МЭНЦИКЛОПЕДИЯОТЕМЬЯ ОТЕМЬЯ ОТЕМЬ ОТЕМЬЯ ОТЕМЬЯ ОТЕМЬЯ ОТЕМЬЯ ОТЕМЬЯ ОТЕМЬЯ ОТЕМЬЯ ОТЕМЬ



АКТУАЛЬНОЕ

ПАНДЕМИЙНАЯ БИТА В ДЕЛЕ КОРОНАВИРУС: ГОСПОДДЕРЖКА БИЗНЕСА И ЛЮДЕЙ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ

ПРАВО ВОЗВРАЩЕНИЯ ТОВАРА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

ОДИНОЧЕСТВО – УДАР ПО ОРГАНИЗМУ НЮАНСЫ МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА

ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ

НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ ЗА МЕДИЦИНУ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ПАНДЕМИЯ КОНЧИТСЯ, А ДАЛЬШЕ? ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ! ХОЛЕСТЕРИНОВЫЙ ЛИКБЕЗ

БУДЬ КРАСИВОЙ

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ ДОМАШНИЙ МАССАЖ

имидж и этикет

АЗБУКА ОБЩЕНИЯ

САДОВО-ОГОРОДНОЕ

ЛУЧШИЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ КОФЕ

вкусляндия

«ИНОСТРАНЦЫ» В РОССИИ: ТРДЕЛЬНИКИ И ИТАЛЬЯНСКАЯ ПАСТА

СПРАВОЧНОЕ БЮРО

ВЫСЕЛЕНИЕ ИЗ КВАРТИРЫ

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



№ 6/2020

журнал выживания и социальной защиты издается с 1996 года



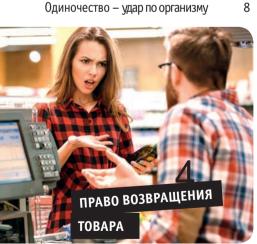
B HOMEPE:

| - A | 1/7 | - | A | | | \sim | _ |
|-----|-----|----|---|---|---|--------|----|
| Α | кı | ıv | Δ | ь | н | " | ъ. |
| | | | | | | | |

Слово главного редактора: пандемийная бита в деле Коронавирус: господдержка бизнеса и людей УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ Право возвращения товара ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Сила решает не всё

Одиночество – удар по организму



МЕЙШ ІЙ КОВШЕЕ

| ЕМЕИНЫЙ КОВЧЕГ | |
|-------------------------------|----|
| Іюансы материнского капитала | 9 |
| Іобрососедство – залог дружбы | 10 |
| Іюбовь – скрепа семьи | 12 |
| З ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ | |
| Грифметика ремонта | 13 |

| 2 | Пациенты сместили акценты | 15 |
|-----|--------------------------------|----|
| | МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ | |
| 3 | Пандемия кончится, а дальше? | 16 |
| | Осторожно, клещи! | 17 |
| 4 | Берегите зубы смолоду | 18 |
| | Одолеть бессонницу | 20 |
| 6 | Холестериновый ликбез | 22 |
| 8 | БУДЬ КРАСИВОЙ | |
| | Антицеллюлитный домашний | |
| - | массаж | 23 |
| | имидж и этикет | |
| r | Азбука общения | 24 |
| 1 | Правила поведения в конфликте | 25 |
| 4 | В МИРЕ МОДЫ | |
| | Поэты – модники в одежде | 26 |
| 1 | ГОСТЬ ЖУРНАЛА | |
| 8 | Валерия: «Мне всегда нравилось | |
| | выступать сольно» | 28 |
| | ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ | |
| ř. | Кладенец здоровья | 31 |
| ii. | САДОВО-ОГОРОДНОЕ | |

Раз – картошка, два – картошка

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА

Лучший заменитель кофе

ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Защитите себя в лесу

«Иностранцы» в России

Кирпич в вашем саду

ВКУСЛЯНДИЯ

ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ

Налоговый вычет за медицину

14

32

33

34

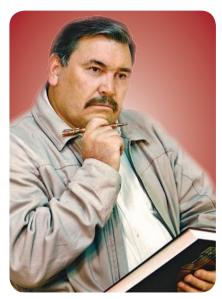
36

38

| народные промысты | |
|------------------------------|----|
| Финифть на Руси | 39 |
| ТЕХНИЧЕСКИЙ МИНИМУМ | |
| Беречь бытовую технику! | 40 |
| АВТОСАЛУН | |
| Мягкая или жесткая подвеска? | 41 |
| СПРАВОЧНОЕ БЮРО | |
| Выселение из квартиры | 42 |
| ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД | |
| Гороскоп на июль 2020 года | 44 |
| В МИНУТЫ ДОСУГА | |
| Кроссворд | 46 |
| ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА | |
| Если на вас упало яблоко | 47 |
| САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2020 | |
| Целебные листья подорожника | 48 |



ПАНДЕМИЙНАЯ БИТА В ДЕЛЕ



12 мая я посмотрел «Док ток шоу» с А. Гордоном и Е. Малышевой, в процессе которого узнал много интересного.

Удивила больше всего информация русского директора Института ухогорло-носа США! Оказывается, с 70-х годов в Америке ведется статистика (исследование) о зависимости смертности от количества безработных. Каждый процент роста численности безработных вызывает рост смертности до 56–60 тысяч человек.

В США, как выяснилось: численность безработных за период пандемии увеличилась на 12 процентов (с 3 до 15 процентов). Исходя из этих цифр, почти 700 тысяч безработных отправятся в мир иной.

Многие считают, что российские статистические организации явно завышают рост числа заразившихся коронавирусом, да и медики плюсуют, занося в эту графу смертность по другим диагнозам заболеваний. Зачем и почему? – Неясно. Но, как считают обыватели, у нас сложился принцип – чем больше заболевших, тем больше финансовая поддержка регионов и медучреждений. Мне трудно судить об этом, но такие точки зрения «растут» из-за того, что у народа возникло недоверие к нашей власти. Если раньше не верили правительству и Думе, но верили В.В. Путину, то сейчас,

по-моему, полного доверия Президенту нет, особенно после пенсионной реформы и поправок в Конституцию. И это очень плохо, ведь вера — великая вещь, в пандемию особенно. Мы побоялись проводить парад в честь юбилея Победы в Москве, а в Минске он состоялся. И что важнее — внушить людям веру в Победу на параде или заражать их апатией и посадить целые семьи в день праздника в двух-трехкомнатные «хоромы»?... Китай в многомиллионнике Ухани за-

душил пандемию почти за 1,5 месяца. А мы, имея в запасе месяц резерва еще в январе – марте, просидев в карантине 1,5 месяца, получили удесятерение заболевших и смертей. Почему? Я считаю, что власть отделилась от народа, не слышит его, ломая иногда через колено вместо того, чтобы аккумулировать народные чаяния, мудрость, энергию, инициативу, желание работать, созидать и даже рисковать здоровьем во имя дела и своего Отечества. Вот пример. Анализируя причины роста заразившихся, я сравнил меры защиты в Ухани и в России, просмотрев документальный фильм о китайском опыте борьбы с вирусом. Китайцы остановили все, что может разносить вирусы, включая лифты. Я многократно попытался сообщить в два штаба по борьбе с вирусами (московский и общероссийский), в Минздрав, в Ростехнадзор, на телевидение, о том, что замкнутое пространство лифта опаснее вагона метро. Не удалось. Телефоны этих организаций не отвечали.

Единственное, что удалось — это «вывесить» открытое обращение на сайт президента В.В. Путина с предложением отключить лифты в низкоэтажных домах.

Через несколько дней А. Караулов на своем канале рассказал, что китайцы уже на третий день пандемии объявили об особой опасности заражения в лифтах и приняли меры.

Можно ведь и не отключать лифты, но вести об этом широкую пропаганду и убеждать тех, кто может ходить по лестницам пешком, делать это в эпидемию всегда. Вот такие дела! Ну а введение электронных пропусков в метро и для автомобилей — нонсенс! Видимо, попытались реализовать давнюю мечту московской властной элиты — лишить простолюдинов возможности въехать в центр на авто. А теперь о малом бизнесе, в том числе о нашем 000 «Издательский дом «Звонница-МГ», в состав которого входят два журнала «Домашняя энциклопедия» и детский «Веселый затейник».

Несмотря на приличную финансовую подушку, созданную издательским домом, нам не удастся сохранить все созданное за 25 лет. Меры поддержки правительства нас почти не касаются, кроме компенсации по зарплате в 12,3 тысячи рублей на штатного работника за апрель. Другие меры поддержки нам ничего не дают или не могут быть реализованы. Сидим, «проедаем» оборотные средства. Никто не работает, а платить велено полные оклады! Явный перегиб! Но еще больше карантин «врезал» по журналам, ведь с 1 апреля должна была начаться декада подписчика льготная подписка на вторую половину 2020 года. Но увы и ах! Карантин! На почту читателю - нельзя! Типографии закрыты. Тем не менее, применив русскую смекалку, нам с Божьей помощью удалось почти подпольно отправить вам, читатели, четвертые и пятые номера наших журналов. А вот теперь в ваших руках и шестой номер. Несмотря ни на что, мы выполнили свои обязательства перед подписчи-

Но что будет с подпиской на второе полугодие — неизвестно. То, что тиражи грохнутся — я не сомневаюсь! Надежда на вас, дорогие работники библиотек и не менее дорогие наши читатели. Будьте здоровы!

Оставайтесь с нами — с журналом выживания и социальной защиты. Такой у нас теперь будет слоган, исходя из социально-экономической ситуации в стране. Вместе мы победим!

Георгий Зайцев 16.05.20

КОРОНАВИРУС: ГОСПОДДЕРЖКА БИЗНЕСА И ЛЮДЕЙ

В № 5 «ДЭ ДЛЯ ВАС» МЫ ОПУБЛИКОВАЛИ МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ ИЗ ПЕРВОГО ПАКЕТА ПРАВИТЕЛЬСТВА. В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ ДАЕМ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ МЕРЫ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ПОД-ДЕРЖКИ ИЗ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ПАКЕТОВ, ПРЕДЛОЖЕННЫХ В.В ПУТИНЫМ.

Меры поддержки населения:

- В два раза увеличить минимальный размер пособия по уходу за ребенком (с 3375 руб. до 6751 руб.), которое получат неработающие и молодые родители.
- С 1 июня выплатить по 10 000 руб. на каждого ребенка в возрасте 3–15 лет включительно.

 Семьям, не имеющим права на материнский капитал, выплатить по 5 000 руб. в апреле июне на ребенка до трех лет.

Меры поддержки бизнеса:

- С 1 июня запустить специальную кредитную программу поддержки занятости в пострадавших областях и социально ориентированных НКО с льготной ставкой 2 процента и государственной гарантией 85 процентов кредита, который будет рассчитываться по формуле 1 МРОТ на одного сотрудника в месяц исходя из шести месяцев (срок погашения 1 апреля 2021 г.).
- Если предприятие сохранит занятость на уровне 90 процентов в течение всего срока действия кредитной программы,

- то сам кредит и проценты по нему будут полностью списаны по истечении срока.
- Если предприятие сохранит занятость на уровне 80 процентов, то государство возьмет на себя половину кредита и процентов по нему.
- Полностью списать налоговые платежи, кроме НДС, и страховые взносы за второй квартал для малого и среднего бизнеса из пострадавших отраслей.
- Вернуть самозанятым налог на доход, уплаченный за 2019 г., а также выдать самозанятым капитал в размере одного МРОТ.
- С 15 апреля по 15 июля назначить специальные федеральные доплаты для сотрудников социальных учреждений.
- Руководителям регионов поручено проконтролировать, чтобы до 15 мая все медработники получили положенные им выплаты за апрель.

Редакция надеется, что правительственные меры будут выполнены. В случае, если они не выполняются, мы просим читателей поставить редакцию в известность об этом для организации журналистского контроля.





ПРАВО ВОЗВРАЩЕНИЯ ТОВАРА

ХОТИТЕ ВЕРНУТЬ ТОВАР В МАГАЗИН, НО НЕ ПОНИМАЕТЕ, ИМЕЕТЕ ЛИ НА ЭТО ПРАВО И КАК ЭТО СДЕЛАТЬ БЕЗ БОЛЬШИХ ТРУДОЗАТРАТ?

Часто люди смиряются с неудачной покупкой, мол, не хочу тратить время и силы на разборки. А тем временем в большинстве случаев покупатель имеет право вернуть или обменять товар без серьезных усилий. Разбираемся с практикующим юристом Андреем Кацайлиди.

Главный закон, на который нужно опираться при любых разбирательствах, связанных с возвратом товара, это Закон РФ «О защите прав потребителей». Его полезно хотя бы раз прочитать целиком, чтобы знать свои права, но если вас интересует именно то, как вернуть товар в магазин, обратите внимание на главу №2.

В ней подробно рассказано, что делать если товар некачественный

в неи подрооно рассказано, что делать, если товар некачественный, как его поменять, в какие сроки должен происходить возврат, и многое другое.

Если вы покупаете товар как юридическое лицо, то стоит прочитать Гражданский кодекс о «Договоре поставки» и о «Договоре куплипродажи».

Правила и условия возврата товаров

Очень многое зависит от того, какой именно товар вы хотите вернуть. Кстати, не забывайте, что, если вещь бракованная, вы можете не только отдать ее продавцу и получить обратно стоимость, но и договориться на другие варианты. Например, получить скидку на свою покупку, поменять вещь на другую, но исправную, либо просто потребовать исправить брак, если это возможно.



Какие нужны документы?

В идеале, чтобы у вас был товарный или кассовый чек, но, если вы его выбросили, не отчаивайтесь. Есть такая лазейка: можно привести свидетеля, который подтвердит, что вы покупали товар именно в этом магазине. Это может быть муж, подруга или любой другой человек, который в тот день был с вами. Можно попросить посмотреть камеры видеонаблюдения или заглянуть в личный кабинет с бонусами за покупки – словом, найти любые другие доказательства. Прихватите паспорт, чтобы продавец мог спокойно оформить возврат, если в его магазине есть такое требование. Надо написать заявление с просьбой вернуть деньги за товар в двух экземплярах – на обоих должны быть подписи и покупателя, и продавца. Это касается ситуации, в которой продавец отказывается возвращать деньги. Оформите просьбу письменно и зафиксируйте его отказ. Если вы покупаете вещи по интернету, то вам будет полезно знать и то, как вернуть товар в интернет-магазин. Это касается вас также, если вы заказываете товар по каталогам

или, например, из телевизионной программы. При удаленной торговле все процессы регулируются отдельным пунктом из закона «О защите прав потребителей» — статьей «Дистанционный способ продажи товара». В ней подробно рассказывается, как вернуть товар, в какие сроки это можно сделать и какую информацию о возврате вам должен предоставить продавец.

Помните, что по закону вы можете отказаться от заказа в любой момент до его получения.

Но бывает и так, что становится ясно: товар вам абсолютно не подходит. Знайте, что вернуть товар можно лишь в течение 7 дней. Просто сообщите продавцу о своем решении - вы можете либо привезти товар по указанному в договоре адресу для возврата, либо послать ему на электронную почту заявление с просьбой принять товар и вернуть деньги. Затем вы сможете отправить ему свое приобретение по почте или курьерской службой. Продавец должен выплатить вам всю сумму – правда, если вещь надлежащего качества, то обратную доставку вам все-таки придется оплатить самостоятельно. Если же вы обнаружили заводской

брак, то можете вернуть вещь по гарантийному сроку. И оплачивать все будет тот, кто виноват, а именно – продавец.

В пункте про дистанционную торговлю нет отдельного списка невозвратных вещей, так что если вы передумали покупать бытовую технику, постельное белье или любой другой товар, вы сможете от него отказаться и послать обратно.

– Если вам не подошла вещь, которую вы купили в магазине или торговом центре, вы можете сдать ее обратно в течение 14 дней, – говорит юрист. – А если есть брак, то смело возвращайте товар по гарантийному сроку. Скажем, вы на 20-й день после покупки заметили, что платье рассыпается на глазах. Естественно, это значит, что вещь бракованная. Не слушайте сказки про возможность возврата в течение двух недель – боритесь за свои права!

Магазин может назначить экспертизу, которая вынесет решение о том, действительно ли вещь бракованная. Если да, то продавец все оплатит. А вот если виноват окажется покупатель, то ему, скорее всего, придется оплатить все издержки. Если вы еще не решили, будете ли оставлять новую покупку, отнеситесь к упаковке бережно: не сминайте пакеты, не выбрасывайте коробки и не отрезайте ярлыки. Это сэкономит вам время и нервы при возврате.

По закону возврату не подлежат технически сложные товары быто-

вого назначения, а к ним, по сути, можно отнести любую технику, — говорит Кацайлиди. — Блендер, соковыжималка, стиральная машина... Словом, все, что работает от розетки, считается сложной техникой, так что, если брака нет, а вещь вам просто разонравилась, вы не сможете ее вернуть.

Косметика

– Вернуть косметику вы можете, если на деле она оказалась не такой, как должна быть. Если продавцы откажутся возвращать деньги, пишите претензию.

Куда и когда могут вернуть деньги за товар

Если вы расплачивались наличными, скорее всего вам и вернут наличные. Если же платили с карты, то деньги вернутся на нее. Наличные возвращают сразу после того, как продавец дал согласие на возврат и оформил соответствующий акт, а вот «безнал», возможно, придется подождать. Обычно деньги возвращают в течение трех дней.

Если вы купили вещь, а дома она вам разонравилась, можете смело ее вернуть.

– Отсутствие чека – не повод для отказа в возврате, – отмечает Кацайлиди. - Вы можете попросить кого-то, кто был с вами во время покупки, выступить в качестве свидетеля, а если вы были один, потребовать посмотреть видеокамеры или проверить товар по артикулу. У вас в квитанции должно быть указано 000 и ИНН продавца, их можно проверить на сайте налог. ру и увидеть имя директора. Дальше с этим можно идти в полицию, но обычно так поступают, когда товар вообще не пришел, а деньги за него перевели.

Если компания закрылась, значит, вы, увы, не сможете предъявить юридическому лицу претензии, ведь, по сути, его больше не существует. Закон стоит на стороне покупателя: если цена товара выросла, то он может получить новую сумму, а вот если стоимость, наоборот, уменьшилась, то просто получит сумму, которую заплатил.



СИЛА РЕШАЕТ НЕ ВСЁ

ОЧЕНЬ ЧАСТО КО МНЕ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ ПРИХОДЯТ ЛЮДИ, ЖИЗНЬ КОТОРЫХ ПРЕВРАТИЛАСЬ В СПЛОШНОЕ ПОЛЕ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ. ОСОБЕННО ЯРОСТНАЯ БОРЬБА СЛУЧАЕТСЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ. РОДИТЕЛИ ПЫТАЮТСЯ ЗАСТАВИТЬ ДЕТЕЙ ДЕЛАТЬ УРОКИ, МЫТЬ ЗА СОБОЙ ПОСУДУ, УБИРАТЬ РАСКИДАННЫЕ ПО ВСЕЙ КОМНАТЕ ВЕЩИ... ЭТОТ СПИСОК БЕСКОНЕЧЕН. И ЧЕМ БОЛЬШЕ РОДИТЕЛИ ДЕЛАЮТ ЗАМЕЧАНИЙ (ЧАЩЕ ВСЕГО С КАМЕННЫМ, НЕДОВОЛЬНЫМ ЛИЦОМ), ТЕМ МЕНЬШЕ ДЕТИ ИХ СЛЫШАТ: В КРАЙНИХ СЛУЧАЯХ ОНИ ИЛИ УХОДЯТ В СЕБЯ И ИГНОРИРУЮТ, ИЛИ НАЧИНАЮТ ОТКРЫТО ПРОТЕСТОВАТЬ — ОСКОРБЛЯЮТ, ХЛОПАЮТ ДВЕРЯМИ, ШВЫРЯЮТСЯ ВЕЩАМИ И ДАЖЕ МОГУТ УКУСИТЬ ИЛИ УДАРИТЬ.



