ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№2/2020

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
ОЛЬГА КРАСЬКО

АКТУАЛЬНОЕ
БИЗНЕС НА РАЗРУХЕ
КОРЗИНА НАДЕЖД И ИЛЛЮЗИЙ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
НОВОЕ О ПОГАШЕНИИ ДОЛГОВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА –ДЕПРЕССИЯ
МОЗГ И СОЗНАНИЕ: КТО ГЛАВНЕЕ?

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
НИКОГДА НЕ ПИЛИТЕ МУЖА

ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ
МОЖНО ЛИ РЕАНИМИРОВАТЬ МЕДИЦИНУ?

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
БОРЬБА С ПРОСТУДОЙ
УКРЕПИТЕ МЫШЦЫ СПИНЫ

БУДЬ КРАСИВОЙ
ОМОЛОЖИВАЮЩАЯ ПРИЧЕСКА

В МИРЕ МОДЫ
ЗИМНЯЯ ОДЕЖДА

САДОВО-ОГОРОДНОЕ
ОВОЩИ: СПРИНТЕРЫ И МАРАФОНЦЫ
ТОМАТЫ: ВЫБЕРИТЕ СОРТ

ВКУСЛЯНДИЯ
ПОСТНО – НЕ ЗНАЧИТ СКУЧНО

ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
ЧАЙНЫЕ ИЗЫСКИ

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ЗВОННИЦА-МГ»

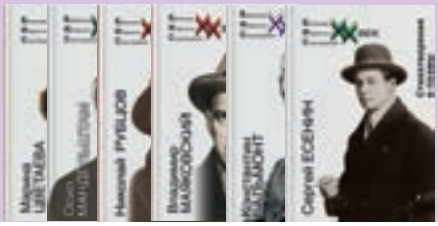
предлагает книги серий, вышедших в 2018-2019 гг.

Библиотека мировой новеллы

Н. В Гоголь
Ф.М. Достоевский
Л.Н. Толстой
А.П. Чехов
И.А. Гончаров
А.Н Толстой
И.А. Бунин
И.С. Шмелев
А.С Грин
Тэффи

Цена одной книги до 300 рублей

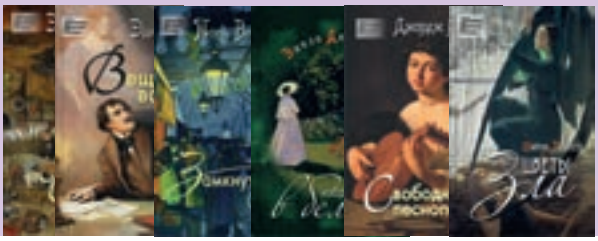
Библиотека избранных стихотворений



Борис Пастернак
Марина Цветаева
Осип Мандельштам
Константин Бальмонт
Сергей Есенин
Игорь Северянин
Владимир Маяковский
Николай Рубцов

Цена одной книги до 350 рублей

Шедевры мировой поэзии



Уильям Шекспир
(сонеты на английском и русском языках)
Джордж Байрон
Эдгар По
Эмили Дикинсон
Шарль Бодлер
Эмиль Верхарн
Поль Верлен

Цена одной книги до 450 рублей

Мастера иллюстрации

Сказки А.С. Пушкина: о царе Салтане, о рыбаке и рыбке, о Золотом петушке, русские и арабские сказки с иллюстрациями И. Билибина

Сказки Ш. Перро, арабские сказки с иллюстрациями У. Крейна

Цена одной книги до 80 рублей

XX век: Лики. Лица. Личины

Макаров А.С. Очарованный музыкой (о композиторе Соловьеве-Седом)
Ложников М.Г. Братья Знаменские
Белянкин Е.О. Коко Шанель
Пожарский А.М. Вилли Брандт
Шварёв Н.А. Нелегалы внешней разведки

До 350 рублей

Книги вне серий

Ансимова И. Этика для детей и подростков
Драматургия русских классиков (шесть пьес с комментариями)

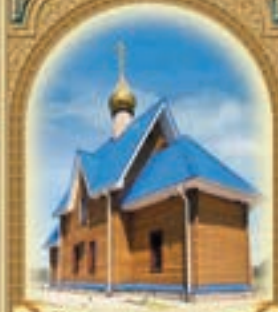
До 450 рублей

Эти и другие книги можно заказать на сайте интернет-магазина издательства www.id-zvonnica.ru, по телефону 8 (495) 787-6504 или по e-mail: zv-press@mail.ru

Точную цену этих и других 150 книг и порядок оплаты можно узнать на сайте интернет-магазина.
Цены указаны без стоимости доставки. При заказе на сумму более 5000 руб. – скидка от 10 до 25%.

Храм святителя Луки архиепископа Крымского в Мурыгино

СВТ. ЛУКА, АРХИЕП. КРЫМСКИЙ



Храм иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» в Мурыгино

2020

ЯНВАРЬ

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

ФЕВРАЛЬ

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

МАРТ

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

АПРЕЛЬ

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

МАЙ

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

ИЮНЬ

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

ИЮЛЬ

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

АВГУСТ

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

СЕНТЯБРЬ

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

ОКТЯБРЬ

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

НОЯБРЬ

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

ДЕКАБРЬ

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

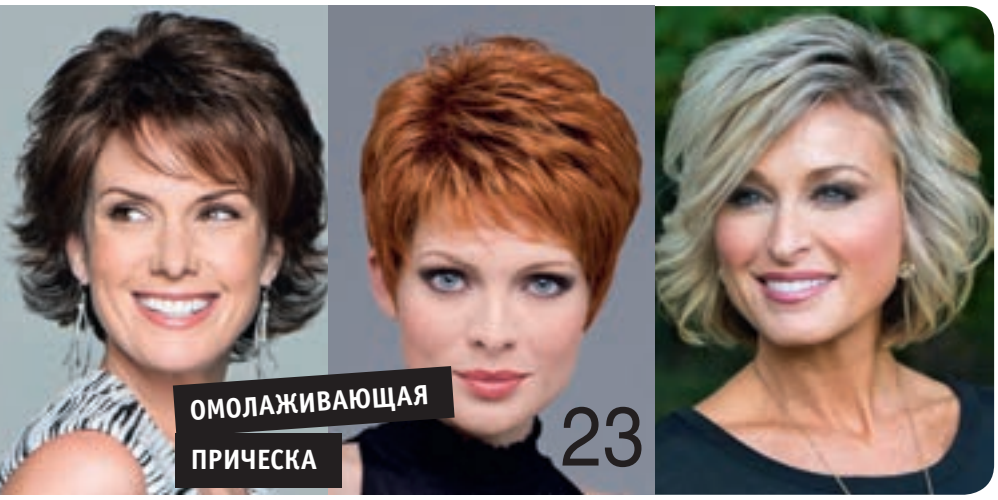
7 января Рождество Христово
14 января Обрезание Господне
19 января Богоявление. Крещение Господне
15 февраля Сретение Господне
7 апреля Благовещение Пресвятой Богородицы
12 апреля Вход Господень в Иерусалим
19 апреля СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА
28 мая Вознесение Господне
7 июня День Святой Троицы. Пятидесятница
11 июня Святителя Луки, архиеп. Крымского
7 июля Рождество Иоанна Предтечи
12 июля Апостолов Петра и Павла
19 августа Преображение Господне
28 августа Успение Пресвятой Богородицы
11 сентября Усекновение главы Иоанна Предтечи
21 сентября Рождество Пресвятой Богородицы
27 сентября Воздвижение Креста Господня
14 октября Покров Пресвятой Богородицы
6 ноября Иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость»
4 декабря Введение во храм Пресвятой Богородицы

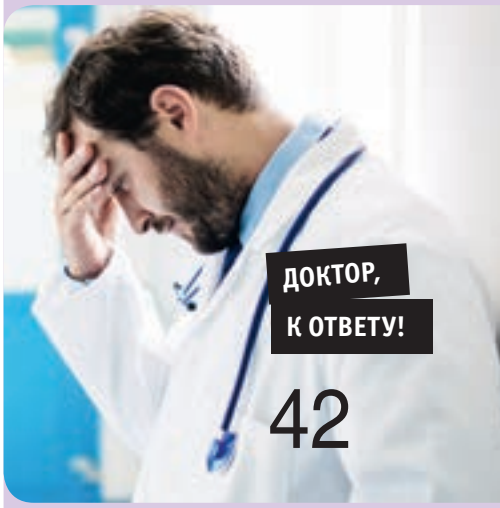
7 Главные праздники. Дни сплошных седмиц. Постные дни. Поминовение усопших. Полное воздержание от пищи. Престольные праздники храма.
Разрешается: растительное масло, скоромная пища без мяса, рыба, вино, рыбная икра

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 2/2020

журнал социальной защиты
издается с 1996 года





В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Бизнес на разрухе 2
Корзина надежд и иллюзий 3
Низкая цена – не низкое качество 4
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Новое о погашении долгов 5
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Проблемы повышенной раздражительности 6
Болезнь XXI века – депрессия 7
Домашнее насилие 8
Мозг и сознание: кто главнее? 9
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Две верных подруги: любовь и разлука 10
Никогда не пилите мужа 11

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Детали уютного интерьера 12
Школа ухода за растениями 13
ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ
Можно ли реанимировать медицину? 14
Себя не лечим, а иностранцев – да 15
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Борьба с простудой 16
Что такое геморрой? 17
Местная анестезия в стоматологии 18
Таинственная фибромиалгия 19
Главные враги печени 20
Укрепите мышцы спины 21
БУДЬ КРАСИВОЙ
Тонкости наращивания ресниц 22
Омолаживающая прическа 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Расческа и прическа 24
Ресторанная этика 25
В МИРЕ МОДЫ
Зимняя одежда 26
Гардероб на все времена 27
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Ольга Красько: 28
«Рада, что Машков продолжает дело Табакова» 28
ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ
Если вас атаковала сосулька 31
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Овощи: спринтеры и марафонцы 32
Томаты: выберите сорт 33
ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Чайные изыски 34
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
«Давайте не будем загадывать» 35
ВКУСЛЯНДИЯ
Постно – не значит скучно 36
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Идеи для летнего душа 38
НАРОДНЫЕ ПРОМЫСЛЫ
Шемогодская береста 39
ТЕХНИЧЕСКИЙ МИНИМУМ
Выбирая электрочайник 40
АВТОСАЛУН
Заправка отменяется 41
СПРАВОЧНОЕ БЮРО
Доктор, к ответу! 42
Спрашивали? Отвечаем 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на март 2020 года 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ТЕСТ
Ваша самооценка 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2020
Вернуть румянец 48
Помощь эфирных масел 48

БИЗНЕС НА РАЗРУХЕ

АНАЛИТИКИ СБЕРБАНКА ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ПО ИТОГАМ 9 МЕСЯЦЕВ 2019 ГОДА РАСХОДЫ ДОМОХОЗЯЙСТВА НА ЖКУ СОСТАВИЛИ В СРЕДНЕМ 3826 РУБ. В МЕСЯЦ.

Эксперты встретили новость с большими сомнениями, а граждане в регионах – непечатными выражениями, что свидетельствует – в реальности люди платят за коммуналку гораздо больше.

Вероятно, исследователи подобную реакцию предвидели, поэтому оговорились, что уровень платежей в регионах заметно отличается.

Если в среднем по стране на оплату жилкомуслуг уходит 9 процентов денежных доходов семей, то кое-где эти расходы превышают 12–13 процентов. (Хотя и это сомнительно!)

Больше всего коммуналка подорожала в Белгородской и Кировской областях. Там жители в 2019 году потратили соответственно на 17,5 и 15,6 процента больше денег, чем в 2018 году.

В ТОП-10 по скорости подорожания ЖКХ попали также Санкт-Петербург и Ленинградская область (прирост за год 8,3 процента). Это существенно выше Москвы (годовой прирост в столице 5,1 процента).

А у многодетных семей, самозанятых и пенсионеров, как утверждает эксперт Информационно-аналитического центра «Альпари» **Андрей Лобода**, на коммуналку уходит до 40 процентов доходов! И «на жизнь» остается чуть больше половины крохотного заработка. Но местные власти аппетиты частных коммунальных компаний оправдывают «спецификой экономической ситуации».

Хотя граждане уже давно поняли, что вся специфика – в теплых и взаимовыгодных отношениях коммунальщиков и чиновников. Частные компании накручивают калькуляции расходов, ни в чем себя не обижая, местные столоначальники их утверждают и тоже не в обиде. Система функционирует как часы.

Специалисты Федеральной антимонопольной службы проанализировали тарифы ЖКХ, принятые на 2019 год, и обнаружили: в теплоснабжении разница между минимальным и максимальным платежами может составлять 7,4 раза, в водоснабжении – 40,6 раза, в водоотведении – 55,1 раза.

В 2018 году ФАС выяснила, что «под надзором» исполнительной власти 10 регионов примерно 4 тыс. тарифов было завышено в целом на 17,51 млрд руб. Тарифы удалось опустить до экономически обоснованных и предотвратить очередное воровство у жильцов.

В ответ коммунальщики включили лоббистов. «Уровень тарифов сегодня далек от реальности, – заявил член Общественной палаты **А. Кирьянов.** – Если бы мы жили без опоры на социальную политику в ЖКХ, то наши тарифы были бы выше минимум в три-четыре раза». Оказывается, они занижены!

Кинулся отмывать ЖКХ и замглавы Минстроя **Максим Егоров**, заявив, что коммунальная инфраструктура сильно изношена: «Износ более 60 процентов. Отрасль нуждается в значительных финансовых вложениях, в том числе инвестиционного характера».

Да, такие слухи ходят не первый год как аргумент для повышения тарифов. Но почему ремонтировать и восстанавливать эту инфраструктуру нужно за счет граждан, которые и без того измучены налогами и поборами?! Очевидно, что системы жизнеобеспечения городов – прямая забота государства.

А у него сейчас и большой профицит федерального бюджета, и более полутриллиона долларов в заначке золотовалютных запасов. Средств хватит на восстановление любой инфраструктуры, даже с позолоченными водопроводными трубами.

Но зачем, если под предлогом разрухи можно качать деньги из карманов жильцов?! Не потому ли о ремонте инфраструктуры ЖКХ не упоминается даже в нацпроекте «Жилье и городская среда»?..

Павел Максимов

КОРЗИНА НАДЕЖД И ИЛЛЮЗИЙ

ПРЕМЬЕР ДМИТРИЙ МЕДВЕДЕВ ПОРУЧИЛ ПРАВИТЕЛЬСТВУ РАЗРАБОТАТЬ НОВУЮ ПОТРЕБИТЕЛЬСКУЮ КОРЗИНУ, СОСТАВ КОТОРОЙ ОПРЕДЕЛЯЛСЯ БЫ НЕ МИНИМАЛЬНЫМ НАБОРОМ ЕДЫ, СПОСОБНЫМ ЕДВА ЛИШЬ ПОДДЕРЖАТЬ ЖИЗНЬ ВПРОГОЛОДЬ, А БАЗОВЫМИ ПРОДУКТАМИ, «ПОЗВОЛЯЮЩИМИ СФОРМИРОВАТЬ ПОЛНОЦЕННЫЙ РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ».

