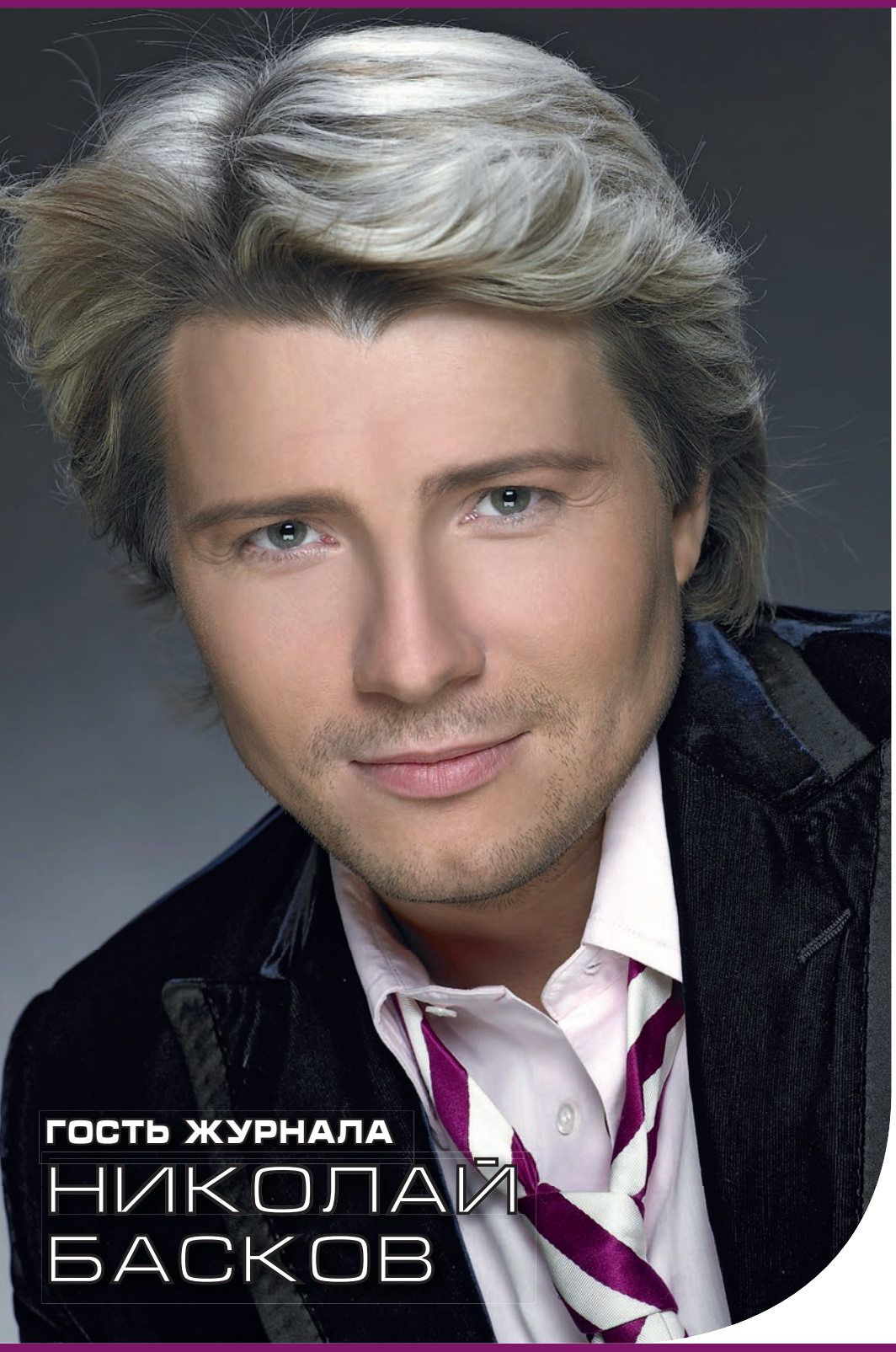
ДЭ
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС
№4/2017



ГОСТЬ ЖУРНАЛА
НИКОЛАЙ БАСКОВ

АКТУАЛЬНОЕ
ПЛАСТИКОВАЯ «КЛЕТКА» ДЛЯ НАРОДА

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПЛАТЬЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
КОМПРОМИСС ДОМОСЕДА И ГУЛЕНЫ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ВЕСЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ПОХУДЕНИЯ

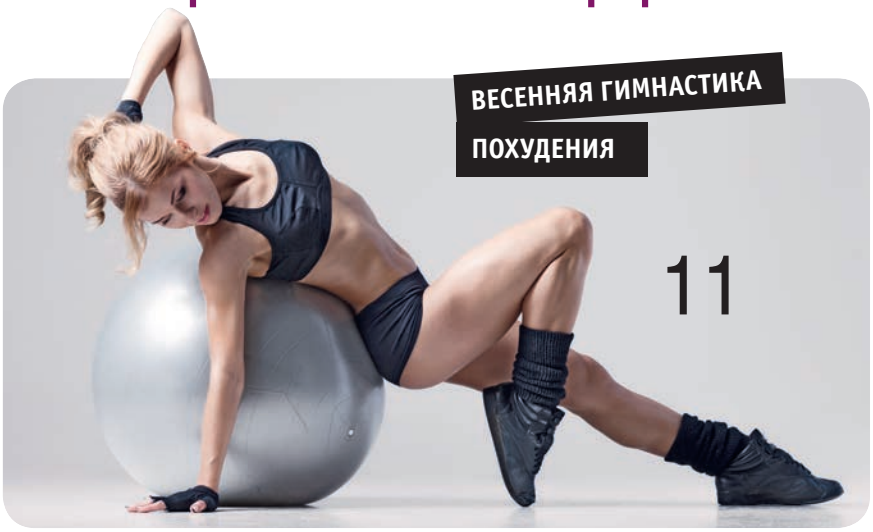
БУДЬТЕ ЛОВКИ НА ЗАГОТОВКИ
ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
ЖИТЬ БЕЗ ДУРНЫХ ПРИВЫЧЕК

ВКУСЛЯНДИЯ
МЕНЮ ДЛЯ ВЕРБНОГО ВОСКРЕСЕНЬЯ

№ 4/2017

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

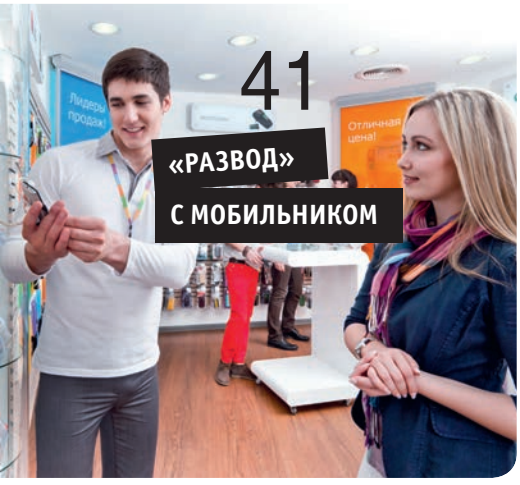


В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Пластиковая «клетка» для народа 2
ЕДВ хватит едва 3

ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ
Чтобы страховка не подвела 4
О таблетках без прикрас 5

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Взносы? Есть вопросы 6
Электронная угроза дому 7



МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Псевдозашлакованность 8
Рассказывает… кровь 9
Береги родные зубы 10
Весенняя гимнастика похудения 11

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
Здоровье и красота волос 12
Привлекательное платье 13

МОДНЫЙ РАЗГОВОР
Одежда стильного мужчины 14
Эффектный палантин 15

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Преодолевая неуверенность в себе 16
Понять, простить, принять 17

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Компромисс домоседа и гулены 18
Измена родом из детства 19
Любовь и разлука 20
Жить без дурных привычек 21

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Николай Басков: «Я всегда верил в свою звезду!» 22

ТЕСТ
Увлекающийся ли вы человек? 25

ЛИКИ РОССИИ
«Мазилка», «монах», «лесной царь» 26

В САДУ И В ОГОРОДЕ
Круговорот культур 28
На садовый субботник! 29
Отрезать и сжечь! 30

БУДЬТЕ ЛОВКИ НА ЗАГОТОВКИ
Лунный календарь садовода с 12 по 27 апреля 31

ВКУСЛЯНДИЯ
Меню для Вербного воскресенья 32

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Если лен – то сладок сон 34
Полотенцедержатель в ванной 35

РУКОДЕЛИЕ
Пасхальные украшения 36

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Светильник своими руками 37
Этикетка из алюминия 37

ТУРИЗМ
Российская Ривьера 38
Сокровища Владимирской земли 39

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ
Хвостатые, на прививку! 40

ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ
«Развод» с мобильником 41

ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
«Вот тогда заживем!» 42

СПОРТИВНЫЙ МЕРИДИАН 43

ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на май 2017 года 44

СПРАВОЧНОЕ БЮРО
Защита от клещей 46

В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 47

ПЛАСТИКОВАЯ «КЛЕТКА» ДЛЯ НАРОДА

КОНСТАНТИН ГУРДИН

ЧИНОВНИКИ ЦЕНТРОБАНКА И МИНФИНА ПРИДУМЫВАЮТ ВСЕ НОВЫЕ СПОСОБЫ ПОГЛУБЖЕ ЗАЛЕЗТЬ В НАРОДНЫЕ КАРМАНЫ. В ФЕВРАЛЕ 2017 ГОДА ВНОВЬ ЗАВЕЛИ РАЗГОВОРЫ ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ОБОРОТА НАЛИЧНЫХ.

Идея в том, чтобы запретить все крупные покупки с оплатой налом так, что приобрести дорогую мебель и технику, машину, квартиру и пр. можно будет только по карте или со счета. Самое интригующее – за нарушение будет штраф, причем на сумму, равную всему, что потрачено сверх лимита. Что стоит за этими драконовскими идеями, только ли желание содрать больше налогов? Не торчат ли тут также уши банковского лобби, которое и так давно и успешно грабит население на комиссиях.

Жизнь без купюр

Интересно, что нынешняя кампания сразу нескольких финансовых ведомств за отмену наличных сразу началась с большого вранья. Чиновники разного уровня проталкивают мысль, что, мол, пора брать пример с Европы, где наличными можно делать покупки только до 1 тыс. евро. Вообще там нет ничего подобного. Пока в ЕС ограничились отменой самых крупных банкнот в 500 евро и запретили иностранцам без объяснений ввозить нал, если сумма выше 10 тыс. Что касается трюка с ограничением оплаты, провернуть что-то похожее рискнули только три страны Евросоюза из 28. Какое может быть в России ограничение по оплате наличными, когда минимум 16 млн человек в стране получают зарплату в конвертах? Да, пластиковые карты сейчас есть почти у всех, по статистике Центробанка, на каждого жителя РФ приходится уже 1,25 карточки. Правда, финансисты и тут передергивают карты. Как объясняют эксперты, банки записывают в свои достижения общее число пластика, выпущенного за последние 10 лет. В действительности в живых осталось менее половины этих карточек, остальные не используются или вообще заблокированы.

Главное, большинство находит им единственное применение, так как 75 процентов всех действий по картам в России приходится на одну-единственную процедуру – снятие наличных. Как показывает статистика ЦБ, люди в целом не доверяют пластиковым расчетам. Например, за первые 9 месяцев 2016 г. с карточек в нашей стране сняли 19 трлн руб. наличными, тогда как покупок по ним оплатили только на 8,7 трлн. За весь 2015 г. наличных с карт сняли 23,9 трлн руб., заплатили только на 9 трлн. Если взглянуть на ситуацию глобально, загнав все расчеты в безнал, государство сильно поможет банкам, которые не преминут ограбить и население, и предприятия. Потому что расчеты по карточкам в РФ не просто не бесплатны, комиссии – одни из самых высоких в мире. Все это ложится в стоимость товара при оплате пластиком и в итоге разгоняет цены и инфляцию. Банки настолько могущественны, что от их поборов стонут даже гигантские торговые сети. В конце 2016 г. они инициировали круглый стол в Минпромторге, где обсуждали, что пластиковые комиссии немыслимо высоки, надо бы приструнить. На совещании всплыли такие цифры: если в ЕС при оплате по карте магазин платит системе 0,1–0,2 процента от суммы, в России даже очень крупные сети обдирают в 10 раз больше, обычная комиссия для них – 1,5–2 процента. Что касается малого бизнеса, для него ставка просто грабительская, тут дерут уже 3,5–5 процентов, то есть комиссия в 20–50 раз выше стандартной мировой. Что интересно, при этом банки обычно объясняют эти невероятные ставки высоким уровнем мошенничества. Как бы ни хотелось Минфину и ЦБ немедленно загнать всех поголовно в пластиковую «клетку» и поставить все крупные расходы на контроль, затея явно не выгорит.

ЕДВ ХВАТИТ ЕДВА

ОДНОВРЕМЕННО С ПЕНСИЯМИ, КОТОРЫЕ ВЫРОСЛИ С 1 ФЕВРАЛЯ НА 5,4 ПРОЦЕНТА, ПРОИНДЕКСИРОВАНА ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ДЕНЕЖНАЯ ВЫПЛАТА (ЕДВ) ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЛЬГОТНИКАМ. КРОМЕ ТОГО, У НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ ВЫРОСЛИ И РАЗМЕРЫ ФИКСИРОВАННОЙ ВЫПЛАТЫ.

– Пенсионный фонд РФ производит единовременную денежную выплату 15,6 млн федеральных льготников, включая инвалидов, ветеранов боевых действий, граждан, подвергшихся воздействию радиации, и др., – сообщил «ДЭ» **Станислав Дегтярев**, пресс-секретарь Пенсионного фонда РФ. – Размер индексации ЕДВ определен исходя из роста потребительских цен за 2016 г. В бюджете ПФР на 2017 г. на увеличение этих выплат предусмотрено 21,3 млрд руб.

На 5,4 процента также индексируется входящий в состав ЕДВ набор социальных услуг (НСУ). По закону он может предоставляться в натуральной или денежной форме. Стоимость полного денежного эквивалента набора социальных услуг с 1 февраля 2017 г. выросла до 1048,97 руб. в месяц. Согласно этому списку предоставляются лекарства, медицинские изделия, продукты лечебного питания – 807,94 руб., путевки на санаторно-курортное лечение для профилактики основных заболеваний – 124,99 руб., бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте или на междугородном транспорте к месту лечения и обратно – 116,04 руб. Помимо этого также увеличивается пособие на погребение, которое Пенсионный фонд выплачивает родственникам умершего пенсионера. С 1 февраля размер пособия составляет 5562,25 руб.

