ДЭ
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС
№10/2017

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
ЛАРИСА УДОВИЧЕНКО

АКТУАЛЬНОЕ
НОВЫЙ «ДАЧНЫЙ ЗАКОН»

ЭКОЛОГИЯ
ЖИЗНЬ ПОД ПРОВОДАМИ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ТРОМБОЗА
ОДОЛЕТЬ БОЛЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
ГРАМОТНЫЕ ИНВЕСТИЦИИ В ГАРДЕРОБ

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
«ОСТРЫЕ УГЛЫ» В СЕМЬЕ
НЕ РЕВНУЙТЕ МУЖЧИНУ К ПРОШЛОМУ

В САДУ И В ОГОРОДЕ
САЖАЙТЕ РАСТЕНИЯ ПРАВИЛЬНО
ЛЕЧЕБНЫЙ «КОФЕ» ИЗ... ОДУВАНЧИКА

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
ПЕРСИДСКАЯ РОСКОШЬ

ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ
НЕОБХОДИМОСТЬ АНТИВИРУСА В СЕТИ

СПРАВОЧНОЕ БЮРО
ЕСЛИ ОТКЛЮЧИЛИ ОТОПЛЕНИЕ

№ 10/2017

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Новый «дачный закон» 2
Куда вложить деньги? 3

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Выжать максимум из депозита 4
Спрашивали? Отвечаем 5

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
Человек как товар 6
Четверть века стентированию 7

ЭКОЛОГИЯ
Последняя песня Волги? 8
Жизнь под проводами 9

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ОРВИ или аллергия? 10
Чтобы не было тромбоза 11
Одолеть боль без лекарств 12
Зарядка в… кресле 13

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
Одежда «делает» человека 14
Грамотные инвестиции в гардероб 15

МОДНЫЙ РАЗГОВОР
Универсальный бежевый 16
Колье, кольцо, браслет 17

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Будьте добрее друг к другу 18
Достигать своих целей! 19

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
«Острые углы» в семье 20
Не ревнуйте мужчину к прошлому 21
Доверительные отношения с ребенком 22

ТЕСТ
Уверенность в своих силах 23

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Лариса Удовиченко: «У Михалкова мечтают сняться все» 24

ЛИКИ РОССИИ
Творческий аскетизм Д. Менделеева 27

В САДУ И В ОГОРОДЕ
Сажайте растения правильно 28
Лечебный «кофе» из … одуванчика 29
От семечка – до первых плодов 30

БУДЬТЕ ЛОВКИ НА ЗАГОТОВКИ
Шиповник – витаминный рекордсмен 31

ВКУСЛЯНДИЯ
Три блюда из чудо-овоща 32

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Удобство и функциональность 34
Персидская роскошь 35

РУКОДЕЛИЕ
Штора на завязках 36

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Канава канаве рознь! 37

ТЕХНИЧЕСКИЙ МИНИМУМ
Достоинства сушилки 38

ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ
Необходимость антивируса в сети 39

ДОМАШНИЕ ЛЮБИМЦЫ
Ванна для питомцев 40

АВТОСАЛУН
Опознавать бензиновые суррогаты 41

ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на ноябрь 2017 года 42

ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
Если знать систему 44

СПОРТИВНЫЙ МЕРИДИАН 45

СПРАВОЧНОЕ БЮРО
Если отключили отопление 46

В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 47

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2017
У вас псориаз? 48
Ревень справится тотчас 48
Травяной сбор 48

НОВЫЙ «ДАЧНЫЙ ЗАКОН»

С 2019 ГОДА В РОССИИ УПРАЗДНЯЮТСЯ ДАЧНЫЕ ТОВАРИЩЕСТВА. СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ЗАКОН ПОДПИСАЛ 29 ИЮЛЯ ПРЕЗИДЕНТ ВЛАДИМИР ПУТИН. ВМЕСТО НИХ БУДУТ ВОЗМОЖНЫ ТОЛЬКО ДВЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ – ОГОРОДНИЧЕСКОЕ И САДОВОДЧЕСКОЕ НЕКОММЕРЧЕСКИЕ ТОВАРИЩЕСТВА.

Согласно закону, с 2019 года будет только две формы товариществ – это садоводческое некоммерческое товарищество и огородническое некоммерческое товарищество. Зарегистрировать другие формы будет нельзя.

«Если раньше закон предусматривал возможность создания некоммерческих товариществ, некоммерческих партнерств, потребительских кооперативов (все с приставками „дачные, садоводческие, огороднические“), то теперь возможны лишь две формы объединений – садоводческие некоммерческие товарищества и огороднические некоммерческие товарищества. Если упрощенно, то различие между этими двумя формами в том, какие участки на них находятся – садовые земельные или огородные земельные участки», – рассказал «ДЭ» юрист **Сергей Кормилицин.**

Сколько товариществ можно создавать?

В границах одного поселка можно будет создать только одно товарищество – садоводческое или огородническое. С 2019 года имущество общего пользования, расположенное на территории товарищества, будет находиться в общей долевой собственности пропорционально площади участков. При этом собственникам не разрешено будет выделять свою долю и передавать ее отдельно от права собственности на участок.

На каких участках можно строить жилые дома?

В новом законе упраздняется термин «дачное товарищество» и остаются только садоводческое и огородное.

Садовый земельный участок – это земельный участок, предназначенный для отдыха граждан и(или) выращивания для собственных нужд сельхозкультур с правом размещения садового дома, жилых домов, хозяйственных построек и гаражей.

Огородный земельный участок – это земельный участок, предназначенный для отдыха граждан и(или) выращивания для собственных нужд сельхозкультур с правом размещения хозяйственных построек, не являющихся объектами недвижимости.

Согласно закону, теперь на садовых участках можно строить жилые дома для постоянного проживания, а на огороднических участках только хозяйственные постройки.

Нужно ли оформлять дома на участках?

Да, нужно. Кроме прав, у дачников, построивших на своих участках полноценные дома, теперь появилась и обязанность данные дома (именно жилые) оформлять в надлежащем порядке.

«В случае, если собственник будет от оформления уклоняться, нельзя исключить того, что налоговые органы будут расценивать это как сокрытие своего имущества и начислять налог на дом в соответствии со своими расчетами. Самым же худшим вариантом может стать признание такого дома самовольной постройкой», – говорит Кормилицин.

На что следует обратить внимание гражданам, приобретающим дачные участки?

По словам Кормилицина, при покупке любой недвижимости следует проверить права собственности продавца на участок и вообще факт оформления права.

«Очень часто встречаются ситуации, когда участки продают “по садовой книжке”, что говорит лишь о юридической неграмотности как продавца, так и покупателя, ведь в таком случае фактической сделки купли-продажи не происходит, а членство в СНТ продать или купить нельзя в принципе. Поэтому покупателю необходимо проверить наличие права собственности у продавца на землю, дом (если он есть), уплачены ли все долги предыдущим владельцем», – говорит юрист.

Елена Слободян

ВЫЖАТЬ МАКСИМУМ ИЗ ДЕПОЗИТА

ЧТОБЫ ПО МАКСИМУМУ ЗАРАБОТАТЬ НА ВКЛАДЕ, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, О КОТОРЫХ РАССКАЗЫВАЕТ «ДЭ».

Все больше россиян предпочитают хранить сбережения в банках. В первом полугодии вклады населения в отечественных финансовых организациях выросли на 4,3 процента, свидетельствуют данные Центробанка России. Вклады уберегают деньги от обесценивания и помогают приумножить накопления. Как выжать из депозита максимальную выгоду?

Шаг первый: скупой платит дважды

Перед тем, как доверить свои сбережения финансовому учреждению, убедитесь, что оно является участником системы страхования вкладов (посмотреть список банков с застрахованными вкладами можно здесь **https://www.asv.org.ru/insurance/banks_list/**). В противном случае, если выбранный вами банк останется без лицензии и вдруг выяснится, что в системе страхования вкладов он не участвовал, вы останетесь без денег.

И даже если финансовая организация сотрудничает с Агентством по страхованию вкладов (АСВ), остерегайтесь доверять ей сумму более 1,4 млн руб. – такова максимальная сумма страховки в случае банкротства банка.

Шаг второй: долгосрочные инвестиции

С начала года Центробанк понижал ключевую ставку трижды – с 10 процентов до 9 процентов. Если регулятор продолжит эту политику, проценты по вкладам будут снижаться. Если вы хотите «закрепить» размер ставки по депозиту на сегодняшнем уровне, следует открывать его на длительный период – как минимум на полгода.

Наибольший процент, как правило, распространяется на вклады, которые нельзя пополнять или частично снимать. Чтобы открыть такой депозит, нужно быть уверенным, что на время его действия эти деньги не понадобятся, а то ставка при досрочном расторжении ничтожна мала.

Шаг третий: капитализация

Выбирайте вклады с капитализацией – так вы заработаете больше. Проценты на депозитах с этой функцией начисляются ежемесячно (реже – ежеквартально), без нее – в день окончания вклада.

С капитализацией проценты каждый месяц «капают» на бóльшую сумму, что с каждым разом увеличивает итоговую сумму. Допустим, мы положили 300 тыс. руб. на вклад с капитализацией под 8,5 процента годовых. Через месяц сумма начисленных процентов составит 2061 руб., в следующем месяце проценты будут начисляться уже на 302 610 руб.

Шаг четвертый: особые условия

Многие банки предоставляют особые условия по вкладам для пенсионеров. Разница в ставках между обычным депозитом и депозитом для пенсионеров может составлять 1–2 процента. Если вы получаете пенсию, обязательно уточните, есть ли для вас в выбранном финансовом учреждении специальные предложения.

Шаг пятый: не забывайте о своем вкладе

Когда вклад открыт и на счет начисляются проценты, не стоит забывать о нем. Особенно когда подойдет время его окончания. Редкий банк станет напоминать вам о том, что срок действия вашего вклада подходит к концу и надо его продлить или забрать средства. Финансовое учреждение продлит действие депозита по умолчанию, по ставке ниже, чем если бы вы открыли новый вклад.

Всегда обращайте внимание на условия продления депозита после его окончания и не забывайте, когда заканчивается действие вашего вклада.

ЧЕЛОВЕК КАК ТОВАР

ЧЕЛОВЕКА, ОБРАТИВШЕГОСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ, ВСЕ ЧАЩЕ НАЗЫВАЮТ ПОТРЕБИТЕЛЕМ НЕ ТОЛЬКО В ОФИЦИАЛЬНЫХ ДОКУМЕНТАХ.

За рентгеном – в магазин

«Потребитель», «ретейлер», «услуга»… Не исчезнут ли из врачебного лексикона привычные и более человечные «пациент», «аптека» и «помощь»? И что страшного в том, что пациента в каждой строке именуют потребителем? Но, став потребителем, заболевший гражданин попадает в совершенно другую юридическую категорию, где решающее значение имеет уже не лечение, а свобода договора и автономия воли.

По законам рынка

«Потребителем медицинской услуги» может быть сам больной, а плательщиками – его родные, территориальный фонд ОМС, страховая медицинская компания, государственный бюджет, работодатель. В любом случае врач «осуществляет услуги» возмездно – т. е. попадает в сферу действия закона «О защите прав потребителей». Таким образом, даже государственная медицина начинает регулироваться по законам рынка. И вынужденные добиваться максимальной прибыли медучреждения в лучшем случае занимаются приписками. В худшем – пополнять бюджет больницы будет операция на сердце без показаний.

Лечение – кабальная сделка?

«Гарантий в медицине нет, – предупреждает президент Лиги защитников пациентов **Александр Саверский.** – Даже в платных медицинских услугах исполнитель может гарантировать не все, за что заплачено. Стоматолог в определенных случаях тоже может сделать не все». В каждой области медицины своя теория вероятности. Здоровье – не товар, его нельзя получить в полном комплекте, перевязанном бантиком, если вложил в это лишь определенную сумму денег. Следовательно, нарушается основополагающий принцип потребительского законодательства – исполнитель, действуя надлежащим образом, желаемый результат не гарантирует. Он может нести ответственность только за процесс, только за соответствие своих действий правилам, нормам, этике… Но гарантия, которая распространяется исключительно на качество процесса, – это уже никакие не потребительские отношения.

Кстати, если относиться к лечению в полном соответствии с законом «О защите прав потребителей», то за недостижение желаемого результата, например, если больной восстановился после травмы не полностью, исполнитель, то есть врач или медучреждение, обязан вернуть деньги или постараться исправить недочеты. А еще возместить моральный ущерб – это обязательно, если нарушены права потребителя. Но приравнять пациента, ставшего инвалидом после аварии, к его разбитому автомобилю – значит не только поставить медицину на грань банкротства, но и обессмыслить все ее усилия по спасению человеческих жизней.

Еще одно следствие подхода к медицине с точки зрения рынка – огромное количество кабальных сделок, предупреждает глава Лиги защитников пациентов. Кабальная сделка – та, которая совершается из-за стечения трудных обстоятельств и на условиях, крайне невыгодных для одной из сторон. Например, когда опасное для жизни заболевание заставило больного согласиться на лечение и подписать договор с медицинским учреждением. В качестве «стороны сделки» пациент рискует своей жизнью.