Психолог **Ольга Зиновьева-Арте- мова** дает рекомендации родителям, как выстраивать доверительные отношения с ребенком.

Главное, что следует понять родителям в такой ситуации — это то, что нет смысла бороться с ребенком. Именно вы, автоматически, по пра-

ву старшинства, статуса и в силу большего житейского опыта, вы — главные в семье. Так есть. Так будет до тех пор, пока ваше дитя не покинет родительский дом и не создаст свою собственную семью. Если вы скажете себе, что ваш ребенок пока еще не очень хорошо понимает, как устроена жизнь,

если вы не «заденетесь» о его пренебрежительный или грубый тон, то скорее всего вам удастся мягко, спокойно и уважительно вернуть его на ту самую иерархическую ступеньку, на которой ему и положено быть. Вы получите желаемое за более короткое время и с меньшими потерями. Война — это всегда потери и эти потери с обеих сторон. Мы теряем в ней свои нервные клетки, доверие, уважение, любовь. Причем не только друг к другу, но и к самим себе.

Даже если ребенок периодически забывает, кто в семье главный, нет нужды ему это доказывать, повышая голос или поднимая на него руку. Кстати, о физической силе. Да, порой кажется, что это самый короткий путь к цели. Но давайте посмотрим внимательнее.

Вот перед нами папа, который занес руку над головой сына, чтобы дать ему подзатыльник, потому что тот обозвал его идиотом. Как вы думаете, какие мысли будут у ребенка после того, как он этот подзатыльник все-таки получит?

Я не буду рассматривать вариант, когда ребенок в ответ бросается с кулаками на родителя – можете пофантазировать сами.

В том же случае, если мальчик покорно склонит голову и процедит свозь зубы такое желанное для отца «извини», в его голове, скорее всего, будут возникать такие мысли: «Вот вырасту, стану сильнее, за все у меня ответишь!», «Бей, бей, нравится чистить зубы зубной щеткой, которую до этого макали в унитаз?», «Интересно, сколько у тебя денег в кошельке сегодня? Возьму пару сотен», «Ну я ж говорю — идиот»...

В лучшем для вас варианте, т.е. когда ребенок искренне раскаивается, скорее всего в его голове рождается: «Я ужасный человек», «Он меня не любит», «Зачем вообще жить?». И тогда формируется комплекс не-



полноценности, а порой появляются и мысли о самоубийстве. В результате мы добиваемся своего, но что в долгосрочной перспективе? Проблемы с самооценкой у ребенка и выученная беспомощность? Ваши разрушенные отношения? Сформировавшееся у сына представление о том, что сила решает все? Для того чтобы этого не произошло, полезно вовремя вспомнить, в чем заключается ваша конечная цель. Скорее всего она не в том, чтобы вернуть ребенку все то, что вы только что от него получили, и заставить его платить за грубость. Вас больше всего задело неуважение сына или дочери. Получается, что ваша конечная цель - вырастить человека, уважающего своих родителей. В этом случае логичнее повести себя с ребенком так, чтобы он почувствовал не страх, не злость, не обиду, не стыд, а именно уважение к вам. Но давайте вернемся к нашей паре отец-сын. Что поможет отцу остановиться и не пойти по привычному разрушительному пути? Первое, что следует сделать любому родителю в подобной ситуцаии это принять на себя ответственность. Задайте себе вопрос: почему мой ребенок сейчас злится? Чем

я его задел? Оскорбление от ребенка признак того, что мы, взрослые, что-то упустили. Сигнальная лампочка. Оно логически вытекло из того, что происходило в ваших с ним отношениях до этого. Почему именно «вы задели», а не «он скотина такая»? Потому что взрослый здесь вы. Именно вы «рулите» вашими отношениями. Именно вам первому следует остановиться. Вспомните, что ваша конечная

цель – научить ребенка уважать старших. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок увидел в вас того самого взрослого, которого действительно стоит уважать. Не играйте по его правилам, а покажите ему, что значит уважительное отношение. Подумайте также о том, что счастливый человек не будет оскорблять, злиться или ненавидеть. И чем хуже ребенку, тем хуже он будет себя вести. Если ваш ребенок ведет себя недопустимым образом, значит, ему сейчас очень плохо. Попробуйте разобраться в причинах его плохого поведения, поддержите его и, по возможности, помогите справиться с проблемой. Если вы не хотите, чтобы ребенок вас возненавидел - перестаньте видеть в нем противника, остановите нескончаемую борьбу за власть. А если все же очень хочется побороться, то боритесь с ребенком на одной стороне баррикад. Ведите вместе борьбу с вредными привычками или разрушительными автоматическими реакциями. Боритесь за ваши хорошие отношения, за сохранение контакта и, в конце концов, за вашу любовь друг к другу.



ОДИНОЧЕСТВО — УДАР ПО ОРГАНИЗМУ

СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ
ПЛОХО ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО
НА НАСТРОЕНИЕ, НО И НА ОРГАНИЗМ. НЕДАВНЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО
НЕХВАТКА СОЦИАЛЬНЫХ
КОНТАКТОВ СОПРОВОЖДАЕТСЯ УСИЛЕННЫМИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ РЕАКЦИЯМИ.
ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА
ВЛИЯЕТ ДАЖЕ НА ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ —
И ПРОЯВЛЯЕТСЯ ИНАЧЕ, ЧЕМ
ФАКТИЧЕСКАЯ ИЗОЛЯЦИЯ
ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

Тот, кто живет изолированно или же чувствует себя одиноко, страдает не только психологически. Ощущение социальной изоляции или ее фактическое наличие может иметь существенные физические воздействия. Исследования показывают, что одинокие люди хуже спят, больше испытывают стресс, более чувствительны к боли и симптомам болезни. Кроме того, одиночество ослабляет иммунную систему – как следствие, пострадавшие чаще болеют, более подвержены инфекциям и даже могут преждевременно стареть. «Одиночество и социальная изоляция повышает риск ухудшения здоровья. Ученые предполагают, что, кроме всего прочего, они провоцируют воспалительные реакции в организме», - поясняет Кимберли Смит (Великобритания). Но так ли это? Чтобы найти ответ на поставленный вопрос, Смит и его коллеги обратились к научной литературе. В рамках метаанализа они проанализировали 7400 научных статей. Из них определили



14 исследований, посвященных последствиям одиночества среди молодежи и взрослого населения в возрасте от 16 лет. Кроме того, ученые обратили внимание еще на 16 исследований, в которых говорилось о фактической социальной изоляции — вместо субъективного восприятия в них принималось во внимание объективное уединение.

Результаты: социальная изоляция в самом деле заметно влияет на физиологические процессы. Такое положение связано с повышенной концентрацией так называемого С-реактивного белка. Он поддерживает иммунную защиту при борьбе с патогеном и в процессе выздоровления, поэтому годится, чтобы быть

индикатором воспаления в организме. Более того, ученые заметили взаимосвязь одиночества и фибриногена – комплекса протеинов, вовлеченных в создание тромбов. Интересно, что связь социальной изоляции с признаками физического воспаления у мужчин проявляется значительно отчетливее, чем у женщин. Причины до сих пор неясны. Однако из предыдущих исследований известно, что мужчины и женщины по-разному реагируют на социальные факторы стресса. А что с чувством одиночества? Здесь связь с воспалением была менее очевидной. Но по крайней мере некоторые из исследований показали, что существует связь уединения и выброса интерлейкина-6 – цитокина, который помогает урегулировать воспалительную реакцию организма.

По мнению Смит и ее коллег и отсутствие социальных контактов, и ощущение одиночества — оба влияют на организм. При этом их эффект неодинаков. Если фактическая изоляция непосредственно способствует воспалительным реакциям, то чувство одиночества может проявляться иначе. На основе предыдущих свидетельств ученые предположили, что оно меняет реакцию на стресс.

«Наши результаты доказывают: социальная изоляция и одиночество могут коррелировать с систематическими воспалениями в организме. Это первый и важный шаг к пониманию, как эти состояния влияют на здоровье», – дополняет соавтор **Кристина Виктор** из Университета Брунеля в Лондоне.

Необходимы новые исследования, чтобы подтвердить взаимосвязь и расшифровать механизм, лежащий в основе этого. «Мы заметили, что очень важно различать одиночество и изоляцию, их нельзя трактовать как одно и то же», — резюмировала Виктор.

НЮАНСЫ МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА

ЦЕЛИ, РАЗРЕШЕННЫЕ ЗАКОНОМ О МАТЕРИНСКОМ КАПИТАЛЕ НА КОТОРЫЕ ЕГО МОЖНО НАПРАВИТЬ, НЕ УСТРАИВАЮТ ПОЧТИ ПОЛОВИНУ МОЛОДЫХ СЕМЕЙ, А КАЖДАЯ ТРЕТЬЯ МАМА ХОТЕЛА БЫ ПОЛУЧИТЬ ПРИЧИТАЮЩУЮСЯ ЕЙ СУММУ НАЛИЧНЫМИ. К ТАКИМ ВЫВОДАМ ПРИШЛИ В КОНЦЕ МАРТА СПЕЦИАЛИСТЫ, ПРОАНАЛИЗИРОВАВ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА РОДИТЕЛЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРАВО НА ПОЛУЧЕНИЕ МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА.

Среди опрошенных лишь 19,5 процента уже воспользовались этой мерой государственной поддержки. Почти половина — 47,6 процента семей — уточнили, что их не устраивает перечень целей, на которые можно потратить эти деньги. При этом каждый двадцатый респондент даже и не знал о том, на что разрешено расходовать материн-

что есть большой запрос на возможность оплатить материнским капиталом ремонт жилья, приобретение автомобиля, лечение взрослых и детей. Кроме того, многие за счет сертификата хотели бы приобрести мебель и крупную бытовую технику или обеспечить текущие нужды «детей». - Опрос показал,

что закрепленные

социальной под-

держки граждан,

имеющих детей,

в законе меры

ский капитал. Оказалось,

должны быть расширены таким образом, чтобы материнский капитал мог обеспечивать все действительно важные потребности молодой семьи, — объяснила полученные результаты руководитель АНО «Центр правовой поддержки "Мама в праве" Елена Гринь. — Более того, сегодня об этом говорят не толь-

ко общественные организации,

но и органы государственной

власти. Например, Минпромторг России уже предложил ввести возможность для MOлодой семьи использовать средства материнского капитала для покупки автомоби-

> ля. – С распоряжением материнским капиталом возникают и юриди

ческие вопросы из-за недостаточно четких формулировок в законе, – добавила Гринь. Она привела в пример пункт про «улучшение жилищных условий». Если семья хочет оплатить материнским капиталом ремонт уже построенного дома, его подключение к коммуникациям, то не всегда местные отделения Пенсионного фонда одобряют такие схемы, полагая под «улучшением» только увеличение количества квадратных метров, а не повышение качества уже существующих. - Сегодня некоторые востребованные возможности по использованию средств материнского капитала остаются неизвестны гражданам и не воспринимаются чиновниками из-за слишком обобщенных формулировок федерального закона, и если семья все же решит потратить положенные ей средства для капитального ремонта и улучшения бытовых условий в текущем месте проживания, то она, скорее всего, столкнется с бумажной волокитой со стороны власти. Из-за этого у многих семей возникает соблазн обналичить предоставленные государством средства, чтобы спокойно потратить их на то, что действительно нужно. Пойти на это при определенных условиях готовы 32,4 процента опрошенных. А еще 4,1 процента выразили вполне твердое намерение поступить именно так. Причем почти половина семей знают о том, что такие возможности есть, и даже знают, куда надо обращаться за подобными услугами.» Любой закон может нуждаться в доработке, - высказала мнение практикующий юрист Оксана Шарапова.

– Очень важно, чтобы в разработке поправок к закону учли и мнение молодых родителей, а также специалистов, которые занимаются этими вопросами «на земле». Тогда можно будет учесть в итоговом документе все важные для людей нюансы.

ДОБРОСОСЕДСТВО ЗАЛОГ ДРУЖБЫ

ПРОБЛЕМА УСТАНОВЛЕНИЯ ХОРОШИХ, ДОБРОСО-СЕДСКИХ ОТНОШЕНИЙ ВСЕГДА АКТУАЛЬНА, В ЭТОМ СОМНЕВАТЬСЯ НЕ ПРИХОДИТСЯ. КАКИЕ ЖЕ ШАГИ НЕ-ОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО СО СПОКОЙНОЙ ДУШОЙ И ЧИСТОЙ СОВЕСТЬЮ СКАЗАТЬ: «СОСЕД МОЙ — ДРУГ МОЙ»?



Большинство из нас живет в больших домах из нескольких подъездов с огромным количеством квартир. Поэтому тема общения с соседями, установления с ними дружеских отношений всегда актуальна и так или иначе касается многих. Казалось бы, что тут такого важного, зачем человеку знать, кто живет рядом с ним на лестничной площадке, в соседнем подъезде? Неужели не хватает забот о своих ближних и любимых и нужно добавить в свой багаж тревог проблемы с соседями? Оказывается, нужно! Ведь в результате вы получите не только бесценный опыт участия в решении различных проблем, но и дополнительный шанс самому обратиться за помощью в сложной ситуации. Никто не всесилен, и рано или поздно жизнь подкинет такую задачку, для решения которой ключ найдется как раз у того самого соседа, с которым установлены дружеские отношения. Так зачем отказываться? Тем более, что усилий для налаживания благоприятных взаимоотношений с соседями нужно немного, положительный эффект в разы превысит вложенные усилия. В каких ситуациях может понадобиться помощь соседа? Таких ситуаций великое множество, поэтому, чем раньше будут предприняты шаги в направлении установления добрососедских связей, тем лучше. Правда, нужно четко чувствовать ту грань открытости, которую можно использовать в отношениях с тем или иным соседом, ведь люди встречаются разные, и неизвестно кто, в какой момент и каким образом использует полученные о вас знания. Лишние сведения о семье, друзьях, материальном положении на первых порах раскрывать не стоит, этими деталями можно будет делиться впоследствии, когда будет пройдено несколько сложных ситуаций, из которых станет понятно, можно положиться на конкретного



человека или нельзя, можно ему доверять или нет.

Ситуаций, в которых может понадобиться помощь соседей, не счесть, вот некоторые из них.

Погулять с собакой, покормить кота (рыбок, хомячков), если вовремя прийти домой не получается или вообще есть необходимость уехать на несколько дней.

В свете отъезда на несколько дней или месяцев, например, в дачный сезон, когда многие переезжают жить за город на дачи, актуальными становятся вопросы полива цветов, контроля за приборами учета — воды, газа, света.

Зимой очень кстати придется помощь в буксировке железного коня, если вдруг неожиданно застряли в снежном сугробе в нечищеном дворе.

Какие конкретные шаги можно предпринять?

Прежде всего необходимо познакомиться. Для этого подойдет любой, даже надуманный повод — закончились соль, сахар и пр. Стеснение здесь ни к чему, даже если в ответ будет услышано бормотание, что соли нет, сахар по карточкам и т. д. По крайней мере, будет понятно, что в эту дверь за помощью обращаться не стоит. Можно прибегать к менее кардинальным

методам, например, просто начать здороваться в лифте, на лестнице, широко улыбаясь. Улыбка творит чудеса, способствует установлению дружеских взаимоотношений, открывает сердца, в конце концов, оказывает благотворное влияние на всех окружающих. Улыбающийся человек скорее получит помощь в случае необходимости, чем постоянно хмурый, грустный, угрюмый персонаж.

Тонкий момент – не нужно сразу кидаться в разговор, выпытывать, как зовут соседа или соседку, сначала нужно назвать свое имя и ждать, прозвучит ли имя соседа в ответ. Чаще всего улыбающийся человек, открыто называющий свое имя, внушает доверие, люди быстро откликаются на такое положительное взаимодействие и называют в ответ свои имена. Если этого не произошло, форсировать ситуацию не нужно, нужно продолжать здороваться. Рано или поздно этот прием сработает, имя соседа прозвучит.

Что не нужно делать, дабы не заслужить славу «нехорошего» соседа? **Первое.** Если планируются ремонтные работы, обязательно нужно обойти всех соседей, предупредить, что какое-то время в квартире будут слышны стук, звон, шум и прочее, уточнить, есть ли в других

квартирах жильцы со специальными режимами, дети, пожилые, инвалиды, если есть такая возможность, скорректировать график работ. Извиниться за предстоящий шум от ремонта нужно в любом случае и сообщить, какая предполагается продолжительность работ. То же правило действует, если планируется отметить какой-то праздник, день рождения, именины или просто приход гостей.

Второе. Правила общежития никто не отменял. Нельзя сорить, мусорить и пр. Если ваши гости намусорили на лестничной клетке, привести все в порядок необходимо в кратчайшие сроки. А если ваш питомец не добежал до улицы, немедленно убраться — ваша прямая обязанность.

И третье. Сплетни. Правила этикета налагают не говорить о третьих лицах в их отсутствие, ведь никогда доподлинно неизвестно, являются ли правдой пересказы чужих слов. В итоге изначально сказанные слова могут измениться до такой степени и дойти до человека в настолько искаженном виде, что будут очень далеки от истины. Это, безусловно, не будет способствовать установлению хороших соседских отношений и вряд ли откроет перед вами возможность обращаться к ним за помощью.

ЛЮБОВЬ – СКРЕПА СЕМЬИ



Неохота сказать: «Я – бесплатная проститутка», поэтому говорят: – У меня гражданский брак. Здрасьте! Да нет, ты просто бесплатно оказываешь услуги», – высказался священник.

Получается, интимные отношения в браке, по мнению батюшки, являются услугой, которую жена предоставляет мужу? Причем небезвозмездной? То есть институт брака – это такой интимно-денежный оборот, который, как любые отношения на платной основе, должен быть задокументирован во избежание обмана, мошенничества и кидалова? Но в таком случае, по логике отца Димитрия, именно замужние женщины являются проститутками – к счастью, оплачиваемыми. То есть он обидел вовсе не гражданских жен, как сейчас возмущается общественность, а самых что ни на есть официальных, в том числе и венчаных... Вспоминается фильм времен перестройки – там руководители совхоза решили организовать в своем селе публичный дом. Но ничего не вышло, директор совхоза развел руками: «Не хотят наши женщины заниматься сексом за деньги, говорят - мы или по любви, или за замуж!»