Потребительской корзиной называется набор товаров, благодаря которому гражданин может относительно комфортно существовать, не особо шикуя. 50 процентов набора составляют продукты, хотя в реальности многие семьи в России расходуют на еду гораздо больше половины бюджета. В группу непродовольственных товаров включены обувь, одежда и лекарства. Третья часть – услуги. Составлявшие корзину где-то когда-то вычитали, что, по статистике, менее 5 процентов семейных денег тратится на транспорт, оплату коммуналки, посещение культурных мероприятий. Цифру эту и записали в корзину.

А нынче расценки на транспорт и культуру больно кусаются, жадность коммунальщиков зашкалила до того, что оплата услуг ЖКХ забирает половину семейных бюджетов. То есть потребительская корзина, установленная 3 декабря 2012 года, отстала от роста инфляции, и сами принципы ее формирования устарели.

Она не выдерживает сравнения с такими же корзинами развитых стран: в США там 300 продуктов и услуг, в Англии – 350, в Германии – 475, а российские власти впихнули лишь 156. Дескать, радуйтесь и этому! Потребительская корзина во Франции стоит 650 евро (при пересчете на рубли выходит более 50 тыс. целковых). На них средняя российская семья сегодня худо-бедно прожила бы. Но пока лишь в мечтах! На самом деле наша корзина (по данным Росстата на начало 2019 года) – всего 15 743 рубля. А прожиточный минимум на душу населения и минимальный размер оплаты труда правительство определило в 11 280 рублей. Получается, что на МРОТ потребкорзину не купишь. Цены на товары и услуги меняет инфляция, и пересмотр стоимости корзины должен происходить каждые пять лет. Но под предлогом, что кризис и «денег нет», в 2018 году этот срок был перенесен на 31 декабря 2020 года, хотя медики уже предупреждают, что продуктов в корзине явно недостаточно. Поэтому поручение премьера Д. Медведева о разработке принципиально новой корзины очень актуально. Но все не так просто.

Стоимость нового набора окажется значительно более высокой. «Корзина неминуемо подорожает для трех основных категорий – трудоспособного населения, детей и пенсионеров. С формальной точки зрения задача противоречит пожеланиям президента снизить уровень бедности в два раза», – утверждает доктор экономических наук **Сергей Смирнов**.

Да, в подсчете бедности тоже участвует корзина. Новые потребительские нормы сильно превысят МРОТ, число малоимущих резко вырастет, и государству придется сильно потратиться на пособия и зарплаты бюджетников. А готовы ли к этому правительство и экономика?

Комментарий специалиста

Юлианна Плискина, специалист по здоровому питанию:

– В целом народ у нас питается неправильно. Пока систему здорового питания не могут ввести даже в детсадах, школах и вузах. Начинать «копать» нужно отсюда, тогда и продуктовая корзина составится правильно. Например, даже в коммерческих детсадах в рекомендованном по ГОСТу меню дают сладкие йогурты и творожки – это то, что в странах Европы давно отменено. Существуют продукты, которые нужно привыкать есть натуральными: например, творог, «кисломолочка», а у нас с самого раннего детства очень большое потребление сахара.

Павел Максимов

НОВОЕ О ПОГАШЕНИИ ДОЛГОВ

ПРАВИТЕЛЬСТВО ПОДГОТОВИЛО ЗАКОНОПРОЕКТ, ЗАПРЕЩАЮЩИЙ СПИСЫВАТЬ ДОЛГИ С ПЕНСИЙ, А ТАКЖЕ ОГРАНИЧИВАЮЩИЙ СПИСАНИЕ ДОЛГОВ С ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ.

Чего ждать должникам от нового закона?

Это не первая попытка спасти пенсионеров и малоимущих от банков и коллекторов. В феврале 2019 года **Владимир Путин** уже подписал закон, ограничивающий перечень социальных пособий, на которые может быть наложено взыскание. Правда, в силу новый закон еще не вступил. Законодатели посчитали, что необходим «переходный период». Иными словами, закон есть, но жить по нему мы начнем только с 1 июня 2020 года.

С каких выплат запретят взыскивать долги по уже принятому закону? Это пособия на детей, материнский капитал, алименты, денежные суммы, выплачиваемые в качестве возмещения вреда здоровью, пенсии по случаю потери кормильца, компенсации пострадавшим в техногенных катастрофах, выплаты по уходу за нетрудоспособными гражданами, монетизированные льготы.

В новом законе, который только намерены принять, список будет существенно расширен. Запретят удерживать долги со страховой части пенсии и даже с зарплаты, но лишь в объеме минимального прожиточного минимума.

То есть закон будет носить поистине революционный характер. На сегодня, напомним, приставы имеют право удерживать до 50 процентов от пенсии и зарплаты в счет погашения долгов, хотя нередко приставы «по ошибке» списывают всю пенсию и зарплату целиком.

«Пострадавший может написать заявление в службу судебных приставов и потребовать вернуть незаконно списанные деньги. Но на практике на возвращение средств уходит год, причем весь этот год пенсионерам нужно обивать пороги службы судебных приставов, иначе про его заявление могут попросту “забыть”, – комментирует юрист **Оксана Филачева.**

Аналогичная ситуация и с зарплатой. По новому закону приставы будут точно так же списывать 50 процентов и точно так же ошибаться. Разница лишь в том, что по новому закону у пенсионера или работающего гражданина (если долги списываются с зарплаты) должно оставаться не меньше прожиточного минимума.

В выигрыше от нового закона останутся те, кто уже набрал кредитов. А вот будущим заемщикам не повезло. Теперь минимальный прожиточный минимум от их пенсии или зарплаты не будет рассматриваться банками при выдаче кредита. Иными словами, если сейчас пенсионер, имея пенсию 12 тыс. руб., может взять потребительский кредит на пять лет в среднем на сумму около 200 тыс. руб., то после вступления в силу нового закона – лишь около 100 тысяч. Потому что сейчас банк может списывать в счет погашения долгов 6 тыс. руб. с такой пенсии, а по новому закону (при прожиточном минимуме в России для пенсионеров в среднем почти 9 тыс. руб.) – лишь 3 тыс. руб.

«Сам закон принят правильно, – продолжает Оксана Филачева. – Но, с другой стороны, после его принятия активизируются черные риелторы. Россияне, не имея возможности взять кредит, станут брать в долг под залог квартиры. В итоге законодатели спасут должников от голодной смерти, но значительно увеличат количество бомжей».

Аделаида Сигида

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕННОЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИСУЩА ЖИВЫМ ОРГАНИЗМАМ. ИЗНАЧАЛЬНО РАЗДРАЖЕНИЕ БЫЛО ПРОСТОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИЕЙ НА ВОЗДЕЙСТВИЕ НЕПРИЯТНОГО ИЛИ ОПАСНОГО ТЕЛА. СЕГОДНЯ РАЗДРАЖЕНИЕ ТРАКТУЕТСЯ ОБЩЕСТВОМ ГЛУБЖЕ, ВЫДЕЛЯЕТСЯ ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.

Многих интересует, почему возникает внутреннее раздражение по поводу и без, а также как именно с ним можно бороться. О том, какие есть простые и эффективные способы решения проблемы повышенной раздражительности, рассказала психолог **Ирина Маслова-Семенова**.

Эффективные варианты борьбы

Советы на тему того, как избавиться от раздражительности, довольно просты и легко выполнимы при желании. Итак, вариант первый – убираем информационный шум. Сделать так, чтобы напряжение в головном мозге изначально не накапливалось или накапливалось в меньшей степени, чем это происходит ежедневно. На этом этапе нужно просто восстановить силы, которые помогут справляться со стрессом.

Здоровый сон. Желательно после 19:00 отключать дома вай-фай, не смотреть телевизор, постараться отключить информационный шум. Принять теплую ванну и до 23:00 лечь спать. Беруши, повязка на глаза помогут быстрее уснуть.

Спорт. Для начала достаточно ввести 2-минутную зарядку по утрам в проветриваемом помещении. Если есть возможность ходить 2–3 раза в неделю на любую тренировку, то обязательно это надо делать. Обязательные прогулки на свежем воздухе. Кислород необходим телу для питания буквально каждой клеточки, с ним организм получает больше энергии для своей нормальной жизнедеятельности. Достаточно ввести прогулки перед сном, например, в ежедневный рацион, как вы заметите, что цвет лица стал ровнее, самочувствие улучшилось, поднялось настроение. Да и высыпаться будет проще.

Вторая возможность избавиться от неприятных чувств и внутреннего гнева – это позволить чувствам выйти. В бассейне можно выразить свой гнев, например, активно размахивая руками, как будто бьете воду. Уехать в лес и покричать там. Порвать бумагу, побить подушку. Зачем это делать? Раздражение – это показатель того, что в теле включен инстинкт «нападать или убегать»: пока человек его не выплеснет, напряжение будет внутри тела и мозга.

Третий способ снять напряжение – поговорить с самим собой. Надо задать себе правильные вопросы, которые восстанавливают связь с реальностью. Например:

- Что фактически произошло или происходит, если убрать мои оценки, домыслы и переживания?
- Как происходящее опишет отстраненный человек, которому все равно?

Такой прицельный взгляд на свое внутреннее мироощущение помогает лучше себя понять и принять. А еще это способствует более детальному анализу ситуации. В дальнейшем организм автоматом, по привычке сам будет анализировать, стоит та или иная ситуация избыточных переживаний или нет.

Способ четвертый – включите здоровый эгоизм и сделайте что-то для себя. Дайте себе для начала один час в неделю на спокойный просмотр любимого кино, прогулку, встречу с другом, теплую ванну.

Пятый вариант избавления от раздражения – займитесь самопознанием, составьте план удовлетворения актуальных потребностей. Изучите темперамент и характер. Упрямство, ригидность, перфекционизм, неуступчивость, конфликтность, низкая эмпатия, эгоизм тоже являются причинами раздражительности.

Анна Шатохина

БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА – ДЕПРЕССИЯ

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ДЕПРЕССИЮ БЕЗ ВРАЧА? РАССКАЗЫВАЕТ ПСИХОЛОГ КРИСТИНА ГРИБОВА.

В настоящее время, как ни грустно это осознавать, понятие «депрессия» стало обычным явлением. Из-за массовости и частоты ее называют болезнью XXI века. Причин для ее появления масса: потеря близкого человека, страхи, фобии и тревоги, заниженная самооценка, психологические травмы и многое другое. Депрессия возникает от внутреннего конфликта с вашим нынешним положением дел.

Вам плохо и ничего не хочется делать, нет стимула жить и радоваться, постоянная грусть и апатия, нет сил и энергии ни на что – явные признаки депрессии.

Следует различать временное состояние печали, плохое настроение и полное отчаяние, состояние безысходности. Наличие последнего говорит об обязательной необходимости принятия мер и улучшении состояния. Ведь печаль и отчаяние шаг за шагом отравляют человека и заставляют его терять интерес к жизни, а порой и саму жизнь.

Виды депрессии

Легкая – наступает постепенно, может быть вялотекущей и постоянной. Проявляется в виде печали по незначительным поводам, переживаний и страданий.

Тяжелая – из легкой формы перетекает в затяжную и увеличивается в масштабах. Разрушает жизнь, привычный уклад, человек не видит выхода и чувствует безысходность. Пережить сильную депрессию в одиночку очень сложно.

Выход есть: понять и принять. Любое выздоровление происходит через принятие. Порой, чтобы избежать болевых ощущений, мы скрываем истинные чувства от себя и близких и не хотим признаваться в них. Осознание того, что заставляет нас плохо себя чувствовать и впадать в состояние депрессии, есть первый шаг к выздоровлению. Знание того, что причиняет вам боль, раскрывает перед вами 3 варианта действий: избежать, изменить или смириться. Если у вас есть возможность, постарайтесь изменить или избежать. Если нет – смиритесь и примите это.

Занимайтесь медитацией и развитием

Концентрация мыслей и приведение их в порядок может перепрограммировать мозг на выздоровление. Если вы целенаправленно и вдумчиво начнете контролировать свои мысли и себя, то мозг, тело и разум смогут работать слаженно, обращая внимание на радости жизни, которые давно были забыты.

Хорошо помогают постоянная визуализация своих желаний и аутотренинги. Они дают возможность по-новому взглянуть на себя и свои возможности. Возрастает уверенность в себе, и в голове появляются новые программы, которые настраивают мозг на позитивное мышление.

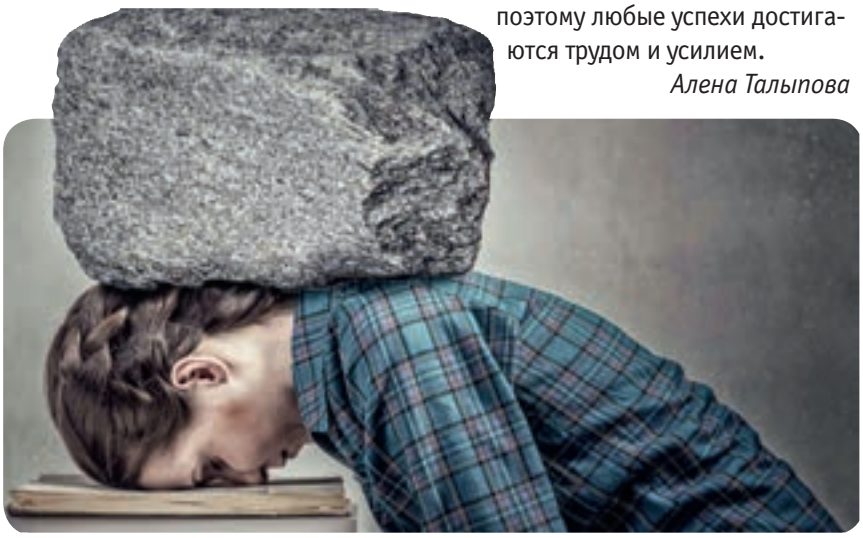
Зацикленность на любой проблеме порождает ее затяжной характер. Поэтому необходимо находить место (увлечение), где вы будете разряжаться и черпать энергию.

Расставьте приоритеты и следуйте им

Чем больше времени вы будете тратить на дела, которые вас увлекают и радуют, тем счастливее будет ваша жизнь. Чем больше вы будете заниматься рутинными делами, которые вызывают у вас чувство скуки и отвращения, тем несчастнее вы будете. Попросите родных на время ваших неурядиц помочь вам с бытовыми делами, чтобы быстрее встать на путь выздоровления.

Определите свои главные ценности в жизни и подумайте, какие качества вам мешают их достичь. Вы слишком быстро сдаетесь, всегда пессимистично настроены, агрессивны и нетерпеливы, слишком мягкотелы и не можете противостоять общественному мнению? Начинайте над собой работать. Ничего не происходит у того, кто ничего не делает, поэтому любые успехи достигаются трудом и усилием.

Алена Талыпова



МОЗГ И СОЗНАНИЕ: КТО ГЛАВНЕЕ?

МАССОВОГО СОЗНАНИЯ НЕТ, ПОЭТОМУ НАДО ЛИШЬ СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ, НЕ ПОДДАВАЯСЬ ОБЩЕМУ НАСТРОЮ НА ОПРАВДАНИЕ АГРЕССИИ. ОБ ЭТОМ РАЗМЫШЛЯЕТ ПРОФЕССОР САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА, ДОКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ВИКТОР АЛЛАХВЕРДОВ.