Екатерина Алтайская

ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА СТЕНТИРОВАНИЮ

25 ЛЕТ НАЗАД В РОССИИ ВПЕРВЫЕ НА БАЗЕ 15-Й БОЛЬНИЦЫ Г. МОСКВЫ БЫЛО ПРОВЕДЕНО СТЕНТИРОВАНИЕ СОСУДОВ СЕРДЦА ПРИ ОСТРОМ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА.

Эту операцию блестяще провел наш собеседник – директор Научно-практического центра интервенционной кардиоангиологии, член-корреспондент РАН **Давид Иоселиани**.

– Давид Георгиевич, трудно было быть первым?

– Не просто. Прежде всего потому, что не хватало кадров. Очень мешал консерватизм многих коллег, убежденных, что к сердцу ни в коем случае нельзя прикасаться. О бессонных ночах я уже и не говорю. Часто среди ночи раздавался звонок: «Привезли острый инфаркт», – я мчался в 15-ю больницу, расположенную на другом конце города, и шел в операционную устанавливать очередной стент.

А сейчас это обычная, я бы даже сказал, рутинная операция.

– Мало найдется сегодня людей, которые не знали бы, что такое стентирование. Насколько доступна эта манипуляция тем, кто в ней нуждается?

– В принципе доступна, но… Как всегда «но». Далеко не все больные, нуждающиеся в таком лечении, его получают. И тому много причин, из которых главные: недостаточное финансирование, кадровый дефицит и консерватизм некоторых врачей, которые до последнего тянут с направлением больных на подобные операции. Я сам, будучи кардиологом, считаю, что лечение сердца надо начинать с медикаментов. Но если врач видит неэффективность консервативных методов, зачем терять драгоценное время?

– Есть какие-то отличия, если можно так выразиться, у женского и мужского инфаркта?

– Женщины хуже переносят инфаркт.

– А у мужчин эта катастрофа случается чаще…

– Да, у мужчин чаще. Но на определенном возрастном этапе – где-то после 70 лет уже нет такой существенной разницы. Почему? Потому что гормональный фон, защищающий женщин от инфаркта, сходит на нет. Плюс, к превеликому моему сожалению, женщины сейчас, по-моему, даже больше курят, чем мужчины. И наметилась тенденция, что женщины догоняют мужчин по количеству инфарктов миокарда именно из-за злоупотребления курением.

– В последнее время часто можно услышать, что инфаркт помолодел. Это действительно так?

– Сколько я живу, столько и слышу, что инфаркт помолодел. Я занимаюсь инфарктами около 40 лет. Очень хорошо помню, как в 1980-е годы делал ангиопластику парню, которому был 21 год. Наверное, если бы это было массовым явлением, я бы его вряд ли запомнил. Но, слава богу, инфаркт в молодом возрасте – не такое частое явление. Львиная доля инфарктов приходится на 50 лет и выше. Поэтому говорить, что инфаркт помолодел, не совсем правильно. Другое дело, что число инфарктников в нашей стране в отличие, например, от США с каждым годом растет.

– Допустима ли физическая активность после инфаркта? Если да, то в каких объемах?

– Инфаркт инфаркту рознь. У больного может быть поражен только один сосуд, и, если мы его вовремя восстановили, до того как очаг поражения занял очень большую площадь, человек может вести достаточно подвижный образ жизни. Конечно, нельзя сказать, что он полностью здоров, но перспективы у него неплохие. Нужно пройти обязательную реабилитацию, адаптироваться, после чего он может заниматься всем тем, что делают здоровые люди, но, разумеется, не истязая себя. Я всегда говорю: не надо ничего делать через силу, а в свое удовольствие.

Иван Колосов

ЖИЗНЬ ПОД ПРОВОДАМИ

ОПАСНО ЛИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЕСЛИ ПО ГРАНИЦЕ УЧАСТКА ПРОХОДЯТ ПРОВОДА ЛЭП? МОЖНО ЛИ КАК-ТО ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ?

Отвечает доктор биологических наук, председатель Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений **Олег Григорьев.**

Влияние создаваемых воздушной линией электропередач (ВЛЭП) электромагнитных полей, как правило, становится опасным, когда расстояние от проводов составляет несколько десятков метров. Причем ширина зоны риска существенно зависит от следующих факторов:

- класса напряжения ВЛЭП (электрическое поле). Чем выше напряжение, тем больше территория, где уровень электрического поля повышен. Размеры этой зоны не меняются в течение времени работы линии;
- величины протекающего тока или от нагрузки линии (магнитное поле). Поскольку нагрузка ВЛЭП может неоднократно изменяться как в течение суток, так и по сезонам года, размеры зоны с повышенным уровнем магнитного поля также меняются;
- расстояния между поверхностью земли и проводами;
- взаимного расположения проводов;
- растительного покрова и рельефа почвы под линией.

Цифры и факты

В России принята следующая шкала классов напряжения воздушных линий электропередач: для переменного напряжения – 0,4; 6; 10; 35; 110; 150; 220; 330; 500; 750 и 1150 киловольт (сокращенно – кВ); для постоянного напряжения – 150; 400 и 800 кВ. В названии ВЛЭП обычно указывают именно этот параметр: например, «ЛЭП 220» означает, что это воздушная линия электропередачи классом напряжения 220 киловольт.

Санитарно-защитные зоны

Документы о санитарных нормах и правилах размещения ВЛЭП были приняты в 1984 году, но разработаны еще в 1970-х годах, поэтому подавляющее большинство воздушных линий в нашей стране уже построено в соответствии со всеми необходимыми требованиями.

Для ВЛЭП классов напряжений 330–1150 кВ санитарные нормы устанавливают размеры санитарно-защитных зон вдоль линий электропередач (см. таблицу). Внутри этой зоны напряженность электромагнитного поля может превышать предельно допустимый уровень 1000 В/м, что вредно для здоровья человека.

К размещению ВЛЭП ультравысоких напряжений (750 и 1150 кВ) предъявляются дополнительные требования. В частности, расстояние от оси такой линии до границ населенных пунктов должно составлять, как правило, не менее 250 и 300 м.

В пределах санитарно-защитной зоны ВЛЭП запрещается: размещать жилые и общественные здания и сооружения, устраивать площадки для остановки и стоянки любого транспорта, размещать предприятия по обслуживанию автомобилей и склады нефти и нефтепродуктов, производить операции с горючим, выполнять ремонт машин и механизмов.

Для выращивания сельскохозяйственных культур санитарно-защитные зоны использовать разрешено, однако на них рекомендуется размещать лишь те растения, которые практически не требуют ручного труда.

Когда вы только задумываетесь о приобретении земельного надела, категорически откажитесь от покупки, если участок расположен под воздушной линией электропередачи или в санитарно-защитной зоне ВЛЭП.

Границы санитарно-защитных зон для воздушных линий электропередач (согласно СанПиН 2.2.1/2.1.1.1200–03)

Напряжение ВЛЭП, кВ	330	500	750	1150
Размер санитарно-защитной зоны (расстояние от крайнего провода в каждую сторону), м	20	30	40	55

ОРВИ ИЛИ АЛЛЕРГИЯ?

КАШЕЛЬ И НАСМОРК – ОБЫЧНЫЕ СПУТНИКИ ОСЕНИ. И, КАК ОБЫЧНО, МЫ СПИСЫВАЕМ ИХ НА ПРОСТУДУ. ОДНАКО ПОД МАСКОЙ ПРОСТУДЫ МОЖЕТ СКРЫВАТЬСЯ АЛЛЕРГИЯ.

Аллергия – это не только весенняя проблема. Пыльца уже отступила, зато «подступили» плесень и домашняя пыль (точнее – микроскопические клещи, которые в ней живут). Вообще-то с этими аллергенами мы сталкиваемся круглый год, но осенью – особенно часто. Влажная почва и прелая листва создают благоприятные условия для размножения плесневых грибков. А клещи домашней пыли активизируются, когда в домах включают отопление. И все это «воинство» может перейти в наступление, вызвав у некоторых людей резкое ухудшение самочувствия.

Но проблема в том, что многие из них даже не догадываются, что стали жертвой аллергии, и лечатся от ОРВИ: пьют иммуностимуляторы, противовирусные, даже антибиотики! Понятно, что толку от такого лечения никакого – на аллергию оно не действует. Более того – способно навредить. Так, бесконтрольное увлечение иммуностимуляторами может привести к сбоям в работе иммунной системы.

Поэтому важно понять, что у вас – простуда или аллергия. Заподозрить последнюю можно при наличии следующих признаков: насморк, заложенность носа, приступы чихания, кашель, резь в глазах, слезотечение. При простуде эти симптомы тоже есть. Однако спустя 7–10 дней исчезают. При аллергии же могут мучить не один месяц.

Ухудшение самочувствия ночью и утром (характерно при аллергии на домашнюю пыль); после работ в саду, огороде, прогулки по осеннему лесу и пребывания в сыром помещении (типично при аллергии на плесень).

Нормальная температура. А ОРВИ почти всегда вызывает повышение температуры тела.

Отсутствие боли в мышцах. Чувство ломоты и мышечная боль – «любимые» симптомы вирусных инфекций. При аллергии такого нет.

Повторяемость симптомов. Если каждый год вы заболеваете «простудой» примерно в одно и то же время, скорее всего, это аллергическая реакция.

Подозреваете, что у вас именно аллергия? Обратитесь к аллергологу. Врач назначит обследование. Если диагноз подтвердится, придется лечиться. При аллергическом рините назначаются антигистаминные препараты и гормональные назальные спреи. Бояться гормонов не стоит – они «работают» только в полости носа и практически не всасываются в кровь. Отлично снимают воспаление и избавляют от заложенности. Если аллергический ринит успел перерасти в бронхиальную астму, доктор подберет базовое лечение – оно поможет держать болезнь в узде – и аэрозоли для ингаляций, способные остановить приступ.

Но учтите: лечиться нужно обязательно! Запущенная аллергия приводит к серьезным осложнениям. Например, стенозу гортани и приступам удушья. Причем лечиться нужно именно от аллергии, а не от псевдопростуды.

И позаботьтесь о том, чтобы как можно реже встречаться с «вашими» аллергенами. Тогда осень пройдет относительно спокойно.

При чувствительности к домашней пыли:

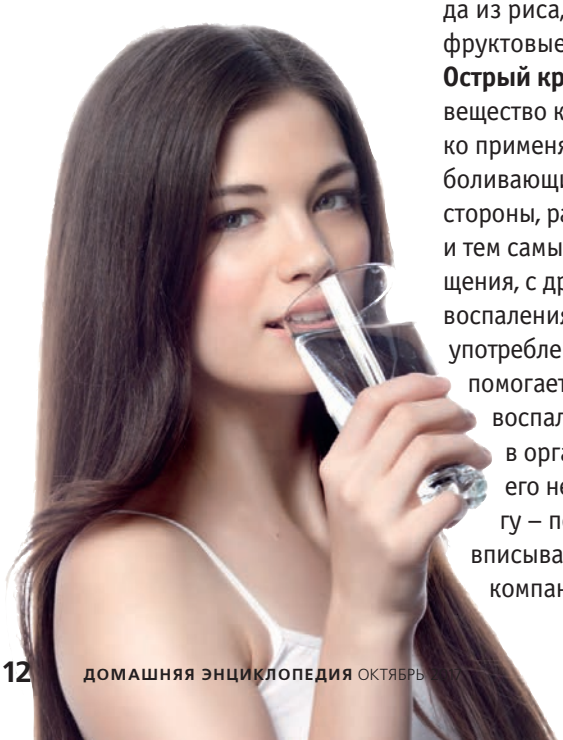
- Избавьтесь от шерстяных и пуховых одеял, перьевых подушек, ковров, мягких игрушек и прочих пылесборников – клещей в них видимо-невидимо.
- Дважды в день делайте влажную уборку.
- Купите очиститель и увлажнитель воздуха.
- Мягкую мебель обработайте акарицидами – препаратами для борьбы с клещом домашней пыли.

Юлия Неровнова

ОДОЛЕТЬ БОЛЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

КОГДА У НАС ПРИВЫЧНО БОЛИТ ГОЛОВА, ЖИВОТ ИЛИ НОЮТ СУСТАВЫ, ЗАЧАСТУЮ РУКА ТЯНЕТСЯ К АНАЛЬГЕТИКУ. ПОДОЖДИТЕ – ВЕДЬ ЕСТЬ НАТУРАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ЛЕГКОЙ БОЛЬЮ!

Оговоримся сразу: имеется в виду головная или иная боль, которая возникает из-за погоды, в силу фазы менструального цикла, то есть в том случае, когда вы точно знаете ее конкретную причину. Ведь, если природа боли вам не ясна, лучше не рисковать и обратиться к врачу. Но если у вас привычно ноют суставы к дождю или трещит голова от недосыпа, то обращаться к врачу бессмысленно – он, кроме болеутоляющего, все равно ничего не предложит. А все мы знаем, что чем реже пьешь таблетки, тем лучше для организма, если принимать препараты часто, они могут перестать помогать. К тому же зачем перегружать организм «химией», когда есть не менее эффективные природные средства?