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПАТРИАР-ШЕЙ КОМИССИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ ПО ВОПРОСАМ СЕМЬИ ПРО-ТОИЕРЕЙ ДИМИТРИЙ СМИР-НОВ ОХАРАКТЕРИЗОВАЛ ВСЕХ ЖЕНЩИН, ЖИВУЩИХ В ГРАЖДАНСКИХ БРАКАХ, КАК БЕСПЛАТНЫХ ПРОСТИ-ТУТОК. СУДЯ ПО ВСЕМУ, ОТЕЦ ДИМИТРИЙ НЕ В КУР-СЕ, ЧТО БЕСПЛАТНЫХ ПРОСТИТУТОК В ПРИРОДЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ, ИБО ПРО-СТИТУТКА - ЭТО ЖЕНШИНА. ЗАНИМАЮЩАЯСЯ СЕКСОМ ЗА ДЕНЬГИ, И НИКАК ИНАЧЕ.

Похоже, священник знаком только с вариантами «за деньги» или «за замуж». И это странно, ведь любовь является немаловажной составляющей, можно сказать, основой христианского учения. Как же забыть о том, что и секс тоже бывает по любви? Другие представители РПЦ стали искать выход из неловкого по-

ложения, в которое их поставил Смирнов. Так, замглавы Синодального отдела по взаимоотношениям церкви с обществом и СМИ Вахтанг Кипшидзе предположил, что отец Димитрий просто так нескладно защитил женщин от мужчин, которые «отказываются брать на себя семейные обязательства и часто беспричинно оставляют гражданских жен, нанося им психологическую травму».

Что ж, придется напомнить, что у нас распадается примерно каждый второй официальный брак. То есть «оставить беспричинно» запросто можно не только гражданскую, но и законную жену. Более того — и мужа можно бросить, как гражданского, так и официального, что в современном обществе тоже случается нередко.

Думается, что забыл батюшка, что материалом, являющимся «клеем» в семье, является любовь, а не штамп в паспорте или брачный договор. Да еще нередко дети — своеобразная родственно-духовная скрепа. Пожалуй, многие супружеские пары, сыгравшие золотые и бриллиантовые свадьбы, с этим мнением солидарны.



АРИФМЕТИКА РЕМОНТА

ЗАКУПАЯ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОСМЕТИЧЕСКОГО РЕМОНТА, ВАЖНО НЕ ОШИБИТЬСЯ С КОЛИЧЕСТВОМ ОБОЕВ, ПЛИТКИ ИЛИ КРАСКИ. К СЧАСТЬЮ, ЭТО НЕ ВЫСШАЯ МАТЕМАТИКА. БЕРИТЕ РУЛЕТКУ, ЛИСТ БУМАГИ, РУЧКУ И КАЛЬКУЛЯТОР — ВЫ ГОТОВЫ К РАСЧЕТАМ.

Сколько рулонов обоев купить, чтобы оклеить гостиную?

1. Вычислите периметр комнаты, которую собираетесь оклеить обоями. Для этого сложите ее длину и ширину и умножьте результат на 2. Например, у комнаты 5 х 6 метров периметр равен 22 метрам. Затем узнайте ширину рулона тех обоев, которые вы выбрали в магазине (это может быть 50 см, 56 см, 60 см и больше, зависит от производителя). Разделите периметр на ширину рулона (22 метра делим на 0,5 метра и получаем 44). Столько цельных полос обоев понадобится на оклейку всей комнаты. 2. Узнайте высоту потолков комнаты. Имейте в виду, что во многих квартирах высота потолков может различаться из-за некачественного строительства, поэтому лучше промерьте высоту в каждом углу. Как правило, рисунок на обоях требует совмещения с определенным сдвигом, или «шагом». Этот «шаг» часто пишут на упаковке, также его легко измерить. Сложите максимальную высоту потолков и «шаг», например: 3 метра плюс 20 см = 3,2 метра. 3. Разделите длину рулона обоев, обозначенную на упаковке, на высоту потолков комнаты плюс «шаг», округлите в меньшую сторону. Так вы узнаете, сколько полос можно вырезать из одного рулона. При длине рулона 10 метров, высоте потолков 3 метра и «шаге» 20 см из одного рулона удастся выкроить 3 целых полосы (10: 3,2 = 3,1, то есть 3 целых полосы и 10 см «остатка»). 4. Разделите количество полос из первого пункта (в нашем примере - 44)

на количество полос из одного рулона (в нашем случае – 3), округлите в большую сторону. Так вы узнаете, сколько всего рулонов нужно купить (44: 3 = 14,7; округляем в большую сторону и получаем 15 рулонов). 5. Если «шаг» рисунка маленький, а при нарезке каждого рулона получается большой остаток, вы уверены в своих силах и хотите сэкономить на количестве обоев, то в самом начале можете вычесть из периметра (22 метров) ширину дверных и оконных проемов и потом оперировать уже этой цифрой. Новичкам этого делать не рекомендуется.

Сколько банок краски нужно, чтобы покрасить кухню?

1. Вычислите периметр комнаты, замерьте ее высоту. Умножьте периметр (например, 11 метров) на высоту (например, 3 метра). Результат, 33 кв. метра, – это общая площадь покраски без вычета окон и дверей. 2. Определите площадь всех окон и всех дверей помещения (умножьте высоту на ширину), затем отнимите эти числа из общей площади покраски. Допустим, останется 25 кв. метров – это итоговая площадь, которую вы будете красить.

торую вы оудете краси
3. Найдите на банке
цифру, обозначающую расход краски.
Цифра зависит
от объема банки
и типа краски. Например, на большой банке
может быть
написано:

до 30 кв. метров. Имейте в виду, что краски обычно уходит минимум на 10–15процентов больше, чем указано.

Разделите площадь покраски (25 кв. метров) на указанную на банке цифру, округлите в большую сторону. В нашем случае 25: 30 = 0,8. Округляем до 1. Минимум одна большая банка потребуется, чтобы нанести один слой. Прочитайте на упаковке, сколько слоев нужно для хорошей окраски, умножьте число банок на эту цифру.

Какое количество плитки потребуется для отделки ванной?

1. Узнайте площадь ванной. Суммируйте длину и ширину всех стен, результат умножьте на высоту помещения (3 + 2,5 + 3 + 2,5=11, умножаем 10,4 х 3,2, получаем 35,2 кв. метра). 2. Посчитайте площадь двери и поверхностей, куда вы не собираетесь класть плитку (например, под шкафами), вычтите их из общей площади помещения. Допустим, осталась площадь 30 кв. метров.

3. Узнайте площадь 1 плитки. Если ее размеры — 0,25 x 0,4, то площадь равна 0,1 кв. метра.

4. Разделите 30 (то есть ту площадь ванной, которую необходимо покрыть плиткой) на 0,1 (площадь плитки). Результат покажет требуемое количество плиток (300 штук). 5. Прибавьте запас (хватит 10% от общего количества плиток). Итого, на отделку ванной от пола до потолка вам нужно 330 целых плиток.

НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ ЗА МЕДИЦИНУ

УМЕНЬШИТЬ СТОИМОСТЬ ПЛОМБИРОВАНИЯ ИЛИ ЛЕ-ЧЕНИЯ БРЕКЕТАМИ НЕ ПОЛУЧИТСЯ.

ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ, САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ И ПАЛЛИАТИВНАЯ ПОМОЩЬ МОГУТ СТАТЬ ДОСТУПНЕЕ ДЛЯ ГРАЖДАН. ПРАВИТЕЛЬСТВО УТВЕРДИЛО НОВЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ, ПОСЛЕ ОПЛАТЫ КОТОРЫХ ПАЦИЕНТ СМОЖЕТ ВЕРНУТЬ ЧАСТЬ СТОИМОСТИ В РАЗМЕРЕ 13 ПРОЦЕНТОВ.



Получить налоговый вычет за оказанные ИП или медицинской организацией услуги может сам пациент, его супруга или родители. Возврату подлежит сумма НДФЛ — 13 процентов от расходов на лечение. Согласно обновленному перечню получить налоговый вычет можно за услуги, оказанные частной «скорой», амбулаторно и в стационаре, а также при медицинской эвакуации.

В список дорогостоящих услуг, за которые также можно вернуть НДФЛ, вошли услуги стоматологов-ортопедов – протезирование, импланты (при невозможности установить традиционный протез), зубные мосты, виниры и вкладки. Стоматолог Инна Верабова отметила, что вернуть 13 процентов от стоимости пломбирования или брекетов не выйдет – эти работы не входят в понятие ортопедических услуг.

Возмещение налога полагается за медуслуги, оказанные при санаторно-курортном лечении, а также при паллиативной помощи, в том числе с использованием дорогостоящих изделий для поддержания жизни больного. Специалист по паллиативной помощи Ольга Демичева пояснила, что паллиативные больные в столице не испытывают необходимости за свои средства оплачивать такие услуги или покупать медизделия. Пациентов, которые находятся на дому, например, на аппаратах ИВЛ, – единицы. В Москве государство обеспечивает паллиативных больных и средствами по уходу. Но в некоторых регионах родственникам таких пациентов приходится платить. Я надеюсь, что правительство относит к медицинским изделиям, необходимым для жизнедеятельности, и средства гигиены, и костыли, и ходунки. Было бы очень хорошо, если бы пациенты смогли вернуть часть потраченных на это денег.

ПАЦИЕНТЫ СМЕСТИЛИ АКЦЕНТЫ

РОССИЙСКИЕ ПАЦИЕНТЫ СТАЛИ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ К ЗАБО-ЛЕВАНИЯМ. КОЛИЧЕСТВО ЖАЛОБ НА ОКАЗАНИЕ МЕ-ДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ НАЧАЛО СОКРАЩАТЬСЯ. ОБ ЭТОМ СООБЩИЛА ПРЕД-СЕДАТЕЛЬ ФЕДЕРАЛЬНОГО ФОНДА ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВА-НИЯ НАТАЛЬЯ СТАДЧЕНКО.

По данным Фонда, сегодня все жалобы пациентов делятся на четыре основные группы: недовольство качеством медпомощи, организацией работы медицинской помощи, денежные поборы за медицинскую помощь, которая должна оказываться безвозмездно по полису ОМС, и за отказ в оказании помощи по программам обязательного медицинского страхования. Как отмечает Наталья Стадченко: в 2019 году больше всего пациентских жалоб собрала категория «отказ в медицинской помощи по программам ОМС. На нее пришлось 63,8 процента. А вот количество жалоб на необоснованное взимание больницами и поликлиниками денег сократилось вполовину (на 50,7 процента). Меньше стали жаловаться и на качество медпомощи (эта «стопка» жалоб сократилась на 42,2 процента), а также на организацию работы медицинских организаций (на 40 процентов). При этом доля обоснованных жалоб от общего количества поступивших жалоб, урегулированных в досудеб-



ном порядке страховыми медицинскими организациями, составляет 56,6 процента. Как отмечает член рабочей группы по развитию ОМС Всероссийского союза страховщиков Михаил Пушков: сегодня страховые компании стали более активно работать в сфере защиты прав пациентов. Страховые медицинские организации обеспечивают полный цикл досудебного урегулирования при жалобах на несоблюдение объемов, сроков, качества и условий предоставления медицинской помощи, оказанной по месту обязательного медицинского страхования. Пушков рассказывает, каким алгоритмом полезнее всего пользоваться, если стоит задача защитить свои права на медпомощь. Самое простой – сначала позвонить в свою страховую медорганизацию (телефон указан на вашем полисе ОМС), где не только должны выслушать и дать добрый совет, но и, при

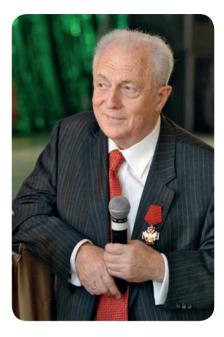
необходимости, провести экспертизу качества оказанной медпомощи, по итогам которой пациента информируют обо всем, что было нарушено в его отношении. Кроме того, есть большая вероятность, что страховая компания уладит все миром - и провинившаяся поликлиника и больница возместят ущерб добровольно, без вмешательства суда. «С появлением в наших поликлиниках страховых представителей люди стали активней обращаться не столько с жалобами, сколько за консультациями. Количество обращений граждан за консультацией (разъяснением) выросло на 1,2 млн обращений», – добавляет Наталья Стадченко. Сейчас в России работает более 14 тысяч страховых представителей, каналы обратной оперативной связи с ними развиваются активно. Они есть уже в 6 тысячах медицинских организаций по всей стране.

ПАНДЕМИЯ КОНЧИТСЯ, А ДАЛЬШЕ?

ПРОФЕССОР АЛЕКСАНДР БРОНШТЕЙН РАССКАЗАЛ, КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ НАДО ОПАСАТЬСЯ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА.

«Коронавирус пройдет, а ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульты останутся» Более 77 тысяч человек умерло в России в январе 2020 года от сердечно-сосудистых заболеваний, сообщает пресс-служба Минздрава. Это данные только за один месяц! От коронавируса за мартапрель мы потеряли более двух тысяч человек. Цифры, согласитесь, несопоставимые. Но складывается впечатление, что, несмотря на печально рекордные доказательства «лидерства» неинфекционных заболеваний, которые, по данным Минздрава, являются причиной 67% смертей в России, в последние месяцы о них словно забыли. 0 том, что привело к такому перекосу и на что сегодня следовало бы обратить особое внимание, мы побеседовали с основателем и президентом многопрофильной клиники «Центр эндохирургии и литотрипсии», академиком РАЕН, профессором, заслуженным врачом РФ Александром Бронштейном.

– Боюсь, если мы в конце года подведем статистику по умершим от сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и онкологии, их будет значительно больше, чем в прежние годы. И причиной будет тот факт, что чиновники сегодня



словно забыли о существовании сотен тысяч хронических больных, страдающих неинфекционными заболеваниями и оказавшихся сегодня вместе со здоровыми согражданами в условиях «страшного» карантина, точнее, самоизоляции, выход из которой грозит денежными штрафами. Масса народа осталась без помощи, потому что все брошено на коронавирус. Это ошибка! Сегодня о коронавирусе все уже сказано, надо обратить внимание на другие болезни, о которых мы как будто забыли. Я, как врач с более чем 50-летним стажем работы, говорю не только о ситуации в России. Подобная ситуация складывается и в Париже, и в Лондоне, я регулярно узнаю новости о положении дел в Америке, где у меня дочь – врач в Нью-Йорке. Везде лидируют по смертям не те группы населения, что болеют коронавирусом, а те, что нажили себе ишемию, диабет, инсульты. И в нашем 15-миллионном городе Москве десятки тысяч этих людей. Но они оказались, по сути, брошенными.

– Почему стала возможной такая ситуация?

 Я думаю, что это случилось после того, как в некоторых странах, начиная с Китая, появились люди, которые стали умирать от банального вируса. И когда их количество стало увеличиваться, наша страна тоже попала в орбиту стран, которые испугались этого роста.

- Но смертность от обычного сезонного гриппа, от которого ежегодно умирает около 650 тысяч человек, значительно выше, чем от коронавируса...
- Действительно, если сравнивать с цифрами смертности от OPBИ за предыдущие годы, нынешняя смертность от коронавируса не такая уж и массовая. И это, я считаю, потому, что правительства принимают все возможные меры. В России, кстати, они оказались одними из лучших, все было сделано очень своевременно. Почему именно в Италии мы видим резкую вспышку летальных случаев от коронавируса, и в основном это пенсионеры?
- Италия это особая страна. Такого количества туристов, как там, не было нигде, включая китайцев. Вторая причина их менталитет. Они ведь бесшабашные люди, которые, несмотря на предупреждения, не признавали никаких правил, продолжали встречи. И третье: я далеко не уверен, что цифры, которые приводятся по Италии, правдивы. Все ли из объявленных 9 тысяч скончались именно от коронавируса?

– Вы отмечаете увеличение обращающихся за помощью?

– Многие сейчас звонят и говорят, что пошли бы в больницу, но боялись нарушить режим... У многих повышен уровень тревожности, страха, которые только способствуют обострению заболевания. Хотелось бы напомнить руководителям государств, что эпидемии приходят и уходят, а ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульты остаются.



СЕЗОН КЛЕЩЕЙ СТАРТОВАЛ В ЭТОМ ГОДУ КАК МИНИ-МУМ НА МЕСЯЦ РАНЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО: УЖЕ В ФЕВ-РАЛЕ ПОЯВИЛИСЬ СООБЩЕНИЯ О ПЕРВЫХ СЛУЧАЯХ УКУСОВ. РАССКАЗЫВАЕМ, КАК ПРАВИЛЬНО ИЗВЛЕЧЬ КЛЕЩА И ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ.

Первое правило в сезон клещей (а в этом году он начался на месяц раньше, чем обычно) – вернувшись с любой прогулки, обязательно нужно провести самоосмотр. Если вы обнаружили на себе опасное насекомое, стоит как можно скорее от него избавиться: клещи впрыскивают жидкость, с которой собственно и передаются опасные заболевания, только после того, как насосались крови – в среднем после полутора часов после присасывания. Лучше всего, если клеща вам удалят в поликлинике, но если нет возможности обратиться за квалифицированной помощью, можно извлечь насекомое самостоятельно. Рассказываем, как правильно это сделать.

Как вытащить клеща пинцетом

Важно правильно подобрать пинцет: его края должны быть максимально узкими, не подойдут приспособления с плоскими или

широкими краями. Далее, если пинцет готов, действуйте так.

Тщательно вымойте руки, наденьте защитные перчатки, продезинфицируйте пинцет.

Аккуратно захватите клеща пинцетом как можно ближе к участку кожи, медленно и плавно, не совершая резких движений, тяните его вверх. Ни в коем случае не крутите пинцет и не старайтесь вырвать клеща, иначе можете оторвать головку. Когда клещ будет извлечен, уберите его в приготовленную банку, продезинфицируйте место укуса и еще раз тщательно вымойте руки. А кожу в месте укуса продезинфицируйте.

Как вытащить клеща ниткой.

Вымойте руки, наденьте перчатки; неплохо бы сдать клеща в лабораторию, чтобы узнать, не энцефалитный ли он. Завяжите нитку в узел вокруг клеща у самого хоботка. Аккуратными и плавными движениями тяните нитку вверх, не пытаясь выкручивать клеща.

После окончания процедуры продезинфицируйте место укуса и еще раз тщательно вымойте руки. Неплохо бы сдать клеща в ветлабораторию – энцефалитный ли он?

Что делать, если оторвалась головка клеща

Протрите кожу ваткой или мягкой тряпочкой, смоченной в любом дезинфицирующем средстве. Продезинфицируйте иголку и прокалите ее на огне. С помощью иглы извлеките головку.

Еще раз продезинфицируйте ранку.



БЕРЕГИТЕ ЗУБЫ СМОЛОДУ

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЛОМБЫ НЕ ВСЕГДА РАЦИОНАЛЬНО, ГЛАВНОЕ — СЛЕДИТЬ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА. КАРИОЗНЫЕ ПОРАЖЕНИЯ — НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННАЯ ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ ДЫРОК В ЗУБАХ. ЕСЛИ ИХ НЕ ЛЕЧИТЬ, МОЖНО ПОТЕРЯТЬ ЗУБ — СЕГОДНЯ ЭТО ЗНАЕТ КАЖДЫЙ РЕБЕНОК. НО И ПЛОМБЫ И КЕРАМИЧЕСКИЕ ВКЛАДКИ ТОЖЕ НЕ ВЕЧНЫ. О ТОМ, КАК ЧАСТО ИХ НУЖНО МЕНЯТЬ, НАМ РАССКАЗАЛ СТОМАТОЛОГ ВЛАДИМИР ШИПКОВ.