На сколько выросла фиксированная выплата?

Фиксированная денежная выплата – это гарантированная сумма, которую государство выплачивает каждому получателю страховой пенсии. Ее общий размер с 1 февраля 2017 г. – 4805,11 руб. в месяц.

1. Если на иждивении находятся нетрудоспособные члены семьи: с 1 иждивенцем – 6406,81 руб.; с 2 иждивенцами – 8008,51 руб.; с 3 иждивенцами – 9610,21 руб.
2. У граждан старше 80 лет и инвалидов I гр. – 9610, 22 руб.
3. У граждан, работавших не менее 15 лет на Крайнем Севере, при страховом стаже не менее 25 лет у мужчин и не менее 20 лет у женщин (независимо от места жительства) – 7207,67 руб. У достигших 80 лет и у инвалидов I гр. – 14 415,34 руб.
4. У граждан, проработавших не менее 20 лет в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, при страховом стаже не менее 25 лет у мужчин и не менее 20 лет у женщин (независимо от места жительства) – 6246,64 руб. У достигших 80 лет и у инвалидов I гр. – 12 493,28 руб.

О северянах отдельно

У тех, кто проживает в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, размеры фиксированной выплаты увеличиваются на соответствующий районный коэффициент. Лицам, имеющим право на повышение фиксированной выплаты на районный коэффициент и одновременно на ее повышение в связи с работой на Крайнем Севере, устанавливается только одно повышение по выбору застрахованного лица.

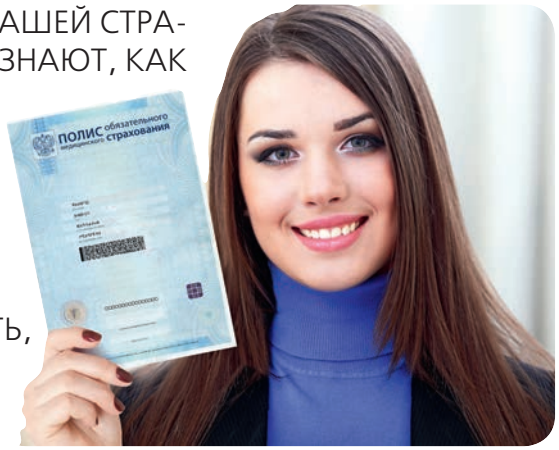
5. Фиксированная выплата к страховой пенсии по случаю потери кормильца: на каждого нетрудоспособного члена семьи – 2402,56 руб. Круглые сироты– 4805,12 руб.
6. Фиксированная выплата к страховой пенсии по инвалидности с учетом повышений к ней: инвалиды I гр. – 9610,22 руб.; инвалиды II гр. – 4805,11 руб.; инвалиды III гр. – 2402,56 руб.
7. У граждан, проработавших не менее 15 календарных лет в районах Крайнего Севера, при страховом стаже не менее 25 лет у мужчин и не менее 20 лет у женщин (независимо от места жительства): инвалиды I гр. – 14 415,34 руб.; инвалиды II гр. – 7207,67 руб.; инвалиды III гр. – 3603,84 руб.
8. У граждан, проработавших не менее 20 календарных лет в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, при страховом стаже не менее 25 лет у мужчин и не менее 20 лет у женщин (независимо от места жительства): инвалиды I гр. – 12 493,28 руб.; инвалиды II гр. – 6246,64 руб.; инвалиды III гр. – 3123,33 руб.

Если на иждивении у получателя выплаты есть нетрудоспособные члены семьи, ее размер увеличивается в зависимости от числа иждивенцев.

ЧТОБЫ СТРАХОВКА НЕ ПОДВЕЛА

ЕВГЕНИЙ САМАРИН

МНОГИЕ ЖИТЕЛИ НАШЕЙ СТРАНЫ ДО СИХ ПОР НЕ ЗНАЮТ, КАК ДОБИТЬСЯ КАЧЕСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ. ОБРАТИВШИСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ, МЫ РЕШИЛИ УЗНАТЬ, КАК ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ.



ОМС сегодня

Система обязательного медицинского страхования существует уже 20 лет, но пациенты по-прежнему чувствуют себя незащищенными: им могут отказать в праве на получение бесплатных лекарств, не обеспечить качественную медицинскую помощь, порой им приходится месяцами дожидаться необходимой процедуры или плановой операции. Кто должен встать на защиту наших прав в таких ситуациях или нужно действовать по принципу «помоги себе сам»?

Николай Дронов, член Совета общественных организаций по защите прав пациентов при Минздраве России, председатель Исполнительного комитета МОД «Движение против рака»:

– Основная проблема – это недостаток информирования наших граждан в сфере охраны здоровья. Буквально в этом году был инцидент, когда к моим коллегам обратился пациент с диагнозом «рак». Ему потребовалась томография, которую ему предложили сделать только через 2,5 месяца. Родственники позвонили в нашу ассоциацию, и мои коллеги обратились в организацию, где был застрахован пациент. В результате после предпринятых с их стороны мер вопрос решился буквально на третий день. Почему человек к нам обратился? Если бы он знал, что можно обратиться напрямую в страховую компанию, возможно, вопрос решился бы быстрее.

Знание – сила?

По словам экспертов в сфере здравоохранения, мы, пациенты, сами виноваты в том, что где-то что-то недополучили, не смогли добиться и ушли ни с чем. Мы не знаем своих прав в системе ОМС, не знаем, с кого потребовать то, что полагается нам по закону. И уж тем более понятия не имеем, каким образом сегодня можно отстоять свои права и что есть люди, которые могут и готовы нам помочь. А быть может, сами страховые компании не потрудились до нас донести всю информацию в полном объеме? Как заполнить пробелы в знаниях? Во-первых, о своих правах можно узнать из памятки, которую нужно потребовать при получении полиса. Во-вторых, в каждой страховой компании уже сегодня есть контакт-центр (call-центр), работающий в круглосуточном режиме, и любой человек, оформив страховой полис, может в любое время обратиться туда (телефон также указан в памятке). Телефон горячей линии есть и у Федерального фонда ОМС. В-третьих, вся полезная и необходимая информация представлена на стендах в поликлиниках.

На что имеет право застрахованный

- На оказание бесплатной медицинской помощи на всей территории. Базовые программы ОМС и территориальные в разных субъектах могут отличаться.
- Может выбрать любую страховую организацию, которая предлагает свои услуги в конкретном регионе, где он проживает. Но не все, даже крупные, страховые организации имеют свои филиалы во всех регионах.
- На возмещение страховой медицинской организацией или медицинским учреждением ущерба за неисполнение или ненадлежащее исполнение ими обязанностей по предоставлению или оказанию медицинской помощи.
- Поменять страховую организацию можно раз в год не позднее 1 ноября.
- Выбрать врача (терапевта/педиатра) не чаще 1 раза в год, а также заменить лечащего врача (кроме случаев оказания специализированной помощи), подав заявление на имя руководителя медицинской организации с указанием причины.
- Получить высокотехнологичную медицинскую помощь. Но список ее определяется региональной программой, которая формируется заново каждый год. Пациентам нужно внимательно следить за этими изменениями и требовать их полный список от своей страховой организации.

О ТАБЛЕТКАХ БЕЗ ПРИКРАС

«ПОКУПАЯ ЛЕКАРСТВА, БОЛЕЕ ТРЕТИ ДЕНЕГ МЫ ТРАТИМ ВПУСТУЮ», – УВЕРЕН ДАВИД МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ, ЧЛЕН КООРДИНАЦИОННОГО СОВЕТА ПО ЛЕКАРСТВЕННОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРИ МИНЗДРАВЕ РОССИИ, ДИРЕКТОР ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ЭКОНОМИКИ.

Давид Мелик-Гусейнов:
– По нашим оценкам, 35 процентов препаратов, продающихся в аптеках, не имеют доказанной эффективности. И это не просто бесполезная трата денег – в некоторых случаях такие медикаменты опасны! Например, неэффективный антибиотик может стоить человеку жизни, либо, облегчив на время состояние больного человека, он дает ложное ощущение выздоровления. К сожалению, российские пациенты многими сомнительными препаратами лечатся до последнего, не идут к врачу, запуская болезнь до того, что становится невозможно понять клиническую картину заболевания – симптомы «смазаны». Врачу в такой ситуации даже диагноз сложно определить, не говоря уже о схемах лечения.

– Почему пустышки попадают в аптеку? Разве государство не должно их запрещать? Ведь это обман потребителя.

– Во всем цивилизованном мире это делается. Действует принцип социальной экономики. Это значит, что, перед тем как препарат попадет на рынок, государство затребует от независимых агентств, которым доверяет, информацию: насколько траты на этот препарат будут оправданы; какое количество лет жизни он принесет дополнительно его гражданам, как облегчит их страдания и позволит ли быстрее выздороветь; сколько будет стоить год здоровой жизни с этим препаратом и т. д. В России такой фильтр между желаниями фармкомпаний работать на рынке и гарантиями государства эффективности препарата отсутствует. Приходит компания, заявляет, что у них есть замечательный препарат, что он не токсичен (грубо говоря, не убьет при первом применении), и все дружно его регистрируют. Поэтому мы самая богатая страна по количеству лекарств, имеющихся на рынке.

– Как вообще доказывается эффективность лекарства?

– Новые лекарственные формулы сегодня «синтезируют» на компьютерах и на них же поначалу проверяют на возможные желательные и нежелательные эффекты. От виртуального пространства переходят к реальному. Испытывают соединение на культуре клеток, тканей в пробирках, потом на лабораторных животных. А когда доказана безопасность – на людях. Такие исследования для некоторых больных, например с раковыми опухолями, последняя возможность получить самые современные препараты бесплатно. Но препараты-дженерики, то есть копии с оригинальных, не проходят никаких исследований. Производителю нужно лишь доказать – на бумаге, без тестов и оборудования, – что формулу лекарства он скопировал правильно и что тем самым препарат идентичен по действию оригиналу. Но в российских реалиях это, увы, не всегда так.

– Часто появляется информация: некое лекарство опасно, имеет нежелательные эффекты…

– По большому счету, все препараты опасны. Даже самые безобидные на первый взгляд. Взять хотя бы активированный уголь. Прочитайте в инструкции по его применению список нежелательных явлений – немало удивитесь. А что уж говорить о более серьезных лекарствах. Применение любого препарата надо согласовывать с врачом. Вообще, если врач заметил, что препарат отличается от заявленных в инструкции показателей (а это может случиться и через годы после начала применения препарата), он обязан сообщить об этом в соответствующие инстанции. Допустим, если где-то в Зимбабве обнаружили, что некий препарат вызывает крапивницу на коже, то буквально через 2–3 месяца изменения в инструкциях к этому препарату появляются во всех странах. Чтобы все были предупреждены. В России эта функция здравоохранения хромает. Наши врачи боятся обращаться в Росздравнадзор, потому что это вызовет многочисленные проверки – мол, неправильно лечили, что-то не то сделали и т. д. Норма прописана в документах, но не работает.

ВЗНОСЫ? ЕСТЬ ВОПРОСЫ

ЛЮБОВЬ САРАТОВА

ДАЧНЫЕ КОНФЛИКТЫ ПОРТЯТ ОТДЫХ ДАЖЕ НА САМОЙ БЛАГОУСТРОЕННОЙ «ФАЗЕНДЕ». КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ ПРАВА?

На часто задаваемые вопросы наших читателей отвечает **Денис Гладун**, эксперт Центра правовой поддержки российских садоводов.

– Как узнать, правильно ли глава садоводческого товарищества тратит членские взносы?

– Рядовой член садоводческого некоммерческого товарищества (СНТ) законом лишен возможности знакомства с финансово-хозяйственными документами. Он вправе обратиться с запросом (лучше письменным) к председателю правления, в правление и в ревизионную комиссию с просьбой проинформировать его по конкретному вопросу. Они обязаны дать ответ в отчетном докладе на общем собрании. Нередки случаи, когда в конфликтных ситуациях председатель правления и даже председатель ревизионной комиссии пытаются избежать «неудобных» встреч. Тогда запрос лучше послать по почте. Юридический адрес можно узнать на сайте Федеральной налоговой службы в Едином госреестре юрлиц по названию и местоположению товарищества.

– Мы вышли из СНТ. Теперь с нас требуют уплаты повышенных взносов, грозя отрубить свет. Правильно ли это?

– Нет. Если вы вносили взносы на приобретение и создание электросетей, дорог, водопроводов, то плата за пользование ими для вас должна быть не выше, чем для членов СНТ. Но в случае неуплаты членских взносов вас могут лишить права пользоваться объектами инфраструктуры. Если правление или общее собрание отказывают вам в заключении договора о пользовании объектами инфраструктуры, вы можете обжаловать это решение в суде. Важно: СНТ не являются энергоснабжающими организациями, поэтому права прекратить подачу электроэнергии у них нет.

– Можно перейти с общего счетчика СНТ на прямой договор с энергетиками?

– Если нет договора между СНТ и энергетиками о том, что энергоснабжение всех участков будет осуществляться с общего счетчика, вы имеете право заключить с энергетиками индивидуальный договор. Он позволяет снизить расходы на электроэнергию в 1,5–2 раза.

– Собрание решило провести газ в СНТ, заставляют сдавать деньги. Можно отказаться?

– Член СНТ обязан выполнять решения общего собрания и правления. Если правление на что-то собирает деньги, факт передачи денег должен обязательно фиксироваться платежными квитанциями.

– Когда мы начали оформлять участок в собственность, председатель товарищества сказала, что нужно провести свет, газ, иначе она документов не даст. Она права?

– Нет. Но право собственности можно оформить и без ее участия. Нужно обратиться в органы местного самоуправления для получения актов о предоставлении участка, о праве на него и выписки из похозяйственной книги.

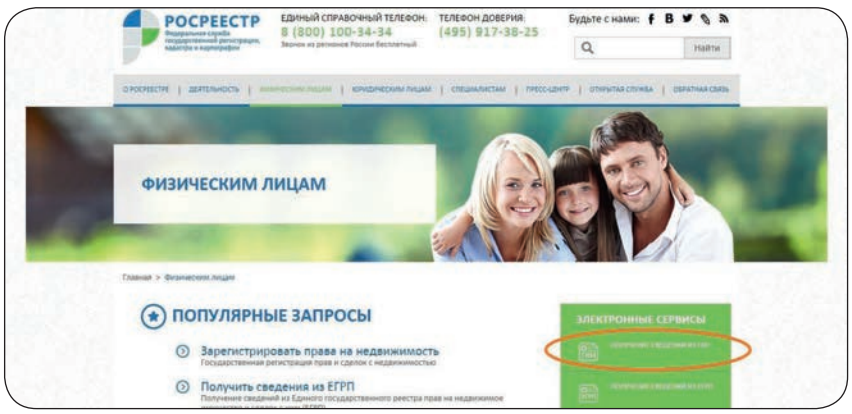
– Что делать, если не разрешают прописаться на даче?