– Виктор Михайлович, кто принимает решения – сам человек или его мозг? Кто кем управляет?

– Вопрос «Мозг управляет сознанием, или сознание управляет мозгом?» чисто риторический. Никто до сих пор не знает, что такое сознание и что оно делает. Мы осознаем себя, но как – объяснить не можем. Физиологи ищут сознание, и когда обнаруживают новый физиологический процесс, о котором до этого не подозревали, начинают проверять: не он ли и есть сознание человека? Но как это решить, если они сами не знают, что это такое? Но в целом, где находится сознание, не так важно. Важно, что именно оно делает.

По сравнению с мозгом сознание маломощно и почти ничего не успевает. Мозг работает мгновенно, перерабатывая неведомым нам образом невероятные объемы информации. Но как она используется? Представьте, что разные его отделы одновременно получают различные результаты. Надо решать, что делать в текущей ситуации. Информация передается в высшую инстанцию – психику. Это как бы огромный холдинг, который работает на познание. В нем есть свой секретариат – структура управления, которая рассматривает результаты и передает их дальше – генеральному менеджеру холдинга. Это и есть наше сознание. Именно оно выбирает, что сейчас человек будет делать, санкционирует то или иное решение. При этом само сознание не знает, как делает свой выбор. Но когда решение принято, стремится довести его до конца, независимо ни от чего.

Можно сказать так: генеральный менеджер холдинга замешан почти во всем. Но при этом есть масса автоматических процессов, о которых он не знает и в которые не вмешивается. Если встревать во все, то дело вообще застопорится.

– Известный ученый в области нейронауки и теории сознания Татьяна Черниговская сказала в интервью: «Складывается впечатление, что именно мы, мы сами руководим ситуацией, а вот не похоже на то. Мозг, его нейронная сеть, где записаны наши знания, как генетические, так и полученные в течение жизни, – это очень сложное “нечто”, которое определяет наше поведение, вкусы, пристрастия и еще много чего». Мол, мозг себе на уме, мы называем его своим только по недоразумению и не имеем над ним власти, он принимает решения самостоятельно. Как вам это?

– Вы хотите спросить: «Мы рабы мозга?» Но если это так, то человек не обладает свободой воли, а значит, например, не имеют смысла культура и юриспруденция, право, где идея свободы воли является основополагающей. Если человек не по своей воле совершил преступление, то в чем он виноват? Зачем мы ставим памятники выдающимся поэтам и ученым, если они были вынуждены написать свои стихи или сделать открытия? Без мозга нет человека, но без человека мозг не будет знать, что ему делать. Свобода воли есть. Но проблема в том, что мы сами себя запутываем. Наше сознание постоянно, что бы ни случилось, пытается найти причину всего, что с нами произошло. Поэтому, даже совершив свободный акт, мы обязательно придумаем ему причину.

Владимир Кожемякин

ДВЕ ВЕРНЫХ ПОДРУГИ: ЛЮБОВЬ И РАЗЛУКА

ГОВОРЯТ, РАЗЛУКА УКРЕПЛЯЕТ ЧУВСТВА. ВЛЮБЛЕННЫЕ СКУЧАЮТ, ВОЛНУЮТСЯ И ЖДУТ ВСТРЕЧИ С НЕТЕРПЕНИЕМ. ПОСЛЕ РАЗЛУКИ ИХ ЧУВСТВА ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ И КРЕПЧЕ. НО ЕЩЕ ГОВОРЯТ, ЧТО РАЗЛУКА УБИВАЕТ ЛЮБОВЬ. ВЛЮБЛЕННЫЕ ОСТЫВАЮТ, ПРИВЫКАЮТ ЖИТЬ ПОРОЗНЬ И ПРИ ВСТРЕЧЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО СТАЛИ ЧУЖИМИ. ТАК ГДЕ ЖЕ ПРАВДА?

Его мнение

Вячеслав, 26 лет, системный администратор:

– На своем личном опыте могу с уверенностью сказать, что разлука не только укрепляет чувства, но даже способна спасти отношения. Так получилось, что со своей девушкой мы решили жить вместе уже после двухнедельного знакомства. Это была действительно любовь с первого взгляда, мы не могли надышаться друг на друга. Каждый выходной, каждый отпуск, каждый день – только вместе. Два года идиллии пролетели очень быстро, и настала пора пресыщения. Жизнь превратилась в вечную ругань, стало казаться, что любовь прошла, но мы не могли в это поверить. Тогда мы решились на радикальные меры: не видеться несколько месяцев. Я уехал к родителям в Питер, моя девушка осталась в Москве. Для большей эффективности мы договорились даже не созваниваться. Риск был, но ради сохранения наших отношений на него стоило пойти. Первое время было очень тяжело: хотелось услышать ее голос, приехать хотя бы на денек, но я терпел. Все наши мучения вознаградились с лихвой. Когда я вернулся в Москву, наша встреча была потрясающей, все вернулось на круги своя. После этого прошло три года, мы поженились и счастливы в браке. Но теперь мы, наученные горьким опытом, таких ошибок больше не допускаем и периодически отдыхаем друг от друга.

Кирилл, 40 лет, инженер:

– Сложный вопрос. Вполне возможно, что в разлуке чувства становятся сильнее, но я никогда не испытывал это на собственном опыте. Проверять что-то не очень хочется. После того как моя первая девушка не дождалась меня из армии, желание к подобного рода экспериментам отпало напрочь. Мне кажется, что по своей натуре большинство женщин очень ветрены, они легко находят замену еще недавно горячо любимым мужчинам. Чтобы женщина была тебе верна, нужно быть всегда в поле ее зрения. В противном случае она затоскует и весь свой пыл и страсть начнет изливать на кого-нибудь, кто будет ближе, чем ты.

Ее мнение

Полина, 35 лет, кинолог:

– Может быть, у кого-то разлука и укрепила чувства, у меня же все случилось с точностью до наоборот. Лет пять назад моему мужу сделали очень выгодное предложение: повышение в должности с последующим карьерным ростом и огромной прибавкой к жалованью. Был только один минус: в течение двух лет работать нужно было за тысячу верст от дома, в Южно-Сахалинске. Мы собрались на семейный совет: на одной чаше весов – наша совместная жизнь, на другой – материальное благополучие. В итоге, пролив немало слез, мы решили, что наша любовь способна выдержать эту разлуку и от предложения отказываться не стоит. Муж отправился на Сахалин. Первые полгода он прилетал навестить меня несколько раз в месяц, это были счастливые, радостные дни. Казалось, разлука действительно сделала наши чувства еще крепче. Но так казалось очень недолго. Уже месяцев через семь муж перестал приезжать вообще, ссылаясь на напряженный график, потом он стал реже звонить, потом пропал вообще. Я места себе не находила, он не отвечал на мои звонки, я не знала, что и думать! В один прекрасный день он сообщил мне, что подает документы на развод. У него появилась женщина, она ждет ребенка, и они собираются пожениться. Вот вам и укрепление чувств…

НИКОГДА НЕ ПИЛИТЕ МУЖА

ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ САМЫМ БАНАЛЬНЫМ ОБРАЗОМ: ОДИН РАЗ МУЖ ЗАДЕРЖАЛСЯ С ДРУЗЬЯМИ – ПРИШЕЛ ДОМОЙ НАВЕСЕЛЕ, ПОТОМ ВТОРОЙ РАЗ, ТРЕТИЙ...

Первое время она устраивала по этому поводу скандалы или пыталась мирно уговорить мужа не пить. Потом смирилась и перестала надеяться на него – сама в доме и баба, и мужик, и мать, и отец. По утрам муж хмуро одевался и уходил на работу. Вечером мрачно заявлялся и молчал – не поймешь: «принял» сегодня или нет.

Для врача-психотерапевта клиники неврозов **Татьяны Грачевой** жены пьяниц – постоянные пациентки. Разумеется, такая жизнь ведет к невротическим состояниям. Но еще **Фрейд** заметил: чтобы избавить человека от невроза – необходимо докопаться до источника его возникновения. И здесь очень часто, как ни странно, выясняется, что проблема не в склонности мужчины к алкоголю, а в отношении женщины к этому мужчине, в ее отношении к себе самой, к своей судьбе. Обычно жена пьяницы – это женщина не слишком сильного характера, тем не менее в семье она берет всю ответственность на себя, взваливая на свои плечи тяжкий груз. Зачем? Ну как же – муж пьет, кто же, кроме нее, потянет на себе весь дом? И очень сложно бывает объяснить такой женщине, что она сама как бы программирует в своем жизненном сценарии страдания и мучения. Ругает ли она мужа или защищает его – она своей внутренней готовностью к несчастному существованию словно провоцирует мужа на пьянство. Женщинам, чьи мужья склонны к непомерному употреблению алкоголя, неплохо бы помнить несколько правил и стараться им следовать.

Мужчине необходимо чувствовать себя мужчиной в доме. Пусть лучше останутся несделанными все домашние дела, которые обычно делает муж, он должен понимать: именно на нем лежит ответственность, и вы ни за что не станете ее перекладывать на свои плечи. Не дайте мужу с легким сердцем уйти в безделье-пьянство, пусть он чувствует: без его участия в доме все рухнет.

Многим женщинам проще все сделать самим, чем жить в необустроенности. Но в конце концов дело не в чистом паркете, а в том, как сложится ваша жизнь.

Гордитесь своим мужем – даже если для этого осталось очень мало оснований. Рассказывайте ему про то, какой он великий создатель домашнего очага, ни в коем случае не внушайте детям презрения к отцу. Не угрожайте мужу разводом. Пусть он всегда чувствует, что семья пропадет без него.

Никогда не пилите мужа. Это, на самом деле, играет на руку пьяницам – они с готовностью проникаются сознанием собственной никчемности. Любимые темы для разговоров среди собутыльников: «Как меня не понимает моя жена». Лишите мужа возможности жаловаться на вас.

Если вы все-таки упустили время и бытовое пьянство перешло в алкоголизм – отнеситесь к мужу, как к больному человеку.

Ведь это заболевание поддается лечению, если вы будете рядом с мужем преодолевать это горе. Радуйтесь вместе с мужем даже самым маленьким его успехам.

Главное, что нужно запомнить супруге мужа-алкоголика – лечить его бессмысленно, пока он сам этого не захочет. Все поиски новых методов лечения, звонки в клинику и визиты к врачу часто нужны женщине не для того, чтобы реально вылечить своего мужа, а для того, чтобы почувствовать себя в роли «спасительницы».

МОЖНО ЛИ РЕАНИМИРОВАТЬ МЕДИЦИНУ?

НА ПРОШЕДШЕМ 31 ОКТЯБРЯ 2019 Г. ГОССОВЕТЕ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ ВИЦЕ-ПРЕМЬЕР ТАТЬЯНА ГОЛИКОВА ВЫНУЖДЕНА БЫЛА ПРИЗНАТЬ: ВО МНОГИХ РЕГИОНАХ РФ ОПТИМИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ БЫЛА ПРОВЕДЕНА НЕУДАЧНО. ПРЕЗИДЕНТА ТАКАЯ СИТУАЦИЯ, МЯГКО ГОВОРЯ, НЕ УСТРОИЛА. КАК НАЙТИ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ?

«За врачей обидно!»

Президент неслучайно основное внимание уделил первичному звену здравоохранения – именно сюда идут за помощью миллионы жителей России.

К увольнению готовы

Для Челябинской области 2019 г. стал урожайным на скандалы, связанные со здравоохранением. То в одной, то в другой больнице врачи массово заявляли о готовности уволиться. Причины, как правило, у всех одинаковые: непомерные нагрузки и чересчур скромная зарплата. Из-за низкой зарплаты массово написали заявления об увольнении сотрудники станции скорой помощи Октябрьского района. В октябре 2019 г. в травмпункте горбольницы № 6 Челябинска уволились три травматолога, и в ночное время дежурить там стало некому.

Там, где тяжело и трудно

Ситуация в здравоохранении складывается парадоксальная: с одной стороны, врачи доведены до крайности и готовы увольняться. С другой – со всех трибун говорится о дефиците медицинских кадров, причем как узких специалистов, так и врачей первичного звена. В городах визит к терапевту или узкому специалисту – это, как правило, долгое ожидание в очередях, а на селе, если есть хотя бы фельдшер, – уже счастье. «Основная проблема – отсутствие врачей и специалистов в поликлинике, – говорит директор Института дополнительного профессионального образования Южно-Уральского медицинского университета **Марина Москвичева**. – Даже в таком крупном городе, как Южноуральск, нет кардиолога. Если говорить про участковых терапевтов и педиатров, то показатель обеспеченности на 10 тыс. населения у нас в области на 26 процентов ниже, чем по России».

Первичная помощь становится все менее доступной во многих российских регионах.

На протяжении нескольких лет региональные минздравы проводили политику централизации медпомощи. Закрывались небольшие поселковые и даже районные больницы – мол, сельские жители должны ехать в соседние города и там получать высокотехнологичную помощь. На деле же дорога к этой высококвалифицированной помощи усложнилась в разы.

«Работать стало страшно!»

«Раньше нам говорили: мол, не нравится – увольняйся! За воротами масса желающих на твое место. Теперь подошло время, когда по многим специальностям острая нехватка специалистов, – говорит врач из Калининградской области, просивший не называть его имени: опасается санкций со стороны начальства за свою откровенность. – Очереди на место нет. Особенно – терапевтов, которые на самой передовой. Но оттого, что они остродефицитные, к ним не стали относиться лучше. Требований – очень много. Люди вынуждены брать бумажную работу домой. В нашем городке терапевтов работает наполовину меньше положенного. При этом работать нужно не меньше, чем в федеральных центрах. Там больного прооперировали, а поднять человека на ноги правильной терапией должен ты. Молодые годик поработают и уходят – не хотят за 20 тыс. руб. выслушивать жалобы недовольных пациентов, а порой еще и угрозы со стороны правоохранительных органов. За врачей обидно. С таким отношением медики вообще скоро будут бояться подходить к больным».

БОРЬБА С ПРОСТУДОЙ

БОЛЬШИНСТВУ ИЗ НАС НЕКОГДА БОЛЕТЬ. И НЕ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО РАБОТА ПРОСТОЕВ НЕ ЛЮБИТ. БЮЛЛЕТЕНЬ ИЗ-ЗА БАНАЛЬНОЙ ПРОСТУДЫ – ЭТО ОДНОЗНАЧНО КОСЫЕ ВЗГЛЯДЫ НАЧАЛЬСТВА, ИНОГДА И С ДАЛЕКО ИДУЩИМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ...

А потому при первых же сигналах простуды мы идем в аптеку за противовирусными препаратами. Ударил по болезни таблеткой – и сразу задавил!

Однако врачи говорят: надо знать, как и когда использовать эти препараты. Потому что у одних из них узкий диапазон действия: они работают только против определенных вирусов. У вторых «специализация» гораздо шире, но организм привыкает к ним и перестает вырабатывать собственный интерферон – главное оружие против вирусов. Третьи слишком активно вмешиваются в естественный процесс иммунитета. И если особых проблем с собственным иммунитетом нет, не надо подставлять ему «костыль», он справится сам.