Всем известно, что пломба применяется для заполнения полостей в зубах, образовавшихся в результате кариеса или механических повреждений. Также она изолирует чувствительные ткани зуба, восстанавливает его целостность и внешнюю привлекательность.

Сегодня используется несколько видов пломб, которые отличаются техническими характеристиками, эксплуатационными качествами и стоимостью. Самые распространенные и востребованные виды: стеклоиономерные, самоотверждаемые, светополимерные, керамические вкладки.

Сегодня используется несколько видов пломб, которые отличаются техническими характеристиками, эксплуатационными качествами

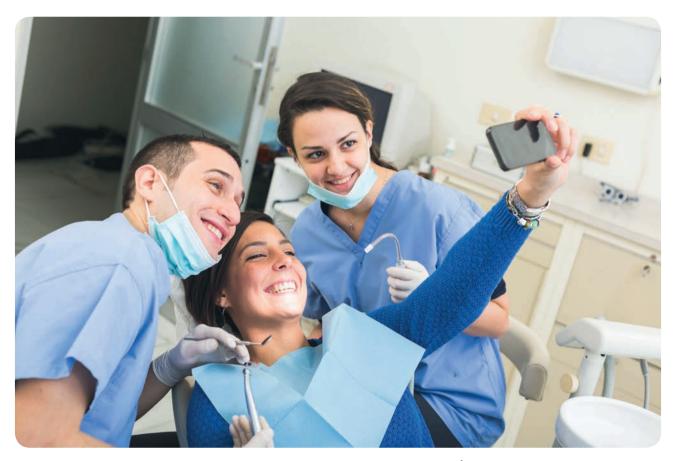
и стоимостью. Самые распространенные и востребованные виды: стеклоиономерные, самоотверждаемые, светополимерные, керамические вкладки. Стеклоиономерные состоят из дентального цемента и содержат фтор. Эти пломбы появились одними из первых. Их срок службы

в среднем не превышал один-два года. Сегодня их почти не применяют: их устойчивость к механическим повреждениям невысока, да и эстетическая привлекательность так себе.

Самоотверждаемые пломбы — это двухкомпонентные составы, один из которых содержит катализатор. Обычно они затвердевают естественным путем. Основными преимуществами таких пломб считаются низкая стоимость, достаточная прочность и относительная долговечность (срок службы достигает 2—3 лет). Но сегодня их используют все реже из-за их тенденции к усадке.

Светополимерные пломбы – одна из последних разработок. Это полимер, который затвердевает под

воздействием лучей специальной лампы. Они прочны и имеют много оттенков, что позволяет подобрать максимально естественный цвет. Срок службы может превышать 5 лет. Керамические вкладки - нечто среднее между коронкой и пломбой. Представляют собой керамическую реставрацию, идеально точно соответствующую размерам и форме полости, в которую устанавливается. Керамические вкладки не стираются с годами, не дают усадки, не тускнеют и не царапаются. К тому же они позволяют восстановить целостность зуба, разрушенного наполовину и более. Средний срок службы – 10-15 лет. В конце прошлого века – начале нынешнего в дентальной практике применялись пломбы из различного рода пластиков, металла (амальгама) и простого цемента. Ввиду низкой прочности, недолговечности и неэстетичности сейчас они не используются совсем. От чего же зависит долговечность пломбы? «Срок службы обусловлен совокупностью нескольких факторов, – говорит Шипков. – Наиболее долговечны керамические вкладки, на втором месте – светополимерные пломбы. При условии правильной интеграции они могут прослужить не одно десятилетие. Роль, конечно, играет и профессионализм врача: если у него большой опыт, есть больше вероятности, что он запломбирует зуб более качественно, чем практикант. Важно и оборудование. Дентальный микроскоп и компьютерная томография позволяют выявить границы кариозных поражений и сохранить здоровые ткани в максимальном объеме. 3D-сканер с точностью до микрона определяет форму и размеры полости. Их применение в разы повышает качество будущей пломбы. Очень



важен рацион питания пациента. Регулярное употребление орехов, семечек, других твердых продуктов, перманентное присутствие во рту жвачки могут негативно сказаться на долговечности пломб. Это не относится к керамическим вкладкам. Следите также за гигиеной. В процессе усадки пломбы по ее границе появляется микрозазор между ней и тканью зуба. При отсутствии регулярной профессиональной гигиены в полости могут скапливаться патогенные микроорганизмы, что чревато рецидивом кариеса. Обычная щетка не может решить эту проблему, поэтому необходимо участие профессионала и специального оборудования». И все же независимо от разновидности и качества установки, пломбы и вкладки с течением лет требуют замены. Когда производится замена пломб? Стоматологи часто рекомендуют поменять пломбу, хотя внешне ни она, ни зуб не имеют повреждений. Это

может происходить по нескольким причинам. Вот наиболее распространенные.

Чрезмерная усадка

Она может быть вертикальной и горизонтальной. В первом случае меняется высота прикуса, во втором — нарушается контакт между соседними зубами, что негативно сказывается на качестве пережевывания пищи.

Изменение рельефа

Хорошая пломба имеет анатомический рисунок, который создается врачом. Он с точностью повторяет естественный и усиливает жевательную функцию. Со временем рельеф сглаживается, что приводит к ухудшению пломбы.

Развитие вторичного кариеса

Оно может возникать после разгерметизации пломбы. Попадая в пространство между ней и зубом, бактерии активизируются и разрушают здоровые ткани.

Изменение цвета

Оно актуально для пломб, которые находятся на видимой части зуба. Темнея со временем, они создают контрастность, негативно влияющую на внешнюю привлекательность зубного ряда.Случаи, когда пломба или зуб разрушаются - очевидное основание для замены. Во всех остальных ситуациях только квалифицированный стоматолог может порекомендовать удаление пломбы или ее замену. Еще в конце прошлого столетия людям приходилось менять пломбы раз в один-два года, а то и через несколько месяцев после установки. Благодаря техническому прогрессу эти сроки возросли многократно. И сейчас от установки до замены могут пройти 5-10, а то и 10-20 лет. Но и это пока не навсегда, поэтому берегите зубы и своевременно посещайте своего дантиста.



ВЕЧЕРОМ ВЫ ДОЛГО НЕ МОЖЕТЕ ЗАСНУТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОЧЕНЬ УСТАЛИ? ПРОСЫПАЕТЕСЬ НЕСКОЛЬКО РАЗ ЗА НОЧЬ И БЕСПОКОЙНО ВОРОЧАЕТЕСЬ С БОКУ НА БОК? ВАС БУДИТ МАЛЕЙШИЙ ШОРОХ, И ПОСЛЕ ЭТОГО ВЫ НЕ В СИЛАХ СОМКНУТЬ ГЛАЗ ДО УТРА? РАССКАЗЫВАЕМ КАК С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ!

Разумеется, вы устали за день и заслужили несколько драгоценных минут, которые можно потратить по собственному усмотрению. Это особенно важно, если вечером вы так же заняты, как и днем: приготовить ужин, убрать после ужина, рассказать сказки младшим, сделать уроки со старшими... Как только дома наступает тишина, вам хочется почитать, поговорить по телефону с сестрой или наконец-то покрасить ногти. Время для себя просто необходимо, но часто получается, что именно из-за этого вы ложитесь спать слишком поздно.

Несколько минут для себя в течение дня

Даже пятиминутная физическая активность может за день накапливаться, обеспечивая вам хорошее

самочувствие. Точно так же ищите в вашем обычном расписании моменты, которые вы можете посвятить собственным маленьким радостям. Слушайте или читайте книги по дороге на работу; в обеденный перерыв постарайтесь выкроить несколько минут, чтобы позвонить подругам; посвятите 10 минут медитации до того, как начнете готовить ужин.

Установите на телефоне таймер

Заранее определите время, когда вы заканчиваете заниматься домашними делами, пожирающими драгоценные минуты перед сном. Смартфоны, ноутбуки и планшеты, на которых вы читаете, играете, исследуете социальные сети или смотрите кино, серьезно влияют на качество сна. Во-первых, да-

леко не у всех хватает силы воли для того, чтобы вовремя отвлечься от игр или сериалов. Во-вторых, включенные гаджеты излучают светло-голубой свет, который препятствует выработке мелатонина — гормона сна. Электронные книги тоже находятся в списке вредной продукции. Недавнее исследование ученых из Бостонского университета обнародовало такие данные: любители электронных книг дольше не могут заснуть, а утром чувствуют себя более вялыми даже после непрерывного восьмичасового сна.

Час без монитора

Чтобы свести к минимуму влияние гаджетов, выключите все электронные устройства за час (в идеале — за два часа) до сна. По данным ученых, после двух часов, проведенных

вечером перед светящимся экраном, уровень мелатонина снижается на 23 процента.

Полезные новинки

Установите на все гаджеты, которыми вы часто пользуетесь по вечерам, специальные программы, которые позволяют ослабить коротковолновые излучения. Когда вы выключаете свет, ваш мозг не выключается. Вы перебираете все дела, которые нужно сделать в ближайшие дни, пытаясь втиснуть в расписание как можно больше. Или вы проигрываете в уме ситуации из прошлого, без конца возвращаясь к мысли о том, что прошлым летом вы могли бы купить на все сбережения доллары, а перед Новым годом – продать их по максимальному курсу? Тревожные мысли о том, что предстоит сделать, и о том, что не стоило бы делать, - одна из главных причин бессонницы у женщин. И это может превратиться в настоящий замкнутый круг: чем больше вы переживаете, тем хуже спите. А чем хуже вы спите, тем выше уровень стресса. Стресс запускает в головном мозге химическую реакцию, которая приводит к повышенной секреции медиаторов, отвечающих за бодрствование, а не за сон.

Медитация

позволит

вам снова

погрузиться

рочный круг тревожных мыслей и сосредоточиться на спокойствии и умиротворении. Любые техники, основанные на глубоком дыхании, помогут вам расслабиться и заснуть. А если ночью вы проснетесь, этот же способ

Она помогает вам разорвать по-

в глубокий сон, а не ворочаться с боку на бок несколько часов. Многие женщины пренебрегают такими техниками из-за недостатка времени, но на самом деле даже 5 минут правильной медитации способны снять напряжение перед сном. Если вам трудно отвлечься от тревожных мыслей, попробуйте включить приятную мелодичную музыку. Скачайте несколько композиций, которые вам нравятся, и слушайте их в темноте, перед сном. МР-3-плейер - это единственный гаджет, использование которого действительно поможет вам заснуть. В положении лежа обостряются

неприятные симптомы аллергии, которые мешают заснуть. Когда аллерген провоцирует воспаление, секреция слизи усиливается. Слизь из носа попадает в глотку, вызывая кашель, а заложенность носа мешает дыханию. В результате вы не можете заснуть, ворочаетесь с боку на бок и утром чувствуете себя совершенно измученной. Скорее всего, в такой ситуации мужу тоже не удастся как следует выспаться. Обязательно обратитесь к аллергологу, который поможет выяснить, что именно вызывает приступ аллергии. Если вы реагируете на пыльцу, следите за тем, чтобы в период активного цветения окна были закрыты в течение всего дня. Если же ваш организм реагирует на то, что находится внутри дома

(пыль, домаш-

ние жи-

вотные, плесень), нужно принимать меры.

Правильные лекарства

Это, как правило, спрей для носа на основе хлорида натрия помогает решить проблему - пользоваться им нужно в течение дня и перед сном. Если же неприятные симптомы остаются, попросите врача подобрать другое средство - возможно, с антигистаминами. Главный симптом – это раздражающий кашель, который усиливается, когда вы ложитесь. Кроме этого, возникает ощущение жжения в горле и груди, которое тоже мешает вам расслабиться и заснуть. Как правило, подобные жалобы свидетельствуют о рефлюкс-эзофагите, при котором часть содержимого желудка попадает в пищевод, провоцируя изжогу, отрыжку, хронический кашель и появление кислого вкуса во рту. Облегчить состояние помогут несложные изменения в образе жизни.

Ранний ужин

Ешьте не позже чем за 3 часа до сна, чтобы пища успела перевариться. Избегайте жирных блюд, острых и кислых соусов, исключите цитрусовые и кофеин.

Кровать под наклоном

Организуйте спальное место под наклоном, чтобы содержимое желудка не попадало в пищевод, когда вы лежите. Для этого приподнимите на 10–12 сантиметров матрас у изголовья или приобретите специальную подушку с наклоном. Если собака или кошка ночью находится в спальне хозяев, вы вряд ли сможете как следует выспаться.

Домашние питомцы ворочаются, храпят, сопят или даже запрыгивают среди ночи к вам в постель, предлагая поиграть или срочно прогуляться.

ХОЛЕСТЕРИНОВЫЙ ЛИКБЕЗ

УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА — ОДИН ИЗ ПАРАМЕТРОВ, КОТОРЫЙ СТОИТ КОНТРОЛИРО-ВАТЬ НАРЯДУ С УРОВНЕМ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, САХАРА В КРОВИ И ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА. ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА ПОЧТИ НИКАК СЕБЯ НЕ ПРОЯВЛЯЕТ, НО ОН МОЖЕТ НАС УБИТЬ — В ПРЯМОМ СМЫСЛЕ ЭТОГО СЛОВА. ВОТ СЕМЬ ГЛАВНЫХ ФАКТОВ О ХОЛЕСТЕРИНЕ, КОТОРЫЕ СТОИТ ЗНАТЬ КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ.



Факт № 1. Холестерин необходим для здоровья. Холестерин — это своего рода строительный кирпич, без которого невозможно строительство и создание новых тканей и клеток. Кроме того, без холестерина невозможен синтез гормонов, витаминов (в том числе витамина D), нормальная работа иммунной системы и даже расщепление злокачественных опухолей. Без холестерина (и при его слишком низком уровне) мы начинаем болеть и даже можем умереть.

Факт № 2. Опасен избыток холестерина. Когда холестерина в организме слишком много (200 мг/дл), образуются бляшки внутри сосудов. Из-за этого к тканям и органам поступает мало крови и кислорода,

нарушается нормальная работа организма. Еще одно неприятное последствие — из-за холестерина могут образовываться сгустки крови — тромбы, которые закупоривают сосуды.

Факт № 3. Холестерин бывает «плохой» и «хороший». Чтобы доставить холестерин к тканям и органам, наш умный организм соединяет его с жирами и белками – получаются липопротеины. И вот именно эти липопротеины бывают опасными и полезными. Плохие, опасные — это липопротеины низкой плотности (ЛПНП), а «хорошие» — соответственно, высокой (ЛПВП). Собственно, следить стоит в первую очередь за уровнем плохого холестерина — ЛПНП.

Факт № 4. Безопасный уровень «плохого» и «хорошего» холестерина. Запомните число: 190 мг/ дл — это верхняя норма безопасного уровня липопротеина низкой плотности. Все, что выше — повод немедленно принимать меры. Что же касается «хорошего» холестерина, то тут наоборот, нужно следить, чтобы его не было слишком мало: нижняя граница нормы — 40 мг/дл.

Факт № 5. Определение высокого уровня холестерина. Уровень холестерина может показать только анализ крови. Практически не существует внешних симптомов, которые позволили бы определить, что в крови слишком высок уровень плохого холестерина. Единственный признак, который стоит знать — желтоватые наросты, которые иногда образуются на коже, чаще всего вокруг глаз. Но и это не стопроцентно верный признак, поэтому стоит раз в год сдавать анализы на холестерин.

Факт № 6. Причина высокого уровня холестерина. Одна из главных причин повышения уровня плохого холестерина – рацион, в котором много насыщенных жиров. Факт № 7. Как нормализовать холестерин без таблеток. Иногда, чтобы корректировать уровень холестерина, приходится прибегать к препаратам, но чаще достаточно просто немного изменить образ жизни: изменить диету, больше двигаться и вообще следить за весом (каждые 4 сброшенных килограмма понижают уровень холестерина на 8 процентов), бросить курить.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ ДОМАШНИЙ МАССАЖ

ЦЕЛЛЮЛИТ — ЭТО СТРУК-ТУРНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ПОДКОЖНО-ЖИРОВОЙ КЛЕТЧАТКИ. И УБРАТЬ ЕГО ОДНИМ МАССАЖЕМ СЛОЖНО, В ПЕРВУЮ ОЧЕ-РЕДЬ НУЖНО ЗАНЯТЬСЯ ПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ И СПОРТОМ.

Но массаж занимает далеко не последнее место. Мы не просто воздействуем механически на кожу, но и ускоряем крово- и лимфоток, что приводит к быстрейшей регуляции и обмену всех необходимых веществ. А значит, мы быстрее начинаем стройнеть! А ведь именно это нам и нужно.

Вторым очень важным действием является улучшение качества кожи. Она становится более эластичной и подтянутой, что придает приятный внешний вид.

На сегодняшний день предлагается много различных методик борьбы с целлюлитом. Мы с вами разберем основу русского классического массажа, который не раз помогал в этой проблеме многим женшинам.

Обратите внимание, что это достаточно болезненная процедура в первые разы, особенно если застой достаточно большой. Поэтому начинайте делать массаж аккуратно и по мере привыкания усиливайте воздействие.

Как делать массаж?

Итак, вам понадобятся: скраб (чем крупнее, тем лучше, кофейный тоже подойдет), масло и силиконовая банка.

Важно: контролировать свою силу нажима, синяков не должно быть (за исключением определенных особенностей кожи). Область внутренней стороны бедер и подколенную стараемся обходить.

Техника выполнения антицеллюлитного массажа

- 1. Наносим скраб на сухую кожу, все движения Только снизу наверх! Движения круговые основанием большого пальца, фалангами пальцев, гладим ладонью, скручиваем по типу «крапивки». Массируем таким образом 10 минут каждую область.
- 2. После того, как хорошо промассажировали, наносим сверху масло и работаем с банкой.
- 3. Банку присасываем ровно на столько, на сколько вы можете спокойно терпеть. Синя-

ков быть не должно, это первый признак, что вы делали что-то неверно (исключение составляет очень тонкая кожа с близко расположенными сосудами, когда и от легкого обычного нажима может появиться синяк).

- 4. Банкой водим снизу вверх и круговыми движениями.
- 5. Убираем банку и еще несколько минут массажируем руками по принципу массажа в первом пункте.

Такую процедуру в домашних условиях можно проводить 2–3 раза в неделю по 10 минут на каждую область

Если вы хотите усилить эффект или у вас мало времени, то можно выполнить такой вариант массажа: перед душем вы растираетесь сухой щеткой с натуральной щетиной по сухому телу, все движения идут снизу наверх или по кругу, живот растираем по часовой стрелке.

После душа наносим на тело масло и еще пару минут массируем проблемные зоны.

Через пару недель вы уже сможете заметить изменения качества тела.



