Я собираюсь быть спокойным», «Я справлюсь с давлением».

Время выпустить пар. Управлять гневом можно научиться с помощью дыхательных техник и проговаривая положительные фразы. Не пресекайте злость ребенка на корню. И дети, и взрослые имеют право на гнев – это естественная эмоция.
Если копить и задерживать в себе негатив, человек начинает разрушаться изнутри. Замечаете, как чадо начинает выходить из себя? Дайте ему время позлиться и остыть.

Золотой пример. Проявление эмоций подростком обусловлено не только его темпераментом и личностными характеристиками. Большое значение имеют взаимоотношения взрослых. Ребенок «выходит из себя» ровно настолько, насколько это позволяют себе мама и папа. Учитесь выражать эмоции, задавая вопросы или развернуто отвечая на них.



АРМЕН ДЖИГАРХАНЯН: «У МЕНЯ ЕЩЕ МНОГО НЕРЕАЛИЗОВАННЫХ ЖЕЛАНИЙ...»

ВНЕШНЕ ОН НАПОМИНАЕТ ЛЬВА, ТАКОЙ ЖЕ ГРОЗНЫЙ И СИЛЬНЫЙ. НО ЕГО «СВИРЕПОСТЬ» МГНОВЕННО УЛЕТУЧИВАЕТСЯ, КАК ТОЛЬКО ОН БЛЕСНЕТ СВОЕЙ ОСЛЕПИТЕЛЬНОЙ УЛЫБКОЙ. ОН ПРОСИТ НЕ НАЗЫВАТЬ ЕГО МУДРЫМ, ХОТЯ В РАЗГОВОРЕ ПРОСТО СЫПЛЕТ МУДРЫМИ ИЗРЕЧЕНИЯМИ.

– Армен Борисович, вы как-то сказали, что по натуре вы клоун и скоморох. Я представляю, как вам сложно заниматься административной рутинной работой, находясь на посту руководителя театра.

– Кто-то же должен заниматься этим. Раньше я руководил всем процессом: от репетиций до покраски сцены и покрытия крыши рубероидом. Но сейчас появился хороший директор, который освободил меня от многих хозяйственных нагрузок.

– Вы много и часто снимались в кино. А когда наступило затишье в творческой биографии, не переживали?

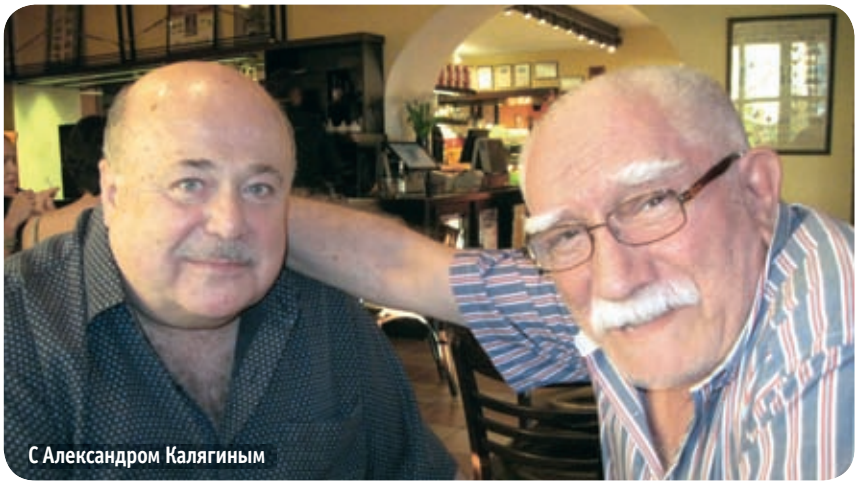
– Мне уже много лет, и я почувствовал, что мне стало сложно играть, а насиловать свой организм я не намерен. Актер – самая близкая к природе профессия. Есть молодость, зрелость и старость. Сейчас я пребываю в старости, и у меня ощущение, что не нужно играть и бороться со временем. А если же идти наперекор природе, мы будем с вами смешны и нелепы.

– Одно из ваших любимых выражений: «Чем случайнее, тем вернее». Часто случай переворачивал вашу жизнь?

– Есть слова лучше – «вдруг». Я думаю, это очень точное определение. Многое в нашей жизни решает именно «вдруг». Вдруг встретил, вдруг узнал, вдруг протянул руку, вдруг обменялись взглядом и т.д. Я все время думаю о том, чтобы не пропустить это «вдруг», чтобы не потерять что-то важное в жизни.

– За свою творческую биографию вы сыграли много разных образов.

Сцена из спектакля «Театр времен Нерона и Сенеки»



С Александром Калягиным

С годами научились разбираться, распознавать людей и их помыслы?

– Нет. Если одним словом выразить мысль, то опять же – «вдруг». Я очаровывался многими вдруг и разочаровывался тоже вдруг. Я имею друзей, которых знаю по 50–60 лет. И случается так, что спустя столько лет я испытываю разочарование в каком-нибудь из них. Потому что мы пошли в разные стороны и перестали понимать друг друга.