Куркума. Ярко-желтую пряность, смолотую в порошок, нетрудно купить как на рынке вразвес, так и в супермаркете в фирменном пакетике. Содержащийся в ней активный фермент куркумин является отличным противовоспалительным: он блокирует воспаление и сопутствующую ему боль. Исследования подтвердили, что по механизму действия куркумин схож с ибупрофеном и уменьшает боли в суставах при ревматоидном артрите не хуже, чем нестероидные противовоспалительные препараты. И, хотя эти данные еще нуждаются в уточнении и перепроверке, куркума в осеннем меню не повредит всем, у кого есть хронические боли в суставах! Вкуснее всего добавлять куркуму в блюда из риса, а также в супы, птицу, фруктовые смеси и чаи.

Острый красный перец. Содержит вещество капсаицин, которое широко применяется в различных обезболивающих мазях. Оно, с одной стороны, разогревает больное место и тем самым снижает болевые ощущения, с другой – снижает уровень воспаления. Поэтому даже одно употребление острого перца в пищу помогает снизить интенсивность воспалительных процессов в организме. Конечно, много его не съешь, но понемногу – почему бы нет! Он отлично вписывается в любую овощную компанию, домашнюю аджику, маринады. Известно, что капсаицин также защищает от воспаления стенки сосудов, соответственно снижая риск атеросклероза.

Имбирь. Продается как в виде корня, так и в уже молотом виде. Исследования показывают, что он может помочь облегчить менструальные боли, головную боль (в том числе при респираторно-вирусных заболеваниях), приступ остеоартрита и ревматоидного артрита. Ежедневное употребление 1 ч. л. имбиря снижает частоту появления таких болей на 25 процентов. Имбирь хорош в чае, выпечке, а также в мясных и овощных блюдах и соусах к ним.

Вода. Если вы испытываете головную боль, особенно в жарком или душном помещении, вполне возможно, что причина этому – обезвоживание и сгущение крови. Попробуйте выпить стакан воды, прежде чем принимать обезболивающее! Кстати, вода может помочь и при менструальных болях. Полезно также не только пить воду, но и есть богатые жидкостью продукты – арбуз, ягоды, огурцы.

Есть и другие способы снятия боли при помощи воды. Приложить лед к месту травмы – известная всем методика. А вот теплая – именно теплая, а не горячая – ванна снимает как головную боль, так и боль в спине и мышцах, в том числе и при высокой температуре.

Татьяна Минина

ЗАРЯДКА В... КРЕСЛЕ

НЕТ МЕСТА ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ? ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРЯМО В ЛЮБИМОМ КРЕСЛЕ! УДОБНО, БЕЗОПАСНО И МОЖНО СОВМЕСТИТЬ С ПРОСМОТРОМ СЕРИАЛОВ!

Для тренировок подойдет устойчивое кресло со спинкой и подлокотниками. Если оно на колесиках, уприте его в стену, чтобы не было места откатиться назад. Можно также использовать диван или даже кровать. Упражнения сидя и лежа намного безопаснее для суставов, чем упражнения стоя, поэтому они подходят всем без исключения. Если гимнастика показалась вам легкой, повторите комплекс 2 или 3 раза.

Сгибание ног сидя

Упражнение отлично прорабатывает мышцы ног, не перегружая колени, подтягивает живот.

Сядьте на край кресла, руки на подлокотниках или опираются на сиденье сзади. Ноги прямые на полу. Поочередно сгибайте ноги, подтягивая колени к груди.
Сделайте по 20 раз каждой ногой.

Подъемы ноги вбок

Упражнение прорабатывает бедра и ягодицы с акцентом на проблемные зоны.
Сядьте на кресло боком: нижнее бедро устойчиво на сиденье, второе на весу. Обопритесь на руки сбоку, одну можно поставить на локоть для удобства. Ногу, расположенную сверху, поднимите как можно выше, в этом положении распрямите, опять согните и опустите. Старайтесь, чтобы нога не разворачивалась носком вверх, для этого сильнее поворачивайте корпус набок. Сделайте 10–15 раз и поменяйте стороны.

Отжимания

Лучшее упражнение для всего тела выше талии.
Встаньте коленями на край сиденья, руки поставьте на пол. Ладони чуть шире плеч. Отжимайтесь, сгибая и выпрямляя локти.
Сделайте 10 раз с перерывами на необходимый отдых.

Подъемы ноги назад

Упражнение для ягодиц.
Встаньте коленями на сиденье кресла и опуститесь на живот на подлокотник. Руки стоят на полу, ноги согнуты пятками вверх. Медленно поднимите одну ногу, направляя ее пяткой в потолок. Выпрямите, согните обратно и верните в исходное положение. Повторите то же самое второй ногой. Сделайте по 10–20 раз каждой ногой.

Наклоны

Упражнение растягивает заднюю поверхность бедра, укрепляет поясницу, подтягивает живот.
Сядьте как для предыдущего упражнения. Скользя руками по ногам, наклонитесь к щиколоткам. Постарайтесь не сутулиться, а тянуться грудью к коленям. Вернитесь в исходное положение и обопритесь на руки. Повторите 10–15 раз.

Подъемы ног лежа

Отличное упражнение для подтягивания живота.
Сядьте в кресло глубоко, руки на подлокотниках, откиньтесь назад. Прямые ноги на полу, ступни и колени соедините. Поднимайте ноги одновременно, сгибая колени и подтягивая их к груди.
Сделайте 20 раз.

ГРАМОТНЫЕ ИНВЕСТИЦИИ В ГАРДЕРОБ

СТИЛИСТ КАТЯ ГЕРШУНИ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ ГРАМОТНЫЕ ИНВЕСТИЦИИ В СОБСТВЕННЫЙ ГАРДЕРОБ И ПРИОБРЕСТИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ БУДУТ СЛУЖИТЬ ВАМ ВЕРОЙ И ПРАВДОЙ НЕ ОДИН СЕЗОН.

Шкаф ломится от одежды, но носить по-прежнему нечего? Все потому, что мода меняется слишком быстро, и то, что еще вчера было на пике популярности, сегодня – прошлый век. Самый верный способ решить проблему – купить «вечные» вещи, которые не потеряют своей актуальности спустя сезон, два или даже три. Какие именно, рассказывает стилист **Катя Гершуни.**

1. К сожалению, вещей, которые на 100 процентов никогда не выйдут из моды, не существует. Зато бывают жанры одежды, которые всегда остаются актуальными и мало подвержены изменениям. Например, юбка-карандаш. Она вечна, прекрасна и подходит очень многим. От сезона к сезону меняются только длина, цвет, исполнение, фактура или ткань.
2. Белая рубашка – актуальна во все времена. Но здесь есть нюансы: то в моде большой объем, то мужской фасон с длинными, подвернутыми рукавами, то более компактные модели с маленькими воротниками, плюс иногда в тренды попадают аппликация, вышивка, воланы, кружево и т. д. Вариаций много.
3. Туфли-лодочки мало подвержены видоизменениям. Если мы посмотрим на их исполнение в разные годы, то заметим: иногда каблучок становится выше, иногда носик – острее или круглее и т. д. Все зависит от тенденций времени.
4. Куртка-косуха вряд ли когда-нибудь уйдет из гранжевого гардероба, который обычно не претерпевает больших изменений. Гранж был, есть и будет.
5. В любом сезоне будут актуальны джинсы. Вопрос только в том, какие именно, как они должны сидеть, есть ли на них потертости, декор и т. д.
6. Практически в любой осенне-зимней коллекции вы найдете различные вариации кожаных брюк. Скорее всего, они будут облегающие, подчеркивающие силуэт фигуры, черного либо каких-то других оттенков.
7. Не могу не сказать про брючный костюм. Однако надо понимать, что каждый сезон модели брюк и жакетов меняются.

Если вы выберете какой-то классический вариант, а не остромодный, скорее всего, покупка останется с вами на долгие годы и будет выручать в самых разных ситуациях. Я только бы предостерегла от ярких принтов и фактур. Если вы приобретете темно-синий, черный, серый или с еле уловимой полоской костюм, вы точно не проиграете.

8. Тельняшка. Хотя этот предмет гардероба и меняется время от времени: длина, размер полоски, цвет, вырез горловины, в любом случае он останется модным.
9. Если в вашем гардеробе имеются чисто белые, лаконичные, классической формы кроссовки, знайте, что эта вещь прослужит вам долго. Подобная обувь всегда хорошо сочетается с большим количеством одежды и аксессуаров.
10. К этому списку можно смело добавить джинсовую рубашку, потому что этот предмет гардероба тоже не подвержен влиянию времени. В любом случае он будет актуален всегда, как и сами джинсы. Если у вас есть любимая джинсовая рубашка, выполненная из хорошего денима, отлично сидящая – вам несказанно повезло.

Оксана Морозова

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БЕЖЕВЫЙ

БЫТУЕТ МНЕНИЕ О ТОМ, ЧТО БЕЖЕВЫЙ ЦВЕТ УНИВЕРСАЛЕН. ИМЕННО ПОЭТОМУ В СПИСКЕ БАЗОВОГО ГАРДЕРОБА СТИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЫ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕГДА ПРИСУТСТВУЕТ БЕЖЕВОЕ ПАЛЬТО (КЛАССИЧЕСКОГО КРОЯ), БЕЖЕВЫЙ ТРЕНЧ. МНОГИЕ СТИЛИСТЫ СЧИТАЮТ ИХ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ ВЕЩАМИ.

Бежевый цвет принадлежит к нейтральной цветовой палитре. В словаре его описание звучит как светлый оттенок желтого. Этот цвет всегда считался элегантным в мире моды. Бежевый может идеально сочетаться с другими оттенками, и этим необходимо пользоваться. Преимущество бежевого в том, что он может быть объединен в одном наряде, полностью доминируя, а может сочетаться с другими оттенками. Если с ног до головы одеться в наряды бежевого цвета, это не будет выглядеть нелепо, как может случиться с другими оттенками. Но лучше всего сочетать бежевый с другим цветом. Это могут быть оттенки синего, красного, фиолетового, желтого или розового цвета. Если вы хотите сочетать два нейтральных оттенка, можно отлично объединить бежевый с белым и черным. Бежевый подходит и для повседневного, делового, и для праздничного образа. Платье этого прекрасного цвета может подчеркнуть загар, но оно также может создать иллюзию наготы. Это зависит только от ваших вкусов, какую модель платья вы предпочтете. Подчеркнуть элегантность наряда можно украшениями из золота, которые на фоне бежевого платья смотрятся лучше всего.

Отличительной особенностью любой леди является пальто. Классическое пальто цвета верблюжьей шерсти остается в моде на протяжении десятилетий и является признаком элегантности и утонченности. Хотите всегда выглядеть стильно, приобретите бежевое пальто или плащ.

Бежевый цвет считается цветом разума и чувства меры. Он связан с землей и теплом, именно эти ассоциации он вызывает. Если вам необходимо создать спокойный, элегантный и теплый образ, включите в него одежду бежевого цвета. Бежевый может быть элегантным, если он представлен в брючном костюме или юбке-карандаш с шифоновой блузой. А может быть современным и дерзким в виде юбки мини и топа. Отлично сочетается с бежевым черный и белый, а также золотой и бронзовый, серый, темно-синий и изумрудно-зеленый.

Бежевый цвет сам по себе считается весьма самодостаточным. В некоторых случаях его выразительность настолько сильна, что любое сочетание с иными оттенками может вмиг испортить образ. Если выбранный костюм однотонного бежевого цвета, но вам при этом хочется привнести в образ изюминку, то можно подобрать наряд необычного кроя. В этом случае интересны будут воланы, накладные карманы, рюши, драпировки, плиссировка и т. д. Следует быть предельно осторожными с платьями и узкими брюками, плотно облегающими фигуру, ведь в этом случае может быть достигнут эффект «обнаженного тела». Если же вы, напротив, желаете воссоздать эффект «ложного ню», то лучше бежевого цвета вам не найти.

Великолепно смотрятся ансамбли, созданные из близкородственных бежевых тонов.

Вещи в бежевых тонах должны присутствовать в гардеробе каждой модницы, ведь на их основе можно получить по-настоящему стильные образы.

БУДЬТЕ ДОБРЕЕ ДРУГ К ДРУГУ

ГОВОРЯТ, ЧТО РОССИЯНЕ ХМУРЫ И НЕПРИВЕТЛИВЫ, ПРИЧЕМ ЭТИ КАЧЕСТВА ЗАЛОЖЕНЫ В НАС ГЕНЕТИЧЕСКИ. ТАК ЛИ ЭТО?

Рассказывает известный врач-психотерапевт, автор бестселлеров «Счастлив по собственному желанию», «Страхи большого города», «27 верных способов получить то, что хочется» **Андрей Курпатов.**

Андрей Курпатов: Большинство тяжелых психических заболеваний обусловлено наследственностью. Но шизофренией россияне страдают в той же мере, что американцы, японцы и китайцы. А вот то, что мы недостаточно добры друг к другу, – это факт. Нужно понимать, что создание гармоничных отношений – это работа. Психологическая культура начинается с настоящей заинтересованности – в себе, в других людях.