АЗБУКА ОБЩЕНИЯ

ИНОГДА, КОГДА ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ С ЛЮДЬМИ, ВРОДЕ БЫ НИЧЕГО ПЛОХОГО НЕ ПРОИСХОДИТ, НО ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ И ЗНАКОМЫМИ ПОЧЕМУ-ТО ПОРТЯТСЯ. ЭТО ПРОИСХОДИТ ПОТОМУ, ЧТО ВЫ ЗАБЫВАЕТЕ НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ЭТИКЕТА. ВОТ ДЕСЯТЬ ОШИБОК ВАШЕГО ПОВЕДЕНИЯ.



- 1. Не представлять других. Если вы стоите и разговариваете с одним человеком, а к вам подходит другой, вы должны представить их друг другу. Если вы этого не сделаете, это будет невоспитанностью с вашей стороны. Даже если вы забыли имя одного из них, представьте хотя бы другого, а потом, извинившись, что забыли имя первого, спросите, как его зовут, и представьте другой стороне. После того как назвали чье-то имя, опишите вкратце род деятельности этого человека.
- 2. Не подтверждать приглашение на торжество или вечеринку. Если вам прислали приглашение, вы должны на него ответить или в письменном виде, или в виде телефонного звонка, чтобы хозяева знали, что вы придете. Если вы не уверены, придете или нет, так и скажите об этом хозяину. Он воспримет это как подтверждение и приготовит для вас все необходимое. Если подтвердили, что придете, приходите, а не передумывайте в последний момент.
- 3. Просить позволения осмотреть чей-то дом. Если вас пригласили в гости, не стоит совершать тур по дому. Если хозяева сами захотят показать вам свое жилище, они это сделают, уж не сомневайтесь. Просить осмотра дома самому непростительно грубо, так как является вторжением в личное пространство хозяев, которое они в этот момент, возможно, не хотят показывать.
- 4. Просить подать на стол конкретные продукты. Если вас пригласили на обед, очень невежливо просить то, чего нет на столе. Если у вас аллергия на те или иные продукты, или вы не едите некоторые блюда по религиозным или диетическим соображениям, поставьте хозяев об этом в известность заранее. Тогда вам специально приготовят какие-нибудь другие блюда. Если хозяин разрешит, можно принести что-нибудь свое. Но об этом тоже следует сообщить заранее.
- **5.** Приводить людей в замешательство своим поведением. По-

думайте о своем поведении перед окружающими. Не слишком ли грубо вы себя ведете? Не слишком ли пошлые анекдоты рассказываете?

- 6. Разговаривать по телефону по громкой связи без разрешения собеседника. Если вы решили вести разговор по громкой связи, вы обязательно должны сообщить об этом собеседнику. Утаивание подобной информации выглядит чрезвычайно грубо, потому что вам могут сообщить некоторые сведения, которые посторонних слушателей не касаются. Поставьте себя на чужое место и представьте подобную ситуацию.
- 7. Ожидать, что принесенные вами подарки хозяева выставят на стол. Иногда, когда дарите хозяевам, например, конфеты или бутылку вина, глупо надеяться, что они их обязательно выставят на стол. Они и не обязаны этого делать. Не стоит им об этом напоминать, это неэтично.
- 8. Не отвечать на письма, присланные вам по электронной почте. Если вам прислали электронное сообщение, не требующее особого ответа, все равно напишите, что его получили. Эта простая любезность способна предотвратить недоразумения во взаимопонимании.
- 9. Использовать штампы на пригласительных открытках. Если вы приглашаете народ на вечеринку или торжество, вы должны каждого пригласить собственноручно, заполняя пригласительные открытки своей рукой.
- 10. Забывать поблагодарить обслуживающий свадьбу или торжество персонал. Если во время торжественного обеда вас обслуживают официанты, повара, фотографы и прочие люди, после завершения мероприятия следует их поблагодарить. Чтобы быть приятным в любом обществе, надо соблюдать лишь описанные выше нехитрые правила.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

КОНФЛИКТ — ЭТО СТОЛ-КНОВЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ СТОРОН, БЕЗ НЕГО НЕ МО-ЖЕТ СУЩЕСТВОВАТЬ ЛЮ-БОЙ КОЛЛЕКТИВ, НЕ ВАЖ-НО, МАЛЕНЬКИЙ ОН ИЛИ БОЛЬШОЙ.

Конфликт может возникнуть между двумя людьми, а может — между целыми группами.

При бесконтрольном, стихийном конфликте обычно возникает множество разрушительных последствий – обиды, разочарования, кто-то даже физически болеет, рушатся отношения между людьми.

Психологи разработали ряд правил, соблюдение которых поможет снизить разрушительное действие конфликта и поможет развернуть обсуждение в мирное русло. Вот эти правила.

Сохраняйте доброжелательный настрой. Помните о том хорошем, что уже было между вами. Это поможет снизить напряжение ситуации. Думайте прежде, чем сказать. Контролируйте свои эмоции. Чрезмерная эмоциональность мешает конструктивному разговору, решению проблемы, зато подталкивает к осуждению личности собеседника, неконструктивной критике, оскорблениям, попросту говоря – к склоке. В склоке невозможно достичь договоренности, а разрушить отношения - проще

Если конфликт переходит в скандал, то замолчите первым.

Если ваш собеседник

простого.

слишком эмоционален, дайте ему «выпустить пар».

Начните говорить, когда он немного успокоится. Не нужно реагировать моментально, даже противопоказано. Выдержите паузу (обдумайте еще раз то, что хотите сказать). Старайтесь не принимать слова собеседника близко к сердцу. Просите собеседника разумно и спокойно обосновать свои претензии

Учитывайте только факты и объективные доказательства, а не эмоции. Пусть ваш оппонент предложит свое решение проблемы. Скажите собеседнику комплимент. Напомните ему о том, что связывало вас в прошлом и было приятным. Попросите совета. Проявляйте уважение к собеседни-

ку. Это помо-

русло. Не критикуйте собеседника, давайте оценку только действиям и поступкам оппонента, а не личности, не перескакивайте с проблемы на личность. Используйте технику активного слушания. Отражайте, как эхо, при помощи вопросов смысл его высказываний и претензий: «Правильно ли я вас понял..?», «Вы хотели сказать..?». Извинитесь, если чувствуете, что виноваты. Не оценивайте эмоциональное состояние оппонента («что ты так орешь!»). Его реакция - это защитная реакция на сложные обстоятельства.

В конце разговора еще раз подтвердите договоренность и обсудите ваши дальнейшие отношения. Эти правила на первый взгляд просты.

Но для того, чтобы они работали, их нужно применять.

А чтобы применять — нужна практика, нужно выработать привычку правильно действовать в конфликте. Привычка вырабатывается в течение месяца тренировок. Но через месяц практики, при правильном приложении усилий, вы почувствуете больший комфорт в общении с окружающими.



ПОЭТЫ – МОДНИКИ В ОДЕЖДЕ

ПЕРЕД ВАМИ ПОДБОРКА МАТЕРИАЛОВ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩАЯ, ЧТО НАШИ ЗНАМЕНИТЫЕ ПОЭТЫ БЫЛИ НЕ ЧУЖДЫ МОДЕ, ПРИДАВАЛИ ЕЙ ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ СВОЕГО ОБРАЗА.









Поэзия, как и искусство, неразрывно связана с модой. Шаль Ахматовой, желтый свитер Маяковского и прическа Цветаевой обрели не меньшую популярность, чем их стихи. Стиль поэта — это увлекательная история, личность, характер и отражение глубины души.

Анна Ахматова – основательница петербургского стиля

Я всю жизнь делала с собой все, что было модно. «Я надела узкую юбку, чтоб казаться еще стройней» — эти строчки имеют биографическое основание. «Хромающие» и сильно узкие юбки от Поля Пуаре, передвигаться в которых можно было только маленькими шажками, активно носила известная поэтесса — Анна Ахматова.





Она писала, что ходила «в каких-то своих лохмотьях», но на фотографиях появлялась в цветочных платьях с заниженной талией и контрастной отделкой. Ахматова умела и любила быть разной: «и в старых худых баш-

маках и поношенном платье, и в роскошном наряде, с драгоценной шалью на плечах».

Кстати, шаль — это знаковый элемент гардероба Анны, который в своих стихах описывают и Блок,

и Цветаева. Кроме этого, поэтесса обожала различные шляпки.

Владимир Маяковский – король моды

В разные периоды жизни стиль Маяковского менялся, но всегда оставался запоминающимся и уникальным. В юности он носил желтую рубашку и цилиндр, повзрослев, превратился в денди. Его одежда вне времени: пользуется актуальностью и сейчас.

Поэт любил пальто прямого кроя, туфли на высокой подошве, пиджаки с черными атласными отворотами. Он производил впечатление на окружающих и знал это. Среди тех, кто попал под его обаяние, был даже Ив Сен-Лоран, в доме которого висел портрет писателя.





Марина Цветаева – нестандартная красота

У Цветаевой был стиль одежды совершенно не похожий на то, что носили в те времена. Платье-рубашка, перевязанная поясом простым узлом и прямоугольно выстриженные волосы — неотъемлемая часть имиджа поэтессы.

ВАЛЕРИЯ:

«МНЕ ВСЕГДА НРАВИЛОСЬ ВЫСТУПАТЬ СОЛЬНО»

КАЖДЫЙ РАЗ, ВЫХОДЯ НА СЦЕНУ, ОНА, ПО СОБСТВЕН-НОМУ ПРИЗНАНИЮ, ПРОХОДИТ ПРОВЕРКУ НА ПРОЧ-НОСТЬ, УВЕРЕННАЯ, ЧТО ГЛУПО ЖИТЬ БЫЛЫМИ ЗАСЛУ-ГАМИ И ПОБЕДАМИ. И ЭТО ПРИ ТОМ, ЧТО В АРСЕНАЛЕ ПЕВИЦЫ 13 ПРЕМИЙ «ЗОЛОТОЙ ГРАММОФОН», 13 ПРЕ-МИЙ «ПЕСНЯ ГОДА», И ЧТО НИ ПЕСНЯ — ТО НАСТОЯЩИЙ ХИТ. КАЗАЛОСЬ БЫ, МОЖНО ТЕПЕРЬ ПОЧИВАТЬ НА ЛАВ-РАХ. НО ЭТО НЕ ПРО ВАЛЕРИЮ. ОНА ПРОДОЛЖАЕТ ЖИТЬ В ПОСТОЯННОМ ПОИСКЕ СЕБЯ И СВОЕЙ ПЕСНИ...

- Валерия, неужели до сих пор приходится доказывать зрителю, что вы можете, и можете лучше многих других? Творческие амбиции до сих пор дают знать о себе?
- Безусловно, и выражаются, прежде всего, в том, чтобы оставаться интересной нынешнему поколению. Я понимаю, что у каждого времени свои герои, но мне приятно видеть, как к моей «старой» гвардии поклонников прибавляются новые. Здорово, что есть аудитория, которая воспринимает меня разной и ждет от меня нового. Это реально подстегивает и мотивирует идти дальше. Я быстро встраиваюсь в современную действительность, не живу прошлым, стараюсь идти вперед.
- Идти вперед это действительно единственно верный путь, который позволяет оставаться современной, чувствовать нынешнее время. Но вы и раньше не боялись на сцене экспериментировать. Сегодня вы такая же смелая?
- Со мной работает отличная команда, с которой я готова на любые эксперименты. Это все молодые люди, которые слышат по-другому, иначе чувствуют нынешнее время.

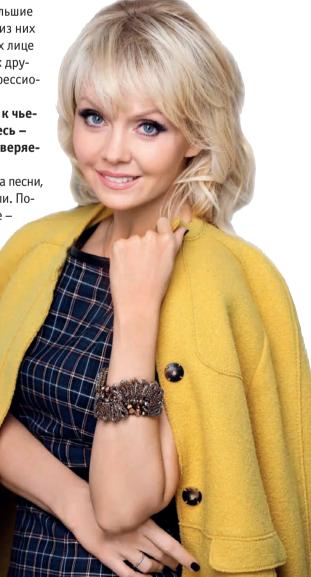
В этом смысле мои собственные дети, чьи музыкальные вкусы я уважаю, тоже для меня большие советчики, мнение каждого из них мне важно и интересно. В их лице я вырастила себе настоящих друзей — толковых, умных, профессиональных.

– Когда выбираете песню, к чьему мнению прислушиваетесь – голосу мужа, детей или доверяете внутренней интуиции?

— Нет единого рецепта выбора песни, иначе все бы его использовали. Поэтому для меня самое главное — ложится песня на душу или нет, нравится ли мне ее петь, подходит ли она моему голосу. Я могу спросить мнение близких людей, но заставить меня исполнять песню, которая не легла на душу, никто не может, даже самые родные люди.

– Правда, что в вашей музыкальной семье не любят застольные песни?

- Я могу отвечать только за себя.
 А мне всегда больше нравилось выступать сольно (смеется).
- Вам часто приходится «жюрить» на различных конкурсах. Скажите, что вам дает участие в подобных проектах?
- Во-первых, всегда интересно что-то новое. И когда это новое и к тому же интересное, имеешь возможность не только на-



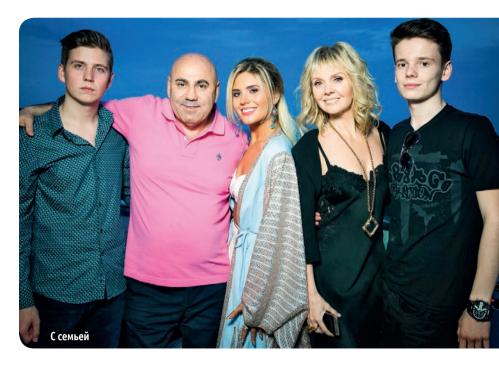
блюдать, но и прикладывать к нему руку — это здорово. Когда от твоего голоса, предпочтений и вкуса так или иначе зависит судьба человека, это очень ответственно. И если ты хоть чуть-чуть помогаешь продвижению талантливого человека, считай, что твое участие в проекте было ненапрасным.

– Есть проекты, которые вспоминаете с удовольствием и вообще вспоминаете...

– Если говорить о телепроектах, то запомнились «Битва хоров» и «Голос 60+», где я была наставницей. Это была одна из самых интересных версий проекта «Голос», потрясающе интересная. Сюда приходили люди не для того, чтобы потешить собственные амбиции, хотя и не без этого. Но главным образом для того, чтобы порадоваться тому, что происходит, пообщаться со своими коллегами, поделиться радостью и своим мироощущением. Каждый, кто выходил на сцену, был уже с колоссальным жизненным опытом и невероятным желанием жить дальше и смотреть вперед. Это был мотивирующий проект. Так что я получила огромное удовольствие, участвуя в нем.

– Знаю, вы вели дневники. Занятие очень деликатное, личное. Признайтесь – записывали для себя или брали во внимание потомков?

– Писала для себя, но не без учета того, что кто-то может их прочитать. На всякий случай записывала не все, поскольку не знала, как это будет потом трактовано. Поэтому в основном записывала впечатления о тех или иных событиях, гастролях, переездах. Несколько лет назад, готовясь к одной телепередаче, достала эти дневники и с удовольствием погрузилась в их чтение, заново переживая отдельные моменты, которые зримо вставали перед глазами и про которые без записей я бы вряд ли вспомнила. В памяти всплыло многое из того, что осталось между



строчками. Это фотография запечатлевает лишь мгновение, а дневник восстанавливает в памяти целые периоды жизни — гастроли, переезды по стране, какие-то случаи.

- Вы сильно изменились с тех пор?

– Не думаю, что изменилась вообще.

– Внешне уж точно. Уверена, что вам часто говорят комплименты про безупречную внешность. Как удается быть всегда в форме?

– Это работа над собой – сбалансированное дробное питание плюс занятия спортом (йога и аэробные нагрузки). Я не курю, равнодушна к алкоголю. Если хотите подробнее узнать о секретах ухода за собой, почитайте мою книгу «Йога с Валерией». И пусть это скорее фотопособие для занятий йогой, но там же можно прочитать мои советы по уходу за кожей и телом, рецепты полезных блюд и вообще полезные советы для женщин, которые хотят выглядеть хорошо.

Правда, читать книгу следует тем, кто готов пойти на какие-то ограничения по отношению к себе. Если вы не готовы «включать» волю, всякое чтение бессмысленно. Попробуйте для на-

чала отказаться от мучного, сладкого, жирного, жареного и не есть после шести вечера. Если эти правила получится соблюдать, можно идти в этом вопросе дальше, хотя результат и так будет налицо. Это ограничительное правило работает железно.

– Каждый настоящий артист – художник. Есть мнение, что художник должен обязательно страдать, быть неблагополучным. Вы согласны с таким утверждением?

– Страдание помогает прожить, прочувствовать всю палитру человеческих эмоций. Но нельзя страдать бесконечно, это порождает уже другие качества. Может появиться обида на жизнь вообще, а это уже совсем другие эмоции, не самые лучшие.

– Своих детей все же стараетесь от трудностей оградить? Человек рожден с установкой на счастье, а не на страдание.

– Мне удалось главное – воспитать в детях самостоятельность. Я видела немало ребят из благополучных семей, которые на всем готовом выросли инфантильными. Они ничего не хотят и в результате ничего не могут. Что касается моих детей,

у них на генетическом уровне заложена программа на самореализацию. И не важно, в какой сфере они трудятся, по какому пути идут, пусть даже он идет вразрез с тем, что себе представляла. Я все равно рада, что каждый выбрал свою дорогу, пусть она даже непростая.

- И по каким дорогам пошли ваши дети?

- Старшая Анна - певица SHENA, автор-исполнитель, пишет потрясающе интересную музыку и тексты. Полтора года назад она обратилась к нам с просьбой отпустить ее на вольные хлеба, не содействовать ее продвижению в творческом плане. То есть захотела полной самостоятельности. И, как бы мы за нее ни переживали, ответили честно: «Ради бога». И дочка полностью перешла на автономию. Да, она выбрала непростой путь, ее музыка не совсем коммерческая, но мне нравится то, что она делает. У Ани своя ниша, она

ни на кого не похожа. То, что она делает, это как минимум оригинально. С каждым альбомом, каждой новой песней у нее появляется все больше поклонников. И я уверена – скоро количество перейдет в качество. Я верю в успех, который формируется постепенно, а не появляется вдруг и так же вдруг пропадает. Поэтому я рада, что Анна нашла свой путь. Арсений, которому пророчили будущее пианиста, успешно занимается бизнесом, трудится от зари до зари и получает от работы удовольствие. Он в этой части ранний, первые шаги в бизнесе сделал в 14 лет, и это поле деятельности стало для него своего рода творчеством. Оно позволяет ему быть независимым, в материальном плане в том числе. Я уважаю выбор сына: он принял решение, взял на себя ответственность и делает последовательные шаги в карьере, если понимать под этим профессиональный рост. Артемий, окончив в Женеве университет «Вебстер» и музыкальную академию, вернулся в Россию. Восемь месяцев пытался найти работу по специальности, но все безуспешно. В результате посчитал нецелесообразным оставаться в России и вернулся в Швейцарию. Он хотел

> сразу по трем специальностям – IT-технологии, бизнес-менеджмент и саунд-дизайн. Сейчас он работает в студии грамзаписи в Монтрё, где начинал помощником, а теперь фактически является главным менеджером фирмы.