– После постановления Конституционного суда от 14 апреля 2008 г. № 7-П ситуация с «пропиской» на даче упрощена. Регистрация по месту жительства возможна в «пригодном для постоянного проживания» жилом строении, расположенном на участке, который находится в пределах населенного пункта. Нужно оформить право собственности на участок и строение и обратиться в УФМС с просьбой о регистрации. Чаще всего отказы в регистрации связаны с тем, что дачные строения непригодны для круглогодичного проживания. Если вы придерживаетесь другого мнения, можно обратиться в суд по месту нахождения дачного участка. К заявлению лучше приложить техпаспорт БТИ, где указано, какой у дома фундамент и стены (капитальные или нет). Суд назначит техэкспертизу. Если она установит, что ваше строение фундаментальное, то на основании решения суда можно обратиться в ФМС с заявлением о регистрации по месту жительства в указанном доме.

ЭЛЕКТРОННАЯ УГРОЗА ДОМУ

ТАТЬЯНА БОГДАНОВА

С 1 ЯНВАРЯ 2017 ГОДА ВСТУПИЛ В СИЛУ НОВЫЙ ЗАКОН О РЕГИСТРАЦИИ НЕДВИЖИМОСТИ (№ 218-ФЗ). ОТМЕНИЛИ БУМАЖНЫЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА О ПРАВЕ СОБСТВЕННОСТИ. КАК ТЕПЕРЬ ОФОРМЛЯТЬ КВАРТИРЫ? И ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЭКСПЕРТЫ СЧИТАЮТ, ЧТО НАД НАШИМ ЖИЛЬЕМ НАВИСЛА УГРОЗА?



Новшества касаются всех россиян, уже имеющих недвижимость (квартиру, дачу, землю, нежилое помещение и др.) или только собирающихся стать собственниками. «Бумажные свидетельства с 1 января 2017 года больше не выдают. Подтвердить право на недвижимость можно только “свежей” выпиской из электронного реестра. Получить ее вправе любое заинтересованное лицо, что необходимо, например, для проверки чистоты покупаемого жилья, – объясняет **Марьяна Юхаранова**, юрист экспертного центра «Общественная Дума». – Если раньше купить квартиру можно было в любом регионе, но регистрировать сделку надо было обязательно по месту ее нахождения, то теперь и регистрация разрешена в любом уголке страны. Скажем, находясь в Омске, можно купить и оформить жилье в Калуге. Ездить никуда не надо. Третье серьезное изменение в законодательстве – раньше недвижимость надо было сначала поставить на кадастровый учет, а уже потом зарегистрировать. Сейчас базы объединили, появился Единый госреестр недвижимости (ЕГРН), поэтому обе процедуры будут совершаться одновременно, что сэкономит людям время. Новый закон сократил и сроки оформления: до нового года на каждую процедуру отводилось 10 дней, сейчас на кадастровый учет поставят за пять дней, зарегистрируют за семь дней».

Закон, упрощающий и ускоряющий регистрацию недвижимости, разделил экспертное сообщество на два лагеря. Одни юристы и риелторы считают, что все сделано правильно и в духе времени, другие уверены: некоторые новшества окажутся на руку мошенникам, поэтому каждый гражданин страны, у кого есть собственность, теперь находится под угрозой. Ассоциация адвокатов России за права человека даже обратилась в Госдуму с просьбой вернуть выдачу бумажных документов о праве на недвижимость, чтобы снизить риски мошенничества. По словам инициаторов запроса, никто не застрахован от следующего страшного сценария: мошенники где-нибудь в Дагестане продают вашу квартиру и там же регистрируют сделку. Чтобы вернуть свое жилье, вам придется ехать в эту республику, обращаться в местные правоохранительные и судебные органы, а пока суд да дело, квартира может быть перепродана, а новые хозяева уже будут стучаться в вашу дверь…

Вернуть как было?

«Лично я скептически отношусь к электронным системам. Мой опыт показывает: они не могут быть защищены на 100 процентов, – говорит **Светлана Бошно**, д. ю. н., главный научный сотрудник НИИ ФСИН РФ, профессор ИГСУ РАНХиГС. – Информацию в базу вносят люди, а значит, возможна коррупционная составляющая. Еще бывают сбои в системе, хакерские атаки и прочие вмешательства. Если в базе появится ошибка, а у человека нет бумажного документа, как он докажет, что квартира его? На мой взгляд, эти две системы – электронный реестр и бумажное свидетельство – должны работать вместе!»

А пока тем, у кого хранятся старые свидетельства, эксперты советуют их не выбрасывать. Для подстраховки также можно написать заявление в Росреестр (или МФЦ) с просьбой не проводить сделки с вашим имуществом без вашего присутствия и делать это только по месту его нахождения (в случае мошенничества хотя бы судиться придется по прописке). Пару раз в год необходимо заглядывать в базу, чтобы убедиться: квартира по-прежнему ваша. Правда, за это придется заплатить. Выписка на бумажном носителе для физлица сегодня стоит 750 руб., в электронном виде – 300 руб.

ПСЕВДОЗАШЛАКОВАННОСТЬ

АННА ШАТОХИНА

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ, ИЗБЫТОК ШЛАКОВ, ПОВЫШЕНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА – С ТАКИМИ СТРАШИЛКАМИ СТАЛКИВАЮТСЯ МНОГИЕ.

В России есть целый перечень модных недугов, говорят врачи. И ряд из таких «болезней» был придуман для того, чтобы лечить… здоровых людей. Какие это патологии и так ли уж они страшны на самом деле, «ДЭ» рассказал заведующий научной лабораторией кафедры общественного здоровья и здравоохранения РНИМУ им. Н. И. Пирогова **Павел Стоцко.**

Опасные токсины

Зашлакованность – сегодня один из любимых многими трендов. Появился он не так давно – лет 20 назад. При этом он так полюбился россиянам, что армия адептов различных очищений организма и практик, с этим связанных, неуклонно растет. В арсенале у «больных» фитотерапия, механические варианты очищения организма от токсинов и шлаков (например, клизмы, гидроколонотерапия и т. д.), а также различные фармакологические методы. Все это способы заработка для отдельных медиков и фармкомпаний, так как, переживая за свое здоровье, человек готов тратить какие угодно деньги!

В патологической анатомии, науке о патологических изменениях в тканях, понятие «шлаки» отсутствует, поэтому не совсем понятно, где они находятся и откуда берутся.

Берясь за самолечение, обязательно следует учитывать, что некоторые безрецептурные препараты могут серьезно ухудшить здоровье. Так, например, многие БАДы для печени обладают желчегонным эффектом. И это хорошо, но только в тех случаях, когда у вас нет камней в желчном пузыре. В противном случае они могут привести к их смещению, закупорке сосудов и протоков и т. д.

Хронически усталые

Сегодня достаточно популярно спекулировать на теме стрессов, недосыпов, творческих выгораний и, конечно же, усталости. Гламурное название «синдром хронической усталости» по душе и по сердцу многим. Ведь так легко списать на него и капризы погоды, и лень, и нежелание заниматься неприятными делами. При этом, если изучить международную классификацию болезней, можно обнаружить, что подобной патологии вовсе нет.

При этом, по словам и рекомендациям медиков, лечится такая проблема легко – никаких таблеток и техник, нужно только добавить в жизнь больше прогулок и отдыха. Посетить терапевта, ведь любое недомогание – повод проверить себя на наличие хронических инфекций или острых форм заболеваний.

Лишние бактерии

Сегодня дисбактериоз стал очень популярным диагнозом. Эксперты даже подсчитали, что от него страдают около 90 процентов населения страны. При этом никаких научных статей и иных документальных подтверждений подобному диагнозу в признанных классификаторах болезней нет. Микрофлора кишечника – сфера индивидуальная, поэтому вывести какое-то «среднее арифметическое» бактерий и микробов не получится. Анализ на дисбактериоз – также величина условная, ведь на него влияет огромное количество факторов, в том числе и то, что вы съели накануне. А симптомы, которые появляются при нем, – отрыжка, изжога, тошнота, вздутие живота, аллергические реакции, запах изо рта – могут сигнализировать о самых разнообразных проблемах с кишечником.

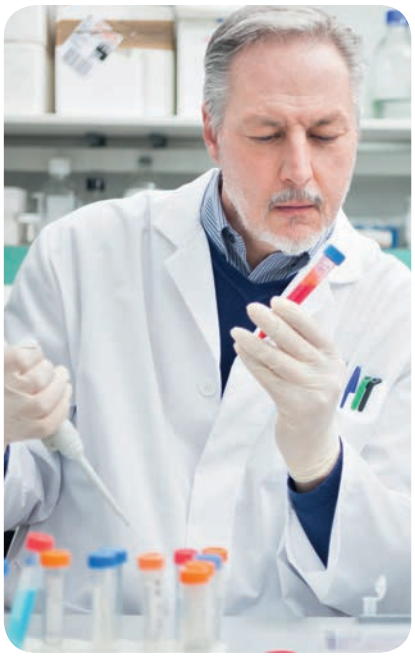
Наводящий ужас – холестерин

Холестерин повышен практически у всех – такой вывод можно сделать, просмотрев газеты, изучив рекламу на ТВ, почитав в Интернете. На самом деле нормальное повышение уровня холестерина может быть всегда при курении, употреблении алкоголя, жирной и жареной пищи, при малоподвижном образе жизни, лишнем весе. Это не значит, что вы на полпути к сердечному приступу. Холестерин, конечно, играет важную роль в подобного рода проблемах, но не является основным виновником.

РАССКАЗЫВАЕТ... КРОВЬ

АННА ШАТОХИНА

6–8 ПРОЦЕНТОВ ОТ ОБЩЕЙ МАССЫ ТЕЛА В ОРГАНИЗМЕ ПРИХОДИТСЯ НА КРОВЬ. ОНА ОБЛАДАЕТ ОЧЕНЬ ВАЖНЫМ ЗНАЧЕНИЕМ И МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ О ЧЕЛОВЕКЕ БУКВАЛЬНО ВСЕ И ДАЖЕ ПРЕДСКАЗАТЬ ЕГО БУДУЩЕЕ.



Кровь – вещество уникальное. В организме она выполняет функцию переносчика полезных питательных веществ и кислорода. Кроме того, именно она первой реагирует на какие-либо изменения, которые происходят в теле – может показать воспаление, указать на диабет и даже подсказать, есть ли риск развития онкологии. О чем может рассказать кровь и как делятся болезни по ее типу, разбиралась «ДЭ».

Важная группа

Сегодня зачастую стараются предугадать, какие болезни могут развиваться у человека в зависимости от его типа крови. Причем все закономерности определены и доказаны научным путем. Так, первая группа крови считается самой древней, и все те люди, которые ею обладают, имеют очень сильный характер. Их нередко называют потомками охотников. Считается, что такой группой обладали древние люди, которые жили 40 тыс. лет назад. Одна из популярных возможных болезней у обладателей первой группы крови – язва желудка. Также люди с этой группой крови страдают от гастритов, аллергии разного вида, астмы и подвержены инсультам.

Вторая группа крови появилась, по некоторым теориям, как результат изменения условий жизни людей. От человека уже не требовалось смелости и ловкости как от охотника, в ходе эволюции он получал большее развитие, научился выжидать благоприятных обстоятельств, в том числе и погодных. Однако организм от этого стал несколько слабее. В связи с этим плазма такого типа крови уже менее сильна и выносliва. На фоне различных исследований было определено, что люди со второй группой больше подвержены онкологии, пневмониям, сахарному диабету, заболеваниям сердца и сосудов. Также их нередко мучают упадок сил и слабость.

Третья группа крови, все по тем же теориям, сформировалась под воздействием еще большей эволюции человека и перехода его к более комфортным условиям жизни, что сделало организм еще более слабым. Носители третьей группы крови, как отмечают специалисты и ученые, чаще всего обращаются к врачам с ангинами, заболеваниями ушей, циститами, проблемами с почками, радикулитами и различными инфекциями, вызванными стрептококками.

Владельцы четвертой группы крови – уникумы, так как они обладают очень редкой группой. При этом особой радости им это не приносит, поскольку они больше подвержены различным инфекциям из-за сниженного иммунитета, скачкам давления, инсультам, гайморитам, анемиям, проблемам дерматологического характера.

Конечно, есть и исключения из правил, но все же, зная свою группу, можно подготовиться к потенциальным опасностям. Однако необходимо понимать, что узнать, чем человек может болеть или болен, можно не только по группе крови, но еще и по простому ее анализу.

Эритроциты и другие

Общий анализ крови – самое частое и стандартное исследование. При этом говорить оно может о многом. Так, например, показатели гемоглобина в крови при снижении параметров без видимой на то причины – предшествующих кровотечений, отказа от мяса и т. д. – могут указывать на развитие анемии или на ряд врожденных заболеваний.

Изменение показателей гематокрита – объема красных кровяных клеток в крови – важно с точки зрения соотношения лейкоцитов, тромбоцитов и эритроцитов, а также самого объема плазмы. Если отмечается его повышение, организм страдает от обезвоживания, при более низких показателях говорят о наличии аутоиммунных заболеваний или инфекционного поражения организма.

Повышение показателей в анализе такого параметра, как эритроциты, указывает на риск развития тромбофлебитов, при снижении их количества организм сигнализирует о нехватке кислорода.

БЕРЕГИ РОДНЫЕ ЗУБЫ

ПО ДАННЫМ ВОЗ, У 100 ПРОЦЕНТОВ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ ЕСТЬ КАРИЕС, ТЯЖЕЛЫЕ ФОРМЫ ПАРОДОНТИТА ОТМЕЧАЮТСЯ У 20 ПРОЦЕНТОВ ЧЕЛОВЕК, А У 30 ПРОЦЕНТОВ ПОЖИЛЫХ И ВОВСЕ ОТСУТСТВУЮТ ПОЛНОСТЬЮ СВОИ РОДНЫЕ ЗУБЫ.

Заболеваний полости рта очень много. Но среди них есть такие, которые считаются распространенными и при этом лечатся достаточно быстро и легко. В запущенных же случаях они могут приводить к крайне разрушительным последствиям и полной потере зубов. А те, как известно, естественным путем не восстанавливаются.

Коварство кариеса

Кариес – заболевание твердых тканей зубов, которое отличается крайне широким распространением. С ним так или иначе сталкивался каждый человек. Ведь недуг может развиваться даже у тех, кто очень ответственно относится к гигиене полости рта. Бояться его не стоит: кариес на ранней стадии легко лечится. А вот с запущенной проблемой приходится сложнее.

Причины заболевания разнообразны. Зачастую врачи говорят о том, что к кариесу приводит целая совокупность факторов, в числе которых:

- неправильное питание, например, избыток сладкого;
- наследственность;
- наличие патологических микроорганизмов в полости рта;
- состав слюны.

Усугубляет ситуацию недостаточно хорошая гигиена полости рта. Неправильная чистка зубов, выполнение данной процедуры раз в день, а то и в несколько, отсутствие ополаскивания после приема сладкой пищи и т. д. – все это приводит к тому, что стоматологические проблемы прогрессируют.

Больные десны

Одним из распространенных заболеваний зубов и десен является гингивит. Причем зубов в данном случае оно касается опосредованно. Гингивит – это воспаление именно десневой части челюсти. Больше всех такой проблеме подвержены дети и подростки, а также молодежь в возрасте до 30 лет. Проблема развивается по причине скапливания налета и из-за некачественного ухода за полостью рта. В числе симптомов: покраснение десны с ее последующим отеком, неприятный запах изо рта. Игнорировать симптомы нельзя, так как болезнь медленно, но неумолимо приведет к пародонтиту. А эта патология уже вряд ли вылечится. Лечение заболевания зубов такого рода проводится врачом-гигиенистом, он же должен научить человека правильному уходу за зубами. Желательно проходить профессиональную чистку у специалиста не реже чем раз в полгода.

Если же ситуация усугубилась, человеку ставят диагноз «пародонтит». Это значит, что у него произошло более глубокое поражение десен, что приводит к разрушению зубодесневой связки и даже лунки зуба. Такая проблема приводит к потере зубов. Статистика это подтверждает: потеря зуба из-за пародонтита встречается в пять раз чаще, чем из-за кариеса.

В числе причин, вызывающих такую патологию – отложение зубного камня и опять-таки недостаточно качественный уход за зубами. При пародонтите человека могут беспокоить: неприятный запах изо рта, гнойные выделения из десны (такое обычно встречается при обострении), подвижность зубов.

Болезненная небрежность

Если такое заболевание зубов, как кариес, вовремя не пролечить, есть большой риск, что это закончится серьезным недугом: пульпитом. Под этим названием скрывается воспаление ткани полости зуба. К нему приводят различные микроорганизмы, которые смогли проникнуть внутрь. Если есть недолеченный кариес, то сделать это им не так сложно. Для лечения используют такой способ, как удаление пульпы и пломбирование каналов. Впоследствии такие зубы рекомендуют укреплять коронками или специализированными вкладками из керамики.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПЛАТЬЕ

МАРИЯ ШУМАКОВА

КОГДА МАРИНА ВИЛИСОВА, ЧЕЛЯБИНСКИЙ МОДЕЛЬЕР, ГУЛЯЕТ ПО УЛИЦЕ, ЛЮДИ ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ, ЧТОБЫ СФОТОГРАФИРОВАТЬ ЕЕ.

– Если мы говорим «идеальная женщина», перед глазами возникает образ улыбающейся, доброй, с летящей походкой и обязательно в длинном платье, с длинными волосами сударыни, – говорит Марина. – Именно такую женщину хочет видеть рядом с собой мужчина. О такой маме мечтает каждый ребенок.

Исключительно поэтому она сама отказалась от ношения и шитья брюк.

– В моем гардеробе есть только одни брюки – от горнолыжного костюма, но и в них я чувствую себя обнаженной. Буду шить горнолыжную юбку, платье или хотя бы парео, которое можно надеть поверх брюк.

Многие женщины не носят длинных юбок, потому что это неудобно. Но только с непривычки, считает модельер. Длинный подол можно разложить на коленях – и это уже колыбель. А если сделать так, чтобы материя была натянута на коленях, то для малыша это еще и батут.

Наши предки знали, что платье – это еще и женский оберег от сглаза.

– Когда-то я была самостоятельная и смелая, любила джинсы и футболки, – продолжает Марина. – Гордилась тем, что в походе могу быстрее мужчины подняться на гору. Сейчас я понимаю, что моя самостоятельность сгубила мой первый брак. Нельзя брать на себя мужские роли. На Руси во время свадебного обряда одним из первых наказов для невесты было не выполнять обязанности мужа. Жене нужно довериться своему мужчине. Идти за ним… Когда сыну было два года, он спросил: «Мама, а ты ведь девочка?» Я задумалась. Ведь наши дети действительно не привыкли видеть маму в юбке и теряются в догадках: мама – это мальчик или девочка? Если мама в джинсах, футболке, бейсболке и за рулем, то мама – мальчик. И папа – мальчик.

Марина советует всем женщинам обновить гардероб:

– Если вы найдете свое платье, то сразу почувствуете, как изменятся ваши осанка, походка, а потом и мировоззрение. Женщина в семье должна быть как вода – пластичная, мягкая, тихая. А мужчина – скала.

А еще к платью и длинным косам женщине нужен хоровод. Его водят во всех странах. Это колоссальный обмен энергией. На Руси в центр хоровода, бывало, ставили болеющих людей – для исцеления.

ОДЕЖДА СТИЛЬНОГО МУЖЧИНЫ

НАТАЛЬЯ КОЖИНА

ТЕЛЕВЕДУЩАЯ КАТЯ ГЕРШУНИ РАССКАЗАЛА, КАК СОЗДАТЬ БАЗОВЫЙ МУЖСКОЙ ГАРДЕРОБ.

Редкий мужчина любит ходить по магазинам, но каждый представитель сильного пола хочет выглядеть стильно. Как подобрать идеальный гардероб на все случаи жизни, рассказала эксперт моды и стилист проекта «На десять лет моложе» **Катя Гершуни.**

1. Черный, хорошо сидящий классический костюм. Ключевое слово здесь – хорошо сидящий. Не поленитесь зайти в ателье и подогнать костюм под себя. Правильная длина брюк имеет колоссальное значение. Хороший костюм всегда украшает мужчину. В нем вы можете пойти в офис, на торжественное мероприятие, да вообще куда угодно. Настроение можно менять при помощи аксессуаров.

2. Белая рубашка. Основа основ гардероба мужчины. Также очень важно правильно ее подобрать. Помните, что немного выпирающий живот можно скрыть классическим кроем. Сорочка с выточками подчеркивает линии плеч и придает более мужественный вид. Белая рубашка идеально подходит как к костюму, так и к джинсам.

3. Базовые футболки. В гардеробе их должно быть не менее семи – разных цветов. Три из них – обязательно поло. Фаворит – белая классическая футболка. Она универсальна и сочетается с любой одеждой. А вот футболки с надписями и рисунками в классическую базу не входят. Надевайте их только по случаю, подобающему месту и времени.

4. Тельняшка. Нестареющий тренд, придающий образу стиль и хорошую дерзость. «Полосатая» одежда довольно универсальна, она прекрасно дополняет повседневный образ современного мужчины.

5. Классические джинсы. Синие или темно-серые, они обязательно должны быть в гардеробе. Никаких зауженных силуэтов или клеш! Только классика. Джинсы должны сидеть идеально, как вторая кожа. И, конечно, обратите внимание на длину. Она должна быть вашей и только вашей. Короткие джинсы – это полный провал.

6. Куртка-косуха. Для многих мужчин косуха является базовым предметом гардероба. И именно сейчас эта вещь на пике актуальности. Это must have для всех сезонов. Носить и сочетать такую куртку можно с чем угодно. Особо модные товарищи даже надевают косуху с деловым костюмом. Но привычнее видеть эту куртку с джинсами и свитерами, входящими в вашу базу. Классика жанра – черная косуха и белая футболка с круглой горловиной.

7. Ботинки-оксфорды. Классика на все времена и под любые брюки. Прекрасно смотрятся с костюмом и джинсами. Универсально иметь черные оксфорды. Вместо этой модели можно приобрести классические дерби. Если нет желания возиться со шнурками – выбирайте монки.

8. Кеды. Универсальная обувь для прогулок, повседневного образа и походов на вечеринки. Хорошие кеды отлично дополнят комбинацию из джинсов и футболки. Но и эксперименты с классическим костюмом никто не отменял.

9. Джемпер/свитшот. Хорошо смотрится трикотаж с v-образным вырезом, который можно надеть как на футболку, так и на рубашку. Для того чтобы комбинировать джемпер со всем гардеробом, остановитесь в своем выборе на нейтральных цветах. Самый выигрышный из них – черный.

10. Повседневный пиджак. Он может быть более неформатного кроя, чем костюмный. Но обязательно хорошо сидеть, как, впрочем, и все вещи из вашего базового гардероба. Идеально, если это будет пиджак цвета верблюжьей шерсти. Это лучший оттенок, с которым можно надевать все, что вашей душе угодно. Повседневный пиджак уместен на любом мероприятии. При этом он придает образу достаточную серьезность и мужественность.

ПРЕОДОЛЕВАЯ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ИРИНА ЧЕСНОВА

КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ

Другие важнее?

Неуверенность в себе бок о бок соседствует с ощущением, что другие люди важнее и значимее вас, что вы не достойны любви, уважения и внимания окружающих.

Это в корне неверная установка. У каждого человека есть свои сильные стороны и тонкие, уязвимые места, свои достоинства и свои – нет, не недостатки – ограничения. Поэтому не стоит ставить себя ниже окружающих. На самом деле вы ничем не хуже других – ценность у всех людей равная!

Внутренний критик

О том, что вы непривлекательны, обычно говорит внутренний голос. Его можно назвать по-разному – внутренним критиком или сверхтребовательным родителем. Возможно, он даже говорит словами реальных родителей или других значимых взрослых. И когда вы начинаете прислушиваться к нему и анализировать, то выясняется, что этот внутренний критик совершенно беспощаден. И, чего бы вы ни добились, он никогда не хвалит и никогда не бывает доволен: «Ты можешь больше!», «Надо было сделать лучше!»

Но ведь уверенность в себе опирается на другое ощущение: «Я могу, я умею, я умница». На чем же ей вырасти, если, что бы вы ни сделали, внутреннему критику все мало и все не так?

Самый главный секрет

Хотите почувствовать уверенность в себе? Ведите себя как уверенный человек. У каждого из нас в голове есть образ такого человека. Представьте, что вы – это он и есть. О чем он думает, проснувшись утром? Что чувствует и говорит себе, когда переживает неудачу? Как общается с людьми? Что делает, когда хочет добиться своей цели? Поступайте так, как, по-вашему, поступил бы он. И со временем вы почувствуете самую настоящую, выросшую внутри вас уверенность в себе.

Развиваем уверенность в себе:

1. Примите себя. Быть уверенным – значит ценить свои достоинства и спокойно, терпимо воспринимать несовершенства, понимая, что они есть у каждого.
2. Попробуйте заменить своего внутреннего критика на любящего родителя. Как относится к своему ребенку такой родитель? Он предъявляет разумные, посильные требования, ставит реалистичные цели, сочувствует при неудачах и всегда хвалит за достижения.
3. Учитесь. Уверенность в себе – это такой же навык, как водить машину. Учитесь ставить перед собой задачи и решать их, учитесь просить то, что вам нужно, и отказываться от того, что вам не подходит.

Как достичь гармонии

У большинства людей самооценка возникает при сравнении себя с другими. Очень часто это происходит под влиянием внешних факторов: подруга пошла на фитнес и похудела – мне тоже надо похудеть, коллега изучает второй иностранный язык – мне нужно выучить хотя бы английский, все ходят на косметические процедуры – мне тоже надо… Человек стремится быть «как все» и при этом не задумывается о том, хочет ли он этого сам. Сравнивая себя с другими людьми, человек зачастую ставит перед собой невыполнимые задачи. В результате возникает внутренний дискомфорт: человек не может достичь тех целей, которые сам себе придумал, и оправдать свои собственные завышенные ожидания. Это его злит, но он не понимает, на кого ему злиться: на себя самого или на внешние обстоятельства.

КОМПРОМИСС ДОМОСЕДА И ГУЛЕНЫ

КСЕНИЯ КНЯЗЕВА

МУЖ ПРЕДПОЧИТАЕТ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ И ШУМНЫЕ ТУСОВКИ, А ЖЕНЕ БОЛЬШЕ НРАВИТСЯ ПРОВОДИТЬ ВЫХОДНЫЕ ДОМА. ТАКИХ ПАР НЕМАЛО, ХОТЯ РОЛИ МОГУТ РАСПРЕДЕЛЯТЬСЯ И С ТОЧНОСТЬЮ ДО НАОБОРОТ. КАК БЫТЬ?

Наш эксперт – психотерапевт **Ирина Лопатухина.**

Почему вы вместе?

Если домосед и гулена решили быть вместе, значит в этом у каждого из них была потребность. Ситуации, когда мужчина-тусовщик целенаправленно ищет «домашнюю» девушку, не редкость. Обычно поначалу он пытается найти пару среди таких же гулен. Но в какой-то момент ему хочется домашнего тепла, поэтому он выбирает ту, которая может «обуютить» его жизненное пространство. Домоседы же могут выбирать гулен, потому что с ними можно необычно проводить время. Бывает, что люди поначалу не понимают, что у них разные представления о досуге. На стадии ухаживаний почти все ведут себя как гулены: ходят в кафе, в парк, посещают вечеринки. Склонность к «домоседству» обнаруживается позже, порой после свадьбы.

Если так случилось, это не значит, что пара обречена на расставание. Хорошие отношения не всегда базируются на общих интересах. Люди живут вместе, потому что хотят жить вместе, а чтобы найти общий язык, нужно в первую очередь стремиться договариваться.

Два врага этой пары

У пары «домосед – гулена» есть два врага. Первый – это желание одного (или каждого) из партнеров настоять на своем. Конечно, гулена может попробовать вовлекать домоседа в свои развлечения, а домосед – попытаться показать, как приятно отдыхать в «своем гнезде», и иногда из этого что-то выходит. Однако чаще такие попытки оборачиваются испорченным настроением, причем для обоих. Скучающий «средь шумного бала» человек не только мучается сам, но и наводит уныние на окружающих или вызывает у них раздражение. А тусовщик, не знающий, чем себя развлечь в четырех стенах, начинает выходить из себя. Вывод прост: переделать партнера вряд ли получится. Поэтому ищите компромиссы (сегодня идем на вечеринку, следующие выходные проводим дома) или отдыхайте отдельно. Ничего страшного в последнем варианте нет – счастливая пара не обязана все делать вместе. Достаточно того, что у вас есть набор занятий, за которыми и вам, и партнеру нравится проводить время вдвоем, в остальном можно и разделиться.

Чтобы Отелло не «свирепело»

Главное, не попасть при этом под власть второго «врага» – ревности. Возникнет она или нет, во многом зависит от поведения гулены (если домосед, конечно, не патологический Отелло от природы). Во-первых, ему хорошо бы почаще предлагать домоседу пойти с ним.

И даже если тот будет каждый раз отказываться, тем не менее он начнет понимать, что его хотят видеть рядом, что он желанный спутник, а скрывать гулене нечего. Во-вторых, домоседу хорошо бы знать, где находится гулена, и иметь возможность периодически выходить с ней на связь.

Это тоже своеобразный компромисс, который позволяет соблюсти как интересы пары, так и интересы каждого из партнеров.

ИЗМЕНА РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

ЮЛИЯ ГАРМАТИНА

ЕСЛИ МАТЬ ЗАКРЫВАЛА ГЛАЗА НА ИЗМЕНЫ МУЖА, ТО ВЕЛИКА ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ДЛЯ СЫНА ПОХОД НАЛЕВО ТОЖЕ БУДЕТ ОБЫЧНЫМ.

«Ведь он с детства видел, что такая ситуация в семье нормальна», – объясняет **Владимир Тактаров,** профессор, проректор медицинского института «РЕАВИЗ», врач-сексолог.

– Владимир Германович, считается, что самая распространенная причина разрушения семей – мужская измена.

– Мы все родом из детства. Как правило, все проблемы мужчины в отношениях с женщинами берут начало в его отношениях с мамой. Родительско-детские отношения проецируются на взрослую жизнь. Есть хорошая поговорка: если в детстве у тебя не было велосипеда, а сейчас ты олигарх и у тебя есть четыре «мерседеса», то в детстве у тебя все равно не было велосипеда. Мужчина-изменщик – это нередко затюканный ребенок, которого в детстве не любила мама. Он вырастает, негатив с матери переносит на девушку.

По мнению психологов, мужчины-донжуаны часто боятся постоянных отношений с одной женщиной, потому что… борются со своими комплексами. Они отказываются принимать тот факт, что у них тоже есть женская часть психики, которая отвечает за нежность и заботу, стесняются их проявлять. Бросая подружек, они считают, что показали свою силу и победили женщину. А на самом деле просто пытаются побороть свое стеснение… либо мстят матери за свои детские обиды.

Либо изменщик – это человек, которому в детстве сильно не хватало заботы, он старается обратить на себя внимание: делать то, что ему запрещено, – и в детстве, и во взрослом возрасте. Так могут поступать и девочки. Если мама в детстве не обнимала, не ласкала ребенка, у него образуется дефицит эндорфинов – гормонов радости. Если в семье мальчика били взрослые, он, конечно, не мог дать сдачи. И тогда, повзрослев, он свою внешнюю агрессию выражает, разрушая свою семью. Агрессия же, направленная внутрь себя, может провоцировать суицид.

А бывает так называемый синдром Казановы, когда человек просто повышает за счет измен самооценку, если на других фронтах неуспешен: денег мало или семью не может создать, но зато было много любовниц. Это «хорошее» самооправдание.

Есть такая поговорка: хочешь жениться – посмотри на будущую тещу и узнаешь, какой будет твоя жена. Девушкам похожий совет: хочешь выйти замуж – посмотри на свекровь. Если у ребенка проблемы в отношениях с матерью, скорее всего, он перенесет их на отношения с противоположным полом.

– У мужчин другая версия. Они говорят, что якобы по природе своей полигамны…

– Полигамность или моногамность (т. е. наличие нескольких партнеров или, наоборот, одного) генетически запрограммированы. Предполагают даже, что в организме есть гормон, который отвечает за моногамность. Это гормон гипофиза вазопрессин. Исследования показали: если его содержание в организме высоко, то мужчина будет верным. И наоборот: если уровень этого гормона низкий, мужчина будет без конца менять партнерш.

– Многие мужчины в возрасте заводят молодых любовниц и бросают своих жен-ровесниц. Это естественное стремление?

– Молодая женщина – повод, а не причина. Мужчины редко уходят из семьи, им обычно лень. Как говорится, хорошие мужья на дороге не валяются, а валяются на диване. Любовница – только повод или предлог.

ЖИТЬ БЕЗ ДУРНЫХ ПРИВЫЧЕК

УТРО. ДВЕРЬ В ВАННУЮ КОМНАТУ ПРИОТКРЫТА. ОТТУДА РАЗДАЮТСЯ ШУМ ВОДЫ, ФЫРКАНЬЕ, КРЯХТЕНЬЕ... ПОТОМ ВСЕ СТИХАЕТ, ИЗ ВАННОЙ ВЫХОДИТ ДОВОЛЬНЫЙ МУЖЧИНА, НА ХОДУ ВЫТИРАЯ ГОЛОВУ ПОЛОТЕНЦЕМ. СЛЕДОМ ПРИНЯТЬ ДУШ ИДЕТ ЕГО МОЛОДАЯ ЖЕНА, ВДРУГ РАЗДАЕТСЯ ВОПЛЬ: «ОПЯТЬ ВСЕ ЗЕРКАЛО В КАПЛЯХ ВОДЫ, ЗУБНАЯ ПАСТА НА РАКОВИНЕ, А КОВРИК ТАКОЙ МОКРЫЙ, СЛОВНО НА НЕГО ВЫЛИЛИ ВЕДРО ВОДЫ! КОГДА ТЫ БРОСИШЬ ЭТУ ПРИВЫЧКУ – ПОЛИВАТЬ ВСЕ ВОДОЙ, КАК СЛОН ИЗ ХОБОТА?!»

У большинства людей есть «дурные привычки», раздражающие тех, кто живет рядом, с этим вряд ли поспоришь. Обидно, что они часто служат поводом для серьезных конфликтов и даже разводов. Чтобы избежать крайних вариантов и не разбежаться из-за разбросанных носков, следует учитывать характерные особенности мужчин, демонстрирующих свои привычки. Ведь, как говорят психологи, привычка – это характер. А характер – это судьба. Вот несколько примеров мужских недостатков.

Постоянно опаздывает

Через год совместной жизни с Толиком Анжела поняла: если муж говорит, что задержится на 15 минут, это время смело можно умножать на четыре. Не было ни разу, чтобы он пришел вовремя. Анжела злилась, ругалась, но в конце концов сопоставила плюсы против минусов и пришла к выводу, что первых больше. И нужно уметь подстраиваться под внутренний своеобразный график супруга, хитро манипулируя временем.

Есть два основных вида постоянно опаздывающих субъектов. Например, Толик опаздывает не специально или от безалаберности, которая имеет как раз отношение ко второму типу. Эти люди довольно безответственны, склонны не уважать чужие эмоции, ко многому в жизни относятся поверхностно. Встречается и промежуточный вариант, когда человек и со временем не в ладу, и дисциплина хромает. Преподнести урок, а также исправить ситуацию возможно только в третьем случае. А в целом выбрать: либо принять человека таким, каков он есть, либо расстаться.

Сорит деньгами

В доме у Геннадия и Елены то и дело появлялись новые книги на тему фэнтези, кассеты и диски с боевиками. Они не так давно поженились, семейный бюджет на тот момент оставлял желать лучшего. Но на вопросы, где муж берет «лишние» деньги, чтобы побаловать себя тем, без чего пока мог обойтись, он отвечал: «Друг Сергей подарил. Мишка дал посмотреть-почитать...»

«Транжиры» – диагноз. Очень часто при виде возбуждающего их товара они впадают в «транс», считая, что не смогут без него обойтись. Это своего рода наркотик. А наркотик, как известно, – это вытеснение реальности и ответственности за свою жизнь, особенно в период принятия важных решений. Исправить таких людей может только жизненный урок, когда они останутся совсем без средств. Поэтому выход таков: не обращать внимания и стимулировать такого «транжиру» зарабатывать больше денег, чтобы не ощущать особых потерь в бюджете. Не исключено, что ему не хватает эмоций, любви. Если их начать давать мужчине в полной мере, находя разные варианты для замены одного «стимулятора» на другой, – то его страсть «зря» тратить деньги поутихнет.

Хронически нарушает порядок

Раскидывать свои вещи по квартире – ну что может быть банальнее? Но у Миши это был самый главный недостаток, который раздражал Ирину.

Эта привычка – следствие невоспитанности или чрезмерного навязывания чистоплотности в детстве. Поэтому человек либо бунтует против порядка в доме, либо не привык и не понимает, что вещи складывать лучше аккуратно – это удобно. Легко и просто этому можно научить. Лучший способ – просьба убрать вещь на место и похвала: «Ты такой замечательный, мне повезло с тобой!»

НИКОЛАЙ БАСКОВ: «Я ВСЕГДА ВЕРИЛ В СВОЮ ЗВЕЗДУ!»

КАЖЕТСЯ, ЧТО САМА СУДЬБА УГОТОВИЛА НИКОЛАЮ БАСКОВУ ЗВЕЗДНУЮ ЖИЗНЬ, ПРИЧЕМ ЕЩЕ С САМОГО ДЕТСТВА. БОЙКИЙ И РОЗОВОЩЕКИЙ КАРАПУЗ РЕЗКО ОТЛИЧАЛСЯ ОТ ДРУГИХ В ДЕТСКОМ САДУ И ШКОЛЕ. ЕГО ПЫТЛИВЫЙ УМ, ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ, ИНТЕРЕС К МУЗЫКЕ, ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ ПРИВОДИЛИ В ВОСТОРГ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ. А КОГДА ОН ПОЯВИЛСЯ НА СЦЕНЕ БОЛЬШОГО ТЕАТРА, ВСЕ ПОПРОСТУ АХНУЛИ. «ДЛЯ МЕНЯ ЭТО БЫЛО ЕСТЕСТВЕННО, – ГОВОРИТ НИКОЛАЙ. – Я ВНУТРИ БЫЛ ПРЕИСПОЛНЕН ЛЮБОВЬЮ К МУЗЫКЕ. Я НАШЕЛ ТУ САМУЮ ЗОЛОТУЮ СЕРЕДИНУ МЕЖДУ ОПЕРНЫМ ИСПОЛНЕНИЕМ И ТАК НАЗЫВАЕМОЙ ПОПСОЙ, В КОТОРОЙ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ КОМФОРТНО. Я ВСЕГДА ВЕРИЛ В СВОЮ ЗВЕЗДУ!»

С Оксаной Федоровой

– Николай, вам уже за 40. Вам не кажется, что, когда к вам обращаются, называя Колей, Коленькой, Коляном, это как-то несолидно?

– Ну что вы? Мне так нравится, когда ко мне обращаются, произнося мое имя в уменьшительно-ласкательной форме. Это ведь так приятно. Ты как бы забываешь, сколько тебе лет. Не нужно спешить взрослеть, старость придет незаметно и быстро. Поэтому наслаждайтесь молодостью и будьте Коленьками, Оленьками, Сереженьками и т. д. Многие ведь даже не знают моего отчества, а вот Филиппа Киркорова знают все *(смеется)*.

– Кстати, о Филиппе. Необъявленная война между вами за право называться самым выдающимся на эстраде (вы даже себя провозгласили императором, тогда как Филипп всего лишь король) – это действительно серьезный вызов Киркорову?

С Валерией

Надежда Кадышева

Алсу

– Это только игра. Филипп – большой артист, у которого можно научиться многому. Он всегда держит нос по ветру и в курсе новых тенденций в мире шоу-технологий. Посмотрите, какие у него шоу! Ну просто мирового уровня. Ведь артисты, как дети, такие же доверчивые и наивные, им тоже хочется иногда подурачиться. Мы в этом смысле с Филиппом мастера.

– Глядя на вас, думаешь, что на свете нет более беззаботного человека, чем вы. Всегда улыбчивый, довольный собой, балагур и собиратель женских сердец. Вы действительно такой?

– Конечно же, нет. Разве бывают абсолютно счастливые люди? Я таких не знаю. Артисты – это лицедеи, внешнее благополучие еще не есть их внутреннее состояние. Бывает так, что на сердце кошки скребут и настроение паршивое, но зрителю это неинтересно. Он пришел получить удовольствие от концерта и задача артиста – дать ему ощущение праздника. Мое недавнее шоу в Кремле называлось «Игра». По сути, вся наша жизнь – игра и все мы ходим в масках. Дома мы одни, наедине с собой другие, на людях – третьи. Играют все. Но должен сказать вам, что играть счастливого и успешного человека гораздо приятнее, чем мрачного нытика. Хотя играть счастливца и баловня судьбы очень непросто…

– Вы умеете что-то делать сами по хозяйству или у вас огромный штат прислуги?

– Да, умею! Я могу практически все! Другое дело, что времени на все это нет и без помощников не обойтись. Но на гастроли я собираю вещи сам, знаю каждый закуток своих чемоданов. Ведь папа у меня военный, а в военных гарнизонах, где мы жили, особо не забалуешь. Я даже ездил с отцом на полигоны, на стрельбища, научился собирать и разбирать автомат Калашникова. Так что к труду и трудностям я привык еще с детства. И деньги научился зарабатывать самостоятельно еще в юности. После развала СССР денег на жизнь не хватало катастрофически, военным не платили вообще и надо было как-то выживать. Просить у родителей не было смысла, а мне, молодому парню, хотелось одеваться, угощать девчонок. Мой бизнес начался с цветов. Я срывал на даче у бабушки ромашки и продавал их на автобусной остановке в Балашихе вместе с другими бабульками. За семь штук давали рубль. За день зарабатывал 2–3 рубля. Тогда это были неплохие деньги. Но сезон ромашек проходил и надо было думать, что делать дальше. Позже однокурсник по музыкальной школе предложил заняться с ним перепродажей элитной парфюмерии. И вот мы стояли на Тверской и «впа-

КРУГОВОРОТ КУЛЬТУР

АГРОНОМЫ И ОПЫТНЫЕ САДОВОДЫ ДЕЛЯТСЯ С ЧИТАТЕЛЯМИ ПРАВИЛАМИ ВЫСАДКИ РАССАДЫ И ПОДГОТОВКИ ГРЯДОК.

Ирина Белозерова, агроном:
– Золотое правило огородника – место выращивания каждой культуры надо ежегодно менять. При этом важно грамотно выбрать предшественников (см. таблицу ниже). «Круговорот» необходим овощным культурам, чтобы не накапливать болезни и вредителей, оптимально распределить питательные вещества в плодородном слое и не дать почве истощиться.

Грядки выше!

По моему опыту, грядки лучше приподнимать над поверхностью – так они лучше прогреваются и не замокают (к тому же за «приближенными» растениями удобнее ухаживать). Для большинства овощных культур оптимальная высота «ложа» – 10–15 см, но иногда она может доходить до 50 см. Считаю, что грядки для посева ранних и теплолюбивых овощей нужно делать в самых уютных местах (на южных склонах, под защитой стен или теплиц). Во время перекопки на 1 м² гряды вношу 1–2 ведра перепревшего навоза или компоста с добавлением 10–20 г комплексного минерального удобрения.

Посевной календарь

В конце апреля пора сеять морковь, петрушку, пастернак, редис, лук-чернушку, салат, кресс-салат, салатную горчицу, рукколу, шпинат, скороспелые сорта редьки и репы, а также высаживать яровой чеснок, хрен.
В начале мая можно посеять укроп, кинзу, горох и бобы. Высаживают и рассаду холодостойких культур (капусты, порея, сельдерея), севок на репку. При резком похолодании прикрыть посадки нетканым материалом, поскольку растения не сразу адаптируются к новым условиям.
В середине мая сеют свеклу (при более раннем посеве она может «уйти в цвет») и кукурузу.
Чтобы не запутаться с чередовани-

Культура/через сколько лет можно возвращать на место	В прошлом году на грядке росли:	В прошлом сезоне здесь не выращивались:
Огурец, кабачок, патиссон, тыква /4–5	бобовые, томат, цветная капуста, белокочанная капуста ранних и средних сортов, кукуруза, корнеплоды, зеленные, лук, чеснок	капуста поздних сортов, тыквенные культуры
Морковь /4–5	капуста, картофель, огурец, томат, лук, свекла, лук-порей, бобовые культуры, зеленные	пастернак, петрушка, фенхель, сельдерей, укроп
Свекла столовая /4–5	морковь, лук, тыквенные, ранний картофель, зеленные, сидераты	мангольд, кукуруза, капуста, томат, картофель
Капуста (все разновидности) /6–7	бобовые (горох, фасоль, бобы), ранний картофель, тыквенные (огурцы, кабачки, тыквы), корнеплоды, лук	капуста, редис, редька, репа, дайкон
Томат /3–4	репа, цветная и ранняя б/к капуста, зеленные, бобовые (кроме фасоли), пряные травы, сидераты	картофель, томаты, перец, физалис, баклажан, укроп, фенхель
Перец, баклажан /3–4	ранняя капуста, лук, морковь, бобовые, зеленные, тыквенные, сидераты	картофель, томат, перец, баклажан, физалис
Лук репчатый /3–4	ранняя белокочанная и цветная капуста, огурец, ранний картофель, томат, бобовые, зеленные	лук-порей, редька, сельдерей, морковь
Чеснок /3–4	огурец, ранний картофель, цветная капуста, бобовые	морковь, зеленные
Горох, фасоль, бобы /3–4	огурец, лук, картофель, томат, все виды капусты, ранний картофель	бобовые, клевер
Зеленные /2–3	бобовые, лук, б/к ранняя и цветная капуста, огурец, сидераты	морковь, поздняя капуста

ОТРЕЗАТЬ И СЖЕЧЬ!

КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ НАЧАЛО ОПАСНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЛОДОВОГО ДЕРЕВА? КАК ВЫЯВИТЬ И ЛЕЧИТЬ ЗАБОЛЕВШИХ?

Отвечает Сергей Головин, фитопатолог, доктор с.–х. наук:

– Внимательный осмотр лучше всего провести в середине весны: в это время погибшие и усыхающие ветки наиболее заметны. При этом сучья, которые необходимо удалить, помечаются краской по линии будущего среза.

Лечение

Обнаружив проблемные места, нужно установить границы усыхания, то есть определить, где заканчиваются погибшие ткани и начинаются живые. Этот раздел может находиться у основания всей ветки, а может доходить только до определенной развилки.

Если по состоянию коры трудно отличить живые места от мертвых, то можно провести по ней мокрой тряпкой – влажная пораженная кора будет бурой и более темной по сравнению со здоровой.

Язва, которая еще не опоясала ветвь, – не всегда повод хвататься за пилу. Часто достаточно зачистить болячку до здоровой ткани и обработать рану.

При частичном повреждении нужно убрать больную часть ветви с захватом 10–15 см здоровых тканей.

При подозрении на цитоспороз придется удалить всю ветку, даже если симптомы видны только на ее части.

Все раны следует немедленно закрасить водоэмульсионной краской с добавлением фунгицида, а спустя 1–2 недели замазать сверху садовым варом.

Если ветка засохла целиком, нужно срезать ее полностью.

Все срезанные больные ветки необходимо сжечь: иначе во влажную погоду они становятся рассадником инфекций.

Защита плодовых до середины мая*

Момент обработки	Вредные объекты	Чем обработать
Яблоня, груша		
От распускания почек до цветения	Тли, медяницы, листовертки, плодовый пилильщик и другие вредители семечковых	«Химия» («Кинмикс», «Фуфанон», «Искра») или, если теплее + 18 °С, биопрепараты («Лепидоцид», «Фитоверм»)
Обособление и выдвижение бутонов	Грушевая медяница	Один из препаратов: «Актара», «Децис», «Атом»
Перед раскрытием бутонов	Парша яблони и груши	«Хорус»
Вишня, черешня, слива, алыча		
В период от бутонизации до цветения	Тли, вишневая моль, сливовый пилильщик	Один из инсектицидов («Алатар», «Кинмикс»)
Перед самым раскрытием бутонов	Болезни косточковых, в том числе монилиоз и дырчатая пятнистость	«Хорус»

*В средней полосе России.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ САДОВОДА С 12 ПО 27 АПРЕЛЯ

«ДЭ» ПРОДОЛЖАЕТ ПУБЛИКАЦИЮ АКТУАЛЬНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ САДОВОДОВ И ОГОРОДНИКОВ.

С 12 апреля (11:06) по 14 апреля (16:53)

1-я четверть. Луна в Раке

Можно: продолжить посевы в открытый грунт или под временное укрытие холодостойких овощных культур и цветочных однолетников. Сеять на рассаду огурцы и другие тыквенные, поливать и подкармливать растения минеральными удобрениями. В саду – по желанию заняться обрезкой и прививкой садовых деревьев.

Нельзя: сеять и сажать многолетние растения – зимостойкость их будет снижена.

С 14 апреля (16:53) по 17 апреля (02:23)

2-я четверть. Луна во Льве

Можно: закладывать новый газон и ремонтировать старый. В теплице и на грядках – ухаживать за почвой и растениями: рыхлить землю, пропалывать и прореживать всходы, заниматься санитарной обрезкой, проводить обработки от вредителей и болезней.

Нельзя: сильно тревожить почву и растения – в эти дни им требуется отдых.

С 17 апреля (02:23) по 19 апреля (14:24)

2-я четверть. Луна в Деве

Можно: высаживать овощную рассаду в неотапливаемую теплицу (с дополнительным укрытием), сеять цветы. По мере готовности почвы – заняться посадкой плодовых деревьев и ягодных кустарников. Поливать и подкармливать растения «минералкой».

Нельзя: сеять в грунт и на рассаду овощные культуры – они не дадут хорошего урожая.

С 19 апреля (14:24) по 22 апреля (03:17)

2-я четверть. Луна в Весах

Можно: продолжить посевы овощей и цветов в открытый грунт. Высаживать рассаду (в парники и теплицы под укрытие). Заниматься посадкой, пересадкой, прививкой, обрезкой и черенкованием деревьев и кустарников. Поливать и подкармливать растения.

Нельзя: переусердствовать с поливом – влажность почвы (субстрата) должна быть в норме.

С 22 апреля (03:17) по 24 апреля (15:46)

Полнолуние 22 апреля в 08:24. Луна в Скорпионе

Можно: сеять в открытый грунт (под временное укрытие) овощные и цветочные культуры. Заняться устройством нового газона либо по необходимости ремонтом существующего. Поливать и подкармливать растения органическими удобрениями (с 23 апреля).

Нельзя: тревожить растения в день полнолуния.

С 24 апреля (15:46) по 27 апреля (02:54)

3-я четверть. Луна в Стрельце

Можно: заниматься текущим уходом за почвой и растениями: рыхлением сухой земли, прополкой и прореживанием всходов, обрезкой сухих и больных веток, обработками от вредителей и болезней.

Нельзя: поливать – корням растений в эти дни в большей степени требуется воздух.

ЕСЛИ ЛЕН – ТО СЛАДОК СОН

ДАРЬЯ ДУБРОВСКИХ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ И КАКИЕ КОМПЛЕКТЫ ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ ПОЛЬЗУЮТСЯ НАИБОЛЬШЕЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ?

Чтобы кардинально изменить настроение в спальне, достаточно просто купить новый постельный комплект. Сегодня можно приобрести однотонные модели, 3D, с рисунком или аппликациями. Из тканей остаются самыми распространенными – лен, хлопок, шелк, бязь и сатин. Чем отличаются эти материалы и какой из них лучше, рассказали специалисты.

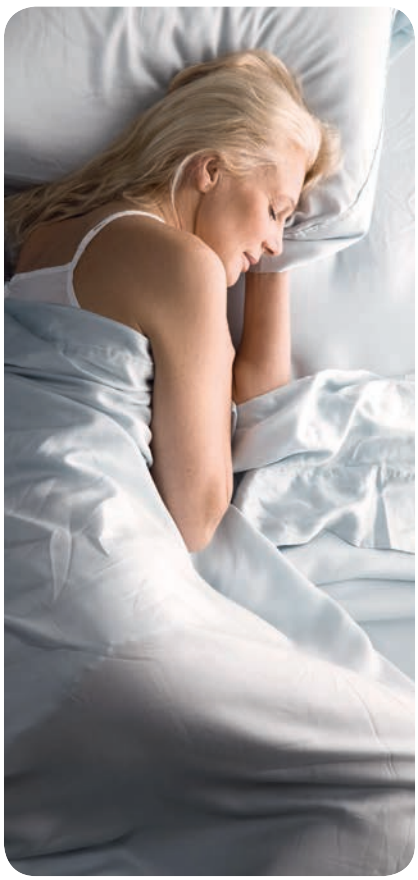
Натуральные волокна

Для изготовления постельного белья, как правило, используются натуральные ткани, такие как хлопок или лен. Однако на сегодняшний день производители часто предлагают смешанный состав материала. Для проверки ткани можно выдернуть нить из полотна и поджечь. Натуральное волокно, сгорая, дает белый дым. А искусственное – черный.

Основа тканей

Принципиальное отличие между тканями – в способе плетения нитей. Бязь изготавливают из толстых нитей простого полотняного переплетения, основа и уток ткани одинаковой толщины. Плотность материала составляет от 50 до 140 нитей на сантиметр квадратный. Постельное белье в основном изготавливают плотностью более 100 г/м^2, тонкая бязь называется ситцем, из которой шьют платья, рубашки.

Сатин изготавливают из хорошо скрученных нитей двойного плетения. Чем туже закручена нить, тем выше светоотражающие свойства материала и ярче блеск. Сатин относится к тканям высокой плотности. Количество нитей на квадратный сантиметр составляет от 120 до 140. При большей плотности полотна долговечнее. Самые низкие значения этого показателя у батиста. Ниже средней и средняя плотность у хлопка и льна. Выше средних значений – у искусственных материалов, турецкого и китайского шелка. Очень высокой плотностью обладает японский шелк.



Качество

Выбирая постельное белье, нужно учитывать износостойкость ткани к истиранию. Так, например, грубая бязь способна выдержать много стирок. А вот тонкая основа сатина уступает по этому критерию. Несколько десятилетий способно прослужить постельное белье из хлопка. Оно хорошо стирается и легко гладится.

Проверенным веками классическим материалом остается лен. Эта ткань для постельного белья отличается своей долговечностью и длительной носкостью.

Китайские и турецкие шелка только своими внешними характеристиками напоминают натуральные. Их качество значительно ниже. Такой шелк холодит и скользит. На нем быстро появляются зацепки.

Без аллергии

Людям с аллергическими заболеваниями нужно особо внимательно выбирать комплекты постельного белья. Самыми безопасными и гипоаллергенными считаются хлопок, лен, натуральный японский шелк. Комплекты из этих материалов прекрасно пропускают воздух, впитывают излишки влаги. У человека, спящего на таком белье, не возникает чувства дискомфорта, если он потеет во сне. Эти ткани хорошо охлаждают кожу в жару и согревают в холода.

Бамбук

В последние годы модными стали постельные комплекты из бамбукового полотна. Бамбук растет на почве, в которой отсутствуют пестициды и химикаты, потому этот материал считается нетоксичным и безопасным. Качество такого полотна можно сравнить с кашемиром или шелком. Материал выдерживает до пятисот стирок, не теряя при этом своих качеств и цвета.

В последние годы модными стали постельные комплекты из бамбукового полотна.

Кроме того, простыни, наволочки и пододеяльники, пошитые из этой ткани, обладают антибактериальными свойствами.

РОССИЙСКАЯ РИВЬЕРА

МАРИНА ЛУСНИКОВА

ЧТО ВЛЕЧЕТ В КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ ТУРИСТОВ? В ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ ЛЕТ СЮДА ЕЖЕГОДНО ПРИЕЗЖАЕТ НА МИЛЛИОН ЧЕЛОВЕК БОЛЬШЕ. ОСОБЕННО ЭТО СТАЛО ЗАМЕТНО, КОГДА ВВЕЛИ САНКЦИИ.

Сегодня уже каждый пятый житель нашей страны лечился в кубанских здравницах. Этим летом на Кубани побывало 8,9 млн человек. А по прогнозам, до конца года в крае отдохнут 15,8 млн человек – и это абсолютный рекорд. Зачем сюда едут?

Рай для киндеров и серферов

В Краснодарском крае есть самый семейный курорт: Азовское море, теплое и неглубокое, идеально для отдыха с детьми. Мощные степные ветры привлекают сюда винд- и кайт-серферов. Только в Ейском и Приморско-Ахтарском районах располагаются четыре крупные базы активного отдыха, которые принимают общероссийские соревнования и известны виндсерферам со всей России. Просторное побережье, чистое море: Азов должен стать альтернативой Черному морю. И это одна из главных задач, которую ставит сегодня перед министрами и главами районов губернатор Краснодарского края **Вениамин Кондратьев**: обустраивать пляжи и возводить кемпинги, развивать инфраструктуру развлечений, поддерживая малый бизнес.

– Для отдыхающих важна каждая деталь, – говорит Кондратьев. – Мы не можем экономить на мелочах, иначе в итоге потеряем большее. Нужно создать все условия, чтобы сюда приезжали.

Бросить все и уехать «на воды»

В межсезонье семьями приезжали на Кавказ за мягкой зимой «без простуд». Сейчас Сочи, Анапа, Геленджик, Лабинск и Горячий Ключ – многопрофильные курорты, здесь лечат болезни сердца, нервной системы, опорно-двигательного аппарата и другие заболевания. Сегодня бальнеолечение в крае предлагают 188 санаториев. Ежегодно здесь оздоравливают более 450 тыс. детей, половина из них – из регионов России. Межсезонье – комфортное для отдыха время: цены ниже, можно найти акции и спецпредложения, да и забронировать подходящий номер проще. А главное, это отличное время укрепить здоровье.

За степной романтикой

Едут сюда и увидеть красоту Кубани, узнать ее культуру и традиции, попробовать вкусные и полезные продукты. В регионе активно развивается агротуризм. Это рыболовецкие и охотничьи базы, фруктовые хозяйства, частные винодельни и крупные центры винного туризма. В Сочи организованы туры на чайные плантации, в Темрюке есть этнографический комплекс, где гости знакомятся с казачьими обычаями и кубанской кухней. На ферме Динского района разводят африканских сомов. 80 с лишним предприятий края развивают агротуризм.

– Кубани есть, что показать гостям, – говорит Кондратьев. – Турист поедет туда, где может попробовать своими руками испечь хлеб, собрать мед, виноград, сделать вино… От нас зависит, будет ли выгоден агротуризм. Мы все хотим, чтобы россияне знали не только Черное море и горы, но и степную Кубань.

Прямо к морю

Чтобы сделать путь к побережью Краснодарского края максимально быстрым и комфортным, в 2016 году были открыты два важных дорожных объекта. Доехать к морю с ветерком теперь позволит уникальная трехуровневая развязка в районе поселка Джубга Туапсинского района. Первый уровень ведет из Краснодара в Новороссийск и обратно, второй – из Краснодара в Сочи, третий – из Сочи в Новороссийск. А на западном въезде в Краснодар появилась двухуровневая транспортная развязка. Когда заработает Керченский мост, дорога значительно разгрузит и крымское направление.

ХВОСТАТЫЕ, НА ПРИВИВКУ!

НАТАЛЬЯ СИЗИКОВА

КАКИЕ ПРИВИВКИ НУЖНО ДЕЛАТЬ КОШКАМ И СОБАКАМ, ВЫЕЗЖАЮЩИМ НА ДАЧУ?

Начинается дачный сезон. Конечно, мы возьмем на природу и своих питомцев. Чтобы пребывание на даче для наших четвероногих друзей было безопасным, необходимо вовремя защищать их от болезней и паразитов. Поговорим о прививках.

Что и зачем?

Вакцинация (прививка) защищает наших любимцев от инфекционных заболеваний (в основном вирусных). Для всех собак и кошек обязательна прививка от бешенства. Проводится она строго раз в год. Ее можно сделать в любой ветеринарной клинике, а в некоторых государственных ветеринарных учреждениях – даже бесплатно. Комплексная вакцинация позволяет с помощью одного укола уберечь питомца сразу от нескольких самых опасных болезней (например, чумы собак или панлейкопении кошек). Прививать необходимо и тех животных, которые не выходят из дома или с участка: шанс встретиться с инфекцией у них хотя и меньше, чем у гуляющих, но все же велик. Привитые животные могут заболеть, но вероятность этого очень мала, болезнь они переносят намного легче и избегают осложнений.

Как подготовиться?

Перед прививкой необходимо провести еще одну обязательную процедуру – дегельминтизацию (прогонку глистов). Это нужно для того, чтобы быть уверенным, что организм животного не ослаблен паразитами и вакцинация не нанесет ему ущерба. Препарат можно выбрать любой, подходящий для вашего питомца (кошкам – «для кошек», собакам – «для собак»). Все антигельминтики рассчитываются на массу тела животного.

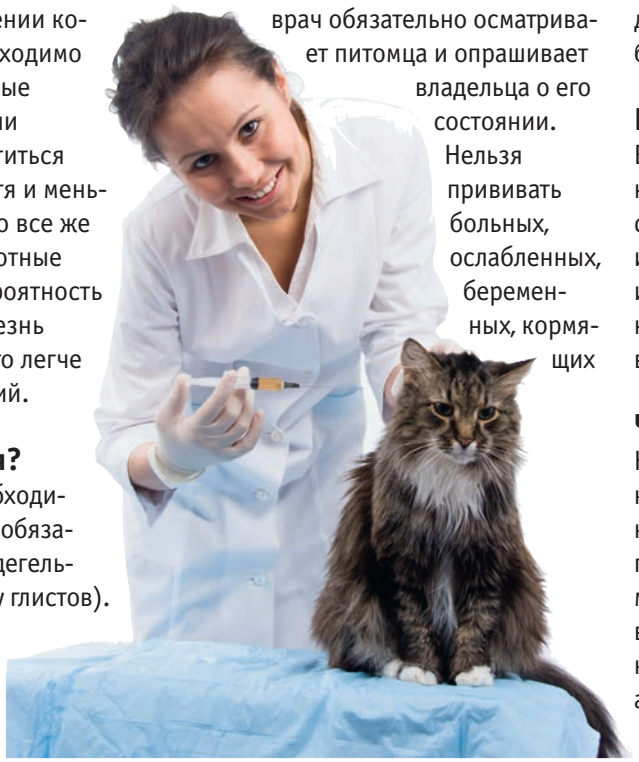
Совет

Постарайтесь проводить дегельминтизацию в свой выходной день, чтобы не оставлять питомца дома в одиночестве. После процедуры обязательно осмотрите экскременты: если в них обнаружатся глисты, то одной прогонки мало: через 10–14 дней необходимо дать антигельминтный препарат еще раз и соответственно отложить дату прививки.

Кому нельзя?

Перед вакцинацией ветеринарный врач обязательно осматривает питомца и опрашивает владельца о его состоянии. Нельзя прививать больных, ослабленных, беременных, кормящих собак и кошек, так же как и животных с повышенной температурой, блохами, отодектозом (ушной клещ), гельминтами и другими паразитарными, а также грибковыми заболеваниями. Если у самки планируется беременность – прививку делают как минимум за месяц-два до ее наступления.

Плановые хирургические вмешательства можно проводить не ранее чем через 2–3 недели после вакцинации, а если животное уже было прооперировано, то прививают его только через месяц или позже после этого. Не вакцинируются животные, которым применяют или применяли препараты, подавляющие иммунитет, а также антибиотики и специфические сыворотки (срок ожидания после их отмены должен составлять 2–3 недели).



У врача

Доза большинства вакцин на вес животного не рассчитывается. Ставится полная доза, которая находится во флаконе. Инъекций может быть одна или две.

Проверьте!

Врач должен наклеить в ветеринарный паспорт животного этикетки с флаконов вакцины, вписать дату и номер вакцинации от бешенства и заверить записи печатью клиники, личной подписью и печатью врача.

Что потом?

Карантин после первой вакцинации – две недели. В это время необходимо ограничить общение питомца с непривитыми и больными животными, а котят и щенков вообще не рекомендуется выводить на улицу. Если прививка не первая, а предыдущие сделаны в срок, карантин не требуется.

«РАЗВОД» С МОБИЛЬНИКОМ

ЕЛЕНА ТРЕГУБОВА

НА КАКИЕ ХИТРОСТИ ИДУТ ПРОДАВЦЫ В МАГАЗИНАХ СОТОВОЙ СВЯЗИ, РАССКАЗЫВАЕТ «ДЭ».

Все идет по плану

Работа салона сотовой связи практически всегда завязана на планах. Очень часто продавцам нужно продать определенное количество товаров определенной марки. Чаще всего это залежавшаяся или не пользующаяся спросом продукция. «У товаров может быть градация по прибыльности для продавца, и консультантам приходится "впаривать" то, что выгодно ему, а не то, что нужно покупателю. От этого зависит премия», – рассказал «ДЭ» бывший сотрудник салона сотовой связи **Артур Митрофанов** (имя изменено по его просьбе).

Перед покупкой нового телефона или планшета проанализируйте, какие модели подходят вам по функционалу и по бюджету, почитайте отзывы. Так вы будете точно знать, что вам нужно, и не поддадитесь на убеждения одержимого премией продавца.

Наклеить пленку, обрезать симкарту, установить приложение

В некоторых магазинах перед продавцами ставят планы не только по продажам определенных товаров определенных марок, но и по оказанию всевозможных услуг. Как признаются работники салонов сотовой связи, их доход от наклеивания пленок на экраны смартфонов ничтожно мал – не более 10 процентов за оказанную услугу, в то время как магазин на установке приложений и обрезании симкарт зарабатывает неплохие суммы. Но план есть план, и продавцам приходится убеждать покупателей, что без защитной пленки экран их телефона проживет от силы неделю, а приклеивать ее – сложнейшая задача, с которой справляются лишь профессионалы. О том, что услуга платная, консультанты сообщают уже после того, как выполнили эту непосильную работу. Более того, они могут завысить стоимость услуги. Допустим, в прайсе она стоит 300 руб., а продавец может озвучить сумму в 500 руб., разница в 200 руб. пойдет в карман продавцу. Если без установки мобильных приложений и приклеивания защитной пленки никак не обойтись, заранее уточните у консультанта, во сколько это обойдется, а еще лучше попросите показать прайс-лист, где указаны все цены.

Дополнительная гарантия

Навязывание дополнительной гарантии на покупку – это тоже план, ради выполнения которого продавцы порой идут на откровенную ложь. «Когда я покупала телефон, мне пообещали, что, если он разобьется или если его украдут, мне вернут деньги. Потом выяснилось, чтобы вернуть деньги за разбитый экран, надо принести справку от врача, доказывающую, что у меня проблемы с руками, что я не смогла удержать телефон, и он разбился», – рассказала «ДЭ» пенсионерка **Ирина Комарова.**

В действительности польза от дополнительной гарантии равна нулю. Если вам не повезло и вы приобрели гаджет с дефектом, он обязательно проявится в течение года: срока, на который обычно распространяется гарантия производителя. Кстати, в расчете на невнимательных покупателей гарантированный сертификат могут молча включить в стоимость телефона, предупреждает Артур. Чтобы не заплатить лишнего да еще за бесполезную услугу, всегда проверяйте чек.

Неполная комплектация

Еще один трюк, рассчитанный на невнимательных клиентов, – неполная комплектация телефона или планшета. «Продавцы могут вытащить из коробки с телефоном наушники или защитную пленку на экран и продать их отдельно, в том числе на сайте бесплатных объявлений. Если покупатель замечает, что коробка укомплектована не полностью, продавцы невозмутимо отвечают, что недавно показывали гаджет другому покупателю и забыли доложить наушники или зарядку», – делится Митрофанов. Покупая что-то в салоне сотовой связи, обязательно проверяйте, вся ли гарнитура на месте.

Началась продажа билетов на Олимпиаду-2018. Продажа билетов на зимнюю Олимпиаду-2018 в Пхенчхане началась за год до начала Игр.

На сайте оргкомитета говорится, что продажи пройдут в несколько этапов. Первый этап продлится до 23 апреля. В это время будут приниматься предзаказы на билеты только от жителей Южной Кореи. На 8 мая запланирована лотерея, победители которой смогут приобрести заказанные билеты. При этом один человек может купить не более 50 билетов. Иностранцы для покупки билетов должны будут связаться со своим Национальным олимпийским комитетом либо авторизованным билетным агентством. 5 сентября начнется онлайн-продажа билетов для всех желающих. Известно, что минимальная стоимость билетов на соревнования по шорт-треку и фигурному катанию составит 150 000 вон (7 700 руб.). На церемонии открытия и закрытия можно будет попасть минимум за 220 000 вон (11 500 руб.). Напомним, Олимпийские игры в Пхенчане пройдут с 9 по 25 февраля 2018 г.

Дискриминация наших паралимпийцев продолжается. Российская сторона предложила два варианта, но оба они не удовлетворили Международный паралимпийский комитет. Вице-президент Паралимпийского комитета России (ПКР) **Олег Смолин** сообщил, что Международный паралимпийский комитет (IPC) отверг предложения, с которыми выступила российская сторона. IPC отстранил российских паралимпийцев от участия в соревнованиях, которые проходили минувшим летом в Рио-де-Жанейро. И приостановил членство ПКР в организации.

Российская сторона предложила допустить до квалификационных соревнований тех спортсменов, чьи имена не значатся в докладе Макларена, или хотя бы разрешить российским спортсменам участвовать в квалификации под нейтральным флагом. Но IPC отверг оба предложения.

Смолин сказал, что IPC обещал снять ограничения, когда будет восстановлена аккредитация РУСАДА, наказаны виновные в употреблении допинга и выполнены все пункты «дорожной карты».

Тимофей Мозгов сыграет на Евробаскете-2017. Максим Шарифьянов, агент центрового «Лос-Анджелес Лейкерс» Тимофея Мозгова, считает, что решение руководства калифорнийского клуба убрать 30-летнего российского баскетболиста из ротации до конца сезона сыграло на руку сборной России.

«Тимофей сыграет на Евробаскете. Межсезонье в любом случае получалось бы для него очень длинным: при всех раскладах команда Тимофея не попадала в плей-офф НБА, что было понятно еще в декабре 2016 г. Отдыхать четыре с половиной месяца – это неправильно, да и сам Тимофей никогда не позволял себе такого длинного отпуска. Поэтому было ясно, что впереди у него подготовка и выступление на Евробаскете-2017. Исключение Тимофея из ротации клуба пойдет на пользу нашей сборной. Он будет посвежее, потому что нагрузки во всех матчах НБА очень высокие.

Добавим, что Евробаскет-2017 пройдет с 31 августа по 17 сентября в Финляндии, Израиле, Румынии и Турции.

На групповом этапе сборная России сыграет в группе D в Стамбуле с Великобританией, Сербией, Латвией, Турцией и Бельгией.