– По статистике, каждый третий в России живет в состоянии стресса, у каждого пятого невроз, у каждого десятого депрессия. Могут ли эти состояния пройти после отдыха?

– Статистика – вещь лукавая. Стресс может быть острым, а может – хроническим. Депрессия – ситуативной (как реакция на несчастье) или генетической, которая требует лечения антидепрессантами. Даже под видом простого переутомления может скрываться специфический невроз – неврастения, при которой требуется не просто отдых, а полноценное психотерапевтическое лечение с медикаментозной терапией.

– В любом коллективе есть люди, которые всю жизнь пребывают в мрачном расположении духа. Это болезнь или характер?

– Большинство людей хотя бы раз в жизни переживают так называемый депрессивный эпизод (настроение подавленное, нет аппетита, не хочется двигаться). Если такое продолжается более двух недель, это уже болезненное состояние, которое требует обращения к врачу. Человек часто привыкает к своим симптомам и даже не подозревает, что может быть иначе и что ему необходима помощь. Когда же психотерапия и лекарства дают эффект, возвращается хорошее настроение, повышается активность, такие люди с удивлением говорят: «Неужели это была депрессия, а я думал – такой характер!»

– Говорят, что вера в себя – это половина успеха. Насколько эффективны установки «Я самая обаятельная и привлекательная», «У меня все получится»?

– Это как с халвой – можно про нее говорить, а можно заработать, купить и съесть. Если вы научились быть обаятельной и привлекательной – прекрасно, потому что вы будете видеть подтверждение этому со стороны других людей. А если нет – ваши установки будут каждый день разбиваться о действительность. Чтобы установка заработала, нужен отклик, социальная поддержка. А это результат усилий, которые мы предпринимаем, работая над собой. На халяву стать обаятельной или успешным не получится.

– Главная российская женская проблема – как выйти замуж. Почему именно российские женщины повально одиноки?

– Проблема в том, что наши женщины пытаются усидеть на двух стульях: патриархальный брак их больше не устраивает, а полноценным партнером быть не получается – не те сказки в детстве читали. Поэтому для начала нужно понять, чего вы на самом деле хотите. При этом желать можно только то, что возможно. Мечтать о принце на белом коне смешно. Таких нет и никогда не было. Возлагать все надежды на свою внешность – глупо (слишком велика конкуренция). Также нельзя ставить перед собой задачу выйти замуж или сохранить семью любой ценой – они по сути ущербны. Цели должны быть другие – сделать себя и свою семью счастливой.

Лидия Юдина

«ОСТРЫЕ УГЛЫ» В СЕМЬЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ БРАК РУШИТСЯ? КАК ИЗБЕЖАТЬ «ОСТРЫХ УГЛОВ» В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ? ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ НЕ ГОТОВЫ ГОВОРИТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ?

На эти и другие вопросы ответила психолог, кандидат социологических наук **Анетта Орлова.**

– Анетта, как ты считаешь, как настроено сегодняшнее поколение: не сложились отношения – разошлись? Или большая часть пар пытается реанимировать брак?

– Проблема, с которой сталкиваются пары разного поколения – это нежелание трудиться над отношениями. Люди настолько привыкли к тому, что не надо делать никаких усилий. Понравились друг другу – поженились. Но как только они сталкиваются с проблемами, когда нужно лодку вести дальше, коэффициент стойкости снижается. А зачем бороться, если можно все перечеркнуть и идти дальше? Это отличительный штрих нашего времени.

– Кому больше присуще нежелание сохранить отношения: мужчинам или женщинам?

– Я бы не стала так разделять. Статистика говорит о том, что если мужчина хочет сохранить брак, а женщина не хочет, то мала вероятность, что этот брак не распадется. Если мужчина считает, что брак изжил себя, но женщина очень заинтересована в его сохранении, процент увеличивается. Это говорит о том, что женщина – цементирующее звено в семье, от нее в большей степени зависит, сохранится семья или нет.

По поводу коэффициента стойкости, я знаю, что мужчины тяжелее переносят разрыв. Насколько они готовы бороться так же, как и женщины, зависит от конкретного типа мужчины, от его склада ума, жизненной ситуации, чувств.

– Тем не менее вопросы про отношения, любовь и брак психологам в основном задают женщины, а мужчины не так открыты. Почему? Они не хотят показывать свои чувства?

– Как только маленький мальчик начинает понимать, что он мальчик, это происходит примерно в три года, то ему родители сразу начинают объяснять, что мальчик не должен плакать, должен быть сильным, должен дать сдачи. Формируется некий запрет на проявление эмоций. Мужчина точно так же эмоционален, как и женщина, но экспрессивен по-другому. Требования к мужчинам в нашем обществе очень высокие. Я сейчас работаю над книгой, связанной с мужскими страхами: это страх быть отвергнутым, оказаться слабее, проиграть сопернику, страх женской измены, неудовлетворенности.

– Что в таком случае делать мужчине, идти к психологу? Или женщина может помочь ему разобраться с проблемами?

– Мне кажется, все зависит от формы страхов. Бывает, что человек чувствует, что сам не справляется, и эти страхи стали сильно ограничивать его жизнь. Например, он не может завязать длительные отношения. Очень часто у людей складывается противоречивая форма зависимости: вроде он тяготеет к новым контактам, знакомится с девушкой, начинает формироваться некая эмоциональная близость. Как только он приближается, для того чтобы открыть свое интимное пространство и впустить партнера, страх начинает отталкивать. Вместе никак – врозь плохо.

Такая форма страхов мешает людям установить серьезные отношения. В этом случае нужно искать ее причину. Она может скрываться в глубоком детстве, во взаимоотношениях с мамой, первой любовью и т. п.

В среднем, если женщина мудрая, она вполне способна снизить мужскую тревогу настолько, чтобы с этим мужчиной было комфортно существовать. С любым среднестатистическим мужчиной можно ужиться.

Майя Миличь

НЕ РЕВНУЙТЕ МУЖЧИНУ К ПРОШЛОМУ

ЧЕМ СТАРШЕ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ БОЛЬШИМ ЛЮБОВНЫМ ОПЫТОМ ОН ОБЛАДАЕТ. ЭТО ПОНЯТНО, НО НЕ ВСЕГДА ПРИЯТНО. МНОГИЕ ДАМЫ ОТЧАЯННО РЕВНУЮТ ПАРТНЕРА К ЕГО ПРОШЛОМУ.

Если даже мужчине далеко за тридцать или за сорок, мысль о том, что он любил других, бывает невыносима: «А вдруг та женщина значила для него больше, чем я?» Дамы начинают выпытывать подробности прошлых отношений, даже если ответы избранника ранят и задевают. Спрашивается, к чему этот мазохизм?

Затмить конкуренток

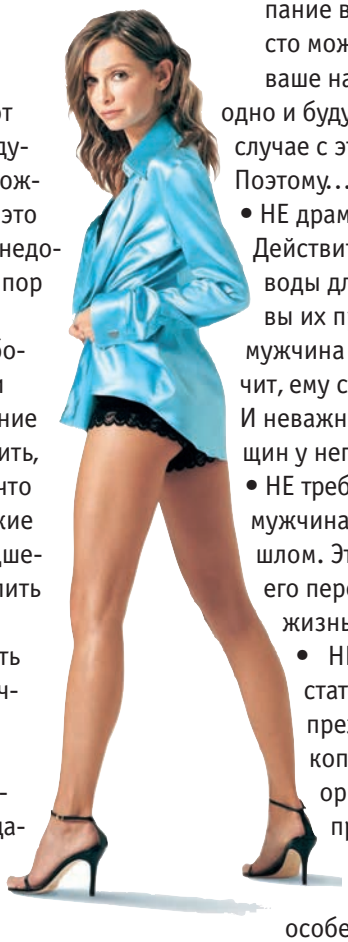
Психологи считают, что ревность – следствие низкой самооценки. Задавая партнеру вопрос о бывших женах или любовницах, женщина надеется услышать, что она лучше их всех и лишь к ней ее избранник испытывает сильные эмоции. А прежние увлечения – так, ничего серьезного…

Но далеко не все мужчины отвечают в таком духе. Во-первых, многие в принципе не любят говорить об этом. Во-вторых, если в прошлом у них были серьезные привязанности, им кажется непорядочным обесценивать те отношения. Ведь когда-то они много для них значили.

Поэтому представители сильного пола, как правило, избегают подобных «разговоров по душам» или отвечают односложно. Но ревнивица трактует это по-своему: «Ага, он что-то недоговаривает. Значит, до сих пор скучает по бывшей!»

Иногда за чрезмерным любопытством к прошлой жизни партнера скрывается желание поближе его узнать: выяснить, что для него приемлемо, а что нет. А заодно выведать, какие ошибки совершала ее предшественница, чтобы не наступить на те же грабли.

У некоторых людей ревность и вовсе выступает в необычном амплуа – нечто вроде сексуального стимулятора. Представляя партнера в чужих объятиях, они возбуждаются. Допинг, конечно, на любителя, но любители все же есть.



Шесть важных «НЕ»

Однако все-таки нужно остановиться. Ведь каждый человек имеет право на личную территорию. И если другой туда постоянно вторгается, да еще в такой агрессивной форме, это вызывает злость и отторжение. Поэтому копание в прошлом запросто может уничтожить ваше настоящее. А заодно и будущее. Во всяком случае с этим мужчиной. Поэтому…

- НЕ драматизируйте. Действительно есть поводы для ревности или вы их придумали? Раз мужчина выбрал вас, значит, ему с вами хорошо. И неважно, сколько женщин у него было раньше.
- НЕ требуйте, чтобы ваш мужчина забыл о прошлом. Это его опыт, его переживания, его жизнь!
- НЕ пытайтесь стать похожей на его прежнюю любовь: копия всегда хуже оригинала. Напротив, будьте собой – самобытной, яркой, особенной.
- НЕ препятствуйте его общению с детьми. Он развелся с их матерью, но не с ними. Будьте мудрой и благородной. Мужчина это обязательно оценит.
- НЕ говорите гадости о его бывшей. Это как минимум непорядочно.
- НЕ зацикливайтесь только на партнере. Семья – это прекрасно, но есть еще работа, друзья, увлечения, путешествия. Чем насыщеннее настоящее, тем меньше хочется копаться в прошлом. И тем сильнее у мужчины желание остаться именно с вами – такой интересной, независимой и уверенной в себе.

Дарья Максимова

ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ВЫРАСТИ ЗРЕЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, СПОСОБНЫМ СОЗДАТЬ СВОЮ КРЕПКУЮ СЕМЬЮ?

Наш эксперт – врач-психотерапевт **Борис Суворов.**

Настоящая взрослость – это в первую очередь умение понимать свои эмоции, управлять ими и строить длительные доверительные отношения с другими людьми. В школах и институтах учащимся предлагают множество разных дисциплин, но этому почему-то не учат. В нынешнем социуме уделяется много внимания интеллектуальному развитию детей, а вопросы, которые неизбежно касаются всех и каждого – о чувствах, о взаимоотношениях, о доверии, – упускаются из виду. Устройство современного общества не требует от человека, чтобы он был зрелой личностью, – стать социально успешным можно и без этого. Достаточно сделать карьеру и достичь определенного материального уровня. Поэтому проблема на первый взгляд даже не бросается в глаза. Но если присмотреться, то у множества таких «успешных» людей нет ни семьи, ни близких отношений, а если и есть, то не все там ладно. Причиной тому глубокая эмоциональная незрелость.

И все же любой любящий родитель хочет для своего ребенка счастья в личной жизни и мечтает видеть его достойным родителем собственных внуков. Как же быть? В первую очередь – пересмотреть приоритеты и понять, что есть вещи поважнее интеллектуального развития. Семейное счастье невозможно без любви. А любовь подразумевает взаимоотношения. Было бы удобно, если бы умение строить отношения давалось человеку при рождении, но это не так. Отношениям нужно учиться, и начинается это в семье. В нашем взаимодействии с другими людьми всегда участвуют эмоции, и в первую очередь необходимо научиться их понимать и управлять ими. Эмоциональное развитие ребенка лучше начинать с младенчества – вот уж где уместно так называемое раннее развитие. Когда малыш переживает какую-то эмоцию (гнев, печаль, радость…), важно ее назвать и объяснить – так вы поможете ему понять, что с ним происходит. Примерно к школьному возрасту ребенок становится способен поставить себя на место другого и с ним уже можно обсуждать, что происходит с другими людьми. Став подростком, он начинает проявлять интерес к человеческим отношениям, в том числе между мужчиной и женщиной. Этот интерес необходимо поддержать. Подростку очень важно узнать историю отношений папы с мамой и понимать, что между ними происходит сейчас. Расскажите ему, как вы познакомились, покажите свадебные фотографии, опишите свою совместную жизнь до его рождения… Немалое значение имеет и личный пример. Отношения в родительской семье – это первая (и долгое время единственная) модель отношений, которую ребенок усваивает еще бессознательно, и она сильно влияет на его дальнейшую жизнь. Создавайте доверительные отношения с ребенком. Взаимное доверие в семье – залог построения подобных отношений вашим чадом в будущем с другими людьми.