– Многие ваши коллеги утверждают, что чрезмерное «погружение» в роль чревато психологическими последствиями. Вы тоже так думаете?

– Если увидишь такого человека, передай ему, что он не прав. Актер – это такая же профессия, как хирург. Неужели же он станет говорить, что, делая операцию, чуть не сошел с ума. Это бездарные разговоры малоодаренных людей, каких-то спекулянтов, рассказывающих: « Ой, я так сейчас вошел в роль, что даже не понял, это моя жена или соседка, но я ее задушил». Кто-то из великих сказал, что свобода – это осознанная необходимость. Так же и в творчестве. Если это неосознанно, тогда любой больной человек может сымитировать игру и пойти убить. Скажет, что убил Дездемону, потому что так написано в тексте. Если актер не может «выйти» из роли, тогда прямая дорога ему в психиатрическую клинику. Талант актера и заключается в умении войти в роль и так же умело выйти из нее.

– Многие ваши коллеги стараются приблизиться к власть имущим, чтобы заполучить блага и звания.

– Сыночек, не бери в пример таких. Давай мы будем говорить о нормальных людях. Был хороший поэт, Гриша Поженян, который сказал: «Не копайтесь в ширинке у правительства». Поэтому не хочется говорить о тех, кто доходит до патологических и физиологических извращений.

– Вы произнесли странную и даже страшную фразу: «Я в Бога не верю и не нуждаюсь в нем».

– Я уверен в этом. Но я не всегда так думал. Мне 79 лет, из них 50 я думал иначе. Но я не пойду в церковь с автоматом и не стану расстреливать прихожан. Не стану причитать: «Господи, помоги мне!». Все было в моей жизни – и взлеты,

* * *

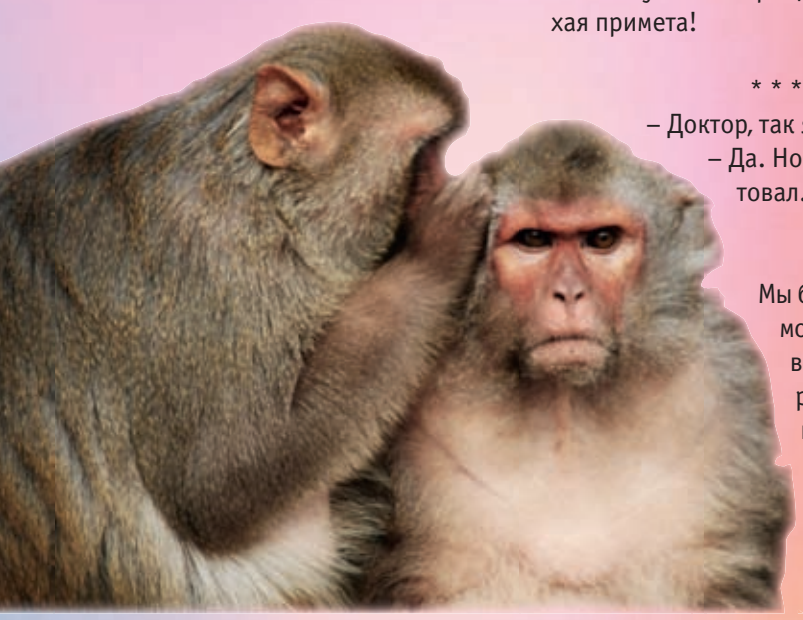
– Елисей, а тебя в садике не дразнят?
– Нет. Варлаам заболел, Ермолай в другую группу перешел, Анисим и Прокофий со мной дружат, а Полуэкта и Федота я и сам дразнить могу. Ну разве что Лукерья да Ефросинья, но они дуры набитые.

* * *

Муж и жена уже двадцать лет вместе. В субботу она вошла к нему в комнату и спросила:
– Ты ничего не заметил?
– Прическу новую сделала?
– Нет!
– Халат новый купила?
– Нет.
– Похудела, что ли?
– Нет! Ты в понедельник забыл меня поздравить с днем нашей свадьбы, я обиделась и неделю с тобой не разговаривала!

* * *

Страшную трагедию удалось предотвратить профессиональному баскетболисту Семену Яковлеву. Благодаря своим навыкам он поймал упавшего с балкона ребенка… и привычно забросил на балкон соседнего дома.



* * *

– А если у меня парашют не раскроется?
– Укладчик парашютов не получит премию.

* * *

Тетя Клава не Олимпиада, тетю Клаву не проведешь…

* * *

– Девушка, а у вас дома есть моль?
– Есть, конечно. Что же вы думаете, я совсем одинокая?

* * *

Экономика – это когда люди ничем не обеспеченными денежными купюрами расплачиваются за ненужные им услуги.

* * *

Чиновник не артиллерист – отката не боится!

* * *

– Ты у меня штуку баксов в долг брал?
– Брал.
– На неделю?
– На неделю.
– А прошло больше месяца! Почему мои деньги до сих пор ко мне не вернулись?
– Потому что возвращаться – плохая примета!