Совет: Не хуже противовирусных средств подавить простуду в самом начале позволяет простой домашний коктейль. На полторы чашки воды возьмите 2 пакетика сухой мяты, кипятите 5 минут, снимите с огня, слегка остудив, добавьте чайную ложку меда, растолченный зубчик чеснока, выжмите сок половины лимона. Выпейте на ночь, наденьте шерстяные носки. Все! Утром никаких следов от болезни не останется. Но помогает это средство только при начальных симптомах простуды.

На раз, два, три

Хотите выздороветь быстрее – в постель! При температуре – обязательно! И «заразу» не будете разносить, и сами лишней инфекции не подцепите. Но лечиться надо интенсивно. Однако, если в первые 2–3 дня температура подскочила до 39 ^{0}С, постарайтесь ее не снижать – высокая температура стимулирует иммунную систему вырабатывать антитела против вирусов.

Пейте больше жидкости. Преимущественно – горячей: травяные чаи и обычный с малиной или с медом, лимоном. Малиновый чай по сути – тот же аспирин, но не химический, а природный. Если в него добавить еще и столовую ложку настойки календулы, получается домашний комплексный препарат: мягкое жаропонижающее плюс антисептик. Усмиряет размножение вирусов и чай с лимоном. Из холодных напитков (комнатной температуры) рекомендуется отвар шиповника, морс из клюквы или брусники – это лучшие поставщики натурального витамина С, обладающего противовоспалительным действием.

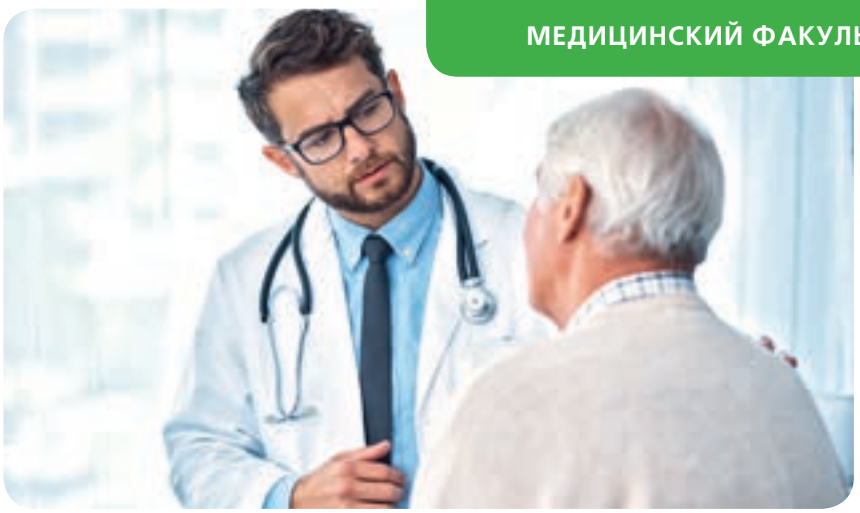
Совет: Важно правильно готовить морс, иначе пользы он не принесет. Из ягод клюквы или брусники нужно отжать сок, отставить в сторону. Жмых положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения. Процедить. Остудить и только после этого добавить сок. Размешать.

И для носа, и для горла

Насморк при ОРЗ, пожалуй, самое неприятное явление. Чтобы окончательно его вылечить, нужна неделя. Но избавиться от заложенности или «водопада» жидкой слизи можно и за пару дней. Промывайте нос 3–4 раза в день солевыми растворами – они оказывают противовоспалительное, очищающее и восстановительное действие на слизистую. Можно пользоваться и домашними промываниями: в стакан воды нужно добавить половину чайной ложки поваренной соли, соду на кончике ножа и 3–5 капель йода. Несколько раз, набрав полную пипетку, промыть каждую ноздрю. Если температура нормализовалась, эффективны ингаляции с минеральной водой, пищевой содой, можно использовать вьетнамский бальзам (растворив в воде количество мази размером со спичечную головку) или эфирные масла растений (10–20 капель на 1 л воды).

Ольга Андреева

ЧТО ТАКОЕ ГЕМОРРОЙ?



ГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ МНОГИМ НЕПРИЯТНО – УЖ ОЧЕНЬ ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА, ПОЭТОМУ И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ГЕМОРРОЕ У БОЛЬШИНСТВА СМУТНЫЕ. А ЗНАТЬ НЕКОТОРЫЕ ПОДРОБНОСТИ – СОВСЕМ НЕ ЛИШНЕЕ. В ЧЕМ СУТЬ БОЛЕЗНИ? РАССКАЗЫВАЕТ ЭКСПЕРТ – ВРАЧ-ПРОКТОЛОГ ГАЛИНА АГАФОНОВА.

Прямая кишка и зона анального канала имеют особые венозные сплетения – геморроидальные. И если эти вены расширяются, образуются геморроидальные узлы. При наружном геморрое образуются узелки вокруг анального отверстия, а при внутреннем – узлы расположены между складками слизистой оболочки. В сущности, каждый из нас потенциально предрасположен к этой неприятной болезни.

Факторы риска:

- сидячий образ жизни;
- запоры, ожирение;
- неправильное и нерегулярное питание;
- излишнее употребление алкоголя;
- регулярное поднятие тяжестей;
- беременность и роды;
- воспалительные заболевания в области малого таза;
- наследственная предрасположенность.

Болезнь не сразу проявляет свой характер, месяцами она может развиваться незаметно. Чаще всего больные обращаются к врачу, когда появляются следующие признаки:

- зуд, жжение в области заднего прохода, ощущение в нем инородного тела, тяжести, влаги;
- боль во время дефекации или при ходьбе;
- кровянистые выделения во время дефекации.

Заметили что-то неладное? К проктологу! Потому что такие же симптомы характерны для фиброзных полипов, меланомы заднего прохода и даже рака прямой кишки.

Долой стыд!

К сожалению, многие стесняются вовремя обратиться к проктологу из-за ложной стыдливости, боязни болевых ощущений. Отбросьте в сторону и стыд, и страхи! Визит к врачу – важнейший момент обороны против болезни. Пусть лучше подозрения окажутся напрасными, чем подтвердится факт, что процесс давно запущен.

Осмотр проходит на специальном кресле. Врач проводит пальцевое обследование прямой кишки. Потом при помощи ректального зеркала исследуется состояние ректального канала и нижнего отдела прямой кишки, а при необходимости проводится ректороманоскопия – исследование прямой кишки и нижнего отдела сигмовидной с помощью ректороманоскопа (полой тонкой трубки с окуляром на конце, которая вводится в задний проход). Врач может также назначить рентгенологическое исследование толстой кишки, анализ кала на скрытую кровь, чтобы выявить возможное кровотечение в вышележащих отделах кишечника. В тех случаях, когда болезнь запущена, назначается и колоноскопия – с помощью эндоскопа оценивается состояние слизистой оболочки толстой кишки (прибор состоит из множества светодиодов, передающих изображение на монитор).

А если все же...

Врач поставил диагноз «геморрой»? Если болезнь на старте – вам повезло. В начальной стадии заболевания лечение обычно начинают с диеты, которая помогает наладить регулярную работу кишечника.

На следующем этапе назначают ректальные свечи и мази: они содержат активные компоненты, которые уменьшают отеки, воспаление, боль. Используются и средства, улучшающие кровообращение, а также слабительные препараты.

Помимо терапевтического лечения, эффективны и малоинвазивные методы. Наиболее распространенный из них – склеротерапия. В геморроидальный узел вводят специальный препарат, «склеивающий» находящиеся внутри него сосуды. Они замещаются соединительной тканью, и через 2–3 недели узел исчезает.

Другой способ «укрощения» узлов – их замораживание сверхнизкими температурами (криотерапия). После такой процедуры геморроидальный узел отмирает. При выпадении внутренних узлов проводят их перетягивание латексными кольцами.

Елена Шумкова

ТАИНСТВЕННАЯ ФИБРОМИАЛГИЯ

ЕСЛИ ЧЕРЕЗ ПАРУ ЧАСОВ ЭТИ ОЩУЩЕНИЯ ОСЛАБЕВАЮТ, А ЧЕРЕЗ ПАРУ ДНЕЙ ВЫ И НЕ ВСПОМИНАЕТЕ ПРО НИХ – ВОЗМОЖНО, ЭТО БЫЛИ ПОСЛЕДСТВИЯ НЕУМЕРЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ИЛИ НЕУДАЧНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ВО СНЕ. НО ЕСЛИ БОЛЬ НИКУДА НЕ УХОДИТ, А БЕСПОКОИТ ВАС НЕДЕЛЯМИ, СТОИТ ПРЕДПОЛОЖИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРОЕ НАЗЫВАЕТСЯ КРАСИВО И ТАИНСТВЕННО, – ФИБРОМИАЛГИЯ.

Видимо, не случайно это заболевание женского рода: по статистике, 80 процентов страдающих фибромиалгией – женщины. Хотя мужчин она тоже не обходит. Рассказывает эксперт – сотрудник лаборатории неврологии и клинической нейрофизиологии НИИ Первого МГМУ им. Сеченова, доктор медицинских наук **Гюзель Табеева**.

Под разными масками

Так что же такое фибромиалгия? Это когда любое прикосновение, любое движение вызывают боль. Причем боль постоянную, на протяжении многих недель и даже месяцев. Иногда болит все тело, иногда боль мигрирует от одного участка к другому. Пациент постоянно жалуется то на одно, то на другое. И врач чисто выносит вердикт: может, это ипохондрия? Или принимает жалобы как признак нервно-психического расстройства. Но знак равенства между этими заболеваниями и фибромиалгией ставить нельзя. Заболевание это известно давно, но раньше его называли миозитом, фиброзитом или общим термином «психогенный ревматизм», полагая, что все дело в воспалительных процессах в мышцах. На самом деле проблема – в голове, при фибромиалгии головной мозг меняет свои функции в сторону чувствительности. Это подтверждают и проведенные аппаратные исследования: на них видно, что зоны активации мозга у людей с фибромиалгией и здоровых значительно различаются.

Какая боль!

По некоторым данным, фибромиалгией страдает каждый десятый человек, но диагностируется это заболевание намного реже. Проблема в том, что и сам пациент, и часто врач не воспринимают болевые ощущения комплексно. То есть болит нога – значит, лечим ногу, болит спина – лечим спину.
Нет для диагностики фибромиалгии и специальных лабораторных исследований: этот недуг невозможно «вычислить» ни по рентгеновским снимкам, ни по исследованиям крови, ни по МРТ. Врач опирается лишь на конкретные симптомы и данные осмотра.
Описывая свою боль, человек часто говорит: адская. Но это всего лишь эмоциональная характеристика, а не медицинская. Все зависит от индивидуального болевого порога. У женщин он ниже, чем у мужчин, но последние менее терпеливы – так что переносимость боли у женщин выше.

Простые движения

Фибромиалгии покорны все возрасты, но чаще от ее проявлений страдает самая трудоспособная часть населения – 35–65 лет. Иногда боли настолько сильные, что влияют на качество жизни. Стрессы не только провоцируют развитие фибромиалгии, но и усугубляют ее проявление.

Кстати

Исследования показывают, что для развития фибромиалгии должна быть генетическая предрасположенность. Если ваши родители страдали этим заболеванием, высока вероятность, что оно коснется и вас.
Часто болезнь развивается в результате серьезных травм, полученных, например, после аварии. Фибромиалгия может развиваться при аутоиммунных заболеваниях (ревматоидный артрит, системная красная волчанка), когда иммунная система воспринимает собственные ткани как чужеродные и может атаковать их.
Очень сильный фактор – стресс, затяжной, глубокий, когда человек месяцами живет в напряжении и подавленном состоянии.

Елена Бабичева

ГЛАВНЫЕ ВРАГИ ПЕЧЕНИ

В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ МЕДИКИ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО ОЖИРЕНИЕ ПЕЧЕНИ ВСЕ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ И У СОВЕРШЕННО НЕПЬЮЩИХ ЛЮДЕЙ, И СВЯЗАНО ОНО С НЕПРАВИЛЬНЫМ ВЫБОРОМ ПИЩИ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕМ ЛЕКАРСТВАМИ.

Рассказывает эксперт – гастроэнтеролог, доктор медицинских наук, профессор **Людмила Пальгова**.

Болезнь от лекарств

В настоящее время все чаще наблюдаются случаи лекарственного поражения печени. К определенному возрасту мы приходим с целым букетом болезней. Лечение этих заболеваний проводится по утвержденным стандартам, включающим несколько препаратов. Некоторые лекарственные средства имеют потенциальный гепатотоксический эффект (то есть приводят к поражению печени). И врачи об этом знают. Но у нас очень популярно самолечение, применение различных «лекарственных трав». Использование их на фоне назначенной терапии может многократно увеличить вероятность развития поражения печени. Имеет значение также несоблюдение режима дозирования, правил приема лекарств, одновременное употребление алкоголя или продуктов, которые изменяют фармакологическое действие назначенных препаратов. Важнейший фактор риска лекарственного поражения печени – полипрагмазия, то есть одновременный прием сразу нескольких препаратов. Немаловажную роль может сыграть и так называемый каскад назначений, когда побочный эффект от лекарства воспринимается как самостоятельное заболевание и его начинают лечить новыми препаратами.

Опасное молчание

Когда нужно проверить печень?

- если вам больше 50 лет;
- при сахарном диабете и ожирении, так как печень реагирует на увеличение жировой массы тела;
- если в семье были случаи сахарного диабета;
- во время беременности;
- при использовании противозачаточных препаратов;
- при длительном применении лекарственных препаратов.

В печени нет нервных окончаний, поэтому она не болит, даже когда в ней идет разрушительный процесс. Ранние стадии заболеваний, как правило, протекают почти бессимптомно. Постоянная слабость и апатия, сонливость, легкая тошнота – все это настолько широкая симптоматика, что мало кто заподозрит в своих неприятностях печень. Чтобы правильно оценить состояние органа, необходимо исследовать структуру и функцию печени. Для этого придется прежде всего посетить гастроэнтеролога, который порекомендует программу обследования. Обязательно надо провести УЗИ, сделать исследование крови на «печеночные пробы», содержание холестерина, уровень глюкозы крови и маркеры вирусных гепатитов. Все это позволит вовремя выявить неприятные изменения и начать лечение.

Что любит печень?

Эссенциальные фосфолипиды не вырабатываются в организме, их можно получить только извне. В первую очередь – из натурального молока и кисломолочных продуктов: кефира, йогурта, творога. Только есть эти продукты следует без сахара.

Полезны жирная морская рыба, оливковое и льняное масло, а также привычное нам подсолнечное, только нерафинированное. В них содержатся близкие к фосфолипидам по составу полиненасыщенные жиры – эйкозаноиды. К сожалению, все эти продукты очень калорийны. Поэтому, несмотря на высокую потребность, увлекаться ими нельзя.

Вопреки стереотипам, что печень «не любит» кофе, – это не совсем так. В напитке содержатся вещества, которые улучшают микроциркуляцию во внутренних органах и являются гепатопротекторами, но при условии, что выпивается не больше 1–2 чашечек в день.

Елена Бабичева

УКРЕПИТЕ МЫШЦЫ СПИНЫ

БОЛИ В ШЕЕ, СПИНЕ И ПОЯСНИЦЕ ЧАЩЕ ВСЕГО НАЧИНАЮТСЯ ИЗ-ЗА СЛАБОСТИ МЫШЦ СПИНЫ. СО ВРЕМЕНЕМ ВОЗНИКАЮТ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ: ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА И СКОЛИОЗА ДО МЕЖПОЗВОНОЧНЫХ ГРЫЖ.