Будьте внимательны к эмоциям и чувствам – как своим собственным, так и других членов семьи. Это важно.

Психологические проблемы у ребенка обычно указывают на семейные проблемы в отношениях. Поэтому не удивляйтесь и не пугайтесь, если психолог, к которому вы привели «поправить» свое чадо, желает общаться и с вами. Это нормально, ведь семья – единый организм. Если подросток сам хочет работать с психологом или посещать какие-то тренинги, обучающие отношениям, не отговаривайте, а поддержите его в этом.

Юлия Эйделькинд

ЛАРИСА УДОВИЧЕНКО: «У МИХАЛКОВА МЕЧТАЮТ СНЯТЬСЯ ВСЕ»

ВСЕНАРОДНУЮ ЛЮБИМИЦУ ЛАРИСУ УДОВИЧЕНКО РЕДКО МОЖНО УВИДЕТЬ НА СВЕТСКИХ ТУСОВКАХ, ТОЛЬКО ИНОГДА ОНА БАЛУЕТ ЗРИТЕЛЕЙ ТВОРЧЕСКИМИ ВСТРЕЧАМИ. ЗАТО ЕЕ ЧАСТО МОЖНО УВИДЕТЬ В КИНО – РЕЖИССЕРЫ ЛЮБЯТ ЕЕ СНИМАТЬ. В ФИЛЬМОГРАФИИ АКТРИСЫ БОЛЕЕ 120 ФИЛЬМОВ. И КАКИХ! «МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ», «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ», «МЭРИ ПОППИНС, ДО СВИДАНИЯ!», «И ЭТО ВСЕ О НЕМ», «ДОЧКИ-МАТЕРИ», «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ», ПРОДОЛЖЕНИЕ КОТОРОЙ ЗАДУМАЛ РЕЖИССЕР ИГОРЬ МАСЛЕННИКОВ...

– Лариса Ивановна, Вы уже получили от него приглашение?

– Да, и очень обрадовалась, несмотря на то, что бюджет картины мизерный. Но у Масленникова я согласна сниматься бесплатно. Вы не представляете, как легко и счастливо с ним работать. А ведь он меня чуть было не «потерял». Когда он начал меня разыскивать, ему сказали, что я живу в Ницце. Испорченный телефон получился. До этого мне позвонили из редакции телевидения и стали приглашать на какое-то ток-шоу, а я ответила, что отдыхаю за границей. Меня не расслышали и поняли, что я в Ницце. Поползли слухи, что я купила там дом. На самом деле я приобрела жилье в Болгарии и действительно езжу туда отдыхать. Я люблю солнце и море, обожаю там бывать. Грядки с овощами и садик со сливами – не про меня.

– Недавно вы отметили юбилей. Эта цифра с вами не вяжется...

– Потому что я свой возраст не ощущаю. И, видимо, внешне неплохо выгляжу. Во всяком случае, на улице нередко окликают «девушкой», я отзываюсь.

– У этой девушки такая богатая творческая биография, что ей многие завидуют – как-никак, а за плечами более 120 фильмов!

– Везение в нашей профессии – большая удача. Она мне улыбнулась уже в юности. Я начала сниматься в кино 15-летней школьницей. Занималась в актерской студии при знаменитой Одесской киностудии, куда часто приходили режиссеры. Там меня присмотрел Александр Павловский и пригласил в свой фильм «Счастливый Кукушкин», где главную роль играл Владимир Меньшов. На роль, которую я потом сыграла, пробовалось много актрис, но режиссера они не устраивали. Ему все было не то. В результате Меньшов уехал, и кастинг проходил без него. Когда Павловский встретил меня, он позвонил Меньшову в Москву и сказал: «Приезжай. Я нашел девочку, она молодая, неопытная, ничего не умеет. Ей 15 лет, мы должны попробовать ее вместе». На это Меньшов ответил: «Мне уже надоели девочки, давай без меня». Теле-

фонистка, слышавшая их разговор, возмутилась и сказала: «Вы негодяи, растлеваете молодежь. Я сообщу об этом в милицию». И разъединила их. Но Меньшов в результате приехал, и меня утвердили.

Надо было такому случиться, что на съемки этого фильма пришел сам Станислав Говорухин. И скоро предложил мне сняться в его картине «Робинзон Крузо» в роли Служанки. Конечно, я согласилась. И на премьеру пригласила весь свой класс. А оказалось, что в картине меня нет, Говорухин сцену с моим участием вырезал. Я напомнила ему об этом, когда снималась в роли Маньки Облигации в культовой картине «Место встречи изменить нельзя».

– Правда, что вам сначала предложили другую роль?

– Да, милиционера Вари Синичкиной, возлюбленной Шарапова. Но роль не понравилась, уж очень моя героиня была правильной и скучной. И я попросила у Станислава Сергеевича другую роль – Маньки Облигации. На это Говорухин заметил: «Какая ты Манька? Тебе 23 года, ты, скорее, ангел, чем женщина сомнительного поведения. Так что, если не хочешь играть Синичкину – езжай домой». И я уехала. А скоро пришла телеграмма, что меня все-таки утвердили на эту роль. Тут я уже перепугалась, потому что не знала, как играть Маньку. От ужаса я ничего не соображала на съемочной площадке, кое-как отвечала на реплики своих партнеров. В общем, играла так, как подсказывали душа и Владимир Высоцкий. Он помог мне нащупать характер героини. И роль получилась, как и дружба на всю жизнь со Станиславом Сергеевичем. Мы не только вместе работали, но и отдыхали семьями…

– Вы снимались и у своего учителя по ВГИКу Сергея Герасимова…

– Он снял меня в картинах «Дочки-матери» и «Красное и черное». После этого фильма меня стали «разрывать на части», приглашать в хорошие картины. Мне казалось, так будет всегда. Режиссеры – один другого лучше – Ян Фрид, Алексей Герман, Никита Михалков, Глеб Панфилов… Помню, как Глеб Анатольевич во время съемок картины «Прошлым летом в Чулимске» заставлял каждый день всех приходить на съемочную площадку, даже если в этот день артист не был занят. Он хотел, чтобы мы прониклись атмосферой картины, жили ею. Для роли Панфилов заставил меня поправиться на 7 кг. В Алабино, где снимали картину, базировался Кавалерийский полк, в столовой которого давали котлеты, макароны, булки. Я столько ела, что скоро у меня изменились речь, походка, пластика движений и даже мышление. Самое смешное заключалось в том, что моему партнеру Родиону Нахапетову надо было похудеть. И он изнурял себя голодом – пил воду, ел яблоки, смотрел на меня и говорил: «Как бы я сейчас навернул макарон с котлетами!»

– Вы сказали, что имели счастье сниматься у Никиты Михалкова. Правда, что у него на площадке ни с чем несравнимая атмосфера?

– Абсолютная правда. Не удивительно, что у Михалкова мечтают сняться все. Мне повезло с ним поработать в русско-итальянской картине «Автостоп», где мы много репетировали. Мой партнер был итальянец. И когда мы приходили на съемочную площадку, Никита Сергеевич включал нам классическую музыку. Мы ее слушали, и когда душа начинала парить, открываться навстречу чему-то высокому, он музыку выключал и говорил:

САЖАЙТЕ РАСТЕНИЯ ПРАВИЛЬНО

ОСТАЛИСЬ СЧИТАНЫЕ ДНИ ДО ОКОНЧАНИЯ ОСЕННЕЙ ПОСАДКИ ПЛОДОВЫХ РАСТЕНИЙ: ДЕРЕВЬЯ ЛУЧШЕ УСТРОИТЬ НА УЧАСТКЕ ДО СЕРЕДИНЫ ЭТОГО МЕСЯЦА, ЯГОДНЫЕ КУСТАРНИКИ – ПРИМЕРНО ДО 20 ОКТЯБРЯ. ВСЕ ЛИ ВЫ ПРАВИЛЬНО ДЕЛАЕТЕ?

Ошибка 1

Посадка без подготовки места: прямо на лужайку, в целину, в сильно утоптанную землю и пр.
Последствия. Молодые растения страдают, гибнут или живут, но почти не плодоносят.
Как правильно. Вокруг каждой точки посадки должно простираться по меньшей мере 1 кв. м рыхлой и плодородной почвы. В целину плодовые и ягодные культуры сажать вообще не стоит: лучше отложить посадку на год, а участок вскопать (в следующем сезоне можно выращивать на нем однолетние цветы, кабачки или другие овощи). С газона следует снять не менее 1 кв. м дерна, по периметру вкопать газонную ленту, в землю добавить 1 ведро перегноя, перекопать, а затем сделать посадочную яму.

Ошибка 2

Растения посажены слишком близко друг от друга.
Последствия. Подросшие деревья и кустарники быстро начинают мешать друг другу.
Как правильно. Сажать согласно рекомендуемым схемам посадки (см. таблицу).
*Если в одном ряду оказываются разные культуры, то расстояние между ними вычисляется по приблизительным формулам:

Расстояния между плодовыми растениями

Культуры	Интервал в ряду (м)*
Малина	0,3
Смородина черная, красная, крыжовник, жимолость	1–1,5
Калина, облепиха	
Ирга	2–2,5
Рябина	2,5
Арония, вишня	3
Алыча гибридная	3–4
Яблоня, слива	4
Груша, черешня	4,5

Расстояние = (интервал для растений 1 + интервал для растений 2): 2.
Расстояние = (ожидаемая максимальная высота взрослого растения 1 + ожидаемая максимальная высота взрослого растения 2): 3.

Ошибка 3

Нет посадочной ямы: вместо нее растению предлагают лунку объемом с корневую систему или контейнер.
Последствия. Очень слабый рост, плохой урожай.
Как правильно. Посадочная яма (средний размер 40 х 40 х 40 см для ягодных и 60 х 60 х 60 см для плодовых культур) обязательна на всех участках, где нет близкого залегания грунтовых вод.

Ошибка 4

Неподходящий субстрат для посадки: растение размещают прямо на компостной яме или полностью заполняют лунку перегноем, землей из леса и прочими инородными субстанциями.
Последствия. Растение болеет, проваливается вглубь или клонится к земле.
Как правильно. Для всех культур, кроме голубики, брусники и клюквы, посадочная яма под корнями должна быть заполнена местной почвой с добавками для улучшения ее свойств, а сама корневая система засыпается землей безо всяких добавок.

Классическая технология посадки

При выемке земли из ямы для посадки рядом с ней сохраняют холмик из темного плодородного слоя, а светлую почву из нижних горизонтов отбрасывают (в междурядье или на другое место). При посадке крупных (в будущем) растений – яблони, груши, черешни – в дно ямы вбивают надежный кол высотой 2 м. Часть темной почвы смешивают на дне ямы с перегноем, добавляют комплексное минеральное удобрение по инструкции, золу, другие добавки для улучшения грунта (песок для тяжелой почвы, немного глины для песчаной, низинный торф и пр.). Присыпают холмик из полученной смеси чистой землей, устанавливают саженец на рекомендуемой глубине и засыпают темной почвой. Землю в процессе посадки утаптывают ногами, если саженец был с открытыми корнями, или обминают руками, если растение горшечное. Обязательно обильно поливают, после впитывания влаги присыпают приствольный круг сухой почвой.

Елена Поплева

ЛЕЧЕБНЫЙ «КОФЕ» ИЗ ... ОДУВАНЧИКА

ПЕРЕКАПЫВАЯ ОСЕНЬЮ ГРЯДКИ, ВЫ НАВЕРНЯКА ОБНАРУЖИТЕ В ПОЧВЕ КОРНИ НАДОЕДЛИВОГО СОРНЯКА – ОДУВАНЧИКА. НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИХ! ЭТО РАСТЕНИЕ ДОСТОЙНО ПОЧЕТНОГО МЕСТА В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ.

Корни одуванчика необычайно богаты витаминами и другими полезными соединениями, которые вместе и определяют их лечебные свойства. Препараты на их основе – испытанное средство, которое улучшает работу пищеварительных желез, печени и почек, а также повышает тонус кишечника и стимулирует выработку желчи. Кроме того, их назначают при нарушениях работы сердечно-сосудистой системы, анемии, а также при заболеваниях, связанных с неправильным обменом веществ (ревматизм, подагра) и интоксикацией организма (фурункулез, псориаз, экзема и т. п.). Одуванчик помогает полезным веществам и микроэлементам поступать из пищи в кровь, выводит из организма лишнюю жидкость, снижает кровяное давление и к тому же обладает антибактериальным действием. Это отличное дополнительное средство для лечения бронхита и пневмонии.

Знамениты корни одуванчика и своим высоким содержанием инулина – вещества, оказывающего мощное положительное действие на обменные процессы в организме и особенно полезного для больных сахарным диабетом. Кстати, именно осенью содержание инулина в корнях одуванчика достигает максимума – 18–25 процентов, тогда как в мае его остается только 2–3 процента, остальное идет на образование цветочных почек и зачатков листьев.