* * *

– Доктор, так я буду жить?
– Да. Но я бы не советовал.

* * *

Мы бы и сами могли выпускать всю эту аппаратуру, «Панасоники», «Сони», да ведь японцев жалко, без работы останутся!

* * *

Только что вышедшая замуж дочь звонит матери по телефону:
– Мама, Леонид попросил меня вскипятить чайник, а в кулинарной книге об этом ни слова.

* * *

Хрен богат не только витамином С, но и различными ассоциациями!

* * *

В Одессе.
– Семен Маркович, дорого ли вам обходятся уроки Сарочки на фортепиано?
– Совсем-таки наоборот. Они мне помогли за полцены купить соседнюю квартиру.

* * *

– Люся, увидимся сегодня?
– Я болею.
– Можем посидеть в аптеке.

* * *

– Дорогая, что у нас сегодня на ужин?
– Очень ленивые голубцы!
– Это как?
– Капуста на балконе, фарш в морозилке!

* * *

– Петр Иванович, почему на работу опоздали?
– Пробки. Есть справка.
– Какая справка? Какие пробки? Вы в двухстах метрах от работы живете!
– Вот справка от врача. В ушах – пробки: будильника не услышал.

* * *

В Одессе.
– Изя, и кто придумал праздновать это 8 Марта?!
– Я знаю… Такие себе Клара Цеткин и Роза Люксембург…
– И зачем им это было нужно?
– Я так себе думаю, что они торговали цветами…

ДОМА С ДЕРЕВЯННЫМИ СТЕНАМИ

Продолжение. Начало в предыдущих номерах.

Перекрытия, крыша, кровля

Теперь на очереди работы по устройству перекрытий, крыши и кровли.

Перекрытия бывают цокольные, мансардные, междуэтажные и чердачные. И хотя они отличаются друг от друга, в основе всех их лежит дощатый настил по деревянным балкам (рис. 23).

Цокольное перекрытие делают над холодным подпольем. Несущие элементы его – это хорошо просушенные балки хвойных или лиственных пород, без глубоких трещин и следов гнили, круглого либо прямоугольного сечения. Толщина и высота их зависит от длины пролета, расстояния между балками пролета, расстояния между балками (шага балок) и нагрузки на перекрытия.

В кирпичных и каменных стенах балки устанавливают в ниши, глубина которых должна быть 18–20 см, а ширина (то есть опорная площадка) – не меньше 15 см. Торцы балок нужно опилить под углом 60° так, чтобы они не доходили до задней стенки ниши на 23 см. Затем их концы (кроме торцов) промазывают горячим битумом и обертывают двумя слоями рубероида. На опорную площадку кладут обрезок просмоленной доски. После установки балок в нише свободное пространство вокруг них заполняют минеральной ватой и затирают раствором.

Рис. 23

К нижней части балок (к боковым ребрам) прибивают черепные бруски 50 x 50 мм и настилают черный пол (из горбыля или неструганых досок). Потом на него кладут утеплитель, закрывают сверху пергамином или толем и делают чистый пол (из струганых досок толщиной 25–40 мм).

Конструкция перекрытия под летней (неотапливаемой) мансардой такая же. Только для пола здесь надо использовать струганые доски, и хорошо бы с четвертями, поскольку этот настил будет потолком комнаты, расположенной под мансардой.

В домах с панельными и каркасными стенами балки цокольного перекрытия опирают на прогон или перемычку, а чердачного или мансардного на верхнюю (подбалочную) обвязку.

В рубленых и брусчатых домах концы балок врубают между двумя венцами сковороднем насквозь. Если мансардное перекрытие проходит между отапливаемыми помещениями, можно либо совсем отказаться от утеплителя, либо заменить его двумя слоями мягких волокнистых плит они послужат для звукоизоляции. Для этой же цели иногда делают засыпку опилками с известью или сухим песком.

В таком случае на доски настила нужно предварительно уложить бумагу, картон или пергамин.

Кому не нравится дощатый потолок, может сделать его гладким, подшив листы сухой штукатурки, ДВП (оргалита) или ДСП. После затирки швов и грунтовки их белят, оклеивают бумагой либо окрашивают водоэмульсионной краской.

Доски настила необязательно прибивать только лишь к черепным брускам. Если вы сумели купить вагонку, то ее можно сразу крепить к низу балок, это и будет чистый потолок.

В чердачном перекрытии начинка укладывается в несколько ином порядке. На доски сначала стелят пергамин, потом утеплитель, а сверху закрывают горбылем, чтобы во время ремонта было удобнее ходить по чердаку. Впрочем, утеплитель можно оставить и открытым.

Сечения балок цокольного, мансардного и междуэтажного перекрытий (при расстоянии между балками до 1 м) приведены в таблице.