Наш комплекс включает в себя наиболее безопасные для позвоночника упражнения. Нагрузка идет только на связки и мышцы, а не на позвонки.

1. Подъем верхней части тела

Лягте на коврик на живот, соедините ноги и вытяните их назад. Руки протяните вперед, смотрите вниз (на коврик). Не поднимайте голову (разве что на несколько секунд, чтобы проконтролировать движение рук), лицо все время опущено вниз. Напрягите руки и поднимайте их параллельно полу, стараясь, чтобы вслед за ними от пола отрывались плечи и грудь. Ноги прижимайте к полу. Повторите 8–10 раз.

2. Подъем бедер

Примите исходное положение, как для предыдущего упражнения. Руки скрестите и положите на них лицо (смотреть вперед нельзя, только в пол – это важно для того, чтобы не передавливать сосуды шеи), ладони прижаты к полу. Ноги слегка разведите и поднимайте параллельно полу, как руки в предыдущем упражнении. Внимание: не сгибайте колени, бедра должны отрываться от пола вслед за голенями! Это довольно тяжело, так что не удивляйтесь, если поначалу не получится. Тогда просто напрягайте мышцы, как описано: вы почувствуете нагрузку на ягодицы, это то что надо. Поднять ноги сможете через пару недель. Повторите 6–8 раз.

3. Брасс на полу

То же исходное положение, что для первого упражнения. Глядя вниз, приподнимите руки и плечи от пола. Разведите руки в стороны, одновременно сгибая локти, словно стараясь коснуться ими боков. Движение похоже на плавание брассом. Старайтесь, чтобы плечи все время оставались на весу, и не поднимайте голову.
Повторите разведение рук 8–10 раз.

4. Кроль на полу

Лечь на полу, как для первого упражнения. Правую руку вытяните вперед перед собой, левую вдоль туловища, лицо смотрит вниз. Как в первом упражнении, оторвите вытянутую руку, плечи и грудь от пола. В верхней точке разверните голову и – насколько получится – плечи и грудь влево. Немного похоже на движение пловца кролем. Правую руку на пол не класть! Голова поворачивается влево, но лицо не поднимается вверх. Затем верните голову и корпус в горизонтальное положение и опуститесь на пол. Повторите 5–6 раз, поменяйте руки местами и повторите 5–6 раз в другую сторону.

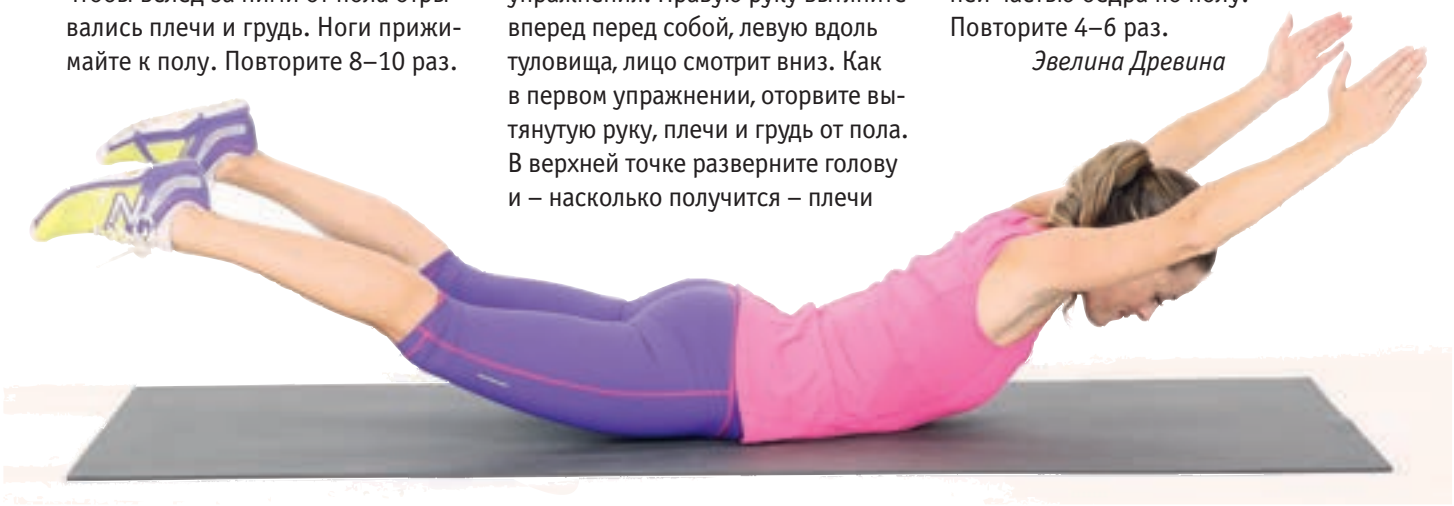
5. Отведение бедра

Примите исходное положение, как в упражнении 2. Поднимите правую ногу вверх, не сгибая колена, отрывая от пола не только голень, но и бедро. Отведите ногу над полом вправо приблизительно на 15–20 см (точность не нужна, ориентируйтесь на ощущения). Верните ее назад и плавно положите на пол. Повторите 6–8 раз правой ногой, затем 6–8 раз левой.

6. Разведение бедер

Исходное положение и начало упражнения – точно такие же, как в упражнении 2. Поднимите практически прямые ноги параллельно полу и слегка разведите их. Разведение делайте бедрами, ступни напряжены и вытянуты. Так же плавно соедините ноги и опустите их на пол. Если поднять ноги для вас пока проблема, просто напрягите их, как бы стараясь оторвать от пола, и разводите, скользя передней частью бедра по полу.
Повторите 4–6 раз.

Эвелина Древина



ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ ПРИЧЕСКА

НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, ЧТО ПРАВИЛЬНАЯ ПРИЧЕСКА МОЛОДИТ ПОЛУЧШЕ КРЕМА. ГЛАВНОЕ В ЭТОМ ДЕЛЕ – НАЙТИ ГРАМОТНОГО МАСТЕРА. ОН ПОСОВЕТУЕТ ВАМ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТТЕНОК ВОЛОС И СТРИЖКУ, КОТОРАЯ ПОДЧЕРКНЕТ ДОСТОИНСТВА И СКРОЕТ НЕДОСТАТКИ. ВОТ 5 СОВЕТОВ, КАК ПОДОБРАТЬ ОПТИМАЛЬНУЮ СТРИЖКУ.

1. Корректируем лицо

Прическа – одна из важнейших деталей образа. Грамотно экспериментируя с ней, можно даже изменить черты лица. Собственно, задача опытного парикмахера с помощью стрижки придать лицу идеальные очертания. Идеалом в данном случае считается овальное лицо с высокими скулами. Соответственно, если ваше лицо круглое, мастер, вероятно, предложит сделать асимметричную стрижку или добавить косую челку, а девушкам с высоким лбом и вытянутым лицом предложат каскад и тоже челку, но прямую.

2. Игры с цветом и светом

Конечно, начинать преображение лучше со стрижки, но не всегда с ее помощью можно в полной мере добиться желаемого результата. В таком случае рекомендуем обратить внимание на модные современные техники окрашивания. Удивительно, но цвет волос, подобно и цвету одежды, может стройнить, полнить и молодить. Например, девушкам с высоким лбом для гармонизации черт лица стилисты рекомендуют затемнять корни, осветляя при этом концы. Тем же дамам, которых беспокоят пухлые щечки или круглый абрис лица, стоит затемнять пряди, которые это самое лицо обрамляют.

3. Объем

Пушистые локоны, прикорневой объем или гладкие ровные волосы – вариаций масса, но что предпочесть? Стилисты утверждают, что объем прически должен соответствовать овалу лица. Чтобы зрительно сузить круглое лицо, стоит уменьшить объем прически, а пряди должны быть срезаны под углом. А вот градуированные стрижки и объемные прически прекрасно подойдут девушкам с узким, вытянутым лицом.

4. Прическа и тело

Но не только форму лица нужно учитывать при выборе стрижки. Возможно, вы удивитесь, но для того, чтобы прическа выглядела красиво и гармонично, важно учитывать и свое телосложение. Например, дамам с формами противопоказаны слишком гладкие прически, лишенные объема, так как голова будет казаться очень маленькой относительно тела. Также нелепо будет выглядеть и низкорослая, худощавая девушка с копной объемных кудрей. Поэтому стилисты напоминают о том, как важно соблюдать баланс и оценивать свой образ в целом.

5. Ухаживайте за кончиками

Некоторые девушки мечтают о длинных волосах и отказываются состригать свои волосы даже на миллиметр. Не вопрос, если волосы хорошие, пусть остаются, а вот беречь сухие посеченные концы ни к чему. Парикмахеры и стилисты в один голос заявляют, что неровные сухие кончики выглядят некрасиво и делают весь образ неопрятным. Кроме того, сейчас в моде различные варианты каре, среди которых можно подобрать стрижку, которая подойдет конкретно вашему лицу. Так что рекомендуем трезво оценить состояние своих волос и при необходимости укоротить их, отдав предпочтение качеству, а не длине.

РЕСТОРАННАЯ ЭТИКА

ПЕРЕД ТЕМ КАК ИДТИ В РЕСТОРАН, СТОИТ ИЗУЧИТЬ НЕ ТОЛЬКО ЕГО МЕНЮ И РАСПОЛОЖЕНИЕ ПАРКОВКИ, НО И ПРАВИЛА ЭТИКЕТА. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ, МОЖНО ЛИ ЖЕВАТЬ ЕДУ И ОДНОВРЕМЕННО РАЗГОВАРИВАТЬ И ГДЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВАШИ РУКИ ВО ВРЕМЯ ТРАПЕЗЫ, ОБЪЯСНЯЕТ КОНСУЛЬТАНТ ПО ЭТИКЕТУ И ДЕЛОВОМУ ПРОТОКОЛУ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВА.

Ситуация № 1. Вы заказали блюдо, но вам не нравятся некоторые его ингредиенты. Конечно, если подобная ситуация произойдет в гостях и вы начнете что-то выковыривать, например, из салата, это может сильно расстроить хозяйку. К счастью, в ресторане все иначе. Вы вряд ли обидите шеф-повара тем, что не съедите полностью какое-то блюдо. И все же ваша задача – не привлекать к себе внимание и не вступать в горячие дискуссии по поводу питания с теми, кто сидит рядом. Не надо кричать: «Фу, какая гадость, я это не ем!» Держите свои вкусовые пристрастия при себе и не портите аппетит окружающим. Если у вас аллергия на какой-то продукт, посоветуйтесь с официантом насчет того, что лучше выбрать, но не превращайте беседу с ним в подобие визита к врачу, делиться диагнозами и другими личными деталями не стоит.

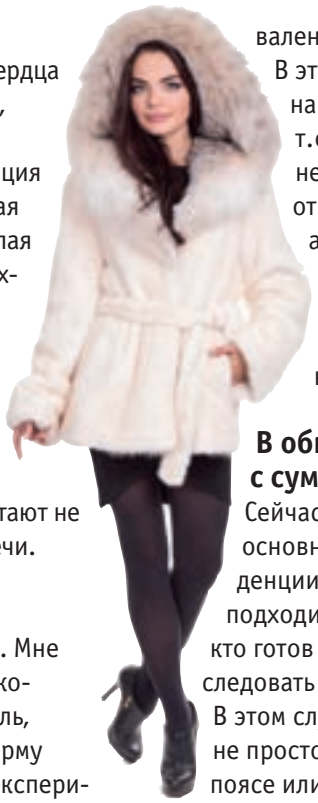
Ситуация № 2. У вас закончилось вино в бокале, а официанта рядом нет. Если вы женщина и речь идет не о деловой, а о светской ситуации, всегда можно попросить своего спутника немного поухаживать за вами. Мужчина при этом должен встать, если такой возможности нет, его задача – не опускать горлышко бутылки внутрь бокала. Если вы случайно разлили вино, главное – не привлекать к этой ситуации всеобщее внимание ахами и вздохами. Разлили на одежду – аккуратно промокните это место бумажной салфеткой. Не надо использовать тканевую хотя бы потому, что вы ее потом положите себе на колени. Разлили на стол – примите какие-то доступные вам меры. Например, бросьте пару салфеток в образовавшуюся лужицу и успокойтесь либо позовите на помощь официанта. Случайно разлитое вино – это не стихийное бедствие, поэтому забудьте о нем и продолжайте разговор как ни в чем не бывало.

Ситуация № 3. Вы не знаете, куда положить свои руки. В ожидании подачи блюд женщина должна сидеть, положив руки на колени, это идеальный вариант. Также в ресторане не рекомендуется закидывать ногу на ногу, потому что мы можем задеть кого-то из соседей. Что касается мужчин, то они могут обе руки (от кисти до локтя) опереть на стол. А вот сами локти можно поставить на стол только в паузе во время перемены блюд. Как только блюдо приносят, локти должны быть убраны!

Ситуация № 4. Вы использовали бумажную салфетку и не понимаете, куда ее положить. Если вы уже доели свое блюдо, не бросайте салфетку в тарелку. Это выглядит неэстетично. Отчаянно запихивать ее под тарелку, чтобы никто не увидел, например, след от помады, – это тоже лишнее. Достаточно просто сложить ее таким образом, чтобы скрыть место использования, и положить рядом. Старайтесь не пользоваться активно бумажными салфетками, иначе эти комочки будут множиться рядом с вами с огромной скоростью, а официант не всегда оперативно способен убрать мусор. Имейте это в виду.

ЗИМНЯЯ ОДЕЖДА

КАКИЕ ВЕЩИ АБСОЛЮТНО ТОЧНО ПРИГОДЯТСЯ ВАМ ЭТОЙ ЗИМОЙ, РАССКАЗЫВАЕТ ДИЗАЙНЕР И ЭКСПЕРТ ПО МОДЕ МИЛА МАРСЕЛЬ. ВОЗМОЖНО, НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ УЖЕ ДАВНО ЕСТЬ В ВАШЕМ ШКАФУ, ПРОСТО ПРИШЛО ВРЕМЯ ИМИ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ.



Шуба согреет

Еще в прошлом году наши сердца покорил искусственный мех, и, кажется, это надолго. Как минимум этой зимой тенденция сохраняется. Самая желанная вещь зимнего сезона – светлая шуба. Другой вариант – двухсторонние искусственные дубленки, т.е. с одной стороны у вас шубка, с другой – дубленка. И снова не забывайте про ремни, а также поясные сумки, которые в этом сезоне оплетают не только нашу талию, но и плечи.

Немного леопарда

Берет и сегодня правит бал. Мне кажется, не бывает людей, которым не идет данная модель, просто надо найти свою форму и правильно ее надеть. Поэкспериментируйте – может быть, в вашем случае головной убор лучше смотрится с какой-то одной стороны, поиграйте с челкой – кому-то надо ее достать, а кому-то убрать, можно стянуть берет на макушку или, наоборот, глубоко натянуть на лоб. Модницам я настоятельно рекомендую приглядеться к моделям со звериным принтом, например леопардовым. Они прекрасно сочетаются с однотонными пуховиками и дубленками.