Он занимается продвижением европейских артистов, снимает для них клипы, делает записи. Словом, контролирует все процессы, которые происходят в студии. Для этого использует все свои зна-



ния, полученные в процессе учебы. Однажды он сказал нам: «Спасибо, что дали мне такое образование. В работе я использую все, чему меня учили». Было очень приятно. Прошедшим летом Артемий женился. Девочка замечательная. В общем, я поняла, что радость за детей и есть высшее наслаждение жизни. - Вы радуетесь и гордитесь так-

же мамой, которая в 81 год ведет активный образ жизни: как пианистка по-прежнему занимается репетиторством...

– Мама – абсолютный образец для подражания, невероятно творческий человек. Прошлым летом она перенесла сложнейшую операцию по протезированию коленных суставов. Чтобы быстрее восстановиться, каждый день занимается на велотренажерах, встает на беговую дорожку. У нас и бабушка, которая ушла из жизни на 101-м году, в 100 лет продолжала читать стихи. У нее была феноменальная память. Так что гены у моих детей здоровые.

Наталья Анохина



КЛАДЕНЕЦ ЗДОРОВЬЯ

ПОД СОСНАМИ В ПЕСЧАННИКЕ РАСТЕТ ЛЕСНОЙ ЧАБРЕЦ, ОН ПОСЛАН БОГОРОДИЦЕЙ — ЗДОРОВЬЯ КЛАДЕНЕЦ.

Эти незамысловатые строки как нельзя лучше характеризуют чабрец – тимьян ползучий, Богородичную травку, как называла его моя бабушка. На Успение Пресвятой Богородицы было принято украшать иконы и храмы благоухающими цветами чабреца. Именно поэтому и синонимом чабреца стала богородская трава. Также, по некоторым сведениям, тимьян-чабрец в сельских церквах применяли вместо дорогого ладана. Неспроста еще одним названием чабреца является «фимиамник» (от слова «фимиам»). В народе чабрецу приписывают просто чудодейственные свойства, называя его травой от всех болезней. Чабрец – красивейший маленький полукустарничек до 15 см высотой. В лесу издалека видны его розово-фиолетовые цветки, собранные в головчатые соцветия в виде кисти. Это прекрасное цветение мы можем наблюдать с конца мая по самый сентябрь. Произрастает чабрец на песчаных почвах в лесах Евразии, от Скандинавии до Средиземноморья и от Британии до Восточной Сибири. Надземная часть тимьяна-чабреца содержит эфирное масло приятного пряного запаха с обширным химическим составом, благодаря которому чабрец имеет потрясающий аромат

и лечебные свойства. Также в чабреце мы найдем флавоноиды, дубильные вещества, камеди, смолы, олеаноловую и урсоловую, кофейную, хинную кислоты, сапонины, горечи.

Полезные свойства чабреца в питании

Чабрец – великолепный медонос, дающий нашим пчелкам много нектара, из которого они изготовляют ароматнейший и полезнейший мед. Чабрец активно используется в парфюмерии. Применяется как ароматная заправка в кулинарии. Чабрец имеет приятный, сильный остро-пряный аромат, горький вкус. Его кулинары добавляют к копченостям, к мясу – свинине, баранине, к мясным паштетам. В качестве приправы при замачивании куриного мяса для шашлычков тоже весьма приятен (по собственному опыту). Листья чабреца используются в консервировании и приготовлении напитков, чаев и коктейлей. В чай его надо добавлять буквально щепотку на заварной чайник, чтобы не испортить вкус чая.

Тимьян-чабрец имеет бактерицидные свойства, а также прекрасно заживляет раны. Лекарства из Богородичной травки успокаивают боль и нервную систему. Доказаны и антипаразитарные свойства чабреца, а также противогрибковое действие. Отхаркивающие свойства в сочетании с бактерицидным действием чудесно сочетаются при лечении инфекций дыхательных путей. В медицине применяют веточки чабреца с листьями. Они в виде настоев, отваров, сборов и экстракта используются:

- при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей;
- в составе комплексной терапии инфекционно-воспалительных заболеваний дыхательных путей (трахеит, бронхит, бронхопневмония);
- в виде настоя для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта и глотки.

Применяется наружно эфирное масло чабреца в растираниях при болях в мышцах и суставах, при укусах комаров и мошек: делается косметическая смесь из 10 мл эфирного масла чабреца и 90 мл оливкового масла. В народной медицине чабрец применяют при невралгии, при болях в суставах, мышцах в виде ванн и примочек, в составе сложных сборов при неврозах, при гипертонии и как мочегонное средство. Противопоказаниями к применению препаратов чабреца являются индивидуальная непереносимость, заболевания почек, печени, язва желудка и 12-типерстной кишки, беременность, период грудного вскармливания. Ряд авторов рекомендует сборы с чабрецом в детской практике с учетом снижения доз для конкретного возраста. В различных справочниках по фитотерапии и народной медицине приводятся различные варианты настоев из чабреца, полезные свойства которых применяются при очень многих заболеваниях, в том числе онкологических. В этих сборах действие чабреца гармонично дополняется и усиливается другими лекарственными растениями. Будьте здоровы!

В.В. Сорокина



КАРТОФЕЛЬ — НАШ ВТОРОЙ ХЛЕБ, И БЕЗ НЕГО НИКАК НЕ ОБОЙТИСЬ В РОССИЙСКОЙ НА-ЦИОНАЛЬНОЙ КУХНЕ. УРОДИЛАСЬ КАРТОШЕЧКА, ЗНАЧИТ, ГОД БЫЛ ПЛОДОРОДНЫЙ.

С урожаем будут только немногочисленные владельцы огородов на сухих теплых склонах. Однако приверженцы органического земледелия на плохую погоду не жалуются. Картошка, подкармливаемая удобрением нового поколения «Биоклад», растет, несмотря ни на что. Люди вот уже третий сезон удобряют растения на своих дачах новым препаратом, и результаты обоснованно радуют. Суровые сюрпризы погоды наши сады и огороды перенесли намного лучше. И урожаи замечательные! И конечно же, мы очень рады, что наши читатели и партнеры готовы рассказывать о хорошей работе «Биоклада» на своих грядках и клумбах. Сегодняшний герой номера - картошка. Хочу поделиться с вами результатами эксперимента, проведенного на семенном картофеле сортов Лорх и Фиолетовый. Мне хотелось проверить заявленные достоинства удобрения «Биоклад» на собственном опыте на своем дачном участке. В прошлом сезоне мы посадили по 50 клубней картофеля сортов Лорх и Фиолетовый (репродукция суперэлита). При посадке в каждую лунку положили по столовой ложке удобрения «Биоклад» в гранулах. Рядом устроили контрольные грядки, где тоже посадили по 50 клубней картофеля этих сортов, но без добавления гранулированного удобрения в посадочные лунки. И начали ждать результатов. Первые всходы сразу показали, что энергия прорастания была выше на удобренных грядках. И потом эти кусты были крупнее и сильнее. Картофель на контрольной грядке, не удобренный «Биокладом», зацвел на неделю позже, чем экспериментальный. С нетерпением ждали окончания эксперимента. Когда выкопали весь картофель и взвесили, то очень порадовались – разница урожая была ощутимая. Урожай картофеля, удобренного при посадке «Биокладом», был примерно на 37% выше, чем на контрольных грядках. В этом сезоне мы применили «Биоклад» на всех овощах и, конечно же, на картофеле. В течение сезона несколько раз опрыскали ботву раствором удобрения. И очень довольны, картофельные кусты продолжают вегетировать, стоят зеленые и сочные. Мы уже начали потихоньку пробовать урожай, и он замечательный! Рекомендую использовать органическое удобрение нового поколения «Биоклад» на садовых участках для получения стабильного, богатого, экологически чистого урожая.

К. Улановская

ЛУЧШИЙ ЗАМЕНИТЕЛЬ КОФЕ

МЯСИСТОЕ КОРНЕВИЩЕ, КАК У РЕДЬКИ, ВЫСОКИЙ СТЕБЕЛЬ С КРАСИВЫМИ СЕРО-СИЗЫМИ ЛИСТЬЯМИ И ВЕСЕЛЕНЬКИЕ ГОЛУБЫЕ ЦВЕТОЧКИ-РОМАШКИ — ТАКОЕ РАСТЕНИЕ НИКАК НЕ ПОХОЖЕ НА КОФЕЙНОЕ ДЕРЕВО С ДРАГОЦЕННЫМИ ПЛОДАМИ. ОДНАКО ЦИКОРИЙ, А МЫ ТОЛЬКО ЧТО НАРИСОВАЛИ ЕГО ПОРТРЕТ, СЧИТАЕТСЯ САМЫМ ЛУЧШИМ В МИРЕ ЗАМЕНИТЕЛЕМ КОФЕ.

Утолщенное корневище нужно правильно приготовить. Сначала нарезать корень ломтиками и потом обжарить на сковороде до коричневой корочки. Затем измельчить в мясорубке и варить, как настоящий кофе. Удивительно, но факт – кофейные цвет и вкус гарантированы. А главное – божественный специфический аромат свежесваренного кофе поплывет по дому, неспешно проникая во все потаенные уголки. И при этом в цикорном кофейном суррогате нет никаких признаков кофеина. Первым из европейцев распробовал цикорий некто Тимме, садовник из Тюрингии. Случилось это эпохальное событие во второй половине XVIII века. Педантичный садовник случайно заметил, что корни цикория с аппетитом едят мыши. Он выкопал толстое корневище цикория и решил его попробовать. В процессе жарения вдруг появился тонкий аромат, который усилился и превратился в настоящий кофейный. С тех пор лучшего суррогатного кофе еще не придумали. Однако еще несколько тысячелетий назад египтяне выращивали



цикорий в качестве овоща, улучшая блюдами из него пищеварительный процесс. Цикорный кофе очень благоприятно действует на нервную систему, успокаивает, нормализует давление. Отвар показан в качестве диетического напитка детям. Цикорий хорош не только в кофейной чашечке. Это неприхотливое и симпатичное растение может украсить собой любой цветник. Посадите его на заднем плане,

фактурные стебли и листья усилят графику композиции, а голубые или бледно-сиреневые многочисленные ромашковидные цветы будут распускаться до конца сентября, несмотря на погоду.

Не выкапывайте растение в дикой природе, вырастите сами из семян. Посейте их весной или летом (можно и под зиму) на грядочку на глубину 2-3 см. Всходы появятся через неделю. Поливайте, пропалывайте. В первый год растение формирует только мощную розетку листьев, цвести начинает со второго года жизни. Для получения хорошего урожая корней нужно выращивать цикорий на солнечном месте в легкой среднеплодородной суглинистой почве с нейтральной реакцией почвенного раствора. Можно отвести цикорию место в огороде на грядке с зеленными культурами. Молодые листья хороши в салатах. Кстати, в продаже можно приобрести семена салатного цикория, у которого очень нежная и полезная зелень, но корнеплод не формируется. Уход обеспечьте такой же, как для других корнеплодов.



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ В ЛЕСУ

ПОХОДЫ В ЛЕС — НЕ СТОЛЬ БЕЗОБИДНОЕ И БЕЗОБЛАЧНОЕ ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЕ, КАК ЭТО МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА. В ЛЕСУ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ РАЗЛИЧНЫЕ НЕПРЕДВИДЕННЫЕ СИТУАЦИИ, СПРАВИТЬСЯ С КОТОРЫМИ НЕПРОСТО ДАЖЕ ХОРОШО ПОДГОТОВЛЕННОМУ И ТРЕНИРОВАННОМУ ЧЕЛОВЕКУ. МОЖНО СПОТКНУТЬСЯ, НАПОРОТЬСЯ НА ОСТРУЮ СУХУЮ ВЕТКУ, ДЕРЕВО МОЖЕТ УПАСТЬ... МАЛО ЧЕГО ЕЩЕ...



Поэтому первое правило безопасности, о котором мы должны помнить отправляясь в лес — наличие связи с внешним миром, чтобы в экстренном случае можно было позвать на помощь. Сегодня с этим стало намного проще. Полностью заряженный мобильный телефон всегда должен быть с собой (при этом не следует понапрасну расходовать батарею). Кстати, за прошлый год в непроходимых буреломах нами найдено (помимо грибов) два мобильных телефона!

Второе правило — носите с собой компактную аптечку, в которой имейте бинт, йод, жгут, лейкопластырь, налобный фонарик, спички. Перочинный нож и компас в лесу носить при себе — обязательно! Неплохо иметь с собой небольшой запас воды и хотя бы пару бутербродов, а также лист огородного полиэтилена 1,5 на 2 метра. Все это

можно удобно складировать в небольшом рюкзачке.

Хорошее лесное «обмундирование» поможет уберечь вас от ряда различных неприятностей. Карманы на одежде должны быть надежными. Собирая грибы, вы часто наклоняетесь, ползаете на коленках и принимаете другие, нехарактерные для обыденной жизни позы, отчего различные предметы (представляющие для вас большую или меньшую ценность) имеют тенденцию чаще выпадать из карманов и теряться именно в лесу. Особое отношение к обуви и головному убору. Головной убор призван защитить вас не только от клещей, но и от трухи, еловых иголок и другого мусора, который быстро скапливается в волосах. Что до обуви, то я в лес в любую погоду хожу только в резиновых сапогах, чтобы вообще не думать о том, что могу наступить на змею.

В Подмосковье имеются достаточно крупные леса, где от опушки до опушки по прямой более трехчетырех километров, а то и более. Этого вполне достаточно, чтобы при отсутствии компаса, солнца и других навигационных инструментов конкретно заблудиться. Кстати, на туристические навигаторы в лесу особо полагаться не стоит. Связь со спутниками у них в лесу очень слабая, а при сильной облачности навигатор вас только еще больше запутает. Помню, как-то мы пытались найти в лесу дорогу с навигатором и после двадцати минут блуждания мне это начало напоминать кадры из кинофильма «Морозко», где старичок-лесовичок с неизменным обращением «Иванушка?» и ехидной ухмылкой путал в лесу следы главного героя. Поверьте, обычный компас будет для вас в лесу намного полезнее и надежнее. Если человек правша, то блуждая по лесу, он неосознанно все время забирает влево и незаметно для себя делает полный круг радиусом в 250-350 метров, возвращаясь буквально в исходную точку (эта особенность используется при формировании потока покупателей в супермаркетах – путь ведет вас влево, против часовой стрелки). Левша делает все наоборот. Даже если вы ориентируетесь по солнцу, то все равно будете постоянно ловить себя на мысли, что то и дело норовите сбиться с курса. В прошлом году мне известны два случая, когда люди блуждали в наших подмосковных лесах по три дня. Слава богу, все обошлось. Если лес большой и вы плохо в нем ориентируетесь, не ходите в него во второй половине дня. Если вы ненароком заблудитесь, у вас гораздо больше шансов остаться там

на ночлег. Кстати, если солнце уже садится и сгущаются сумерки, а вы не имеете ни малейшего представления куда идти, то лучше начать готовиться встретить ночь в лесу, чем пробираться через бурелом в полной темноте или даже с фонариком. Изготовьте из лапника себе нечто типа «кресла», так, чтобы прислонившись спиной к большой ели, вы могли дремать до рассвета. Комфортно поспать все равно не получится, но выжить вполне можно, и даже отдохнуть. Вот тут вам очень может пригодиться полиэтиленовая пленка из рюкзачка. Вообще одному ходить в лес не следует. А отправляясь в компании, не следует терять из виду своих спутников. Лучше собирать грибы рядом, поблизости друг от друга, чем потом «аукаться» изо всех сил. Если ваш спутник хочет еще раз пройтись там, где, по вашему разумению, искать грибы бесполезно, не спорьте с ним, лучше подождите его и отдохните. Когда человек в лесу начинает чувствовать, что заблудился, или потерял своих спутников, то он перестает замечать грибы и думает только о том, как найтись. Помимо клещей и прочей насекомой нечисти, в подмосковных лесах много всякого зверья. Например кабанов. В принципе зверь, чуя приближение человека, всегда старается незаметно уйти в сторону, но иногда не успевает, и вы сталкиваетесь с ним. Такое чаше всего происходит, когда вы перемещаетесь по лесу бесшумно. Поэтому я с мужем всегда просим маленького сына побольше шуметь, и это вернее всего предупреждает нашу встречу с диким зверем. Наиболее распространенная неприятность в лесу таится от острых сухих веток, на которые можно напороться различными частями тела так, что мало не покажется. Такую возможность нужно постоянно иметь в виду и перемещаться медленно и осмотрительно. Особенно когда вы поднимаетесь после сорванного гриба и опасная ветка может неожиданно оказаться прямо у вас под носом. Осмотрительность также не будет лишней, когда вы роетесь в трухлявых пнях собирая опята, чтобы не побеспокоить спрятавшуюся там гадюку... Большую опасность может представлять собой падение дерева. Предугадать такое событие, наверное, невозможно. Дерево может находиться от вас достаточно далеко и быть загорожено другими деревьями и кустарником. Наиболее опасны сухие деревья, у которых уже практически нет веток. Ближе к корню их ствол изрядно изъеден короедами и поражен гнилью. Такие деревья намного чаще падают до самой земли, в то время как деревья с кронами в большинстве случаев застревают своими ветвями в соседних деревьях и остаются в этом «подвешенном» состоянии, пока тоже не сгниют и осыпятся на землю частями. Самое опасное время, когда сухие и полусгнившие деревья начинают интенсивно падать, наступает вслед за хорошим дождем после продолжительной засухи. Сухие стволы быстро намокают, тяжелеют, и если их остаточная прочность не в состоянии удерживать быстро набранный вес, они могут прямо на глазах, со-



вершенно неожиданно, распадаться на части и с треском рушиться вниз. Помню, как однажды десятиметровый остаток ствола толстущей березы с грохотом обрушился на землю, расколовшись в полете на четыре части, в каких-то пяти-шести метрах от меня! Очень запоминающееся зрелище. Поэтому, собирая грибы, старайтесь приучить себя чувствовать вокруг себя такие опасные стволы и обходить их стороной. Причем лиственный сухостой, как правило, опаснее хвойного. У последнего наличие смол несколько тормозит разрушение древесины, правда жуки и личинки могут так подточить основание, что весь ствол будет держаться на одном честном слове. Не меньшую опасность таит в себе преодоление буреломов. Попадаются в лесу такие участки, где поваленных деревьев больше, чем встречающегося между ними сухостоя. Такой участок леса лучше обойти стороной, а не испытывать свои способности в эквилибристике. Думайте если не о себе, то о тех, кто рядом с вами, чтобы им потом не тащить вас домой сквозь чащу из-за вывиха, а может быть даже и перелома. Приведу пример из личных воспоминаний, как мы с мужем один раз преодолевали подобный бурелом. Для этого надо было пройти по стволу елки всего-то около 12 метров. Но этот ствол находился почти на трехметровой высоте над землей, а внизу крест-накрест лежали другие стволы елей с острыми шипами поломанных веток. Прошли. Бог миловал. Повторять не советую. А вообще, лес не любит торопливости и поспешности. Он готов раскрыть часть своих секретов тому, кто относится к нему с почтением. На неуважение он, словно маленький ребенок, ответит вам мелкими пакостями или будет водить за нос и посмеиваться - «Иванушка?», точь-в-точь как лесовичок в небезызвестной сказке.