Пролет, см	Сечение балки, (высота x ширина), см
200	12 x 8
300	16 x 10
400	18 x 10
500	20 x 12
600	22 x 12

Высота балок для чердачного перекрытия может быть на 2 см меньше, чем указано в таблице. Если для балок будут использованы бревна, то, выбирая их толщину, руководствуйтесь следующим: диаметр такой балки должен быть равен высоте прямоугольной.

Продолжение следует.

ные участки зашкуривать совсем необязательно.

Надежная защита

Прежде чем красить стены, закройте полы пленкой, а при желании оберните и батарею. Небольшую мебель лучше вынести из помещения. Остальную составьте в центр комнаты, а затем также оберните пленкой или накройте старыми простынями. С помощью малярного скотча оклейте оконные рамы, двери и пр. Это важно: лента сбережет поверхности от случайного окрашивания. Если будете красить двери, удалите всю металлическую фурнитуру. Помните, что на степень высыхания краски влияет и температура. Не стоит начинать покраску стен, если температура ниже –10 или выше 35 °С.

ПЕРЕЛИЦОВКА ИНТЕРЬЕРА

ХОТИТЕ ОБНОВИТЬ ВАШЕ ЖИЛИЩЕ, НЕ ДЕЛАЯ МАСШТАБНОГО РЕМОНТА? ИНОГДА ДОСТАТОЧНО НЕСКОЛЬКО НОВЫХ ДЕТАЛЕЙ, ЧТОБЫ КОМНАТА СТАЛА ВЫГЛЯДЕТЬ ПО-ДРУГОМУ.

1. Повесьте на окна шторы из легкой прозрачной ткани. Во-первых, они гораздо дешевле тяжелых гардин из плотной ткани, а во-вторых, подходят к интерьерам в любом стиле и придают комнате воздушность, делают ее более светлой.

2. Замените гладкие чехлы диванных подушек на текстурированные или вязаные. Если вы не поклонник яркого колорита в стиле поп-арт, освежите интерьер гостиной подушками и пледами из тканей нейтральных природных оттенков, но разных текстур – от блестящих до махровых. Вязаные чехлы на подушках и такой же плед сразу придадут комнате уютный вид. Чехлы из прозрачных или блестящих тканей рассеивают свет, создавая атмосферу неги и утонченности.

3. Наклейте обои на дверки шкафа. Это потребует гораздо меньше затрат и усилий, чем смена обоев во всей комнате. Кроме того, можно выбрать любые рисунки и узоры, даже очень яркие, ведь их не будет много. Главное, чтобы они сочетались по цвету с интерьером комнаты. Таким же образом можно преобразить и старые межкомнатные двери.

4. Поставьте длинную скамью у подножия вашей кровати. Это придаст изюминку вашей спальне. Такую скамью можно задрапировать тканью. На нее можно класть одежду, покрывала, ну а под ней – хранить коробки с обувью. Больше идей для спальни.

5. Вместо одного большого зеркала повесьте несколько разных размеров. Конечно, столько зеркал вам не нужно, но они создадут эффект увеличения пространства, что немаловажно в тесных и узких помещениях, в коридорах и на лестницах. Зеркалами в оригинальных рамках можно украсить пустую стену в комнате, если у вас нет пока красивых фотографий.

6. Покрасьте кухонные шкафы изнутри. Согласитесь, что кухонная мебель ярких цветов – это не то, с чем комфортно иметь дело каждый день. Но если покрасить отдельные детали, например внутренние задние стенки застекленных или открытых шкафчиков, это может дать неожиданно приятный эффект. Когда ваши вкусы изменятся, перекрасить их не составит особого труда. А можно и просто оклеить шкафы внутри яркой бумагой или обоями.

7. Замените ручки на мебели. Даже такая маленькая деталь, как новая ручка на кухонной тумбе или другой мебели, способна освежить интерьер. Меняя ручки разного дизайна, можно преобразить мебель из классической в «а-ля кантри» или хай-тек. Эффект усилят оконные занавески и аксессуары в соответствующем стиле.

8. Ставьте вазы с цветами там, где их хорошо видно. Когда приносите домой цветы, разместите их на кухонном или рабочем столе, а не на подоконнике или в комнате, куда вы редко заходите. Цветочные композиции мгновенно преображают и украшают пространство, создают хорошее настроение ,– наслаждайтесь ими в тех местах, где проводите бóльшую часть времени.

ТЫСЯЧА СЛОЕВ И ТРЕУГОЛКА ИМПЕРАТОРА

ТОРТ, КОТОРЫЙ МЫ СЕЙЧАС НАЗЫВАЕМ «НАПОЛЕОНОМ», ПОЯВИЛСЯ ВО ФРАНЦИИ НЕСКОЛЬКО ВЕКОВ НАЗАД. НАЗЫВАЛСЯ ОН MILLE FEUILLE – ЧТО ЗНАЧИТ «ТЫСЯЧА СЛОЕВ».