Долгожданная альтернатива

Мы все очень долго ждали, когда же появится какая-нибудь альтернатива меховым валенкам, и дождались. В этом году их сделали на основе кроссовок, т.е. по сути дизайнеры взяли подошву от спортивной обуви, а верх сделали меховым. Это очень удобно, а главное практично для нашей зимы.

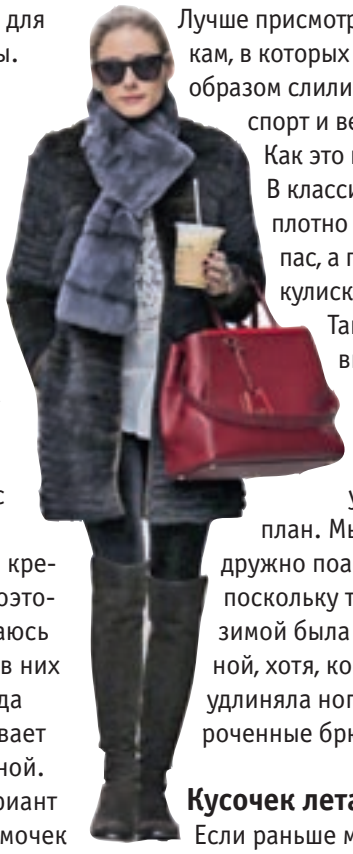
В обнимку с сумкой

Сейчас есть две основные тенденции. Первая подходит тем, кто готов четко следовать моде. В этом случае сумка не просто висит на поясе или руке, она еще обхватывает вас вокруг плеч. Естественно, размер у моделей, которые крепятся к руке, небольшой, поэтому лично я задаюсь вопросом: что в них носить? Но мода не всегда бывает практичной. Есть вариант трех сумочек на одном поясе. В общем, дизайнеры попытались сделать наши руки свободными, это плюс.

Второй вариант – мягкая, бесформенная сумка-пакет или сумка-авоська, куда можно положить все на свете. Безусловно, две эти тенденции можно и даже нужно сочетать. Например, телефон вы носите в сумке на руке, а другие вещи в сумке-пакете. Это очень удобно.

Юбки «повержены»

Если вы любите юбки, должна вас огорчить – в предстоящем сезоне дизайнеры не делают на них модный акцент. Безусловно, это не говорит о том, что нужно срочно все выкинуть, просто отдавайте себе отчет, что сейчас это не самый актуальный предмет гардероба. Лучше присмотритесь к брюкам, в которых чудесным образом слились воедино спорт и вечерняя мода. Как это проявляется? В классических моделях плотно поселился лампас, а пояс заменила кулиска на шнурке. Также обратите внимание, что модели, которые мы носили с каблуком, ушли на задний план. Мы можем этому дружно поаплодировать, поскольку такая тенденция зимой была не самой удобной, хотя, конечно, хорошо удлиняла ноги. В тренде укороченные брюки.



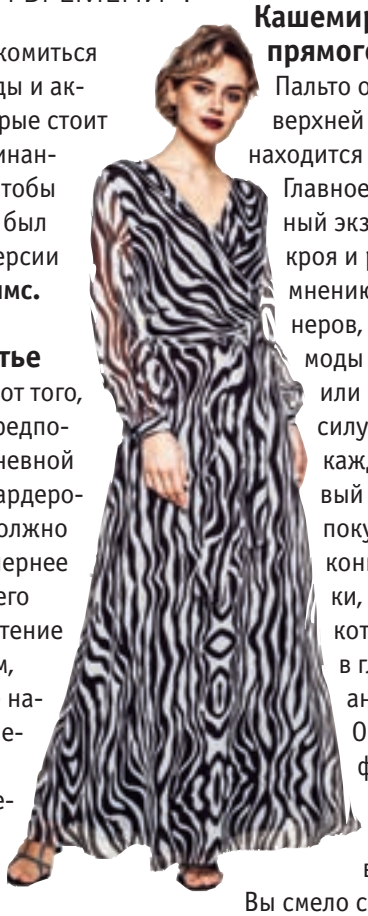
Кусочек лета

Если раньше мы носили шифоновые платья в цветочек исключительно летом, то сейчас вы можете делать это и зимой. Так что не спешите убирать их на дальнюю полку шкафа, лучше смело надевайте с плотными колготками, казаками или тяжелыми ботинками, свитерами или жилетами.

ГАРДЕРОБ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

МОДА ВЕСЬМА ПЕРЕМЕНЧИВА, И УСЛЕДИТЬ ЗА ВСЕМИ НОВЫМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ ПОРОЙ НЕВОЗМОЖНО. ИМЕННО ПОЭТОМУ САМЫМ ПРАВИЛЬНЫМ ВАРИАНТОМ БУДЕТ ПРИОБРЕСТИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ СМЕЛО МОЖНО ОТНЕСТИ К КАТЕГОРИИ «ВНЕ МОДЫ И ВРЕМЕНИ».

Предлагаем ознакомиться со списком одежды и аксессуаров, в которые стоит инвестировать финансовые средства, чтобы ваш образ всегда был актуальным, по версии актрисы **Кэти Холмс.**



Шелковое платье

Вне зависимости от того, какой стиль вы предпочитаете в повседневной жизни, в вашем гардеробе обязательно должно быть длинное вечернее платье. Лучше всего отдавать предпочтение базовым оттенкам, так как подобные наряды отлично сочетаются с другими элементами гардероба. Например, черное, белое, серое или темно-синее платье можно будет надеть в комплекте с элегантными накидками, палантином, а также рядом аксессуаров. Например, в этом сезоне на пике популярности жилеты, сплетенные из жемчужных бусин. Они будут очень гармонично смотреться вместе с шелковым нарядом черного или белого цвета.

Твидовый жакет в стиле Chanel

Конечно, купить оригинальный жакет Chanel могут себе позволить далеко не все. Однако не стоит из-за этого расстраиваться. Любая твидовая модель похожей стилистики будет уместна и актуальна вне зависимости от года и сезона. Главный плюс подобной одежды состоит в универсальности: твидовые жакеты прекрасно сочетаются с джинсами, юбками, сарафанами, классическими брюками и т.д.

Кашемировое пальто прямого силуэта

Пальто относится к той категории верхней одежды, которая всегда находится на пике популярности. Главное – выбрать качественный экземпляр правильного кроя и расцветки. Согласно мнению стилистов и дизайнеров, никогда не выйдет из моды классическое черное или бежевое пальто прямого силуэта. Чтобы не пришлось каждый сезон покупать новый экземпляр, изначально покупайте максимально лаконичную модель без отделки, сложных деталей кроя, которые будут бросаться в глаза. Идеальный вариант – однобортное пальто. Оно скроет все недостатки фигуры, сделает вас визуально стройнее. Еще одно достоинство такой вещи – универсальность. Вы смело сможете носить его как в комплекте с сапогами на каблуке, так и с грубыми ботинками или даже кроссовками.

Кружевная юбка

Юбка из дорогого кружева станет изюминкой любого образа. Вне зависимости от того, с чем вы ее будете сочетать, – с офисной деловой рубашкой или романтической блузой – она сможет создать действительно неповторимый образ, одновременно праздничный и элегантный. Самой оптимальной будет модель с кружевными узорами средней величины – в этом случае ее можно носить с блузой из принтованных тканей.

Классическая сумка

Не спорим, брендовые сумки стоят дешево. Однако если вы один раз купите классический аксессуар высокого качества, то сможете использовать его на протяжении многих лет и не переживать, что модель выйдет из моды. При этом совсем не обязательно останавливать свое внимание на люксовых производителях или эксклюзивных изделиях, цены у которых измеряются в тысячах долларах. В среднем ценовом сегменте также можно найти прекрасный и относительно недорогой вариант сумки, которая будет вашим верным спутником на протяжении долгих лет. Можно отдать предпочтение как нейтральным, так и ярким оттенкам. Что касается металлической фурнитуры, то с ней стоит быть максимально осторожными, если вы на 100 процентов не уверены в ее качестве.

ОЛЬГА КРАСЬКО:

«РАДА, ЧТО МАШКОВ ПРОДОЛЖАЕТ ДЕЛО ТАБАКОВА»

ВСЕНАРОДНО ЛЮБИМЫЙ АРТИСТ, ХУДРУК ТЕАТРА ТАБАКОВА ВЛАДИМИР МАШКОВ В ОДНОМ ИЗ ИНТЕРВЬЮ НАЗВАЛ ОЛЬГУ КРАСЬКО БОЛЬШОЙ И СЕРЬЕЗНОЙ АКТРИСОЙ. СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ ПОДКРЕПИЛ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ СЫГРАТЬ МЭРИЛИН МОНРО В НОВОМ СПЕКТАКЛЕ ТЕАТРА «НОЧЬ В ОТЕЛЕ», ГДЕ ВЫСТУПИЛ В КАЧЕСТВЕ РЕЖИССЕРА...

– Ольга, как вам показалось такое предложение?

– Когда Владимир Львович Машков озвучил его, я разволновалась. Актрисы мечтают о таких ролях, но когда они приходят, начинают дрейфить. Меня очень поддержал в моих сомнениях Владимир Львович, его вера в меня. Мне действительно поначалу казалось, что Мэрилин Монро со своей биографией запредельно далека от меня. Но когда почитала книги, посмотрела фильмы с ее участием, увидела дневники, поняла, что у нас много общего, если говорить о каких-то внутренних вещах. И это стало для меня импульсом в работе над ролью. У Монро в спектакле есть прекрасная фраза: «Так случилось, что жизнь дала мне много больше того, о чем я мечтала, и ничего из того, что хотела». Эти слова многие из нас могут проецировать на себя.

– Это был первый опыт работы с Машковым?

– Нет, еще раньше мы работали в картине «Папа», и я видела, насколько Владимир Львович требователен к себе и другим, как он нестандартно мыслит. Так что волнение, безусловно, присутствовало. Но работать с Машковым оказалось невероятно интересно. Владимир Львович предлагает такое количество разных нюансов, поворотов, мыслей, что хочется все «взять на ручку», чтобы не рассыпать, как бисер. Машков выходит на сцену, начинает показывать, и от него глаз не оторвать. На твоих глазах каждый раз рождался новый образ. Вы не представляете, сколько раз он показывал, как надо играть Монро. Владимир Львович – удивительный. Он не просто ученик Табакова, он его последователь. Для меня счастье, что Машков продолжает дело Табакова, что он хочет многое осознать, разложить по полочкам – что же мы взяли от Олега Павловича? Что несем в своем сердце? Что живет в нем и приносит сегодня плоды? Мы словно недоговорили с Учителем, Мастером, недоощутили… И теперь пытаемся разобраться во всем в процессе работы. Это очень ответственно и волнительно.

– Минувший год подарил вам и другую замечательную роль – вы снялись в большой семейной саге режиссера Ольги Субботиной в команде замечательных актеров – Алексея Чадова, Марии Шукшиной, Светланы Немоляевой, Игоря Ясуловича…

– Это была очень важная для меня работа. Я сыграла аристократку в возрасте от 28 до 60 лет. Ничего подобного у меня раньше не было. Спасибо режиссеру Ольге Субботиной. Эта роль заставила меня задуматься о себе самой. О том, как в нынешнее прагматичное время сохранить себя и те вечные ценности, на которые мы опираемся.

– Стало быть, прошедший год вспоминаете с благодарностью?

– Он был невероятно насыщенный и радостный, важный. В профессиональном плане я вышла на ка-

В спектакле «Ночь в отеле»

кой-то новый этап, появилось иное ощущение себя в профессии. Я нашла внутри себя некую меру свободы, хорошей безответственности. Даже небольшая работа у Аллы Сигаловой (мать Хиггинса. – *Прим. ред.*) в спектакле «Моя прекрасная леди» в Театре Табакова многому научила. И это все мои внутренние радости.

– Наступивший год уже плотно расписан?

– Я не люблю планировать далеко. Живу спонтанно. И это меня не напрягает, а скорее радует.

– Вы по природе своей романтик. Неудивительно, что в вашей творческой биографии появилась картина «Территория», которую критики признали неудачной…

– Все зависит от того, что люди ждут от этого фильма. История, рассказанная писателем Олегом Куваевым, это и моя история. Она о том, что делает людей счастливыми. Это то, чего сегодня нет в кино. Герои Куваева живут иными ценностями, чем нынешнее прагматичное общество, придерживаются других правил. Тема, которую поднимает Куваев и вместе с ним режиссер, никого больше сегодня в кинематографе не интересует. Очень жаль.

– В этой картине вы поете песни Ады Якушевой. Знаю, вы любите петь и играть на гитаре…

В спектакле «Моя прекрасная леди»

В спектакле «Разговоры после…»

– Да, я воспитана на авторской песне, большей частью на песнях Визбора, Окуджавы. И сейчас периодически выступаю с концертами. Мой бывший учитель аккомпанирует мне на гитаре. Но подготовка концертов забирает много сил и времени, поэтому не получается выступать так часто, как хотелось бы. Да и не люблю повторяться, стараюсь менять репертуар, а это тоже требует времени.

– Оля, у вас за плечами такая солидная фильмография («Турецкий гамбит», «Валерий Харламов», «Есенин», «Время собирать камни», «Московская борзая», «Склифосовский», «В стиле jazz»…), вас должны узнавать в общественных местах. Но вы признавались, что это бывает редко.

– Не поверите, но это так и есть. Наверное, потому, что я люблю кардинально меняться, стриглась даже под мальчишку, красилась в черный цвет. Правда, повторить подобное не решаюсь. Трудно потом приходится с париками. Теперь, благодаря роли Мэрилин Монро, я стала блондинкой, хотя никогда себя ею не видела.

– Вы вообще смелая женщина. В то время как другие актеры держатся за роли, по собственному желанию уходите из популярных сериалов «Московская борзая» и «Склифосовский». Почему?

– Потому что не увидела для себя ничего нового, а повторять старое не интересно. От «Московской борзой» я вообще изначально долго отказывалась, считала, что сказать что-то новое про женщин в полиции уже невозможно. Но режиссер Рома Просвирин меня убедил, и я ввязалась в это приключение. Правда, участвовать в этом долго не стала. Мне интересно играть то, чего не было прежде. Кстати, моя дочь, которая бывала со мной на съемках «Московской борзой», так прониклась сюжетом, что стала пи-

В кинофильме «Мы странно встретились»

В сериале «Склифосовский»

сать свои сценарии, разрабатывать интересные сюжетные ходы.

– У вас взрослая дочь?

– Олесе 13 лет. Мы с ней очень дружим, понимаем друг друга с полуслова. Если у нас с мамой были запретные темы, то с Олесей мы говорим обо всем. Она такая мудрая девочка, что уже спрашиваю у нее совета. За что бы она ни взялась, все у нее получается. Правда, при условии, что это ей интересно. Если не интересно – делать не будет.

– Оля, вы скромно умалчиваете, что являетесь многодетной мамой. У вас еще двое маленьких сыновей...

– Да, Остапу – 3,5 года, Олегу – 2. Наверное, как каждой маме, мои мальчишки мне видятся феноменальными. Их везде выделяют, где бы они ни были. И я как любящая мама от них в восторге! (*Смеется*).

– В воспитании придерживаетесь каких-то принципов?