Противопоказания

Не стоит употреблять одуванчик при закупорке желчных путей, язвенной болезни или гастрите. Кроме того, превышение рекомендованной дозировки может привести к расстройству желудка.

Лечебный «кофе»

Из одуванчика готовят напиток, похожий на кофе. Лучше всего он получается из корней, собранных в сентябре и позже. Немного хуже – из майских, выкопанных до цветения. В июне – июле растения совсем не годятся для заготовки.

Выкопанные корни одуванчика моют и сразу режут на кусочки 1,5–2 см длиной (самые крупные – ломтиками около 0,5 см толщиной). Размер кусочков должен быть примерно одинаковым. Мокрые нарезанные корни выкладывают на сковороду или противень, накрывают крышкой и на 5–10 минут ставят на средний огонь либо в горячую (около 150 °С) духовку, чтобы они пропарились. После этого снимают крышку или открывают дверцу духовки, убавляют нагрев и, помешивая, жарят кусочки. Длительность приготовления можно выбрать самим – напиток будет тем крепче, чем сильнее обжарены корни. После этого их просеивают через дуршлаг, чтобы убрать подгоревшие мелкие корешки (они придают напитку излишнюю горечь), окончательно досушивают и размалывают в кофемолке. Заваривают как обычный кофе (или даже в смеси с ним). Корни одуванчика можно и просто высушить, но напиток из них получится не таким вкусным.

Варенье из цветков одуванчика

1 кг цветков одуванчика, 2 лимона, 2 горсти листьев вишни, 1,5 л воды, 2 кг сахара.

1. С цветков удалить зеленые листочки. Промыть.
2. Натереть лимоны, смешать с цветками и добавить листья вишни.
3. Залить водой, довести до кипения и варить 10 минут на маленьком огне.
4. Снять с огня и настоять сутки в прохладном месте.
5. Настой процедить, добавить сахар и варить 1 час на слабом огне.
6. Остудить, разлить по стерилизованным банкам.

Наталья Замятина

ШИПОВНИК – ВИТАМИННЫЙ РЕКОРДСМЕН

ОСЕНЬЮ ПОСПЕВАЮТ ПЛОДЫ ПРИЗНАННОГО ЦЕЛИТЕЛЯ – ШИПОВНИКА. ЭТА КОЛЮЧАЯ ДИКАЯ РОЗА ЗНАКОМА ВСЕМ, А МНОГИЕ ДАЧНИКИ ДАЖЕ ВЫРАЩИВАЮТ ЕЕ НА СВОЕМ УЧАСТКЕ. НЕ ЗАБУДЬТЕ ЗАПАСТИ И СЕБЕ НЕМНОГО ВИТАМИНОВ!

Чем полезен

Плоды шиповника благоприятно влияют на весь организм, укрепляют стенки сосудов, ускоряют восстановление тканей, усиливают синтез гормонов, улучшают углеводный обмен, противодействуют склерозу. Их назначают с целью профилактики и лечения недостатка витаминов С и Р, при которых сосуды становятся хрупкими, а организм плохо сопротивляется неблагоприятным воздействиям. Подобное часто случается при длительном физическом и нервно-психическом возбуждении, после заболеваний, при хронических инфекциях, заболеваниях печени. Неплохие результаты дает применение шиповника при воспалении почек, язвенной болезни, диатезах. Обладает он и желчегонными свойствами, поэтому помогает при холецистите и гепатитах. И самое главное – шиповник не имеет побочных эффектов и его можно принимать всем, от мала до велика. В том числе пить его настой как чай.

Как выбрать

Плоды у разных видов шиповника бывают как черными или бурыми, так и красными. Черные очень сухие, и собирать их не стоит. Шиповники с красными плодами в аптечных целях делятся на 2 группы – витаминные и желчегонные. Основная ценность первых – аскорбинка, но желчегонным действием они тоже обладают. А вот в желчегонных шиповниках витамин С при сушке разрушается. Если у вас растет красноплодный шиповник, внимательно рассмотрите его плоды, особенно чашелистики («усики», расположенные на конце плода). У витаминных они торчат вперед и отпадают от плодов только во время их сушки, оставляя после себя круглые дырочки. У желчегонных шиповников чашелистики, напротив, отогнуты назад, к плодам, а позже обычно отваливаются сами, после чего на плодиках остаются пятиугольные отверстия с «пухом» внутри.

Как заготовить

Собирают зрелые, но еще не ставшие совсем мягкими плоды, сушат при температуре не выше 40 °С, а затем перетирают в руках, чтобы отделить чашелистики.

Не проходите мимо!

Популярный обитатель российских садов – шиповник (роза) морщинистый, кустарник с крупными розовыми цветками и большими, часто плоскими плодами, которые легко собирать. Это один из самых витаминных видов шиповника!

Рецепты

Настой

1 ст. л. сухих плодов засыпать в термос, залить 200 мл кипятка и оставить на 2–3 часа либо на ночь. Пить по полстакана 2–3 раза в день после еды.

Полезен для профилактики инфекций, при заболеваниях сердца и сосудов, болезнях печени, почек.

Варенье

Состав: 1 кг свежих плодов шиповника, 1 кг сахара, 0,5 стакана воды.

Приготовление: шиповник разрезать пополам и очистить от семян и волосков. Промыть несколько раз, чтобы полностью избавиться от колючек, после чего подсушить на дуршлаге. Вскипятить воду с сахаром, снять пену и доварить «до нитки» (капля холодного сиропа, взятая двумя пальцами, потянется ниткой, если их раздвинуть). ¼ ч. л. лимонной кислоты в сиропе позволит сохранить больше витамина С. Шиповник всыпать в кипящий сироп, снять кастрюлю с огня и оставить до завтра. Опять довести до кипения и повторять до тех пор, пока кусочки не станут прозрачными. Расфасовать горячим способом, капнув сверху 1–2 капли спирта.

Наталия Замятина

ТРИ БЛЮДА ИЗ ЧУДО-ОВОЩА

РАЗНОВИДНОСТЕЙ КАПУСТЫ МНОГО, НО МЫ, РОССИЯНЕ, БЛИЖЕ ВСЕГО ЗНАКОМЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ НА СТОЛЕ НЕ СТАЛИ ДИКОВИНКОЙ И БРОККОЛИ, И САВОЙСКАЯ, И КРАСНАЯ КАПУСТА. КАЖДЫЙ ИЗ СОРТОВ ОБЛАДАЕТ СОБСТВЕННЫМ НАБОРОМ ВОСТРЕБОВАННЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМ ОРГАНИЗМОМ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ.

К примеру, белокочанная капуста ценна очень высоким запасом антиоксидантов, которые защищают клетки нашего организма от преждевременного старения и развития онкообразований. Также белокочанная капуста – мощный источник железа, которое так необходимо для профилактики анемии, функционирования сердечно-сосудистой системы, мозговой активности. Итак, вот несколько простых рецептов с использованием этого чудо-овоща.

Быстрый пирог со свежей капустой, зеленью и яйцами

Тесто: 200 мл кефира, ряженки, варенца или бифидока, 200 мл сметаны, 120 г сливочного или топленого масла, 2 куриных яйца, щепотка соли, 2 ст. л. сахара без горки, 280 г пшеничной муки + 1,5 ч. л. разрыхлителя, манка или панировочные сухари для формы. Начинка: 450–500 г молодой капусты (примерно половина маленького кочана), 1 небольшая луковица, 3 сваренных вкрутую куриных яйца, небольшой пучок укропа, соль, черный молотый перец по вкусу, свежий тимьян или кинза по желанию.

Как готовить:

1. Начинаем с начинки, так как ей нужно немного остыть. Яйца отварить, остудить, зелень укропа мелко нарезать, капусту тонко нашинковать, обжарить 10 минут на сухой сковороде вместе с луком, нарезанным мелким кубиком. Чуть остудить, добавить

ПЕРСИДСКАЯ РОСКОШЬ

В СОВЕТСКИЕ ВРЕМЕНА КОВЕР НА СТЕНЕ БЫЛ ПРЕДМЕТОМ ВЫСШЕЙ ГОРДОСТИ И «ДОКАЗЫВАЛ» СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ХОЗЯЕВ ДОМА. СЕГОДНЯ ОН УТРАТИЛ СВОЮ ДОКАЗАТЕЛЬНУЮ СИЛУ И СТАЛ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПО НАЗНАЧЕНИЮ – КАК СТИЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ИНТЕРЬЕРА.

И появляется он чаще всего на полу. Впрочем, ковер на стене – это не моветон, просто в современных интерьерах почти не встречается. Какие ковры сегодня в моде? Как правильно вписать их в интерьер? Попробуем ответить на эти вопросы.

В эссе «Философия обстановки» **Эдгар По** писал: «Ковер – это душа комнаты». И действительно ковер, гармонично вписанный в пространство, способен сделать дом по-настоящему уютным и создать настроение. Декораторы считают, что ковер может «жить» где угодно – на полу или на стене, главное, чтобы он был качественным и подходил интерьеру в целом.

Из чего должен быть ковер?

Дизайнеры советуют выбирать ковер из экологичных, натуральных тканей или волокон: шерсти, шелка, хлопка, джута, кокосового волокна, льна или конопли. Необходимо также приобрести антискользящую подложку под ковер: благодаря ей ковер не будет скользить по поверхности, собираться в гармошку. Однако не стоит пугаться и синтетики, вот только к ее выбору нужно подойти более серьезно. Искусственные волокна не должны быть слишком жесткими, иметь острый химический запах, а покраска их должна быть равномерной по всей длине ворса.

Размер имеет значение

Ковер должен быть достаточно большим, чтобы организовывать пространство правильно: если это спальня, то он должен «залезать» немного под кровать и прилично выступать за ее пределы. Если это гостиная, то ковер должен охватить всю (!) диванную зону (обычно это диван, пара кресел и журнальный столик). Ковер должен быть шире дивана, залезать под него где-то на 1/3 хотя бы с фронтальной стороны.

Всему свое место

Ковер может стать ярким акцентом в интерьере, гармонично его дополнить и даже создать интересный визуальный эффект.

Яркий акцент. Гостиную или спальню, выполненную в нейтральных тонах (белый, бежевый, серый), хорошо дополнят яркий ковер и несколько подушек в похожей и/или контрастной гамме.

Сегодня некоторые специалисты в дизайне интерьера рекомендуют обратить внимание на винтажные турецкие ковры, выкрашенные в самые неожиданные цвета – их можно смело использовать в абсолютно разных по стилистике интерьерах. Если в вашей квартире открытая планировка, при помощи винтажных турецких ковров можно разделить интерьер на функциональные зоны, например, один из них постелить в обеденной зоне, а второй – в гостиной.

Гармоничное дополнение. Традиционным интерьерам подходят ковры со спокойными, классическими рисунками и минимальным ворсом. Цвет ковра должен сочетаться с тканями в выбранном помещении и не потеряться на полу: его оттенок должен хотя бы немного отличаться.

Современным интерьерам подойдут яркие, графичные ковры с абстрактным рисунком, а также килимы (тканые ковры) и шкуры животных. Красиво смотрятся однотонные белые длинноворсовые ковры.

Визуальный эффект. Для небольших помещений лучше выбирать светлые ковры – они способны визуально расширить пространство, а темные, наоборот, уменьшить его. Однотонные ковровые покрытия ведут себя нейтрально и влияют на восприятие пространства только насыщенностью цвета: более спокойные и прохладные – расширяют, а более насыщенные и теплые сужают.

Евгения Чернова

КАНАВА КАНАВЕ РОЗНЬ!

ДУШ – ВЕЩЬ, СОВЕРШЕННО НЕОБХОДИМАЯ НА ДАЧЕ. НО КУДА ДЕТЬ ГРЯЗНУЮ ВОДУ? НА ЭТОТ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ИНЖЕНЕР ЕВГЕНИЙ САПУНОВ.

Как грамотно организовать слив сточных вод из летнего дачного душа? Заниматься стиркой там не планируется, то есть опасных для экологии стоков быть не должно. Этот вопрос естественным образом распадается на две части. Во-первых, необходимо обустроить приемник жидкости, куда будут попадать стоки, и систему их откачки либо очистки. Во-вторых, грязную воду необходимо каким-то образом туда доставлять.

Решая вопрос о том, куда деть воду от душа, прежде всего надо помнить, что ее нельзя сливать в открытые водоемы и сети общественной ливневой канализации поселков. Ну а при сбросе воды в пределах участка главное – не устроить из собственного сада болото.

На заметку

Любой колодец надо закрывать крышкой, чтобы его не заливало дождевой или талой водой.

Можно, например, отправить такую воду в грунтовой фильтрационный колодец, стенки и дно которого пропускают воду – оттуда она будет потихоньку просачиваться в грунт. Самый распространенный вариант – вкопать в землю бетонные кольца с отверстиями, пробитыми перфоратором, а вместо дна насыпать слой щебня 20–30 см толщиной. При расчете объема такого сооружения важно учитывать объем разового сброса воды и фильтрационную способность грунта. Можно провести эксперимент: выкопать пробный колодец, например, глубиной 1 м и диаметром 50 см, и, заливая в него измеренные порции воды, подсчитать, за сколько времени вода уйдет, а потом сделать перерасчет на «большой» колодец. Если грунт на участке плохо фильтрует воду, можно сделать герметичный приемный колодец, стоки из которого будет откачивать ассенизационная машина.