В России «Наполеон» связывают с празднованием ста лет с момента изгнания французского императора и его армии из России. В 1912 году к этой дате было придумано много оригинальных блюд, в том числе треугольное слоеное пирожное с кремом, напоминавшее о головном уборе императора. Другие блюда канули в Лету, а вот слоеное пирожное начало свой путь в русской кухне. Оно стало одним из самых популярных праздничных десертов.

НАРОДНЫЙ ДЕСЕРТ

Чаще всего «Наполеон» готовят к Новому году, но не забывают его и в дни рождения, и в другие праздники. Рецептов этого торта – огромное количество. Кулинары берут за основу форму – торт из множества тонких коржей, прослоенный чем-то очень вкусным, и фантазируют.

Обычно экспериментируют с тестом, кремом, начинкой крема, формой.

Классический «Наполеон» – это слоеное тесто и заварной, довольно жирный крем. Торт нарезается в виде высоких башенок-пирожных. Уже практически забыта треугольная форма, сейчас чаще всего «наполеон» нарезают квадратами или прямоугольниками.

Тесто можно приготовить самому, а можно раскатать слоеное покупное. Во втором случае на приготовление торта уйдет немного меньше времени, хотя все равно немало, так как основные силы уходят на раскатку и выпечку коржей.

Советы по приготовлению торта

- Лучше сначала сделать крем, так как он должен остыть и настояться.
- Интересно получится, если использовать для торта два вида крема: жирный и менее тяжелый.
- Чем больше крема, тем вкуснее «Наполеон». Кстати, не забудьте оставить торт на несколько часов пропитаться кремом. Не жалейте времени.

ОВЕН

ПОЗИТИВ: поддержка руководства, семейный отдых.
НЕГАТИВ: препятствия.

Первая неделя благоприятна для поездок и отдыха. Но, оставшись дома, вы тоже не прогадаете: получите расположение руководства и поблажки на работе. После 10-го завершайте ранее не реализованные дела, но не начинайте новых. 10–20 декабря благоприятны для служебного роста, с 21-го – любовь, отдых, семейные торжества, гости… Но в то же время проявите осторожность: возможен срыв планов, недоразумения на работе, интриги. 21–24-го посвятите заботе о себе.

ТЕЛЕЦ

ПОЗИТИВ: успех.
НЕГАТИВ: ощутимые траты.

Весь месяц вы сосредоточены на любви и семейных делах. До 18-го благоприятны путешествия, общение с влиятельными людьми, которые могут вам помочь.
1–7-го осторожнее отнеситесь к семейному бюджету: возможны неоправданные или незапланированные траты. Конец месяца обещает отдых, любовь, гармонию и удовольствия. Постарайтесь направить энергию в мирное русло, чтобы избежать конфликтов.

БЛИЗНЕЦЫ

ПОЗИТИВ: вам все удается!
НЕГАТИВ: усталость. Все важные дела постарайтесь закончить до 10-го – это самый продуктивный период. Позже придется выполнять обещания, которые вы опрометчиво давали раньше, возвращать долги и расплачиваться за ошибки в отношениях. Со всем этим придется разбираться, и будет не до новых планов. Конец месяца динамичный и напряженный, но благодаря этому вы сможете одним волевым усилием ускорить развязку во всех подвешенных делах.

РАК

ПОЗИТИВ: любовь.
НЕГАТИВ: напряженность в служебных отношениях.

Первую неделю посвятите заботе о здоровье, сходите в баню или в салон красоты. Впереди – нелегкий месяц, и вы должны быть в форме. Весь декабрь вам предстоит бороться с рутинными делами на работе. Однако, переключившись на семейные дела, вы безболезненно преодолеете нарастающую напряженность на работе.

ЛЕВ

ПОЗИТИВ: внимание и поддержка близких.
НЕГАТИВ: нагрузки.
1–10 и 20–30 декабря – самые успешные и легкие периоды: вам все удается, и все вам помогают. Вы окружены вниманием, заботой, любовью и восхищением. Также это время отмечено успехами у детей. 8–22-го вероятны высокие нагрузки и сложные поручения. Кульминацией станут 19–22 декабря – постарайтесь проявить максимальную выдержку и с присущими вам великодушием, благородством и юмором реагировать на острые ситуации.

ДЕВА

ПОЗИТИВ: любовь, успехи.
НЕГАТИВ: конфликты в ближнем окружении.
До 21-го акцент на вопросах недвижимости, домашнего обустройства или участие в делах родителей. Середина месяца обещает внезапную сильную страсть, массу развлечений или взрыв творческой активности. 21–23-го возможен конфликт с любимым или с деловыми партнерами, но закончится месяц удачно – любовь, гармония, прибыль.

ПОДАРИ СЕБЕ... ГАЗОН

ЛИДИЯ ОРЕШИНА, ЛАНДШАФТНЫЙ АРХИТЕКТОР, АГРОНОМ

СЕЯТЬ ТРАВУ ПОД ЗИМУ, ПОСТЕЛИТЬ ДЕРНИНУ ИЛИ ОТЛОЖИТЬ ВСЕ ДО ВЕСНЫ?