М. Галкина

«ИНОСТРАНЦЫ» В РОССИИ



Трдельники

Пожалуй, главными национальными чешскими сладостями считаются именно трдельники. Правда, «своими национальными» трдельники считают и в Венгрии, и в Румынии, и в Словакии, и в Литве, и даже в Германии.

Существует несколько версий появления трдельников. Одна из них утверждает, что впервые трдельники испек повар, готовивший для венгерского писателя Йозефа Гвадани, проживавшего в конце 18-го столетия в деревне Скалица в Словакии. По другой версии, трдельники придумал пекарь из Крумлова: однажды пекарь решил поторговать своим товаром на большой ярмарке, по традиции продавцами у ремесленников и купцов были красивые девушки-родственницы, у пекаря же дочь была не очень хороша собой, зато у нее были очень красивые руки, и она умела прекрасно прясть; и пекарь придумал, как привлечь внимание к своей продукции – отец поставил девушку с красивыми руками печь трубочки

из теста на деревянном веретене и посыпать сахаром с корицей прямо на глазах у покупателей.

Трдельники — обязательный атрибут всех праздников в Чехии, по традиции трдельники подают к рождественскому столу, в Сочельник и ко Дню святого Георгия Победоносца.



У трдельников есть даже свой фестиваль - «Трдлофест». Он проводится с 2007 года в словацком городе Скалица (Skalica), расположенном на границе с Чехией. Пекут трдельники на открытом огне, на цилиндрических вертелах из дерева или металла. Полоски дрожжевого теста наматывают на вертел по спирали, зачем трдельники посыпают сахаром с корицей, кокосовой стружкой, толчеными орехами, и выпекают до румяной корочки, поворачивая вертел. Можно съесть пустую трубочку, а можно с начинкой – шоколадом, различными кремами или джемами.

А теперь рецепт:

Ингредиенты:

100 мл молока, 1 ч.л. дрожжей, 2 ст.л. сахара, яйцо, 50 г сливочного масла, 300 г муки, сахар и корица для обсыпки.

Все ингредиенты должны быть комнатной температуры.

Инструменты:

Чаша, миксер, венчик, мерный стакан, фольга. Основы от фольги, пергамента, чипсов и т.д. В мерном стакане подогреваем молоко 36–40 г (должно быть теплым).

Добавляем к молоку ч.л. дрожжей и 2 ч.л. сахара, перемешиваем и добавляем муку (~3–4 ст.л.), нам нужно состояние густой сметаны. Накрываем опару полотенцем/ пищевой пленкой и убираем в тепло на 10–15 мин.

Взбиваем яйцо с оставшимся сахаром до просветления.

Перемешиваем опару и добавляем к яйцу. Включаем миксер на среднюю скорость и постепенно добавляем масло. Масло должно быть мягким.

Когда масса станет однородной, начинаем постепенно добавлять муку.

Вымешиваем тесто насадкой «Крюк» или руками 5–7 минут, оно должно быть гладким и не липнуть к рукам.

Смазываем чашу растительным маслом, накрываем тесто полотенцем/ пищевой пленкой и убираем в теплое место на 1,5 часа.

Если у вас нет специальных цилиндров для Трдельников, то сделайте их сами с помощью основ от фольги, бумаги для выпечки, бумажных полотенец или чипсов. Просто оберните фольгой основу и получится цилиндр.

Подошедшее тесто обминаем и делим на несколько частей.

Каждую часть раскатываем в длинную «сосиску».

Наматываем «сосиску» на цилиндр, оставляя зазоры.

Для обсыпки смешиваем сахар с корицей, можно также добавить измельчённые орехи.

Итальянцы знают, как вкусно при-

готовить спагетти. Рецепты пасты

Итальянская паста

карбонара или болоньезе завоевали любовь миллионов поклонников во всем мире. А само понятие спагетти по-итальянски расширилось и стало подразумевать под собой любую пасту под соусом. Какой бы способ приготовления вы ни выбрали, существует ряд общих правил. Во-первых, спагетти ни в коем случае нельзя ломать или переваривать. Макароны должны быть слегка твердоваты, на зубок, или как говорят итальянцы, «аль денте». После варки спагетти никогда не промывают водой, чтобы их поверхность оставалась негладкой и лучше впитывала соус. Можно приготовить спагетти поитальянски с фаршем, курицей или вегетарианские, в сливочном или в томатном соусе. Главное, чтобы соуса было как можно больше и он полностью обволакивал спагетти.



За счет этого блюдо получится вкусным и очень сочным. Подается паста обычно с тертым овечьим сыром, чаще всего это пармезан или пекорино, а также с базиликом, смесью сушеных итальянских трав и свежемолотым черным перцем. Многие хозяйки заблуждаются, думая, что за настоящей итальянской пастой нужно идти в ресторан. Ни для кого не секрет, что итальянская кухня, которую мы все так любим, берет свое начало от самых простых рецептов.

Самое главное – это купить хорошие

продукты и готовить с душой. Основной ингредиент пасты — это горячо нами любимые и знакомые с детства макароны. Они могут быть абсолютно любой формы. Изначально разнообразие форм пасты было придумано в связи с тем, что соусы для пасты различаются по консистенции. Сегодня мы предлагаем вам приготовить изысканный и несложный ужин.

Ингредиенты:

400 г фарш, 400 г макарон, 250 г помидоров, 200 г моркови, растительное масло, соль, перец, 150 г лука.

Как приготовить:

Спелые помидоры нарезать мелкими кубиками, морковь потереть на средней терке, измельчить лук. Отварить макароны по инструкции на пачке.

В сковороде разогреть немного масла, выложить морковь с луком и обжаривать 5—7 мин, помешивая, затем добавить помидоры и жарить еще 5 мин.

Выложить к овощам фарш, поперчить и посолить, тушить все, помешивая, на среднем огне.

Откинуть макароны на дуршлаг, выложить в сковороду с овощами и фаршем, перемешать и потомить вместе еще 2–3 мин.



КИРПИЧ В ВАШЕМ САДУ

ИЗ КИРПИЧА МОЖНО ПОСТРОИТЬ КРАСИВЫЙ И НАДЕЖНЫЙ ДОМ, НО НЕ ТОЛЬКО. ЕСЛИ ПОД-КЛЮЧИТЬ СВОЮ ФАНТА-ЗИЮ, ВПОЛНЕ РЕАЛЬНО СОЗДАТЬ НЕПОВТОРИ-МЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЕКОРА, ПРАКТИЧНЫЕ СООРУЖЕ-НИЯ И РАЙСКИЕ УГОЛКИ ОТДЫХА. ПРИМЕНЕНИЕ КИРПИЧА В ОФОРМЛЕ-НИИ ДАЧНОГО УЧАСТКА ПОЗВОЛИТ УКРАСИТЬ САД И ПРИДАТЬ ЕМУ ОСОБЫЙ ШАРМ. РЕДАКЦИЯ ПРЕД-ЛАГАЕТ ОБРАТИТЬ ВНИ-МАНИЕ НА НЕСКОЛЬКО НЕОБЫЧНЫХ ИДЕЙ, КО-ТОРЫЕ ПОМОГУТ С ВДОХ-НОВЕНИЕМ И ВОПЛО-ЩЕНИЕМ КРЕАТИВНЫХ ЗАДУМОК.

1. Красивый пруд

В любом месте просто необходим уголок отдыха и эстетической радости. Поэтому обладателям собственной дачи или приусадебного участка стоит задуматься о том, чтобы создать своими руками пруд. Сделать это довольно просто: понадобятся кирпичи, налаженный поток воды с ее отводом, красивые растения и немного фантазии.

2. Куда же без романтики

Хоть кирпич и выглядит грубовато, он вполне может послужить креативным и красивым элементом



декора. Достаточно немного его задекорировать, разместить в нем или на нем одну или несколько свечек и уютная атмосферная обстановка обеспечена. В кирпичах с отверстиями хорошо помещаются высокие свечки, которые отлично держатся и не падают. Кирпичиподсвечники можно разместить в доме или на террасе, или в саду возле дорожек, или места отдыха. Они сыграют и декоративную, и практичную роль.

3. Место для костра

Красивое место для разведения костра создаст особую атмосферу уюта и тепла даже под открытым небом. Его можно расположить в любом месте двора, возле дома или в саду. Если сделать целую площадку отдыха со столиком и креслами, то вечерами у костра можно подрумянить зефирки, выпить по чашечке горячего чая и провести время за приятной беседой.

4. Необычный забор

Простые предметы вполне реально подавать под новым углом, чтобы в итоге получались индивидуальные постройки. Закрученные

колонны из кирпича создают неповторимый визуальный эффект, которые поражает даже в сочетании с банальными металлическими листами на заборе. Тем, кто любит оригинальность, точно стоит задуматься о воплощении этой идеи в жизнь.

5. Зеленый декор

Немного лишнего времени и усилий и из кирпича можно сделать просто восхитительную клумбу в виде спирали. Для этого нужно постепенно повышать уровень земли и соблюдать правила физики, ну и конечно же высадить красивые цветы. Такую клумбу можно использовать в виде разграничения разных зон в саду и на огороде.

6. Уличная печь

Почему бы не готовить на улице, если там появится удобная и красивая печь? Вопрос риторический, так как обязательно стоит попробовать. Тем более что печь из кирпича сыграет не только практическую, но и декоративную роль. С ней дачный участок превратится в чудесный исторический уголок с самобытной атмосферой.

ФИНИФТЬ НА РУСИ

ФИНИФТЬ ЦЕНИЛАСЬ НА РУСИ НАРАВНЕ С ЗОЛОТОМ И СЕРЕБРОМ. У НАРОДА БЫЛИ ПОПУЛЯРНЫ РАСПИС-НЫЕ МИНИАТЮРЫ НА ЭМАЛИ И ИКОНКИ, ЗНАТЬ ПОКУ-ПАЛА ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ, ТРУБКИ, ТАБАКЕРКИ И ИЗЫСКАННЫЕ ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА.

Искусство финифти — украшения эмалью — зародилось несколько тысяч лет назад на Востоке. На Русь финифть пришла из Византии в X веке, где ее называли «огненным письмом».

В XVII веке технологию значительно усовершенствовал французский ювелир Жан Тутен, он открыл секрет полупрозрачных огнеупорных красок.

Расцвет финифти в России пришелся на XVI–XVII века, тогда же сложились основные жанры цветной эмали: на декоративных предметах мастера изображали сказочные и исторические сюжеты, пейзажи и православные храмы. А на ювелирных изделиях — цветочные орнаменты. Главным заказчиком в течение долгого времени оставалась церковь: долговечные, яркие и изящные миниатюры украшали оклады икон и одежду священнослужителей.

Финифть изготавливали в мастерских Киева и Москвы, но как массовый промысел она распространилась на севере страны. В XVII веке производство эмалей наладили мастера из города Усолье (сегодня - Сольвычегодск), а затем ремесло пришло в Вологду. Усольские художники нашли свой стиль: они изображали на белом фоне растительные композиции, райских птиц, зверей и мифологических персонажей. Но главным узнаваемым мотивом вологодской и усольской финифти стал узор

«тюльпан», его наносили тонкими кисточками и небольшими штри-хами. В мифологических сюжетах встречались персонажи славянского фольклора и северных сказаний: изображали птицу Сирин, лебедей, оленей и львов.

Эмальеры использовали большую палитру ярких красок: помимо основных красного, желтого, зеленого и синего цветов, писали также розовыми, охристыми и лиловыми оттенками.

Художников из Усолья приглашали в Москву и другие города налаживать производство финифти. В XVIII веке русская финифть стала известна за пределами страны, искусство развивалось, миниатюры на эмали ценились наравне с драгоценными камнями. Промысел процветал в Нижнем Новгороде, Костроме и Угличе. Ученый

Михаил Ломоносов внес вклад в развитие эмальерного дела: по его инициативе построили стеклодельный завод, стекло использовали как основу для красок. В Академии художеств в Петербурге был основан класс «живописи по финифти», в котором учились будущие художники.

Во многом направление искусства стало популярным благодаря мастерству эмальеров из Ростова Великого, в те годы — духовного центра страны. В ростовские старинные церкви и монастыри приезжали паломники.

Ростов издавна славился своими иконописцами, над церковными заказами работали ремесленники: на тяжелом и вредном производстве эмаль плавили в печах, в краски добавляли свинец. Со временем Ростов стал снабжать финифтью монастыри по всей стране, яркие иконки пользовались спросом у народа. Параллельно развивалась и «светская» финифть. Состоятельные дамы носили браслеты и кольца с эмалями.

Многие художники копировали работы местных иконописцев и картины известных европейских и русских мастеров: Боттичелли, Рафаэля, Виктора Васнецова.

К концу века преобладала свет- ская тематика изделий.

Сегодня промысел финифти

в Ростове Ярославской области по-прежнему развивается. В городе работают несколько творческих объединений и фабрика, здесь выпускают иконы, ювелирные изделия, столовые приборы и декоративные предметы с видами Ростова. Финифть можно встретить не только на прилавках ювелирных магазинов,

но и в коллекциях ценителей, и в музеях.



1. Стиральная машина

Печальная практика показывает, что чаще всего стиральные машины ломаются из-за мелких предметов одежды, таких как носки и нательное белье. Для того, чтобы любимый бюстгальтер не стал причиной дорогостоящего ремонта, стоит сложить его (вместе со всеми остальными аналогичными предметами) в специальный стирочный пакет. По этой же причине всегда стоит проверять на наличие посторонних предметов карманы всей остальной одежды. Навредить машине может буквально всё: монеты, жвачка, ключи. Ни в коем случае нельзя перегружать барабан. В лучшем случает это становится причиной порванного и плохо отстиранного белья. В худшем случае ведет к быстрой поломке самой стиральной машины. Наконец, не стоит злоупотреблять средствами от накипи. Агрессивная химия в том числе ведет к ускоренному износу деталей машины.

2. Микроволновая печь

Микроволновая печь сегодня есть на каждой кухне. Критически важно следить за тем, чтобы СВЧ всегда была чистой. Всегда удаляйте жир. Если он накопится в критической массе, то во время очередного запуска микроволновой печи сможет повредить эмаль внутри. Категори-

БЕРЕЧЬ БЫТОВУЮ ТЕХНИКУ!

ПЕЧАЛЬНАЯ ДАННОСТЬ ТАКОВА, ЧТО ДАЖЕ ВНИ-МАТЕЛЬНАЯ ХОЗЯЙКА ИЛИ ХОЗЯИН С ЛЕГКО-СТЬЮ НАНОСЯТ ВО ВРЕМЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ ВРЕД СОБСТВЕННОЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ. САМОЕ НЕПРИ-ЯТНОЕ ВО ВСЕМ ЭТОМ ТО, ЧТО ЛЮДИ ДАЖЕ НЕ ДОГА-ДЫВАЮТСЯ О ЧЕМ-ЛИБО ПОДОБНОМ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ЕСТЬ НЕМАЛО ТОН-КОСТЕЙ, КОТОРЫЕ НЕОБ-ХОДИМО ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ ПРИ ИС-ПОЛЬЗОВАНИИ, СКАЖЕМ, СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЫ.

чески запрещается использовать фольгу и посуду, не предназначенную для использования в микроволновке.

Также многие хозяева наносят

своей СВЧ огромный вред тем, что однократно загружают в нее менее 50 граммов продукции. Если есть острая необходимость приготовить легкий продукт, обязательно расположите рядом с ним стакан воды. То же самое касается нулевой загрузки. Включение СВЧ без продуктов внутри чревато скорой поломкой магнетрона устройства.

3. Посудомоечная машина

Первое и самое главное, на что следует обращать внимание при работе с посудомоечной машиной — это размер загружаемой в нее посуды. Она ни в коем случае не должна блокировать вращение коромысла (ополаскивателя). Второй важный момент, который может стать причиной поломки — это крупные остатки пищи. После очередной чистки посуды необходимо их удалить, чтобы они в свою очередь не засоряли слив.

Помните еще и о том, что не стоит запускать полный цикл работы посудомоечной машины ради пары кружек. Достаточно будет активировать ополаскивание. Также очень важно правильно выбирать режим и использовать специальную соль для размягчения воды. Последнее особенно важно в вопросе защиты внутренностей машины от известнякового налета.





МЯГКАЯ ИЛИ ЖЕСТКАЯ ПОДВЕСКА?

РАСХОД ТОПЛИВА, ВНЕШНИЕ ДАННЫЕ, КОМПЛЕКТАЦИЯ И КОМФОРТАБЕЛЬНОСТЬ САЛОНА — ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ, НА КОТОРЫЕ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ ПОТРЕБИТЕЛИ ПРИ ПОКУПКЕ АВТОМОБИЛЯ. ПОДВЕСКА ОТХОДИТ НА ВТОРОЙ ПЛАН И ЧАСТО ОСТАЕТСЯ ВОВСЕ НЕЗАМЕЧЕННОЙ. ПРИ ЭТОМ ОНА ВЫПОЛНЯЕТ ВАЖНЫЕ ФУНКЦИИ, ТАКИЕ КАК КОМФОРТАБЕЛЬНОСТЬ ПРИ ПОЕЗДКЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ. РАССМОТРИМ ПОДРОБНО УСТРОЙСТВО ПОДВЕСКИ И ЕЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.



В чем разница между мягкой и жёсткой подвеской?

Жесткая подвеска позволяет водителю держать дорожную ситуацию под контролем и оперативно реагировать на изменение ситуации. Такой тип часто устанавливается в спортивные авто. Но тесное сцепление с дорогой скажется на комфорте – в салоне авто будет ощущаться каждая ямка и кочка. Мягкая подвеска обеспечивает комфорт при езде по неровным дорогам, неровности сглаживаются, транспортное средство приобретает плавный ход. Но при выполнении резких движений, например, поворот или перестройка в другой ряд, авто начнет кренится и теряется безопасность.

Прежде чем сменить заводскую регулировку и отдать предпочтение

жесткой или мягкой посадке, рекомендовано ознакомиться со всеми плюсами и минусами, возникающими в эксплуатации.

Жесткая подвеска: плюсы и минусы. Как сделать подвеску жестче?

Подобный тюнинг посадки придает транспорту безопасность и маневренность. Другие плюсы:

- уверенное сцепление колес с дорогой;
- отсутствие крена при повороте;
- резкие маневры проводятся без усилий;
- сокращается тормозной путь;
- быстрый набор скорости.

При обилии плюсов существуют важные минусы:

- неэкономичность.
- вред для здоровья. Водитель

и пассажиры будут ощущать дорожные неровности и ямы, тряска может вызвать проблемы с позвоночником.

Эксперты приводят лишний довод не в пользу жесткости. При данных настройках часто разгружено одно из четырех колес. При вхождении в поворот и других резких маневрах вес авто перенаправляется в одну из сторон и ненагруженное колесо отрывается от поверхности. Это приводит к потере управления и провоцирует аварии.