Важно

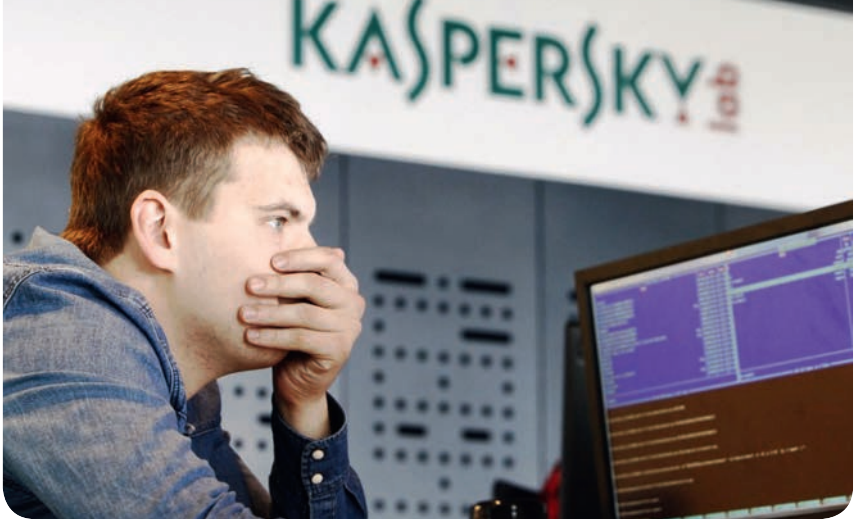
При проектировании водоотвода следует учитывать объем сбрасываемой воды: чем больше воды нужно пропускать, тем шире и глубже должен быть желоб.

Второй вариант утилизации стоков – поле фильтрации. Простейший пример – развести воду по серии канавок (например, между грядками), где она будет впитываться в грунт. Поле фильтрации можно сделать и подземным: заложить дренажные трубы (с дырками) в щебеночной обсыпке в подземные траншеи. В этом случае тоже важно изучить водоотводную способность грунта, чтобы не устроить подтопления.

Транспортировать грязную воду по участку можно двумя способами: открытым и закрытым. Самый очевидный вариант – сделать открытый водоотвод, а проще говоря, канавку. Но по устройству они могут быть очень разными.

Если душ используют редко, объем отводимой воды небольшой, а земля на участке достаточно водоупорная (тяжелые суглинки или глины), простой канавы, выкопанной в земле, будет достаточно. Надо только обеспечить дну уклон 0,5–1 см на 1 погонный метр – и вода уйдет сама. Если объем воды большой или грунт легко размывается, то канаву необходимо укрепить. Например, сделать желоб из половинок пластиковых или асбестоцементных труб. Друг на друга их кладут с нахлестом в 10–15 см. Уклон тот же – 0,5–1 см на 1 погонный метр канавы.

Другие варианты устройства открытого водоотвода ограничиваются только вашей фантазией и возможностями. Можно, к примеру, забетонировать стенки канавы и по желанию облицевать их плиткой. Еще один удачный вариант: приобрести в строительном магазине готовые лотки из бетона или пластика.



НЕОБХОДИМОСТЬ АНТИВИРУСА В СЕТИ

ВСЕГО ЗА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ СТАЛИ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ НАШЕЙ ЖИЗНИ. ВДОБАВОК СОЦСЕТИ СЕГОДНЯ – ЭТО ЕЩЕ И ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ТРОЛЛИНГА И КИБЕРБУЛЛИНГА.
ТАК КАК ЖЕ УБЕРЕЧЬ СВОЙ АККАУНТ ОТ ЗЛОУМЫШЛЕННИКОВ, А НЕРВЫ – ОТ ИНТЕРНЕТ-ШАНТАЖИСТОВ? С ПОМОЩЬЮ ЭКСПЕРТОВ «ЛАБОРАТОРИИ КАСПЕРСКОГО» МЫ ПОДГОТОВИЛИ ПОДБОРКУ ИЗ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЕСТИ СВОЮ СТРАНИЦУ В СОЦСЕТИ ПРАВИЛЬНО И НЕ ДЕЛАТЬ ОБИДНЫХ ОШИБОК.

Не «кормите» троллей

Интернет-тролли – это провокаторы, люди, которые намеренно пытаются втянуть тебя в дискуссию, вызвать раздражение и таким образом развлечь себя и публику. Встречаются они практически повсеместно: на форумах, в социальных сетях и в целом в любых местах, где пользователи могут как-то общаться друг с другом. Как общаться с троллями? Никак. Игнорируйте их.

Кибербуллинг – намного более острая и опасная форма общения в соцсети, особенно среди детей и подростков. По сути, это целенаправленная травля. Среди его последствий – нервные срывы и даже самоубийства.

Если троллей и кибербуллеров игнорировать, вы сохраните время, силы и не дадите им повода причинить вам вред.

Подумайте о том, кто увидит ваш пост

Среди ваших друзей в Facebook или «ВКонтакте» почти наверняка есть начальник или клиенты. Когда вы решите сменить работу, вашу страницу в соцсетях наверняка будут просматривать рекрутеры. И им всем, вероятно, необязательно знать, что в свободное время вы, например, занимаетесь танцами на пилоне.

В большинстве соцсетей можно ограничить видимость либо отдельных постов и фотографий, либо всех сразу.

Не стоит добавлять в друзья любого, кто попросился: это может быть как просто рекламный бот или тролль, так и кто-то, кто желает вам зла. Пусть даже у вас есть миллион общих друзей, если не знаете человека – не добавляйте.

Вывод прост: внимательно изучите возможности настройки приватности (они есть в каждой соцсети) и разумно используйте их.

Используйте антивирусную защиту

Взлом аккаунта – ситуация весьма неприятная. Если злоумышленник завладеет вашей виртуальной личностью, то сможет рассылать от вашего имени рекламный спам, просьбы о переводе денег и просто устраивать любые провокации в Сети. А это уже удар по репутации! Простые меры безопасности в виде установки антивируса помогут вам защититься. Они обеспечат защиту в режиме реального времени от новых и неизвестных вирусов, шпионских программ и других угроз, помогут «отсечь» потенциально вредоносные ссылки, приходящие в письмах, и проверят почтовые сообщения на наличие «мусорных» писем, которые злоумышленники могут отправить, в том числе и через социальную сеть.

Создавайте сложные пароли

Взломать ваш аккаунт в соцсетях могут также, если пароль к нему слишком простой или очевидный. Это можно сделать с помощью специальных программ, которые перебирают комбинации. Также пароль можно вычислить по той информации, которую пользователь оставляет о себе в открытом доступе. Надежный пароль должен быть набором символов с использованием цифр, больших и маленьких букв, спецсимволов. Не стоит использовать имена своих питомцев, памятные даты или популярные комбинации типа QWERTY или 12345.

Таким образом, соблюдение элементарных правил безопасности, здоровый скепсис к неизвестным людям и антивирусное обеспечение – это то, что нужно для интернет-безопасности.

Алексей Тетерин

ВАННА ДЛЯ ПИТОМЦЕВ

КУПАНИЕ ЛЮБОМУ ЖИВОТНОМУ ПРОСТО НЕОБХОДИМО. КАК ЗАМАНИТЬ СОБАКУ ИЛИ КОШКУ В ПЕННУЮ ВАННУ И КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ГРЫЗУНАМИ И ПОПУГАЯМИ – ЧИТАЙТЕ В МАТЕРИАЛЕ.

Купаться и плескаться в теплой воде – настоящее удовольствие для человека. Но наши питомцы к водным процедурам относятся иначе, предпочитая справляться своими силами – вернее, своим языком. Некоторые и вовсе не переносят воду.

Грызунам, птицам, собакам и кошкам необходим разный уход в зависимости от повадок и вида. Касается это и водных процедур.

Меньше всего нуждаются в купании **морские свинки, хомяки, хорьки и крысы**. Если же необходимость все-таки возникла, то достаточно набрать небольшую миску воды и опустить туда грызуна.

Попугаи любят воду и охотно купаются в жару. Многие хозяева вешают рядом с поилкой специальные мини-купели, чтобы птица плескалась и брызгалась в воде, тем самым забавляя своего владельца. Большего ухода в жару для птицы и не потребуется.

Кошки – весьма чистоплотные животные и при условии обитания только в пределах квартиры в частом купании не нуждаются, к тому же воды они, как правило, сильно боятся и могут даже поранить своего «истязателя» во время таких процедур. Поэтому подвергать подобным «пыткам» кошку нужно не чаще чем раз в полгода.

Чаще других в водных процедурах нуждаются **собаки**. Кроме того, если их редко купать, то у них образуется переизбыток кожного жира. Но злоупотреблять здесь тоже не стоит, ведь у наших четвероногих есть особый естественный барьер, который можно повредить агрессивным щелочным составом шампуней. Чтобы шерсть блестела, купать четвероногого друга надо раз в два месяца, не считая, конечно, мытья лап после прогулки.

Очень важно мыть питомцев специализированными шампунями, предназначенными именно для животных, так как «человечий» может вызывать раздражение и пересушить кожу.

Главное – не спугнуть

Важна и привычка – питомца нужно грамотно приучать к водным процедурам, особое внимание уделить первому купанию – постараться не испугать его шумом воды. Иначе стресс от неудачного опыта оставит значительный след на всю оставшуюся жизнь, и в следующий раз будет уже очень тяжело уговорить любимца принять ванну. Впрочем, если говорить о кошках, обычно этого не требуется: они – настоящие чистюли, которые могут тратить на свой внешний вид 3–4 часа в сутки.

В дикой природе собаки и кошки чистят шерсть, потершись о ствол дерева. Помогают им роса и дождь – они омывают шерсть от загрязнений. Когда мы берем животных под опеку, то возлагаем на себя обязанности следить за их гигиеной. При этом не нужно забывать, что даже при наличии множества современнейших средств по уходу за домашними любимцами не все хозяева знают, что делать можно, а что нельзя. Здесь потребуется консультация специалиста.

Мнение эксперта

«Любой шампунь для животных изготавливается с учетом особенностей кожи и шерсти. У собак шерсть более сухая, и на поверхности кожи присутствует особая грибковая и бактериальная флора, – говорит ветеринарный врач **Галина Безрукова**. – Очень важной задачей при купании является ее сохранение. Как правило, ассортимент шампуней для собак значительно шире, так как существует большое количество выставок, к которым нужна тщательная подготовка. Для высушивания шерсти после купания можно использовать фен, но выбирать режим холодного обдува».

Анна Чибисова

ГОРОСКОП НА НОЯБРЬ 2017 ГОДА

ОВЕН

21.03–20.04

До середины месяца вам придется много внимания уделять денежным вопросам, причем чаще всего деньги эти будут не вашими: свои дела вам будут доверять друзья, родные и партнеры по работе. А вам придется экономить, чтобы не выйти за рамки семейного бюджета. Зато в интимных отношениях вас ждут новые впечатления.

ТЕЛЕЦ

21.04–20.05

Первая половина месяца посвящена семье и деловым партнерам. На время придется забыть о своих интересах и способствовать реализации чужих. Зато, если вы пребываете в поиске партнера, недостатка в выборе не будет! Очень удачный период для заключения брака. С середины ноября постарайтесь ограничить расходы, чтобы избежать неудачных покупок.

БЛИЗНЕЦЫ

21.05–21.06

Ждите перспективных предложений, связанных с работой, и хотя они не сулят резкого роста в карьере, но обеспечат надежную платформу для дальнейшего возвышения. Но если ваши интересы сосредоточены на домашних делах, вы сделаете все возможное для создания уюта и комфорта в доме! Здоровье требует заботы, особенно в начале месяца: не перегружайте себя и старайтесь не простудиться. Если заболеете, выздоровление будет долгим.

РАК

22.06–22.07

Месяц идеален для любви, отдыха и развлечений! Даже если вам предстоит много и напряженно работать, вы найдете время для динамичного и интересного досуга. Много времени вы будете проводить с детьми, развивая их способности. Во второй половине месяца придется сосредоточиться на работе: появятся перспективные предложения, сулящие карьерный рост.

ЛЕВ

23.07–23.08

Вы вовлечены в сферу недвижимости: могут поступить неожиданные предложения о переезде, обмене или ремонте. Если ваш «квартирный вопрос» решен, усилится интерес к обустройству дома. Во второй половине месяца появится возможность отдохнуть, и даже если вы связаны определенными обязательствами, постарайтесь отложить все дела. Отдых обещает стать незабываемым: романтика, приключения, удовольствия!

ДЕВА

24.08–23.09

У вас появятся новые знакомые, и это сильно повлияет на ваши интересы и жизнь. После 20-го вам придется много внимания уделять домашним делам. Устав от суеты, поездок и общения, вы с удовольствием займетесь бытовыми заботами, радуя домочадцев теплом и нежностью. Однако в течение всего месяца возможны перепады настроения и неуверенность в себе.