Мы наконец-то завершаем стройку, и наши строители настойчиво рекомендуют посеять вокруг дома траву под зиму. Хочется сэкономить время и свои силы и сделать все побыстрее. Но приживется ли такая травка, не вымерзнет ли, как вы считаете?

С уважением, ваши подписчики Емельяновы, Горьковская обл.

Стоит ли сеять газон под зиму? Чтобы получить удовлетворительный ответ, давайте вспомним о биологических характеристиках такого растения, как трава.

Газонная трава – растение из семейства злаковых. В основном это многолетние растения. Злаки, конечно же, можно сеять осенью, например озимые культуры (рожь). Но для того, чтобы злаки хорошо перезимовали, они должны успеть не только укорениться, но и начать куститься. Поэтому их надо успеть посеять за 40 дней до наступления морозов (в такие же сроки сеют озимые хлеба). Короче, посев газонной травы желательно завершить до середины сентября. За этот осенний период дожди и время сделают свое дело, и почва успеет естественным образом уплотниться. Проявятся все огрехи подготовки поверхности, и вы сможете успеть исправить все ошибки.

Можно посеять травку и совсем поздно, по морозцу, ведь сеем же мы под зиму морковь с петрушкой. Семена перезимуют, но не все, поэтому норму осеннего высева придется значительно увеличивать. Также придется мульчировать семена более толстым слоем почвы. А весенний результат может оказаться плачевным. Если все мыши и землеройки с удовольствием явятся за доступным и обильным кормом (а это обязательно произойдет), то они изроют весь верхний слой почвы, полностью испортив поверхность будущего газона. Вешние воды смоют оставшееся, и в итоге появятся клокастые всходы на неровной изрытой поверхности. И придется весной заново подготавливать, ровнять и укатывать поверхность и снова сеять.

Исходя из своего многолетнего опыта, хочу порекомендовать садоводам средней полосы не проводить подзимний посев газонной травы. Иначе вы не сэкономите свое время, а только приобретете дополнительные проблемы весной. Лучше проведите все земляные работы, подготовьте поверхность, а весной, после оседания грунта, сейте травку. Она быстро возьмет свое, а вы сохраните в покое нервы и время.

РУСКУС К НОВОМУ ГОДУ

МАРИЯ ДУТОВА

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ НОВОГОДНЕЙ ЕЛКИ.

Осенью этого года мы отдыхали в Крыму и привезли оттуда красивый маленький колючий кустик. Нам он показался очень «новогодним». Местные жители называют его «иглица». Мы посадили кустик около дома, чтобы иглица украшала вход зимой. А теперь забеспокоились, не вымерзнет ли это растение, может, надо его как-нибудь утеплить?

Спасибо, ваши читатели Савостьяновы, Ленинградская обл.

Иглица, или рускус *(Ruscus)*, – очень необычное для среднерусской флоры растение. У него все устроено наоборот. Зеленые кожистые пластинки, которые мы принимаем за листья, на самом деле являются утолщенными (как бы расплющенными) побегами, с научным названием – филлокладии. А листья представлены маленькими колючками на стебле. Кстати, отсюда и название – иглица. В Англии, например, колючую иглицу называют «метла мясника» – раньше из жестких прочных побегов изготавливали метлы-щетки.

Особенно востребованным растение становится к Новому году. К этому времени на ветках созревают красивые яркие плоды-бусинки. Они располагаются на филлокладиях. В центре этих псевдолистьев на тоненьких плодоножках сначала распускаются невзрачные цветочки, а потом созревают ягодки. Они съедобные. Плоды тоже долго не опадают, украшая вечнозеленые кустики. И конечно же, из такого растения можно создавать новогодние композиции.

УКРОЙТЕ РОЗЫ ОТ МОРОЗА

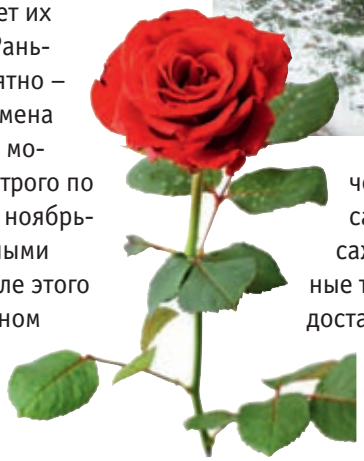
НИКОЛАЙ ФУРСОВ

КТО НЕ УСПЕЛ, ТОТ – МОЛОДЕЦ!

Опять в этом году затянулась осень, а теперь все засыпало снегом. А мы так и не укрыли розы. Быть может, при таком потеплении климата уже можно обойтись без укрытия?

Ольга Колосова, Тульская обл.

Когда же надо укрывать розы на зиму? Ежегодно в конце затяжной осени этот вопрос становится наиболее актуальным для наших цветоводов и волнует их в первую очередь. Раньше-то было все понятно – в незапамятные времена зима с устойчивыми морозами приходила строго по календарю вслед за ноябрьскими революционными праздниками. И после этого все растения в срочном порядке обретали теплые зимние «берлоги». А в нынешние времена с каким календарем сверяться дачнику?



Вот уже и снег выпал, и столбик термометра пару раз опустился до минусовых отметок, а почва под снегом не промерзла. Не наступает пока устойчивая зима. И мы вместе с природой ждем зимушку с нетерпением. Господа садоводы, вы еще не укрыли розовые кусты? Если нет, то совершенно правильно поступили! И вот почему.

Во-первых, розы – растения достаточно морозостойкие. Зимуют они у нас хорошо. Например, парковые розы вообще не требуют никакого укрытия. А шиповники, как известно, повсеместно растут в дикой природе, прекрасно отдыхая под снегом. Однако имеются исключения, и начинающие садоводы нередко сажают капризные нежные теплолюбивые сорта, достаточное количество которых появилось в последнее время на цветочном рынке. Так вот, эти особи не переживут наших зим ни под каким укрытием. Но вернемся к нашим розовым старожилам.

Во-вторых, несмотря на хорошую морозостойкость, розы отличаются плохой зимостойкостью. Они очень негативно переносят оттепели, особенно – частую смену погоды. Розы совершенно не терпят подмокания корневой системы, поэтому гибнут обычно именно от выпревания, а не от сильных морозов. Наша основная задача – предохранить под укрытием корневую зону от попадания влаги. Если укрыть розы раньше времени, пока земля еще теплая, то неустойчивая затяжная мокрая осенняя погода спровоцирует подпревание корней.

Итак, в-третьих, наберитесь терпения и дождитесь настоящей зимы. Самая благоприятная погода для укрытия роз должна иметь следующие параметры: устойчивая температура – +5–7 °С, лучше всего, когда почва схвачена морозцем и, следовательно, слегка подсушена. Все ваши розы посажены по правилам – на сухом месте? Прекрасно, значит, «болота» под ними нет. Подготовьте необходимые материалы, отгребите снег, если он уже выпал, и принимайтесь за дело. Зима идет!

Двойной аргумент

Укрывать розы нужно «посуху», то есть снег необходимо обязательно отгрести. Можно не окучивать почвой корневую шейку. Лучше сделайте двойное укрытие. Сначала утеплите приствольный круг нетканым материалом, лапником или рябиновыми листьями, можно мхом сфагнумом, пенопластовой крошкой и еще много чем. Это будет первое укрытие, которое уменьшит промерзание грунта в зоне корневой системы. А сверху постройте «домик», который послужит вторым укрытием.

ВОЖДЕНИЕ В СНЕГОПАД

ИРИНА ЗВЕРКОВА

О ЧЕМ ДОЛЖЕН ПОМНИТЬ АВТОМОБИЛИСТ ВО ВРЕМЯ СНЕГОПАДА.

Необходимо позаботиться о том, чтобы вас было видно: чем раньше ваш автомобиль заметят другие участники движения, тем больше у них шансов совершить безопасный маневр. Протрите все световые приборы от грязи, включайте основной свет и «противотуманки», пользуйтесь поворотниками. Также нужно хорошо все видеть самому – проверьте количество жидкости в омывателе и ее температурные характеристики, чтобы лобовое стекло всегда оставалось чистым. Также следите за чистотой всех остальных окон – чем лучше обзор, тем быстрее вы заметите опасность.

Самое главное при движении во время снегопада – соблюдение скоростного режима и дистанции. Снег и лед уменьшают сцепные свойства с дорогой, а это ведет к увеличению тормозного пути и заносам. Если на какой-то полосе снег убрали, а на какой-то нет, старайтесь ехать по поверхности с однородным покрытием. При «штурме» сугробов (например, при съезде с основной магистрали, сразу после прохождения снегоочистительной техники) крепче держите руль – его может «вырвать» из рук. У заднеприводных машин на заснеженной поверхности может наблюдаться занос задней части. Если это происходит, руль следует повернуть в том же направлении, куда пытаются «уехать» задние колеса, и очень аккуратно сбрасывать скорость. Переднеприводные машины менее склонны к заносам, но у них проявляется недостаточная поворачиваемость, то есть руль повернут, а автомобиль продолжает ехать прямо. С этим можно бороться, убрав тягу с колес: с ручной коробкой переключения передач – выжав педаль сцепления, с «автоматом» – сбросив «газ», но не допуская перехода на более низкую передачу. Полноприводные автомобили более стабильны в движении, но при замедлении у них проявляются те или иные проблемы. Не делайте резких движений ни рулем, ни педалями. И тормозить, и разгоняться нужно плавно. Любое резкое нажатие или отпускание педали может спровоцировать занос и потерю контроля над машиной. Если у вашего автомобиля нет ABS, то при торможении на скользкой поверхности делайте это одновременно и педалью тормоза, и двигателем (понижая передачу), тем самым достигается наиболее плавное замедление автомобиля. При этом делайте это небольшими «порциями», ни в коем случае нельзя тормозить «в пол». Такое действие, скорее всего, не только не поможет избежать столкновения, но и пустит машину в занос, что приведет к более серьезным последствиям. Если машина оборудована ABS, то нужно просто тормозить – при этом сохраняется управляемость, но работа системы, скорее всего, увеличит тормозной путь.

При долгом движении по прямой под колесные арки набивается снег, и во время поворота он может мешать: шины упрутся в корку. В такой ситуации можно не вписаться в поворот по заложенной траектории. Заранее сбрасывайте скорость до минимальной, чтобы у вас была возможность остановиться.

Внимательно следите за ситуацией вокруг вас и просчитывайте на два шага вперед. На подъемах тяжелые машины могут начать буксовать, особенно на уже накатанных участках, а при потере контакта – откатываться назад, поэтому увеличьте дистанцию. На спусках же наоборот – тяжелый прицеп может понести, и водителю нужно будет ускориться, постарайтесь дать ему такую возможность. Обращайте внимание на выезды из дворов или со второстепенных магистралей: при преодолении снежных отвалов водители могут «пробивать» сугроб и вылетать на основную дорогу.

Будьте аккуратнее на пешеходных переходах. Люди, не ездящие на машинах, не предполагают, насколько меняются возможности управления в снежную погоду, и ведут себя, как при обычных условиях, оправдывая свои действия тем, что «вам в машинах тепло и сухо, а мне домой побыстрее хочется попасть». А иногда они из-за снега просто не видят автомобиль. Будьте особенно аккуратны на белых полосах «зебры» – вещество, из которого они сделаны, очень скользкое.

О БЕССМЕРТИИ И ТЕЛЕПОРТАЦИИ

Самым необходимым изобретением ближайшего будущего россияне считают альтернативное топливо. К такому выводу пришли социологи из Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), расспросившие наших соотечественников о том, чего они ждут от науки и технического прогресса в первую очередь. Больше всего (34 процента) респондентов ответили, что надеются на появление в скором времени альтернативного топлива, которое придет на смену традиционным нефтепродуктам (от экспорта сырья для их производства полностью зависит российская экономика). Всего один процентный пункт новому топливу уступают «искусственно выращенные человеческие органы». Интересно отметить, что лекарство от всех болезней, которое могло бы ликвидировать необходимость в пересадках каких-либо

органов, занимает в списке только третье место. И со значительным отрывом – изобретения знаменитой панацеи дожидаются лишь 21 процент опрошенных.

Впрочем, не все участники исследования ждут от ученых только полезных и практичных открытий. Довольно большой части респондентов не чужда романтика: 14 процентов хотят, чтобы прогресс воплотил в жизнь их детскую мечту, сделав доступными каждому индивидуальные полеты в космос. Верят, что осуществится другая фантазия каждого знакомого с кинофантастикой подростка – летающие автомобили, 13 процентов опрошенных, еще 11 процентов надеются на раскрытие секрета перемещения со скоростью, превосходящей скорость света. Почетное последнее место (3 процента) занимает телепортация.

В ходе исследования также выяснили, какое именно из сделанных в XX веке изобретений считается самым важным. Пальма первенства здесь досталась освоению космоса: за него высказались 19 процентов участников опроса. Еще 14 процентов отметили изобретение компьютера. Атомная бомба, наводившая на наших соотечественников страх еще несколько десятилетий назад, оказалась на одном из последних мест – о ней вспомнили только 1 процент респондентов.

АЛЬТРУИЗМ В ОТНОШЕНИЯХ ПОЛОВ

Ученые из Университета Ноттингема (Великобритания) пришли к выводу, что альтруизм, то есть чувство самоотверженности по отношению к другим, делает человека более привлекательным для противоположного пола. Тим Филлипс и его коллеги провели три исследования, в которых участвовали более 1000 человек. Оказалось, что женщины ценят в партнере альтруизм выше всех остальных качеств.

«Согласно эволюционной теории, отдельные особи должны конкурировать друг с другом, но в природе мы видим немало примеров бескорыстного поведения. Если говорить о людях, то зачастую они готовы подвергать себя серьезному риску, чтобы без всякой выгоды помочь незнакомцам», – говорит Тим Филлипс.

Участников исследований расспрашивали о качествах, которые они ценят в представителях противоположного пола, в том числе об отношении к бескорыстным поступкам, таким как бесплатное донорство крови или волонтерская работа. Во всех трех исследованиях женщины очень высоко оценили способность к бескорыстным поступкам.

Мужчины при выборе партнерши тоже обращают внимание на бескорыстность и самоотверженность. Мужчин и женщин из 117 пар попросили ответить, насколько они ценят самоотверженность в партнере, а также как часто они сами ведут себя бескорыстно и самоотверженно. Оказалось, что в парах, где один партнер считает альтруистическое поведение важным, другой партнер чаще демонстрирует такое поведение. Можно предположить, что альтруизм действительно может быть важным фактором при выборе партнера, как у мужчин, так и у женщин.