– Не могу сказать, что у меня есть какая-то методика. Иду в этом сложном процессе скорее по наитию, по любви, во многом воспитываю собственным примером. Стараюсь быть честной перед детьми, никого из себя не строю, и они откликаются на мою искренность.

– Загружаете их?

– Скорее, даю все попробовать. У среднего есть интерес к танцам и фигурному катанию. Олеся занималась верховой ездой, плаванием, фигурным катанием, играла на фортепиано и на гитаре, ходила в художественную школу. С сыновьями

С детьми

будет так же – все дам попробовать, пусть выбирают.

– Справляетесь с детьми самостоятельно, или у вас есть помощники?

– Мои главные помощники – родители. Я на них и за них молюсь! Когда начинается период съемок, дети и дом полностью на них. Без родителей я бы не позволила себе столько работать, сколько работаю сейчас. Я им бесконечно признательна.

– А вы хорошая хозяйка?

– Когда есть время – хорошая, когда нет – плохая (*смеется*). Я, между прочим, прошла онлайн «Курсы хорошей хозяйки». И детей приучаю к домашним работам. Мальчики подрастают, им уже интересно помочь мне салатик нарезать, сырники помесить. Кулинарное дело тоже объединяет. Если я свободна, домом занимаюсь с удовольствием. Люблю, чтобы было красиво и чисто. Люблю, когда дом полон друзей. Собираю их по возможности чаще. Когда привезла из Америки статуэтку с надписью «Лучшему другу» – никому ее не подарила, потому что не смогла выделить кого-то одного. Все друзья одинаково дороги, с каждым связано что-то свое.

Наталья Анохина

ОВОЩИ: СПРИНТЕРЫ И МАРАФОНЦЫ

ЕСЛИ БЫ ОВОЩИ БЫЛИ СПОРТСМЕНАМИ, СРЕДИ НИХ ОКАЗАЛИСЬ БЫ И СПРИНТЕРЫ, И МАРАФОНЦЫ.

Лук-марафонец

Уже совсем скоро, в начале марта, земледельцы южных регионов будут сеять репчатый лук. Не спеша он будет расти первые 2–3 месяца, потом поднатужится, выпустит пучок листьев, сформирует луковицу и к октябрю – ноябрю будет готов к уборке. Огородники более северных регионов могут лишь с сожалением вздохнуть. Из-за короткого лета лук-репку они выращивают за два года. В первое лето вырастает лишь лук-севок – луковички размером с лесной орех. Его выкапывают, хранят, весной высаживают и к осени получают урожай.

Однако и в средней полосе репку можно вырастить за один сезон. Для этого следует прибегнуть к рассадному способу. Первое время лук, как и на грядке, будет расти медленно. Как бы мы ни старались, но эту фазу ускорить нельзя – так пусть же свой долгий младенческий возраст лук проведет на подоконнике в лучах лампы. Никаких особых сложностей в этом нет – семена равномерно распределяют по поверхности плошки с землей на расстоянии примерно 1 см друг от друга и присыпают слоем почвы в 10–12 мм. Поливают всходы по мере необходимости, удобряют раз в 15–20 дней комплексным удобрением и ждут. К моменту высадки у растений должно сформироваться не менее 4 листьев. Выкапывать сеянцы не нужно – так повредятся и без того немногочисленные корешки. Плошку с луковой рассадой следует погрузить в воду и, когда земля превратится в жижу, аккуратно вынуть из нее корни растений. Вскоре после высадки в открытый грунт (вторая половина мая) растения перейдут в фазу активного роста и начнут продуктивно образовывать крупные сочные луковицы.

Сельдерей-тихоход

Еще один овощной марафонец – корневой сельдерей. Хочешь получить крупный корнеплод – обеспечь 150–170 дней роста после появления всходов. Такая уж у него растительная дистанция. Поскольку сельдерей близкий родственник моркови, укропа и петрушки, то всходит он, ко всему прочему, так же – долго и не очень дружно. От 10 до 15 дней. Поэтому опытные огородники сеют корневой сельдерей в последней декаде февраля. Когда растения сформируют 1–2 настоящих листа, их следует непременно распикировать.

Рекордсмены скорости

Совсем другое дело – овощи-спринтеры, которые пробегают свою растительную дистанцию за считаные дни. Наиболее известный скоростной овощ – это кресс-салат. Ему для роста даже земля не нужна – семена просто рассыпают по влажной вате. Рассыпают густо, как кокосовую стружку на пончик. Уже на следующий день начнут разворачиваться семядоли. Еще через несколько дней появятся первые настоящие листочки. Это значит, что наступило время уборки урожая. Свежая зелень кресс-салата по вкусу напоминает листовую горчицу. Если вы поливали растения кипяченой водой, то и мыть их не нужно – стригите ароматные листочки в тарелку.

Другой растительный спринтер – бораго, или огуречная трава. Ее возделывают так же, как кресс-салат. Однако это не пряная культура, а зеленная (такая же, как салат или шпинат). Бораго является родственником таких известных цветов, как незабудка и бруннера, но при этом все ее части источают аромат… огурца. Именно поэтому зелень бораго популярна в весенних салатах.

При выращивании этих овощных спринтеров не забываем универсальное правило зеленных и пряных культур: хороший урожай можно получить при обилии света, влаги и тепла.

Михаил Воробьев

ЧАЙНЫЕ ИЗЫСКИ

ЧАЙ С ЯГОДАМИ – РЯБИНОЙ, КАЛИНОЙ, БОЯРЫШНИКОМ, БРУСНИКОЙ, ОБЛЕПИХОЙ, А ТАКЖЕ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА – ПОМОЖЕТ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ В ПРОСТУДНЫЙ СЕЗОН.

В традиционный можно добавлять как свежие, так и высушенные плоды. Например, в рябине, несмотря на горький и вяжущий вкус, больше витамина С, чем в лимонах, а каротина – больше, чем в морковке. Конечно, после сушки аскорбинки останется мало, зато сохранится витамин Р (укрепляет капилляры). Рябина обладает выраженным антибактериальным и противовирусным свойством. Кроме того, она отличный антидепрессант.

Бодрящий

Хорошо бодрит утром чай с имбирем, лимоном и мятой. Имбирь обладает ярко выраженным тонизирующим эффектом, помогает бороться со стрессами, стимулирует работу мозга. Корень имбиря можно мелко нарезать и натереть на терке, добавить в чай чайную ложку (можно просто залить кипятком имбирь, мяту и лимон). Такой напиток придаст жизненных сил и энергии на весь день.

Согревающий

Осенне-зимний чай превратится в согревающий напиток, если добавить в чайник «горячих» специй – несколько горошин черного перца, чуть-чуть порошка мускатного ореха, корицы, имбиря. Если чувствуете, что вот-вот простудитесь, выпейте сразу такого чая, и есть большие шансы, что болезнь отступит.

Витаминный

Яблоки можно не только есть, но и… пить с чаем. После термической обработки разрушается только витамин С, а все остальные – витамины группы В, Р, А, Е, многие микроэлементы и пектин остаются. Класть их можно как в черный, так и зеленый чай, комбинировать с цитрусовыми, мятой, медом, шиповником, медом, корицей, гвоздикой и черным перцем. В закипевшую воду кладут сразу все ингредиенты и настаивают 10–15 минут. Вместо свежих яблок вполне можно использовать сушеные.

Успокаивающий

Успокоит и снимет стресс после напряженного рабочего дня чай с мятой или мелиссой, шалфеем, ромашкой, пустырником, душицей, цветками лаванды и медом. Можно купить готовые травяные сборы в аптеке. Такой чай можно дать и перевозбужденному ребенку, который плохо засыпает (перед этим, конечно, нужно проконсультироваться с педиатром). Лекарственные травы завариваются из расчета 1 ч.л. сырья на стакан воды, чай настаивается и процеживается. Можно сочетать разные травы, беря их в равных пропорциях. Варианты комбинаций: ромашка-мята-мелисса, лаванда-ромашка, ромашка-мята-пустырник-шиповник-шишки хмеля, душица-мелисса-ромашка, череда-шиповник-мята, валериана-мелисса. Мед добавляем по вкусу. Диетологи советуют: фруктово-ягодные, травяные чаи следует настаивать в большом чайнике не менее 15 минут и сразу пить. Обычно берут 1 ч.л. сырья (листьев, ягод) на 2 ч.л. заварки. Можно заваривать и чисто ягодные, и травяные чаи, используя те же целебные травы и плоды. Чаще всего для этой цели используются листья и плоды малины (есть сорта, которые дают урожай и осенью), черники, различные виды мяты, плоды шиповника. Они оказывают прекрасное оздоравливающее действие. Их можно давать и детям.

Выбирая напиток, следует учитывать различные свойства фруктов и ягод, на основе которых они изготавливаются. Напитками на основе кислых плодов не следует злоупотреблять, если есть воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, при нарушениях метаболизма в почках (оксалурии, уратурии). Ярко окрашенные ягоды и фрукты следует осторожно использовать при наличии аллергических реакций.

Юлия Борта

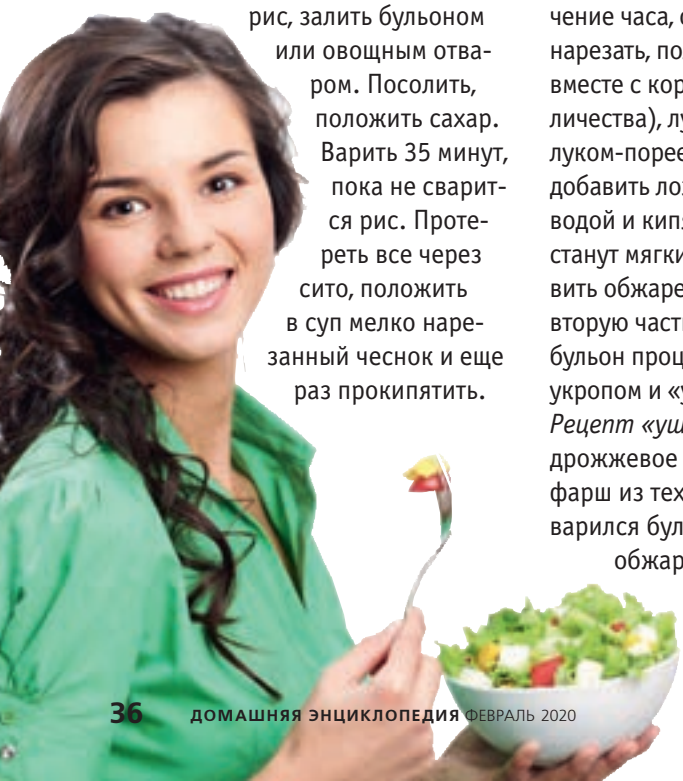
ПОСТНО – НЕ ЗНАЧИТ СКУЧНО

КТО СКАЗАЛ, ЧТО ПОСТНЫЕ БЛЮДА СКУЧНЫ, ОДНООБРАЗНЫ, ПРЕСНЫ И НЕ ТРЕБУЮТ ОТ ХОЗЯЙКИ КУЛИНАРНОЙ УСИДЧИВОСТИ? РЕЦЕПТЫ СЕСТЕР НОВО-ТИХВИНСКОГО ЖЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ ДОКАЗЫВАЮТ ОБРАТНОЕ. ТВОРИТЕ, ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ, РАДУЙТЕ БЛИЗКИХ. ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп из помидоров с чесноком

5 помидоров,1 морковь,1 луковица, 4 ч. л. растительного масла, 2 ст. л. риса,1 л бульона или овощного отвара, петрушка, неполная чайная ложка сахара, 1 зубчик чеснока.

Слегка обжарить в масле мелко нарезанный репчатый лук. Добавить к нему помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним немного пассерованной моркови и петрушки, положить рис, залить бульоном или овощным отваром. Посолить, положить сахар. Варить 35 минут, пока не сварится рис. Протереть все через сито, положить в суп мелко нарезанный чеснок и еще раз прокипятить.



Щи из щавеля по-деревенски

6 картофелин, 3 головки репчатого лука, ½ стакана растительного масла, 400 г щавеля, 1 корень петрушки, укроп, 2 л воды.

Картофель отварить целыми очищенными клубнями и остудить. Отвар процедить. Листья щавеля нарезать, добавить шинкованный репчатый лук, петрушку, растительное масло, немного отвара и тушить 5–7 минут. Отварной картофель нарезать кубиками, смешать со щавелем, залить горячим отваром, довести до кипения и варить еще несколько минут. Особенно вкусны эти щи, если их приготовить в чугунном горшочке в духовке. В готовые щи положить зелень укропа.

Бульон грибной с пирожками

Для бульона: сушеные грибы, коренья, репчатый лук, лук-порей, пучок петрушки, укроп.

Для теста: 1 пачка сухих дрожжей, 600 г муки, 300 мл воды, 20 г сахара, 35 г растительного масла, 30 г маргарина, 10 г соли.

Сушеные грибы замочить в воде в течение часа, обмыть, обдать кипятком, нарезать, положить в кастрюлю вместе с кореньями (1/2 всего количества), луком, пучком петрушки, луком-пореем. По желанию можно добавить ложечку тмина. Залить водой и кипятить, пока коренья не станут мягкими. После этого добавить обжаренный лук и обжаренную вторую часть кореньев. Готовый бульон процедить, подать с зеленым укропом и «ушками».

Рецепт «ушек»: Завести постное дрожжевое тесто. Приготовить фарш из тех грибов, из которых варился бульон: мелко нарезать, обжарить с луком, добавить соль и перец по вкусу. Сделать небольшие пирожки, испечь в духовке при 150 °С, подавать к бульону.

Пельмени с грибами

Для теста: 2 стакана муки, ¼ стакана кипятка, 4 ст. л. растительного масла.

Для начинки: 30 г сухих белых грибов, 1 стакан крутой гречневой каши или отварного риса, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица.

Для отвара: 0,5 л воды, 3 лавровых листа, 4–5 горошин черного перца, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. зелени петрушки.

Для приготовления теста в подсолнечное масло налить крутой кипяток, всыпать в эту смесь муку и быстро замесить тесто, хорошо размяв его руками, а затем раскатать его в очень тонкий пласт, не подсыпая муки, так как это тесто не прилипает к доске. Для приготовления начинки грибы отварить в воде. Отвар слить в отдельную посуду, а грибы мелко порубить, обжарить с луком на масле, перемешать с кашей и хорошо размять в однородную массу. Раскатанное тесто нарезать небольшими квадратиками или вырезать стаканом кружочки, положить на каждый кусочек начинку и слепить пельмени. Противень или сковородку смазать маслом, уложить на нее одним слоем пельмени и испечь в духовке на умеренном огне в течение 15–20 минут. Затем положить пельмени в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и поставить в духовку на 15 минут.

Жардиньер

Картофель, капуста, свекла, морковь, лук репчатый.

Также можно использовать цветную капусту, зеленый горошек, земляные груши.

ЗАПРАВКА ОТМЕНЯЕТСЯ

МНОГИЕ АВТОМОБИЛИ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ, ВСЛЕДСТВИЕ ЧЕГО С НИМИ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ РАЗЛИЧНОГО РОДА ПРОБЛЕМЫ В ПОДОБНЫХ УСЛОВИЯХ.