ЕСЛИ ЗНАТЬ СИСТЕМУ

* * *

Звучит же.
– Где ты живешь?
– В альфе Центавра…
А это всего лишь название очередного жилого комплекса.

* * *

– Вы не скажете, когда мне нужно выйти, чтобы попасть на Дерибасовскую улицу?
– Следите за мной и выходите на одну остановку раньше.

* * *

Армянскому радио задают вопрос:
– Что надо сделать полной женщине, чтобы похудеть?
– Пусть вертит обруч, – отвечает армянское радио.
– А если она такая полная, что не может влезть в обруч?
Тут вмешивается турецкое радио:
– Ради бога, не надо портить красивую женщину!

* * *

По реке плывет лодка. На корме сидит чукча и курит трубку. Его жена сидит на веслах и гребет против течения.
– Хорошо тебе, – говорит чукча, – греби себе и греби, а мне думать надо, как дальше жить.

* * *

Экспресс Южный – Тихоокеанский несется вдоль границы одного из крупных в Техасе ранчо. Один из пассажиров пристально всматривается в огромное стадо, пасущееся вдоль дороги. Когда, наконец, поезд миновал территорию ранчо, он повернулся к соседу и заметил:
– Порядочное стадо. 11 тысяч 429 голов.
Сосед изумленно уставился на него:
– Просто непостижимо, я владелец

этого ранчо, и цифра, названная вами, совершенно точная. Но как вы умудрились сосчитать их, когда поезд мчится со скоростью 60 миль в час?!
– О, это довольно просто, если знать систему. Я считаю ноги, а потом делю на четыре.

* * *

В ресторане посетитель спрашивает официанта:
– Скажите, пожалуйста, у вас есть в меню дикая утка?
– Нет, сэр, но для вас мы можем разозлить домашнюю.

* * *

Капитан корабля кричит:
– Кто там внизу?
– Билл, сэр!
– А что вы там делаете?
– Ничего, сэр.
– А Том с вами?
– Да, сэр.
– Что он делает?
– Он помогает мне, сэр.

* * *

Звонит телефон. Трубку поднимает отец трех дочерей. Не успел он открыть рот, как голос в трубке ласково спросил:
– Это ты, моя лягушечка?
– Нет, – говорит отец, – это говорит владелец пруда.

* * *

– Кажется, вы у меня уже были? – спрашивает врач пациента. – Напомните вашу фамилию…
– Семенов.
– Простатит?
– Нет, Николай.

* * *

Вот бывает в жизни фиаско: вроде бы все наладилось, на работу устроился, машину купил, а тебе – бац!.. – и восемьдесят!

* * *

Лекция в институте на тему психологии.
Профессор:
– Сейчас я вам покажу три степени раздражительности. Вот я беру телефонную книгу и набираю первый попавшийся номер. Подключаю к динамику, чтобы все слышали.
Набирает номер телефона:
– Алло! Позовите Павлика.
Голос:
– Нет! Вы ошиблись. Здесь таких нет.
Профессор:
– Это была первая степень раздражительности, а теперь вторая.
Набирает опять тот же номер:
– Алло! А Павлик дома?
Из трубки раздраженно:
– Здесь нет никакого Павлика! Внимательно набирайте!
– Это была вторая степень раздражительности, теперь третья.
Набирает номер.
– Алло! Павлика можно?
Из трубки слышится отборный мат.
– Это была третья степень раздражительности. У кого какие вопросы?
Один студент поднимает руку:
– Профессор, я могу показать высшую степень раздражительности.
Снимает трубку, набирает все тот же номер:
– Алло! Здравствуйте. Я Павлик. Мне никто не звонил?

Российская сборная заняла рекордно низкое место в рейтинге FIFA. Ранее россияне занимали 62-е место в рейтинге. Международная федерация футбола (FIFA) обновила свой рейтинг, по результатам которого сборная России сместилась с 62-го место на рекордно низкое для команды 64-е с 558 очками в активе.

Первое место в рейтинге FIFA заняла немецкая сборная с 1606 очками. Сборная Бразилии расположилась на втором месте (1590). Третье место заняли португальцы (1386), ранее сборная располагалась на шестом месте. Сборная Аргентины с третьего места опустилась на четвертое, а пятое место заняла сборная Бельгии с 1265 очками в активе.

Напомним, что россияне проиграли сборным Португалии и Мексики на матчах Кубка конфедераций этим летом.

«Финал четырех» Кубка России по волейболу среди мужских команд пройдет в Белгороде. «Финал четырех» пройдет 2–3 декабря во дворце спорта «Космос». На правах хозяина «Белогорье» уже точно сыграет в квартете сильнейших. Оставшиеся участники определятся в полуфинальных группах. В этот этап, который пройдет 12–15 октября, выходят «Зенит-Казань», «Локомотив» (Новосибирск), «Факел» (Новый Уренгой), «Динамо» (Москва), «Нова» (Новокуйбышевск), «Дагестан» (Махачкала), «Кузбасс» (Кемерово), «Урал» (Уфа), «Динамо-ЛО» (Ленинградская область), «Югра-Самотлор» (Нижневартовск), «Зенит» (Санкт-Петербург) и «Енисей» (Красноярск).

Россияне завоевали 4 медали на ЧЕ по дзюдо для спортсменов до 21 года, выиграв одну золотую и три бронзовые медали на чемпионате Европы по дзюдо для спортсменов до 21 года, который проходил в словенском Мариборе. Победу одержал Муртаз Шериев (весовая категория до 55 кг), бронза у Рамазана Абдулаева (до 60 кг), Давида Гамосова (до 73 кг) и Кристины Булгаковой (до 44 кг).

Василевский и Дураев проведут бой за пояс АСВ в декабре на московском турнире. Российская лига АСВ анонсировала поединок, который станет главным событием вечера на 77-м турнире организации. Пояс чемпиона в среднем весе разыграют Вячеслав Василевский и Альберт Дураев. В рамках данного события состоятся еще два титульных противостояния.

Защитник сборной России стал лучшим снайпером Евробаскета-2017. Алексей Швед стал самым результативным игроком чемпионата Европы по баскетболу. Он также вошел в символическую сборную чемпионата. Швед набирал на турнире в среднем 24,3 очка за игру и стал лучшим снайпером первенства. С 1999 года он первый лучший бомбардир чемпионата Европы, не представляющий НБА. Швед, который также в среднем за матч делал 2,6 подбора и 5,9 передачи, вошел в символическую пятерку чемпионата. Кроме него, в сборной оказались Горан Драгич, Лука Дончич (Словения), Богдан Богданович (Сербия) и Пау Газоль (Испания).

Победителем Евробаскета стала сборная Словении, которая выиграла турнир впервые. В финале словенцы обошли сборную Сербии со счетом 93:85. Сборная России заняла на чемпионате четвертое место. В матче за бронзу россияне уступили Испании.

ЕСЛИ ОТКЛЮЧИЛИ ОТОПЛЕНИЕ

ЖИТЕЛИ МНОГИХ РЕГИОНОВ РОССИИ ЗИМОЙ СТАЛКИВАЮТСЯ С ПРОБЛЕМОЙ ОТКЛЮЧЕНИЯ ОТОПЛЕНИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ И КАК НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ В ХОЛОДНОЙ КВАРТИРЕ, РАССКАЗЫВАЕТ «ДЭ».

Что делать с трубами?

При отключении отопления есть опасность, что трубы в квартире могут лопнуть. В результате аварийного отключения тепла вода в трубах замерзнет и скопившееся давление внутри батареи приведет к ее разрыву. А после подачи тепла в жилое помещение вы можете затопить и свою квартиру, и соседей снизу. Решение задачи по перекрытию радиатора отопления сводится к перекрытию всего стояка. Поэтому для упрощения этого процесса подводящие к батарее трубы можно заранее дополнительно оборудовать запорными вентилями. Тогда вы сможете сами перекрывать подачу воды в момент аварийного отключения тепла.

Если трубы в квартире лопнули?

Если же труба все же лопнула, об этом сразу же необходимо сообщить по телефону в городскую аварийную службу. После этого к вам придет слесарь и наложит хомут на трубу. Обязательно зафиксируйте последствия потопа на фото и видео. Представители управляющей конторы должны составить и подписать акт залития, один экземпляр которого должен остаться у вас. При этом нужно помнить, что, как правило, менять трубы и батареи зимой нельзя, так как для этого нужно перекрывать общий стояк отопления. В этом случае, чтобы не ждать весеннего слива воды из системы отопления, можно попробовать заделать трубу самостоятельно.
Для этого достаточно взять кусок велосипедной резины и с помощью хомутов или вязальной проволоки жестко закрепить эту латку на поврежденном участке. Полоску резины следует туго намотать на поврежденное место, делая зазоры в обе стороны на несколько сантиметров. Два хомута должны находиться по краям резины, а один, основной, непосредственно на месте течи.
С помощью основного хомута будет производиться задержание воды вдавливанием резинки в трубу, а два других будут служить страховкой.

Как утеплить квартиру?

Первым делом необходимо утеплить окна и двери, чтобы холодный воздух с улицы не проходил в квартиру. Балконную дверь и окна нужно заложить подушками и одеялами. Плотно запахните шторы – это улучшит теплоизоляцию помещения.
Электрический обогреватель нужно ставить под окнами и возле наружных стен квартиры. Тогда он блокирует холодный воздух, и теплообмен будет наиболее эффективным и равномерным. Дополнительные обогреватели можно разместить там, где требуется создать «островок тепла» – например, рядом с кроватью или рабочим местом.

Кому жаловаться на отсутствие отопления?

К сожалению, в России довольно часто отключают отопление в целых домах и даже кварталах при экстремально низких температурах.
Чтобы максимально быстро авария была устранена, нужно без промедления обратиться в соответствующие службы.
Жаловаться на отсутствие отопления нужно в свою управляющую компанию. При звонке необходимо узнать фамилию диспетчера, а также номер зарегистрированной заявки.
Если сотрудники управляющей компании не устранили проблему и отказываются зафиксировать этот факт, зафиксируйте его самостоятельно в присутствии двоих свидетелей. И уже потом обратитесь с письменной претензией. Если управляющая компания отказывается ее принимать, обращайтесь с жалобой в Роспотребнадзор или прокуратуру.

Екатерина Шевалье

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2017».

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 – 2017

У ВАС ПСОРИАЗ? РЕВЕНЬ СПРАВИТСЯ ТОТЧАС

«Долгое время я болел псориазом. Чем только не лечился, пока не узнал о чудодейственных свойствах корня ревеня. Решил попробовать и это средство. И представьте себе, начал поправляться, а ведь я использую настойку всего два месяца. Нужно нарезать мелко корень и засыпать в банку (третью часть). Залить спиртом или водкой и настоять в течение трех недель. Потом пить по 1 ст. л. три раза в день».

Евгений Разин, г. Клин.

ТРАВЯНОЙ СБОР

«Трава пустырника и листья мяты перечной – по 3 ст. л., мелисса и шишки можжевельника – по 2 ст. л., сухой укроп – 1 ст. л. Все смешать, сложить в банку. 2 ст. л. сбора на 1 л. воды. Заварить в термосе, через 3–4 часа настой будет готов. Пить по 0,5 стакана два раза в день – утром и вечером – за полчаса до или через полчаса после еды. Этот витаминный травяной сбор снижает давление и рекомендуется для гипертоников».

Нечаева Светлана, г. Тверь

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 10/2017

Учредитель: Зайцев Г. В.
Издатель: ООО «Издательский дом «Звонница-МГ»
Главный редактор
Георгий Зайцев
Составитель
Надежда Зиновская
Корректор
Татьяна Маляренко
Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян
Менеджер по распространению
Ирина Бойчук
Тел.: (495) 787-65-04, (499) 519-62-37.
Факс: (499) 967-75-21.
Адрес редакции:
127055, Москва, Сущевская ул., 21.
Тел.: (495) 787-65-04, (499) 967-75-21.
http://www.id-zvonnica.ru, e-mail: zv-press@mail.ru

Журнал зарегистрирован в Комитете Российской Федерации по печати.
Регистрационный номер 018454. Лицензия ИД № 02635.
Цена свободная.
Подписано в печать с готовых диапозитивов.
Формат 60 x 84 1/8. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Отпечатано в типографии ООО «Издательство «Нефть и газ».
119991, г. Москва, Ленинский проспект, д. 65.
Тел.: (499) 507-81-05, http: //ngprint.ru/
Тир. 10 500 экз.

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

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

Наши подписные индексы

В каталоге агентства «Роспечать»:

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

Журнал **«Веселый затейник»**
72468

В каталоге «Международное агентство подписки»:

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

Журнал **«Веселый затейник»**
10905

Официальный каталог ФГУП «Почта России» – «Подписные издания»

Журнал **«Домашняя энциклопедия для вас»**
П1921 – для всех подписчиков,
П2083 – льготная подписка для ветеранов и инвалидов ВОВ, пенсионеров, инвалидов

Журнал **«Веселый затейник»**
П1926