Тарасенко – третий в НХЛ. 25-летний российский нападающий сделал дубль в матче регулярного чемпионата НХЛ с «Сан-Хосе» (4:1).

В заключительном периоде Тарасенко забросил третью и четвертую шайбу своей команды.

Теперь на его счету 34 гола в 70 матчах сезона, и по этому показателю он уступает только Брэду Маршанду из «Бостона» (37) и Сидни Кросби из «Питтсбурга» (35).

Напомним, свой личный рекорд по голам Тарасенко установил в прошлом сезоне, когда забросил 40 шайб в 80 матчах. До конца нынешнего регулярного чемпионата «Сент-Луис» проведет еще 12 игр.

Добавим, что в списке лучших бомбардиров Тарасенко занимает 14-е место, набрав 63 (34+29) очка.

ГОРОСКОП НА МАЙ 2017 ГОДА

ОВЕН

21.03–20.04

Совет месяца: Мало найти свое место в жизни, надо найти его первым.

Май для Овнов – активный месяц в материальном плане, когда они смогут хорошо заработать и с пользой потратить деньги. На праздники звезды предостерегают вас от дальних поездок и выяснения отношений. После 9 мая Овны обретут счастье в делах любовных и профессиональных. А после 22-го будут востребованы и удачливы в общении.

ТЕЛЕЦ

21.04–20.05

Совет месяца: Будь господином своего настроения.

Для Тельцов май – благоприятный месяц, особенно вторая половина. В начале месяца им надо быть осторожнее со здоровьем и финансами. Начиная с 10 мая Тельцов ждет удача в бизнесе, делах и новых проектах. Также многие Тельцы могут найти свою вторую половину.

БЛИЗНЕЦЫ

21.05–21.06

Совет месяца: Извлекайте пользу из каждой ошибки.

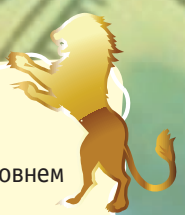
Начало месяца для Близнецов – время построения планов на будущее и общения с друзьями. Неплохо поправить здоровье и отдохнуть где-нибудь на свежем воздухе. В период с 9 по 13 мая представителям знака стоит обратиться за поддержкой и покровительством к вышестоящим. С 22 мая они могут приступать к решительным действиям.

РАК

22.06–22.07

Совет месяца: Чтобы не отстать от жизни, идите первым.

Май – время карьерного роста и исполнения задуманного для Раков. В праздники им не стоит зря расходовать силы, лучше накопить их для рывка в карьере, повышения статуса и материального успеха, который будет достижим в период после 20 мая. А после 22-го Ракам рекомендуется больше отдыхать и проводить время в компании близких друзей.



ЛЕВ

23.07–23.08

Совет месяца: Позвольте себе быть баловнем судьбы.

Очень удачным может стать май для представителей знака Льва. Путешествия и учеба будут успешными, авторитет сильно возрастет, что не замедлит сказаться на карьере. Так что после праздников Львы могут смело рассчитывать на блестящие предложения, которые обязательно стоит рассмотреть. После 22 мая у Львов появится много союзников.

ДЕВА

24.08–23.09

Совет месяца: Образование – это то, что остается после того, когда все забываешь.

В мае Девы могут отправляться в далекие страны, это расширит их кругозор. Стоит опасаться лишь перерасхода средств. Девы успешны в любой интеллектуальной деятельности, в личной и общественной жизни. 20 мая они близко подойдут к цели и будут упорно трудиться для ее воплощения.

ВЕСЫ

24.09–21.10

Совет месяца: Береженого Бог бережет.

В начале мая Весам необходимо соблюдать осторожность, избегать сомнительных финансовых операций и стрессов. После праздников наладятся гармоничные отношения с партнерами и улучшится материальное положение. В конце месяца Весы обретут уверенность в себе, будут активны в контактах.

СКОРПИОН

22.10–22.11

Совет месяца: Думать о цене удачи надо постоянно.

Май – сложный и динамичный месяц для Скорпионов. Рекомендуется беречь здоровье. В середине мая Скорпионы смогут добиться высокого положения, счастья и популярности. Конец месяца грозит конфликтами, аварийными ситуациями.

СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

Совет месяца: Умейте видеть себя в других.

Благоприятным обещает стать май для Стрельцов. В первой половине месяца они обретут гармонию в личных отношениях, смогут заработать и внесут особую творческую энергию в работу, что положительно отразится на их карьере и зарплате. После 20-го можно заключать сделки, поступать на работу – вы будете любимы и востребованы.

КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Совет месяца: Старайтесь быть ординарными.

Хорошим, по-настоящему весенним месяцем будет май для Козерогов. Однако первые дни им стоит провести спокойно, стараясь не рисковать своими капиталами. Зато потом они будут удачливы и в бизнесе, и в развлечениях, и в любви. С 22 мая придется больше трудиться, но результаты упорных трудов принесут моральное и материальное удовлетворение.

ВОДОЛЕЙ

21.01–20.02

Совет месяца: Язык за зубами – удача в руках.

В праздничные дни звезды советуют Водолеям не уезжать далеко. Отдых в родном доме будет для них лучшим. После 10-го Водолеи будут удачливы в контактах, приобретут много полезных знакомств. После 22 мая для них наступит пора расцвета творческих сил, любви и развлечений.

РЫБЫ

21.02–20.03

Совет месяца: Семья и близкие – первое и важное в жизни.

Первые две декады мая будут для Рыб очень позитивным периодом. Во-первых, они будут финансово успешны, смогут расширить свой бизнес и укрепить положение на работе и в обществе. Во-вторых, у них увеличится круг общения, они могут весело и полезно проводить время. В-третьих, их ждут романтика и любовь. Но с 22 мая звезды советуют больше уделять внимание дому и семье, чтобы всегда чувствовать надежные тылы.

ЗАЩИТА ОТ КЛЕЩЕЙ

ОЛЬГА АНДРЕЕВА

ВЕСНОЙ ХОЧЕТСЯ ЧАЩЕ БЫВАТЬ НА ПРИРОДЕ. ЭПИДЕМИОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛОК НЕ ТЕРЯТЬ БДИТЕЛЬНОСТИ. КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ УКУСОВ КЛЕЩЕЙ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО НЕ УДАЛОСЬ?

Сезон активности лесных клещей в этом году, скорее всего, откроется раньше, чем обычно. Наш эксперт – доктор биологических наук **Наталья Шашина.**

И в лесу, и в сквере

Специалисты подсчитали: почти каждый десятый клещ может при укусе передавать инфекции, в том числе и вызывающие такое серьезное заболевание, как вирусный энцефалит. Прежде опасность грозила в основном жителям таежных районов, теперь зараженные клещи встречаются в Карелии, Поволжье, Архангельской, Вологодской, Псковской и многих других областях. Еще чаще клещи передают боррелиоз. «Подцепить» зараженного клеща можно не только в лесу, но и в парке, в городском сквере или на даче. Ведь живут эти «кусаки» не на деревьях, как считают многие, а в высокой траве и на кустарниках. Так что будет совсем не лишним до начала сезона узнать, есть ли в вашей местности энцефалитные клещи, и если да, то сделать прививку. Против боррелиоза вакцины, к сожалению, не существует.

Химоружие к бою!

Клещи долго выбирают укромное место на теле, чтобы присосаться. Поэтому так важен «дресс-код». Выезжая на природу, желательно

одеваться в светлое – так «вредителя» сразу же можно будет заметить. Нужно оставить для клеща как можно меньше лазеек: рубашку с длинными рукавами заправить в брюки, брюки – в носки, обуть кроссовки или ботинки и непременно защитить голову бейсболкой или косынкой. И, конечно, не обойтись без средств химзащиты, которые либо отпугивают, либо убивают насекомых. Они довольно токсичные, поэтому их наносят не на кожу, а только на одежду. Причем не непосредственно перед выходом, а за несколько часов. Препарат щедро распрыскивают, уделяя особое внимание зоне воротника, запястий, застежек, щиколоток.

Чтобы не нарваться на подделку, прежде чем купить то или иное средство, изучите этикетку или инструкцию. На товаре обязательно должны быть указаны состав препарата, концентрация действующих веществ, адрес производителя и сроки выпуска и годности. Если препарат импортный, к нему должна прилагаться инструкция на русском языке. «Взрослые» средства можно использовать только после 12 лет, до указанного возраста – нужны специальные детские составы.

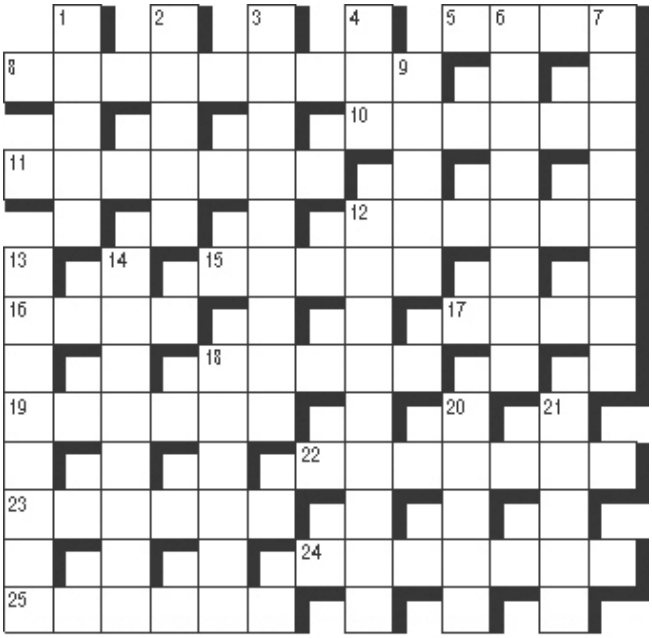
Не в одиночку, а вместе

Часто клещи нападают прямо на садовом участке. Можно самостоятельно проверить, не облюбовали ли они вашу дачную территорию. Возьмите кусок белой материи размером примерно 60х100 см (лучше всего подойдет вафельное полотенце – к нему клещи легко «присасываются»). Прикрепите ткань к палке и пройдитесь по участку, проводя полотнищем по поверхности травы и кустарников. Осмотрите материю. Обнаружили клещей? Можно обработать траву и кусты инсектицидами. Но бороться в одиночку – дело небезопасное и бесполезное. Лучше договориться с соседями и правлением дачного кооператива и вызвать службу платной дезинфекции. Специалисты обработают территорию специальными веществами, безвредными для людей и домашних животных, но убивающими клещей. Адреса и телефоны дезинфекционных служб можно узнать в местных отделениях СЭС.

А если укусил?

Обнаружили на теле присосавшегося клеща? Вытащить его нужно немедленно. Обработайте место укуса антисептиком (йодом или спиртом), захватите как можно ближе к коже тело клеща пинцетом, раскачайте и осторожно вытаскивайте вращательными движениями. Закончив процедуру, нужно снова смазать пораженное место антисептиком. Очень распространенный способ удаления клеща – капнуть на него растительным маслом. Это неправильно. Клещ, конечно, задохнется и отпадет, но успеет впрыснуть гораздо большую инфекционную дозу.

КРОССВОРД



По горизонтали: 5. Импорт русским словом. 8. Народное название врача-ортопеда. 10. Позвоночник. 11. Название стрелецких полков в XVI–XVII веках. 12. Крупная ящерица, мясо и яйца которой съедобны. Она водится в Западном полушарии, вырастает от нескольких сантиметров до 2 метров и, подобно курице, представляет кулинарный интерес для человека как своим мясом, так и откладываемыми яйцами. 15. Устройство, позволяющее рожденному летать аппарату изредка «ползать». 16. Коровьи роды. 17. Носитель информации, использующийся в компьютерах, DVD-плейерах, магнитолах, игровых приставках. А для того, чтобы можно было играть без оригинального диска игры, отключая защиту, существуют специальные файлы noDVD. 18. Старинная верхняя крестьянская одежда в виде кафтана, обычно из грубого самодельного сукна. 19. Очки без ушных дужек, неотъемлемый атрибут «чеховского интеллигента» из анекдотов. 22. Другое название заболевания кожи, именуемого в быту «чешуйчатый лишай». 23. Прения в парламенте. 24. Герой повести Пушкина «Капитанская дочка». 25. То, чего еще, кроме шариков, порой не хватает в голове.

По вертикали: 1. Каждая из трех богинь судьбы в греческой мифологии, прядущих нити человеческих жизней. 2. Единица кинематической вязкости. 3. Следственное действие на предмет идентификации. 4. Титул монарха, характерный для стран Востока. 6. Механические колебания. 7. Начало устного рассказа, способное заинтриговать слушателей. 9. На вопрос «Кто дает советы молодым родителям?» были получены ответы: старые родители, бабушки, друзья, …, все кому не лень, соседи (телеигра «Сто к одному»). 12. Что Луначарский назвал «гигантской песнью человечества о себе самом и о своей среде»? 13. Фаворитка короля Людовика XV, маркиза, настоящее имя которой Жанна-Антуанетта Пуассон. 14. «Красочная» военизированная игра. 18. Игрок казино «Что? Где? Когда?». 20. Каким словом (естественно, в переводе на русский) лондонцы называют метро? 21. Инструмент, на котором «играла» русская пианистка Кэт.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 5. Ввоз. 8. Костоправ. 10. Хребет. 11. Приказные. 12. Игуана. 15. Шасси. 16. Отел. 17. Диск. 18. Зипун. 19. Пенсне. 22. Псориаз. 23. Дебаты. 24. Швабрин. 25. Ролики.

По вертикали: 1. Мойра. 2. Стокс. 3. Опознание. 4. Шах. 6. Вибрация. 7. Затравка. 9. Врачи. 12. Искусство. 13. Помпадур. 14. Пейнтбол. 18. Знаток. 20. Тубба. 21. Рацна.

НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА
НА 2-ю ПОЛОВИНУ 2017 ГОДА

АБОНЕМЕНТ
на журнал _____ (индекс издания)

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС | Количество комплектов:

На 2-ю половину 2017 года по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер — на журнал _____ (индекс издания)

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

Стоимость | подписки / переадресовки | Количество комплектов:

На 2-ю половину 2017 года по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

АБОНЕМЕНТ
на журнал _____ (индекс издания)

ВЕСЕЛЫЙ ЗАТЕЙНИК | Количество комплектов:

На 2-ю половину 2017 года по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер — на журнал _____ (индекс издания)

ВЕСЕЛЫЙ ЗАТЕЙНИК

Стоимость | подписки / переадресовки | Количество комплектов:

На 2-ю половину 2017 года по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 4/2017

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