Существует два способа настроить автоподвеску на жесткий уровень:

- 1. настройка пружин и амортизаторов;
- 2. установка стабилизатора поперечной устойчивости.

Мягкая подвеска: плюсы и минусы

Основные плюсы:

- комфортное передвижение без нагрузок на спину водителя;
- экономичность (детали изнашиваются медленней);
- равномерное распределение нагрузки на колеса при крене.

Минусы:

- нечувствительное управление машиной, отсутствие маневренности, наличие крена и наклона при резких движениях;
- необходимость снижать скорость перед поворотами.

Существует несколько проверенных способов сделать автоподвеску мягче:

- покупка мягких шин или уменьшение давления в имеющихся.
- установка газомасляных или масляных амортизаторов.
- замена пружин амортизаторов. Купите новые, более мягкие, или подрежьте старые. Но знайте, что подрезание старых «занизит» автомобиль.

ВЫСЕЛЕНИЕ ИЗ КВАРТИРЫ



В каких случаях может потребоваться выселение из квартиры

- 1. Человек произвел отчуждение квартиры (продал, поменял), при этом он или члены его семьи не хотят выезжать из нее, продолжают в ней проживать.
- 2. Квартира, в которой проживает человек, была арестована и продана с торгов (например, как заложенное имущество, ипотека). Приобретатель желает освободить квартиру от проживающего в ней и членов его семьи.
- 3. Выселение лица, проживающего на основании согласия только одного из собственников квартиры и без согласия другого сособственника.
- 4. Выселение бывшего члена семьи собственника.
- 5. Выселение гражданина, злостно нарушающего права соседей.
- 6. Выселение из служебного жилого помещения.
- 7. Выселение из аварийного жилого дома.
- 8. Выселение лиц, имеющих задолженность по оплате коммунальных услуг.

В первых двух случаях всё относительно просто.

Человек, который лишился квартиры по собственному желанию, либо в результате неисполнения обязательств перед банком, либо по судебному решению, одновременно лишается и всех прав относительно данной квартиры. А значит, не имеет права проживать в ней и подлежит выселению.

На защиту нового собственника квартиры встает ст. 209 Жилищного кодекса, согласно которой собственнику принадлежат права владения, пользования и распоряжения своим имуществом.

Из этой нормы следует, что новый собственник вправе по своему усмотрению решать, кому предоставлять квартиру для проживания, а кого выселить из нее.

Это положение относится и к членам семьи бывшего собственника. Если после продажи квартиры члены семьи бывшего собственника добровольно не покидают жилое помещение, они также могут быть выселены в судебном порядке новым собственником.

Из этого правила есть одно важное

исключение, о котором нужно обязательно знать, приобретая квартиру, и о котором мы напишем ниже. При выселении лица, проживающего с согласия только одного из собственников квартиры, необходимо понимать следующее: если квартира находится в собственности нескольких лиц, то для вселения в нее необходимо согласие всех собственников.

Данное правило вытекает из ч. 1 ст. 247 Гражданского кодекса, согласно которой владение и пользование имуществом, находящимся в долевой собственности, осуществляются по соглашению всех ее участников. Если согласие второго собственника на вселение человека не получено, то этот гражданин может быть выселен по решению суда по иску собственника, не дававшего согласие на вселение.

Выселение бывшего члена семьи собственника происходит на основании ч. 4 ст. 31 Жилищного кодекса, согласно которой в случае прекращения семейных отношений с собственником жилого помещения право пользования данным жилым помещением за бывшим членом семьи собственника этого жилого помещения не сохраняется. Такая ситуация может сложиться, например, после расторжения брака, когда собственник имеет желание выселить из квартиры своего бывшего супруга. Необходимо отметить, что если у бывшего члена семьи собственника жилого помещения отсутствует иное жилое помещение, а также если его имущественное положение не позволяют ему обеспечить себя иным жилым помещением, то суд может сохранить за ним право пользования квартирой на определенный срок. Это означает, что выселение такого бывшего члена семьи собственника может быть отложено судом на конкретно указанный в решении суда срок. Как правило, такой срок не превышает один год.

Выселение лиц, нарушающих права соседей, является самой сложной ситуацией. Несмотря на наличие в законе норм, устанавливающих основание и порядок такого выселения, сделать это на практике достаточно сложно.

Выселение из служебного помещения происходит по окончании периода, на который помещение было предоставлено. То есть прекращение трудовых отношений либо пребывания на государственной или на выборной должности, а также увольнение со службы является основанием прекращения договора найма служебного жилого помещения и выселения гражданина.

Выселение собственника из аварийного жилого дома происходит в порядке ст. 32 Жилищного кодекса с предоставлением денежной компенсации за жилое помещение либо с предоставлением иного жилого помещения.

Выселение лиц, проживающих в аварийном жилом доме на основании договора социального найма, происходит в порядке ст. 89 Жилищного кодекса с предоставлением жилого помещения, равного ранее занимаемого.

Выселение лиц, имеющих задолженность по оплате коммунальных услуг, возможно только из квартир, предоставленных на условиях социального найма.

Согласно п. 1 ч. 4 ст. 83 Жилищного кодекса РФ невнесение нанимателем платы за жилое помещение и (или) коммунальные услуги в течение более шести месяцев является основанием для расторжения договора найма и выселения таких граждан. При этом выселенным гражданам предоставляется иное жилое помещение площадью из расчета 6 кв. м на одного члена семьи (ст. 90 ЖК РФ).

2. Признание утратившим право пользования жилым помещением. В отличие от «выселения», «признание утратившим право пользования» требуется в том случае, когда гражданин не проживает в кварти-

ре в течение длительного времени, однако сохраняет регистрацию в жилом помещении.

Так, согласно ст. 83 Жилищного кодекса в случае выезда нанимателя или членов его семьи в другое место жительства договор социального найма жилого помещения считается расторгнутым со дня выезда. Это означает, что данное лицо подлежит исключению из договора социального найма, а также снятию с регистрации по данному адресу. Признание утратившим право пользования жилым помещением является крайней и достаточно жесткой мерой, поэтому при рассмотрении дела суд должен внимательно исследовать и установить все важные обстоятельства по делу.

Случаи, когда выселение из квартиры невозможно

- 1. Из квартиры нельзя выселить собственника, даже если у него только небольшая доля в квартире.
- 2. Из жилого помещения нельзя выселить гражданина, отказавшегося от приватизации.





ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ 2020 ГОДА

OBEH

21.03-20.04

Не старайтесь устранить все неурядицы летом. Часть их даст о себе знать и осенью. К счастью, к этому времени вы найдете методы урегулирования конфликтов, включая те, которые решить ранее не представлялось возможным.

Чтобы достичь цели, приготовьтесь трудиться не покладая рук.

ТЕЛЕЦ

21.04-20.05

Не следует рассчитывать на чью-то помощь. Полагайтесь на собственные силы. Не доверяйте окружающим, которые могут подставить вас, застав врасплох. Месяц захочется провести спокойно, но обстоятельства вынудят мобилизовать силы, которые понадобятся для преодоления ряда трудностей.

Конфликты – не единственный риск, с которым связан июль. Опасаться нужно и серьезных травм, которые грозят водителям.

БЛИЗНЕЦЫ

21.05-21.06

Надо минимизировать количество ошибок. За каждый промах придется дорого платить. Торопиться нет необходимости, действуйте медленно, но уверенно, проявляя на каждом шагу осторожность. Женщинам, которые представляют этот знак зодиака, астрологи обещают много сюрпризов.

Оптимальная тактика на начало месяца – анализируйте прошлое и настоящее, рассчитывайте все до мелочей. Денежные выплаты будут задерживать.

РАК

22.06-22.07

Женщинам гороскоп на июль обещает пробуждение мощного творческого потенциала. Воспользуйтесь моментом и направьте силы на решение спорных моментов, которые накопились у вас за последние несколько месяцев. Сложнее всего придется бизнесменам, которым важно разрешить все споры с партнерами, положить конец разногласиям, возникшим на фоне денежных проблем.

ЛЕВ

23.07-23.08

На профессиональном поприще дела будут обстоять неважно. Вам захочется сбежать ото всех проблем, полноценно отдохнуть. Материальное положение оставляет желать лучшего.

Женщины-Львы будут купаться в море внимания, заботы, комплиментов со стороны кавалеров.

Чередуйте работу и отдых, откорректируйте распорядок дня. Так вы избежите депрессии.

ДЕВА

24.08-23.09

Не стоит ставить все под сомнение. Готовьтесь к сложностям на пути к вершине, но не паникуйте, они окажутся минимальные.

Прекратите общаться с людьми, которые вас тормозят, вызывают у вас негативные эмоции. Конфликты могут возникнуть на фоне финансовых проблем, решить которые мирно пока нельзя. В личной жизни настанет яркий, насыщенный событиями период.

ВЕСЫ

24.09-21.10

Предвидится много бытовых трудностей, справиться с которыми представители этого знака способны только при поддержке родственников. Без сбережений на черный день не обойтись, так как много финансовых поступлений в этом месяце не предвидится.

Молодым родителям придется столкнуться с проблемами в интимной жизни, возникающими на фоне большого количества хлопот.

СТРЕЛЕЦ

23.11-21.12

Предстоят непредвиденные траты. В начале месяца откажитесь от необдуманных решений, о которых позже придется жалеть. Не торопитесь, чтобы не наломать дров! Не торопитесь винить родных, в конфликтах отчасти виноваты вы сами. Научитесь идти на уступки. С друзьями возможны ссоры.

Контролируйте себя и свои эмоции. В личной жизни придется туго. Многих начут посещать мысли относительно того, что их выбор партнера был неправильным.

ВОДОЛЕЙ

21.01-20.02

Надо повременить с серьезными юридическими вопросами, улаживанием разных формальностей. Спорные моменты решатся сейчас не в вашу пользу.

Отдыхать в этом месяце будет некогда из-за навалившихся разом деловых хлопот, проблем в семье. Но без позитивных моментов не обойдется, что радует. Служащих ждут проблемы межличностного плана.

В личной жизни предвидится встреча с человеком, сблизиться с которым вы стремились давно.

СКОРПИОН

22.10-22.11

Трудности поджидают планирующих переехать на новое место жительства. Проблемы будут связаны с документацией. Паниковать нет причин. Действуйте осторожно, последовательно и не торопясь. Так вы получите свое и сохраните нервную систему. На работе предвидится большой объем работы. Следует подготовиться к большим нагрузкам на организм. Последствия этого дадут о себе знать в конце месяца, когда вы почувствуете острую необходимость отдохнуть, перезарядиться энергетически. Отправьтесь в отпуск.

КОЗЕРОГ

22.12-20.01

Свободные женщины этого знака зодиака, встретят мужчину, творческую личность, которая покорит их комплиментами, красивыми жестами внимания. Но с этим джентльменом построить серьезных отношений не удастся. Не распыляйтесь, экономьте энергию, иначе в конце месяца вы ощутите ее острый недостаток, что приведет к стрессу и его неприятным последствиям. Вечером откажитесь от интеллектуальной работы. Первая половина июля станет периодом позитивным и динамичным.

РЫБЫ

21.02-20.03

Начало месяца принесет энергетический подъем. Вы будете открыты для новых знакомств, активной общественной деятельности. Межличностные отношения больше не будут причиной стресса. Вы сблизитесь с членами семьи.

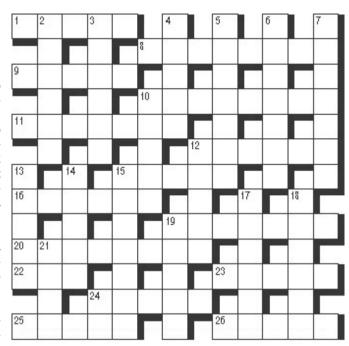
Понервничать придется только из-за нестабильной финансовой ситуации. Деньги, сколько бы вы их ни получали, будут быстро уходить. Не время одалживать кому-то средства, даже если речь идет об обратившихся к вам родственникам или друзьям.

КРОССВОРД

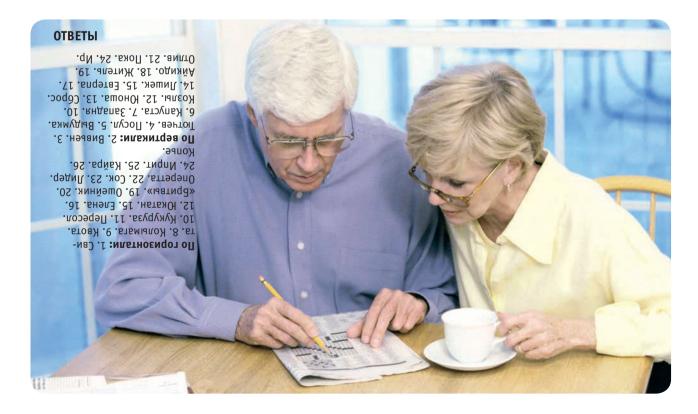
По горизонтали: 1. Лица, сопровождающие важную особу. 8. Самый подходящий экипаж для клячи. 9. Доля каждого из участников картеля в общем производстве, сбыте продукции. 10. Какое растение занимает второе место в мировом производстве? 11. По примете, он свидетельствует о том, что готовивший блюдо влюблен. Но если вы влюблены, не обязательно есть слишком соленое. Ведь есть такая услуга, как кейтеринг — ресторанное обслуживание вне стационарных помещений, устройство выездных мероприятий общественного питания. 12. Полуостров в Центральной Америке, некогда принадлежавший великой империи майя. 15. Имя знаменитой госпожи Блаватской, теософа и спирита.

16. Басня Крылова с острым названием про начальников, которые «Людей с умом боятся и держат при себе охотней дураков». 19. Кольцо с застежкой, надеваемое на шею животных. 20. Сфера применения таланта Имре Кальмана. 22. Нектар, известный как напиток богов, — это сахаристый ..., привлекающий к цветкам опылителей. 23. Первый в гонке. 24. Горчичный газ, пахнущий смертью. 25. Полярная птица, гнездящаяся на «птичьих базарах». 26. Колкость, пущенная легкоатлетом.

По вертикали: 2. Имя звезды Голливуда по фамилии Ли. 3. Русский поэт, сказавший, что «Умом Россию не понять, аршином общим не измерить». 4. Пустое обещание. 5. Ложь. 6. Этим, по мнению лауреата Нобелевской премии Леонида Канторовича, должен питаться человек, чтобы максимально удовлетворять потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах при минимуме материальных затрат. 7. И ловушка, и капкан, и силки. 10. Подставка в виде



бруса на ножках, сбитых крестовиной. 12. Бывший мальчик, будущий мужчина. 13. Обнуление показаний счетчика. 14. Избыток, перебор. 15. Муза, покровительница поэзии и музыки, которая изображалась с лирой — инструментом, а не валютой. 17. Борьба, название которой по-японски означает «путь гармонизации духовной энергии». 18. «... Непала — это тот, кто зачат не палкой и не пальцем» (Николай Фоменко). 19. Оттенок на фоне какого-нибудь цвета. 21. «Привет» наоборот. 24. Ким ... Сен.



ЕСЛИ НА ВАС УПАЛО ЯБЛОКО...

- Папа, а правда, что меня в капусте нашли?
- Правда! А вчера за гаражами. А позавчера – на остановке. Хватит водку жрать, сынок!

– Женщина может быть абсолютно уверена, что муж ей не изменяет, если на улице он уже не пытается втянуть живот, когда мимо идет красотка.

Мужчина звонит в скорую:

- Я сломал ногу в трех местах! Пришлите скорее врача!
- Медики выезжают. Расскажите пока, зачем вы ходили по ЭТИМ местам??

Иному, чтобы просветлеть, достаточно фонаря под глазом.

- Вы часто ругаетесь с женой?
- Мы вообще не ругаемся!
- Как же так?!
- А сразу переходим к драке!

Только что мяукнул на кота, он так на меня посмотрел, как на шизофреника... Наверно, глупость какуюто сказал...

Судья говорит:

- Вы утверждаете, что бросали в свою соседку только помидорами?
- Да.
- Тогда как вы объясните раны на ее теле?
- Помидоры были в банках!

Инспектор ГАИ останавливает автомашину.

- Товарищ водитель, вы что пьяны?
- Что вы, я не пьющий.
- А ну-ка дыхните! Хм... Неужели испортился? Дышит в трубку сам. Нет, работает.

Он любил курить на рабочем месте. Его собирался уволить сам директор динамитной фабрики. Но не успел...

Если на вас упало яблоко – удирайте как можно быстрее: яблоня от яблока недалеко падает.

Приходит девочка из школы: – Мама, почему все говорят что я невнимательная?

Девочка, ты в соседнем подъезде живешь!

Покупатель:

- «Яйцо отборное»... У кого отбирали-то? Продавец:
- У кур есессно!
- А они не сопротивлялись?
- Те, кто сопротивлялся, продаются в соседнем отделе.

Маленький мальчик, вернувшись из детского сада, спрашивает отца:

- Папа, а зачем нужен презерватив?
- Чтобы детей не было.
- А как им пользуются?
- Ну, это... Короче, аисту на клюв надевают.

Стоят двое бомжей у компьютерного магазина на Арбате:

Ишь до чего дошли: коврик для мышки...

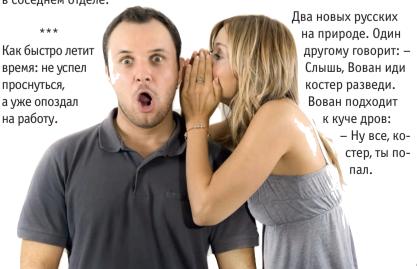
Однажды лысый парень, играя в боулинг, наклонился, что бы завязать шнурки и уже через 3 секунды выбил лицом страйк...

– Больной, подготовьтесь, сейчас будет немного неприятно... Готовы? С вас 50 тысяч.

Прикинь, меня вчера собака укусила!

- Бешеная?

– Да нет, нормальная. Я ж не дурак, что бы бешеную собаку за хвост дергать!



«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

ЦЕЛЕБНЫЕ ЛИСТЬЯ ПОДОРОЖНИКА

Сироп от простуды

Листья подорожника (два больших пучка) вымыть, обсушить и нарезать поперек жилок, после чего смешать в хорошо закупоривающейся банке с 500 г меда. Важно: весь подорожник должен быть покрыт медом. Сосуд завернуть в пакет и поставить в темный прохладный подвал на 8–10 недель. После этого процедить содержимое через сито и разлить по бутылочкам из темного стекла.

При бронхитах, коклюше, бронхиальной астме

Настой: 1 ст. л. измельченных листьев подорожника залить 1 стаканом кипятка, оставить на 15 минут. Пить в теплом виде по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Елена Маланкина, Тверь





Ежемесячный журнал-дайджест № 6/2020

Учредитель: Зайцев Г.В.

Издатель: 000 «Издательский дом
«Звонница-МГ»

Главный редактор

Георгий Зайцев

Составитель

Ярослав Артемов

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 х 84 у́в. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная. Отпечатано в типографии 000 «Вива-Стар». 107023, Москва, ул. Электрозаводская, д. 20, стр. 3 Тел. (495) 780-67-05. Тир. 10500 экз.

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

B 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

Внимание! Подписка на журнал заканчивается 15 июня.

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