Замерзший лючок бензобака кажется пустяком, но представим ситуацию: автомобиль выехал на междугородную автотрассу, крепчает мороз, топливо в баке на исходе, впереди показалась автозаправочная станция… а вот открыть горловину бака невозможно. Замок примерз намертво. Что же здесь предпринять? Брать в руки отвертку и отковыривать крышку силой? Прыскать спиртосодержащей жидкостью в мелкие щели, чтобы обдать щеколду и растворить ледяную пробку? Или пытаться разогреть лед руками?

Горячее жало

Существует несколько типов замков для горловины бензобака. На некоторых моделях, к примеру, на Renault Sandero, лючок не запирается вовсе. Дверца просто закрывается, словно калитка, и за счет действия пружин плотно примыкает к резиновым уплотнителям. Для открывания подобных дверей используется небольшое отверстие для пальца. Цепляешься за него – и тянешь лючок на себя. Замок же находится в крышке горловины, которая надевается сверху и закручивается, как пробка у бутылки. Чтобы его открыть, необходимо просунуть в замочную скважину ключ зажигания. Причем после открывания пробка снимается вместе с ключом.

Такие замки замерзают чаще остальных. Например, если на мойке направить струю воды на лючок, то брызги проникнут под дверцу и попадут в замочную скважину на крышке. Через несколько минут они замерзают, и отпереть замок бывает крайне сложно. Приходится брать металлический ключ, нагревать его зажигалкой и просовывать в замочную скважину, чтобы растопить лед. Как вариант можно воспользоваться баллончиками со спиртосодержащей жидкостью для растворения льда. Однако они менее эффективны.

Растопить лед руками

Второй тип конструкции лючка бензобака основан на пластмассовых щеколдах, которые запираются при срабатывании центрального замка, а сама дверца фиксируется за счет нажимного клапана. Он применяется на многих немецких автомобилях классов C, D и E. Оба этих запора лучше всего сопротивляются попаданию влаги.

Чаще всего капли воды проникают внутрь через щели лючка и при замерзании могут блокировать пластиковые щеколды. Однако ледяные наросты можно легко разбить при нажатии руками на лючок или растопить теплом ладоней. Если это не помогает, то бензобак открывается с помощью струи теплой омывайки, нагретой в салоне под струей горячего воздуха из дефлекторов печки.

Замерзший тросик

Есть и такие замки бензобака, которые отпираются с помощью рычажка в салоне. Обычно он находится слева от водительского кресла на полу или под торпедой, рядом с рычагом открывания капота. Подобные системы часто используются на японских и корейских машинах всех классов, в том числе на KIA Soul, а также на некоторых премиальных кроссоверах, к примеру на Nissan. От рычажка в салоне под полом идет длинный тросик, через который приводится в движение металлический запор, возвращаемый обратно пружиной. Этот тросик подвержен перепадам температур. При легких повреждениях вода попадает внутрь и может замерзнуть, застопорив работу устройства. Кроме того, после мойки легко примерзает металлическая щеколда, блокирующая дверцу топливного бензобака.

Владимир Гаврилов

ДОКТОР, К ОТВЕТУ!

ВСЕ МЫ – НЕ ПРОСТО ПАЦИЕНТЫ, НО И ПОЛУЧАТЕЛИ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ, КОТОРЫЕ ПО ЗАКОНУ РФ «О ЗАЩИТЕ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ» ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАДЛЕЖАЩЕГО КАЧЕСТВА. А ЕСЛИ ЭТО НЕ ТАК, У НАС ВОЗНИКАЕТ ПРАВО НА КОМПЕНСАЦИЮ.

Рассказывает эксперт – заместитель генерального директора по юридическим вопросам экспертного центра **Сергей Воронин**.

Это вы можете

Если в лечении были обнаружены ошибки, то по закону мы вправе по своему выбору рассчитывать на одно из трех:

- бесплатное устранение недостатков;
- уменьшение цены оказанной услуги либо безвозмездное ее повторное оказание;
- возмещение понесенных расходов по устранению недостатков оказанной услуги своими силами или силами третьих лиц.

В законодательстве не содержится точных сроков, по истечении которых пациент теряет право на подачу жалобы. На практике предельный срок для этого составляет 10 лет. Хотя, конечно, чем больше времени прошло, тем труднее доказать, что негативные последствия наступили именно по причине некачественной услуги многолетней давности.

На что жалуетесь?

К врачебным ошибкам относится назначение препарата, не подходящего для пациента, а также отказ в назначении требуемых процедур или подбор неверной схемы лечения. Все это может быть связано с недостаточной квалификацией врача или даже с преступным замыслом. Предъявить жалобы можно не только на плохое лечение, но и на грубость врачей, а также некачественное обслуживание в самом медицинском учреждении.

Если будет доказана врачебная ошибка, то в зависимости от величины нанесенного ущерба врачу назначается штраф, но при тяжких последствиях здоровью или даже смерти пациента он может получить и реальный тюремный срок. При подаче иска в суд пациент может взыскать компенсацию не только за фактический, но и за моральный ущерб.

Проверка Росздравнадзором врачебной ошибки приводит к проверке работы всего учреждения по этому направлению. Прежде всего проверяется соблюдение порядка и стандарта оказания услуги. Если ранее стандарты носили рекомендательный характер, то теперь они обязательны для исполнения всеми учреждениями. Их несоблюдение и есть основание для принятия судебного решения в пользу истца – других критериев подтверждения медицинской ошибки у суда на сегодня не существует.

Доказательства есть?

Пациенты могут жаловаться в разные инстанции: Росздравнадзор, департамент здравоохранения, губернатору и так далее. Однако на практике получается, что обращение пациента все равно спускается из ведомства на уровень территориального подразделения Минздрава. Там готовится ответ, который потом направляется «наверх» и уже после этого идет к заявителю.

В итоге проходит несколько месяцев, в то время как при обращении непосредственно в медицинскую организацию решить конфликт возможно в считаные дни.

Можно обратиться и непосредственно в суд. Но для этого должны быть веские основания. Доказательства о правонарушении могут быть собраны при помощи аудиовизуальных средств (мобильного телефона, диктофона). Также можно обратиться за независимой экспертизой в государственную или частную судебно-экспертную организацию. После исследования специалисты установят, что именно имело место: некачественное оказание услуг и/или врачебная ошибка. При обнаружении халатности или непреднамеренной ошибки доктора пациент может обратиться с жалобой в территориальное управление Роспотребнадзора (или в Росздравнадзор), а также с иском в суд о возмещении морального вреда.

Елена Нечаенко

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ

Что может измениться в процедуре взыскания долгов ЖКХ?

В реестр Федеральной службы судебных приставов (ФССП) могут включить не только коллекторов, но и любые организации, занимающиеся взысканием долгов. Они смогут направлять своих сотрудников для личной встречи с должником, звонить ему, направлять электронные сообщения и т.д. Включенные в реестр организации должны будут обеспечить хранение аудиозаписей разговоров с должниками и всех видов сообщений на срок не менее двух лет, а также застраховать свою ответственность за причинение убытков должнику (годовое покрытие – не менее 10 млн руб.).

По мнению коллекторов, такие изменения в регулировании повлекут дополнительные расходы для взыскателей. Кроме того, если в реестр помимо банков включат еще и управляющие компании, то регулятор не сможет осуществлять должный контроль, что в результате будет лишь затягивать процедуру взыскания долгов.

Кто сейчас отвечает за взыскание долгов ЖКХ?

Сейчас, по закону, коллекторы не имеют права взыскивать задолженности за жилищно-коммунальные услуги. Таким правом обладают только управляющая организация, товарищество собственников жилья (ТСЖ), а также жилищный кооператив или ресурсоснабжающая организация. Кроме того, согласно закону, теперь нельзя погасить долги за счет соседей. Если конструктивным способом решить проблему с долгами не удалось, взыскать долги могут только через суд. Срок давности долга за коммунальные услуги согласно п. 1 ст. 196 ГК РФ составляет 3 года, то есть взыскать долги через суд можно только за это время.

Вырастут ли тарифы ЖКХ с введением новых правил взыскания долгов?

По словам эксперта ТСЖ фонда «Жилищная солидарность» и ведущего эксперта по жилищному праву **Виктора Федорука**, изменение процедуры по взысканию долгов не должно повлиять на рост тарифов. «Задача структур, которые хотят привлечь к взысканию задолженности, – получить деньги. А у тарифов есть своя методика определения размера. Это те затраты, которые идут на производство услуги и поставку ее до потребителя, так что дополнительные расходы взыскателей непосредственно на тариф не повлияют, но могут отразиться на стоимости содержания дома. Цель управляющей компании – как можно быстрее получить деньги, которые она честно отработала. УК оказала качественные услуги по содержанию дома и текущему ремонту, вовремя заплатила налоги и зарплаты, и здесь мы имеем не тариф, а стоимость содержания дома. Поэтому в этой части в связи с увеличением расходов по взысканию задолженности стоимость содержания может вырасти, но при условии, если в законопроекте будет сказано, что издержки по взысканию долгов ложатся на взыскателя. Тогда УК перенесет эти издержки на услугу по содержанию дома», – говорит Федорук.

Банки и управляющие компании, которые могут получить право взыскивать долги, также могут переложить свои расходы непосредственно на должника. «Согласно Гражданскому процессуальному кодексу все судебные издержки понесет должник, на стадии исполнения решения суда он должен возместить их банку или управляющей компании. Так, к примеру, стоимость привлечения юриста будет оплачивать должник. Это было бы преступлением закладывать такие расходы в тарифы», – говорит эксперт.

Елена Слободян

ГОРОСКОП НА МАРТ 2020 ГОДА

ОВЕН

21.03–20.04

В первую неделю следует наблюдать, изучать происходящее и не торопиться с выводами. На работе возможны провокации, поддавшись на которые, вы рискуете испортить репутацию. Избегайте авантюр и махинаций. Но для проявления креатива и развития способностей это блестящий период! С 21 марта можете смело внедрять свои планы в жизнь!

ТЕЛЕЦ

21.04–20.05

Первая половина месяца благоволит разработке долгосрочных планов, общению с друзьями, участию в групповых мероприятиях. В то же время обострится желание побыть наедине, но не увлекайтесь самоизоляцией – дружба и групповая деятельность развеют упаднические настроения. С 11 марта почувствуете прилив сил, ваша бурная активность будет вызывать то восхищение, то зависть. Постарайтесь поймать баланс интересов, чтобы не сталкиваться с сопротивлением и обвинениями в эгоизме.

БЛИЗНЕЦЫ

21.05–21.06

Первая неделя все еще соблазнительна для социальных перемен и карьерных перспектив. Но пока не торопитесь соглашаться – в предложениях есть скрытые риски. Если не сможете сделать выбор, друзья помогут определиться до 10 марта, после вы потеряете интерес к перспективам. В целом месяц активный, и вы сможете многое реализовать, особенно если с 11-го будете это делать молча, иначе «весь пар уйдет в свисток».

РАК

22.06–22.07

До середины марта отлично пройдут путешествия. Если пока не до отдыха, то судьба подарит блестящие социальные шансы и возможность карьерного роста. Во второй половине марта будьте осторожны: напряжение начнет нарастать и рискует разразиться конфликтом в последнюю неделю. Чтобы избежать бури, переключите энергию на семью и бытовые заботы. Весь месяц вероятен служебный роман, но не торопитесь нырять в водоворот страсти: реальные перспективы отношений будут понятны только в следующем месяце.

ЛЕВ

23.07–23.08

С конца прошлого месяца происходит приток денежных средств, правда, иногда из сомнительных источников. Персональная «золотая жила» функционирует до 5 марта, потом начнет иссякать. Аналогичная ситуация у ваших деловых партнеров – они избалованы изобилием. Ваша задача – удержать их от необдуманных трат. В начале месяца также бурлит интимная жизнь, но если вы временно одиноки, то испытаете яркую творческую эйфорию. На последней неделе может замаячить перспектива дальней поездки, и если вы готовы к приключениям и сюрпризам, соглашайтесь.

ДЕВА

24.08–23.09

Если вы не испытали легкий шок в конце февраля, то в начале марта он вам гарантирован. Будьте готовы к неожиданным сюрпризам от супруга, любимого, деловых партнеров или конкурентов. Чувство юмора должно быть первым в вашем арсенале. Это прекрасный месяц для экстрима, риска и азартных приключений! Но, если вы не любитель всего этого набора, займите себя генеральной уборкой или тяжелой рутинной работой, чтобы пустить переполняющую вас энергию в конструктивное русло.

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2020».

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

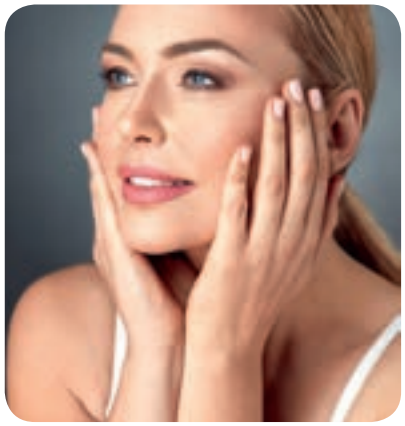
Приглашаем вас принять участие.

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

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

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2020

ВЕРНУТЬ РУМЯНЕЦ



Весной цвет лица часто оставляет желать лучшего. Вот что помогает мне вернуть румянец.
Сварите в мундире крупную картофелину, разомните в пюре, добавьте 1 ст. л. молока и яичный желток. Теплую смесь нанесите на лицо и накройте марлей. Держите, пока маска не остынет.
Смешайте 1 ст. л. морковного сока с 1 ст. л. жирной сметаны. Нанесите маску на лицо на 15 минут.

Алла Перминова, Липецк

ПОМОЩЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Хочу рассказать, как быстро избавиться от головной боли при помощи эфирных масел.
Возьмите несколько капель эфирного масла лаванды или лимона, разотрите на пальцах и помассируйте виски 3–4 минуты.
Добавьте в аромалампу несколько капелек масла мяты или ментола. Подышите ароматным воздухом полчаса, а затем хорошо проветрите комнату.

Лидия Новикова, Астрахань

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 2/2020

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

Главный редактор
Георгий Зайцев

Составитель
Надежда Зиновская

Корректор
Татьяна Маляренко

Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян

Менеджер по распространению
Ирина Бойчук

Тел.: (495) 787-65-04, (499) 519-62-37.
Факс: (499) 967-75-21.
Адрес редакции:
127055, Москва, Сущевская ул., 21.
Тел.: (495) 787-65-04, (499) 967-75-21.
http://www.id-zvonnica.ru, e-mail: zv-press@mail.ru

Журнал зарегистрирован в Комитете Российской Федерации по печати.
Регистрационный номер 018454. Лицензия ИД № 02635.
Цена свободная.
Подписано в печать с готовых диапозитивов.
Формат 60 x 84 1/8. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Отпечатано в типографии ООО «Вива-Стар».
107023, Москва, ул. Электрозаводская, д. 20, стр. 3
Тел. (495) 780-67-05.
Тир. 10 500 экз.

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

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

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В Официальном каталоге ФГУП «Почта России» – «Подписные издания»

Журнал **«Домашняя энциклопедия для вас»**

П1921 – для всех подписчиков,

ПА198 – льготная подписка для ветеранов войны, инвалидов и пенсионеров

Журнал **«Весёлый затейник» П1926**

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям