В номере

Уроки российской Фемиды

Важный фактор бытия ... 2
Без паники: вклады застрахованы ... 3
Ваш вопрос – наш ответ ... 4

Будьте здоровы!

Звезды говорят-2009 ... 6
Иммунитет и сила воли ... 8
Зима – аллергенное время ... 9
Привычка – вторая натура ... 10
Ледяная терапия ... 12
Здоровье губ зимой ... 13

Модный салон

Скрытый код общения ... 14
Разнообразьте повседневный гардероб ... 15
Не окажитесь слишком модной ... 16
Роскошный аксессуар зимы ... 17

Культура, этика, эстетика

Ванна для души и тела ... 18
Чтобы выглядеть моложе ... 19
Погримасничайте перед зеркалом ... 20
«Не жалею, не зову, не плачу» ... 21
«Оренбургский пуховый платок» ... 21
Смеяться, право, не грешно ... 22

Азбука общения

Тайный шифр поколений ... 23
Новый год, новое начало ... 24
Будьте счастливы ... 25
Преодолевать авось да небось (тест) ... 26
SMStоятельные дети ... 27
Школа дарения ... 28
Крещенский сочельник ... 29
Важней всего «погода» в доме ... 30

Звездные судьбы

Валентина Легкоступова: «Ягода малина» принесла мне первый успех» ... 32

Мир вашего дома

Защита барбоса от мороза ... 35
Гипноз негромких вещей ... 36
Слушая «голос» цвета ... 37
Уютные домашние тапочки ... 38
Варежки специального назначения ... 39
Чудо «фингер-фуда»? ... 40
«Фильтры» вашей квартиры ... 42

Технодром

Поставьте заслон угонщикам ... 43

Жизнь планеты

В День студента ... 44
Секреты долголетия ... 45
Альтруизм и сексуальность ... 45
Интернет и мозг ... 45
Домашние питомцы защитят от рака ... 46
Затонут ли мегаполисы мира? ... 46
Пенсии по наследству ... 47
Время для принятия решений ... 47
Насморк шагает по планете ... 47

Разные разности

Маленькие хитрости умелого домоводства ... 48

Важный фактор бытия

Вчера был на Новопеределкинском рынке в Москве. Не появлялся всего две с половиной недели, а цены «вдарили» и по голове, и по карману: баранина 350–400 рублей за килограмм — задник, говядина — 220–250 рублей — вырезка, и телятина — ещё дороже, свинина — 300–350 рублей, сосиски — 180–230 рублей за килограмм, колбаса сырокопченая — 700–750 рублей, молоко — 40–50 рублей за литр. О сырах и говорить нечего. Порадовался, что цены на овощи — картошку, морковь, лук, капусту, свеклу — почти не выросли.

Спрашиваю продавцов: «Сказался кризис на продажах?» «Еще как! — отвечают. — Выручка упала на треть, а то и больше!..»

В магазинах цены тоже выросли.

Вот оно — лицо кризиса! Когда говорят о падении цен на голубые фишки в ходе торгов на бирже, люди кризиса не чувствуют. Даже снижение курса рубля к доллару и евро нас не очень уж волнует. А вот еда — просто беда!

Министр финансов еще пару месяцев назад говорил, что кризис Россию не затронет: у нас, мол, золота — горы! Ан нет! Пришел и к нам беспощадный и жестокий: съедает сбережения, увеличивает безработицу, бьет по банкам и банкирам. Об олигархах не говорю потому, что олигархический капитал, в основном сырьевой или виртуальный, — это кризис ценных бумаг.

Первые меры правительства были, на мой взгляд, ошибочными, кроме гарантий государства на вклады населения до 700 тысяч рублей. Банки же стали расплачиваться госденьгами по кредитам и вывозить валюту за границу.

Более серьезные меры, касающиеся именно простого народа, были заявлены В.В. Путиным в телеобщении с россиянами: увеличение пенсий, социальных выплат, разрешение использовать «детский капитал» уже в 2009 году, гарантия государства и выплаты банкам по ипотечным кредитам россиян, увеличение пособий по безработице — это уже помощь непосредственно населению, а не олигархам и банкирам.

Прочитал в последнем номере «Литературной газеты» беседу с телешоуменом Александром Гордоном, который немало лет прожил в США. Так вот он, оценивая жизнь «**у них**» и «**у нас**», отметил, что после экономического кризиса в 20-х годах прошлого века капитализм в этой стране стал **тихим**. Напрочь исчезла кичливость.

Кажется, по ряду причин и наши олигархи приутихнут, рекламирование покупок за миллионы евро — яхт, дворцов, самолетов — поубавят, раздражая обездоленных.

«А как у вас-то, издатель, дела?» — спросит читатель. Да почти как и у всех: цены на бумагу, полиграфические услуги растут почти еженедельно. Подписку на журналы провели в сентябре — декабре, а цены на них объявили еще в августе, когда кризисом почти не пахло. Деньги получим в январе, а издавать журналы будем в течение всего полугодия. А как тогда поведут себя цены — один Господь знает, ведь пик кризиса, по мнению экспертов, как раз и придется на март — июнь 2009 года.

Спасут ли правительственные меры издателей газет и журналов от коллапса — покажет время.

Любой руководитель в дни кризиса сидит как на пороховой бочке. Рванет или нет — от него зависит самую малость. Поэтому психологическое состояние и мое, и коллектива — отвратительное. Стрессы! Вот уж чего предостаточно у нас! Это, на мой взгляд, самое сильное воздействие кризиса на человека — нервы на пределе, перспективы неясны.

Осознавая, что не только издатели находятся в таком положении, а все, кто хоть что-нибудь производит (а среди них и наши читатели), мы и будем насыщать журнал материалами психологической, а кое в чем и практической поддержки наших читателей. Расширим экономические консультации — как вести себя в условиях кризиса, как и где можно заработать деньги, на что лучше потратить и надо ли их хранить.

В 1996 году журнал «ДЭ для вас» был создан с целью помочь россиянам выживать. Школа выживания возвращается: в условиях нехватки денег мы расскажем как и чем кормить детей, чем рационально питаться пенсионерам, как найти работу молодым, какую стратегию применять в дачном деле (цветоводческую или продовольственную), будем публиковать тесты по коррекции психологического состояния человека и, конечно, рекомендации по сохранению здоровья — материалы такого рода будут печататься в каждом номере журнала. И главная наша цель — чтобы каждая статья носила прикладной характер, чтобы наши советы и рекомендации можно было применить на практике…

Мне думается, что свойства россиян — не унывать, быть дружелюбными, помогать человеку, попавшему в трудную ситуацию, доброта и отзывчивость — особенно важны в кризисные дни.

Конечно, «***сам погибай, а товарища выручай***» осталось в светлом социалистическом вчера, но чем-то поделиться с ближним, протянуть руку помощи, а возможно, и лично принять участие в конкретном, полезном для соседа или просто знакомого деле — все это сплачивает людей, укрепляет веру в человека, дарует убежденность в том, что кризисы когда-то проходят, а дружба, чувство локтя, вера в добро остаются навсегда.

Видимо, верна мысль о том, что чем больше отдаешь — тем больше воздается!

Конечно, не всегда эта формула реализуется в рублевом, долларовом, золотом или бриллиантовом эквиваленте… Зачастую сердечность, слова благодарности, крепкие дружеские рукопожатия, свет любви в глазах, чувство локтя в трудную минуту, более важны, чем материальная поддержка, для многих людей, ведь вместе легче переносить любые напасти.

Другие формулы выживания и поведения в кризисе тоже приемлемы, но человечность, взаимная поддержка и помощь — важные факторы бытия. И давайте забудем старинное «либо всех грызи, либо лежи в грязи», к сожалению, этот слоган уже внедрен в молодежные тусовки. Но мне думается, россиянам он не подходит.

Будем вместе, будем добры и отзывчивы! С Новым годом, друзья! Твердости духа, здоровья, счастья вам в наступившем году.

Ваш
Георгий Зайцев,
главный редактор журнала «Домашняя энциклопедия для вас»
15 декабря 2008 г.

Без паники: вклады застрахованы

Как сохранить сбережения во время финансового «шторма»

Деньги (депозит) лежат в коммерческом банке (не слишком крупном). Имеет ли смысл подстраховаться и перевести их в крупный банк с госучастием – Сбербанк, ВТБ?

Сейчас под защитой системы страхования вкладов находятся вклады в 936 банках, как в крупных и с госучастием, так и в небольших. Перечень банков, участвующих в системе страхования вкладов, есть на сайте «Агентства по страхованию вкладов». Убедитесь, входит ли ваш банк в систему страхования. Если у вас сумма до 700 тысяч рублей, то досрочно отзывать депозит не имеет смысла: теряются «договорные» проценты (при досрочном закрытии депозита применяется, как правило, ставка по вкладам «до востребования»), а дополнительной надежности не приобретается.

В августе я оформила ипотечный кредит. В договоре указано, что «заемщик уплачивает банку проценты из расчета годовой ставки 13,8 процента годовых». При оформлении кредита менеджер говорил, что ставка фиксированная и банк ее изменять не будет. Возможно ли, что банк повысит годовую ставку в одностороннем порядке?

Если договором (и документами, на которые есть ссылки в тексте договора) не предусмотрена возможность изменения ставки по кредиту, то такое изменение в одностороннем порядке по инициативе банка неправомерно и может быть вкладчиком оспорено.

Хочу взять автокредит в Сбербанке. На данный момент процент – 12,5, но говорят, что его увеличат. В договоре есть пункт о том, что банк в одностороннем порядке имеет такое право. Чем мне это грозит? Существуют ли какие-то ограничения по «плавающей» ставке или возможное повышение – полностью в руках банка?

Полностью в руках банка. Единственное ограничение — рынок, то есть условия кредитования, предлагаемые банками-конкурентами. Если в соседнем банке условия существенно лучше, то заемщик перекредитуется в таком банке, а Сбербанк потеряет клиента.

При продаже квартиры получили сумму, превышающую 700 тысяч рублей. До момента приобретения нового жилья надо их сохранить. Что бы вы посоветовали: держать дома наличными или все же положить в банк?

Хранить деньги «под подушкой» безопасно, только если вы живете в крепости. Если же говорить серьезно, стоит разложить по нескольким банкам, в пределах 700 тысяч рублей в каждом.

Что входит в страховку 700 тысяч рублей? Есть много вкладов: долларовые, рублевые, в евро, в золотых слитках. «Золотой» вклад вносится в рублях, но зачисление фиксируется в граммах. Если банк обанкротится, будут ли возмещаться такие вклады и каким образом?

Пока вклады на «металлических» счетах не страхуются, так как формально они не относятся к денежным средствам (на которые закон распространяет страховую защиту). Валютные вклады застрахованы, но страховка по ним выплачивается в рублях по курсу ЦБ на дату отзыва лицензии.

Я пенсионерка, у меня есть небольшие сбережения. По незнанию перевела их в золото в банке. Посоветуйте, как поступить? Боюсь, если снять сейчас, потеряю деньги.

Вклады в золоте не такой уж плохой инструмент в условиях продолжающегося роста мировых цен на него, хотя в России такие вклады не страхуются. Как правило, золотые вклады для граждан — инструмент долгосрочного инвестирования. Даже в сегодняшних условиях, если нет особых причин для недоверия к банку, то «срочно» снимать деньги с такого вклада не стоит, можете просто потерять на комиссии банка. А при очередном «перевложении» — подумайте о распределении средств по вкладам разных типов: часть в золоте, часть в рублях, часть в валюте.

У меня три вклада в разных банках на сумму, превышающую 700 тысяч рублей. Каждый вклад в отдельности меньше 700 тысяч. В случае осложнений у банков мне вернут все деньги по системе страхования?

Страховка рассчитывается и выплачивается независимо по каждому банку. Значит, вашим вкладам ничего не угрожает.

Ваш вопрос — наш ответ

Руководство требует от меня написать заявление об уходе из компании по собственному желанию. Причина – в стране кризис. Когда я стал отказываться, мне пригрозили, что проведут аттестацию и я ее не пройду. Можно ли что-то предпринять?

К сожалению, такие примеры иногда встречаются. Работодатель имеет право сокращать численность, штат работников в связи с организационными, технологическими, экономическими проблемами. Но при одном условии: что он выполнит все необходимые процедуры, предусмотренные Трудовым кодексом. А именно: работника предупреждают о грядущем сокращении письменно, причем не позднее чем за два месяца до увольнения. Ему обязаны предложить все имеющиеся вакансии. Если же увольнение все же состоится, работодатель выплачивает выходное пособие в размере среднемесячного заработка. Если в течение месяца работник не трудоустроился, оплачивается еще одна средняя зарплата.

Если же работник увольняется по собственному желанию, денежные компенсации ему не производятся. Поэтому в данном случае предложение работодателя написать заявление об увольнении по собственному желанию — уловка.

Что касается проведения аттестации, у работодателя есть такое право. Работодатель утверждает приказом положение о порядке проведения аттестации, где указываются категории работников, которые подлежат аттестации, периодичность, сроки, все процедурные вопросы, а также предусмотрены категории работников, в отношении которых аттестация не проводится. Только когда все работники будут ознакомлены с положением, будут знать свои права и обязанности, работодатель может приступать к процедуре аттестации.

Как правило, аттестация должна иметь место в отношении либо всех работников организации, либо в отношении определенной группы работников. Если работодатель принимает решение об аттестации одного работника, это заведомо можно рассматривать как способ давления на неугодного сотрудника.

В коллективном договоре нашего предприятия написано, что инвалиды не подлежат сокращению. У меня группа инвалидности, тем не менее меня предупредили об увольнении по сокращению штата. Что делать?

Если в договоре записано, что инвалиды не подлежат увольнению по сокращению численности, значит, работодатель не имеет права вас увольнять, поскольку обязан соблюдать условия коллективного договора. Вы имеете полное право обратиться в суд.

Как правило, при восстановлении на работу с работодателя взыскивается и заработок, не полученный работником за время вынужденного прогула. Кроме этого, можно воспользоваться статьей 236 ТК — о процентах за задержку заработной платы.

Устраиваюсь на новую работу. Меня готовы взять, но на время испытательного срока предлагают меньшую зарплату, чем предусмотрено в штатном расписании для моей должности. Насколько это правомерно?

Наличие испытательного срока — это только одно из условий трудового договора. Трудовой договор заключается с работником еще до начала работы, то есть до установления испытательного срока. Так что если при заключении трудового договора испытательный срок не был оговорен, то в этом случае работодатель уже не может его устанавливать. Более того, Трудовой кодекс не допускает, чтобы во время прохождения испытательного срока работник получал меньшую зарплату, чем в дальнейшем. Во всяком случае, в штатном расписании по принимаемой должности всегда должен указываться основной размер зарплаты. В будущем, если работник успешно проходит испытательный срок, у него может быть увеличен объем работ, расширены его функциональные обязанности. В этом случае ему могут быть установлены дополнительные выплаты, помимо должностного оклада, или ставки, о чем работник должен быть уведомлен в письменной форме не позднее чем за 2 месяца.

Таким образом, разница в заработной плате работника, который проходит испытательный срок, после его окончания может быть обусловлена только изменением объема работы, усложнением трудовых функций, появлением дополнительных обязанностей и т. д.

Имеет ли право работодатель снижать зарплату, если определенный ее размер записан в трудовом договоре и в нем нет никаких оговорок, что она может снижаться?

Учитывая, что при заключении трудового договора одним из обязательных его условий является оплата труда работника, т. е. тарифная ставка или оклад, доплата, надбавки и другие поощрительные выплаты могут быть изменены работодателем только при условии письменного уведомления об этом работника, выплачиваются не позднее чем за два месяца.

Имею очень ветхий дом в деревне, который необходимо фактически перестроить заново. Будет ли уменьшена налогооблагаемая база на сумму моих затрат?

Согласно положениям п. 2 ст. 220 ч. 2 НК РФ, вычет предоставляется в сумме, израсходованной налогоплательщиком лишь на новое строительство либо приобретение на территории Российской Федерации жилого дома или квартиры, в размере фактически произведенных расходов. Кодексом не предусмотрены вычеты на улучшение характеристик жилища.

У нашей семьи есть две квартиры, я зарегистрирован в одной из них, в квартире моих родителей, но хочу, чтобы бабушкина квартира после ее смерти стала моей. Могу ли я оформить приватизацию бабушкиной квартиры, в которой я не зарегистрирован, на себя? Если да, то что для этого нужно?

В данном случае приватизация квартиры возможна. Сначала вам надо собрать пакет документов для заключения договора социального найма. Потом собираем весь пакет документов для приватизации:

- БТИ надо взять поэтажный план;
- выписку из домовой книги;
- ордер на квартиру;
- финансовый лицевой счет;
- справку о проверке жилищных условий;
- ордер на эту недвижимость;
- справку о том, что не участвовал до этого в приватизации.

Это займет не меньше полугода. Так что быстрая продажа квартиры в данном случае невозможна. Можно, конечно, воспользоваться услугами юридических компаний, которые это сделают быстрее и без вашего участия, но даже в этом случае это займет не меньше 2–3 месяцев.

Я военный, и мне дали квартиру в пожизненное пользование. Я могу ее приватизировать? Нужно ли это делать? Каковы права моих детей на это жилье?

Решать вам. Ведь за приватизированное жилье придется платить налог. Но он мизерный по сравнению со стоимостью недвижимости. А что касается прав на жилье, то пожизненное пользование — это не собственность. Значит, ваши дети не смогут ее наследовать, да и распорядиться такой недвижимостью сложно. В то же время после приватизации квартира становится вашей собственностью, которая перейдет по наследству к детям, вы можете спокойно продать, обменять и т. д.

Необходимо ли при продаже автомобиля обязательно составлять нотариально заверенный договор о купле-продаже? Можно ли это сделать в простой письменной форме с подписями покупателя и владельца?

Нотариального заверения договор купли-продажи автомототранспортных средств не требует, но, конечно, необходима письменная форма данного договора. Однако в соответствии с постановлением Правительства РФ от 12 августа 1994 г. № 938 «О государственной регистрации автомототранспортных средств и других видов самоходной техники на территории Российской Федерации» требуется регистрация данного договора, что и делает ГИБДД.

А в каких размерах и с каких сумм берется подоходный налог? На основании каких документов?

С 1 января 2001 года вступила в силу часть 2 Налогового кодекса РФ. Главой 23 регулируется порядок налогообложения доходов физических лиц. По сравнению с ранее действующим законодательством не существует дифференциации налоговой ставки в зависимости от основного дохода. В соответствии с пунктом 1 ст. 224 Налогового кодекса налоговая ставка устанавливается в размере 13 процентов. Пунктами 2 и 3 данной статьи устанавливаются более повышенные ставки в 35 и 30 процентов в зависимости от вида дохода.

35 процентов установлены для следующих доходов:

- выигрыши, выплачиваемые организаторами лотерей, тотализаторов и других основанных на риске игр (в том числе с использованием игровых автоматов);
- выигрыши и призы, стоимость которых превышает 2000 рублей;
- страховые выплаты по договорам добровольного страхования, превышающие пределы, установленные п. 2 ст. 213;
- процентные доходы по вкладам в банках в части превышения суммы, рассчитанной исходя из 3/4 действующей ставки рефинансирования ЦБ РФ, в течение периода, за который начислены проценты по рублевым вкладам, и 9 процентов годовых по вкладам в иностранной валюте;
- суммы экономии на процентах при получении заемных средств при превышении размеров, указанных в п. 2 ст. 212.

30 процентов установлены для:

- дивидендов;
- доходов, получаемых физическими лицами, не являющимися налоговыми резидентами РФ.

Звезды говорят-2009

Астрологический прогноз

Овен

Типичные Овны в течение 2009 года почувствуют прилив новых идей, у вас могут появиться новые интересы, что, в свою очередь, может стать причиной роста круга вашего общения, появления новых друзей. Этот год удачен для того, чтобы строить планы и последовательно их реализовывать, для этого у вас достаточно энергии и сил. В течение этого года вы также сможете привлечь на свою сторону некоторых влиятельных людей, которые будут готовы оказать вам помощь в реализации ваших проектов и планов. В работе в этом году — стабильность и прозрачность. Отношения с коллегами будут строиться ровно. Любая ложь и недобросовестность в профессиональной области в течение этого года быстро раскроются, а виновников наказажут. Если же вы будете подходить к своей работе максимально ответственно, последовательно выполнять возложенные на вас обязанности, то и справедливое вознаграждение не заставит себя долго ждать.

Телец

Расположение планет гороскопа Тельца в 2009 году типичным представителям вашего зодиакального знака обещает серьезные успехи в карьере и в достижении поставленных целей. Однако для максимального успеха вам не стоит сосредотачиваться именно на материальных достижениях. Занимайтесь только теми делами, которые вам действительно по душе и от которых вы получаете моральное удовлетворение, ведь именно такая деятельность в течение 2009 года принесет типичным Тельцам и максимальную отдачу в материальном плане. В этом году у вас могут появиться и влиятельные покровители, духовные наставники или учителя, которые смогут направить вас по верному пути. Это также отличный период для того, чтобы искать спонсоров для реализации собственных проектов.

Близнецы

В течение 2009 года типичных Близнецов ждет много путешествий. Если раньше вы никогда еще не были за границей или не совершали дальних поездок, то в течение этого года вероятность наконец-то сделать это близка к своему максимуму. Путешествия, а также общение с иностранцами или людьми, которые исповедуют другую веру или придерживаются других культурных традиций, в течение этого года будут способствовать расширению вашего кругозора. Удачным год окажется и для саморазвития, получения образования. Это отличный период для обучения, проведения всевозможных исследований, занятий научной деятельностью. Вас ждут успехи в обучении, а поэтому сейчас вы можете записаться на какие-либо курсы или повысить уровень своих профессиональных знаний.

Рак

Расположение планет в 2009 году принесет Ракам увеличение активности в области финансов. Но сейчас вы захотите использовать не столько свои собственные деньги и сбережения, сколько управлять чужими деньгами. В течение этого года вы сможете заниматься как инвестициями, так и брать кредиты на развитие собственного дела. Главное сейчас — это верно оценить свои возможности, чтобы открывающиеся перспективы не снизили вашу объективную оценку ситуации и не привели к излишне оптимистичным прогнозам. Расцвет произойдет и в области интимных взаимоотношений. Ваши сексуальные желания станут более интенсивными, не исключено и стремление к большому количеству интимных связей, частой смене партнеров. Однако расположение планет рекомендует вам работать над качеством интимных контактов, а не увлекаться их количеством.

Лев

У типичных Львов ожидается год финансовой стабильности. Исключением из этого правила могут стать лишь три месяца: февраль, сентябрь и ноябрь. Это вовсе не оттого, что потоки финансов польются в вашу сторону огромными ручьями, вы просто научитесь грамотно и рационально распоряжаться собственными деньгами. Вы станете более ответственными, что также повлияет и на уровень ваших доходов. Скачкообразного роста в течение этого года не будет, а вот плавное, равномерное и заслуженное увеличение вашего материального состояния вполне вероятно. Это хороший год и для того, чтобы начать вести учет своих расходов, особенно в том случае, если вы будете ощущать недостаток денежных средств. Вообще, в 2009 году на все необходимое вам должно хватать денег и ресурсов. Если происходит обратное, то это и есть прямое указание на то, что вам стоит более серьезно рассмотреть структуру своих расходов.

Дева

Типичные Девы в этом году продолжат работу над самодисциплиной. Если в 2008 году вы только начинали этот процесс, то сейчас он становится еще более актуальным. Если ваши успехи в 2008 году в данной области были достаточными, то в 2009 году вы сможете без проблем продолжить само-

развитие. Если же вы будете ощущать постоянную нехватку рабочего и отсутствие свободного времени, то это прямое указание на то, что самодисциплиной, самоконтролем и контролем над своим распорядком дня стоит заняться всерьез. Самыми сложными месяцами для Девы в 2009 году могут стать февраль и сентябрь, когда обстоятельства никак не будут располагать к последовательным и запланированным действиям. И именно в течение этих месяцев вы сделаете максимальный шаг вперед, если сможете сделать усилие над собой. В результате вы почувствуете себя значительно свободнее и начнете ощущать полноценность своей собственной жизни.

Весы

В течение 2009 года в вашей личной жизни должны произойти положительные перемены. В существующих взаимоотношениях должно усилиться доверие друг к другу. Чувства станут сильнее, но добавить романтики сейчас будет просто необходимо, так как в противном случае у вас или у вашего партнера может возникнуть желание к поиску романтики и приключений где-нибудь на стороне. В это время усиливается и любвеобильность. Одинокие Весы в течение этого года могут начать серьезные отношения, которые будут базироваться на принципах взаимопонимания и взаимного доверия. Родство душ в отношениях для вас в течение всего этого года будет значимее всех остальных составляющих взаимоотношений.

Скорпион

Отношения внутри семьи для типичных Скорпионов могут стать одной из тем этого года. Сейчас у вас имеется достаточно предпосылок для того, чтобы максимально гармонизировать эту сферу собственной жизни. Как только психологическая атмосфера в семье станет более теплой и гармоничной, как только между членами вашей семьи уменьшится количество конфликтов и недоразумений, вы сможете подумать над созданием физического комфорта в своем жилище. Странным образом, но у вас появятся материальные возможности не только для покупки отличных настенных ковров и качественной мебели, но даже и возможности для приобретения жилья или расширения уже имеющегося. Кстати, 2009 год окажется довольно удачным для переезда на новое место жительства.

Стрелец

В этом году вы заметите, что чувствуете настроение и истинный настрой окружающих. При этом вы можете слишком увлечься этими внутренними ощущениями, что может привести к сложностям в понимании собеседников. Конкретные темы в этом году вам будет обсуждать значительно сложнее, у вас появится «философский» уклон, вы можете много говорить, так как именно общение будет представлять для вас настоящее удовольствие, а вот о чем будут эти разговоры, уже не так важно. В этом году у вас может появиться и склонность давать обещания. Но прежде чем что-то кому-то обещать, постарайтесь реально оценить свои способности, чтобы потом вам не пришлось придумывать какие-либо поводы в свое оправдание.

Козерог

Гороскоп Козерогов в 2009 году будет благоприятствовать росту вашего материального благосостояния. В течение всего года вы сможете увидеть новые перспективы, которые позволят вам увеличить ваши доходы. При этом удача сейчас окажется на вашей стороне, и многие ваши проекты будут удачными и прибыльными. При прочих равных условиях вы сможете осуществить с выгодой такие дела, которые другим могли бы принести и убытки. Важно также в любых финансовых вопросах в течение этого года доверять своей интуиции и внутреннему голосу. У Козерогов появится чутье на деньги, но оно будет подсознательным, поэтому подсказки внутреннего голоса будут часто очень и очень правильными.

Водолей

2009 год окажется для типичных представителей знака Водолея весьма удачным и перспективным. Вам будет сопутствовать удача, но только в том случае, если вы используете предоставляющиеся вам возможности для собственного саморазвития. В течение года вы сможете получить новые знания, причем как в области традиционных наук, так и в области наук эзотерических или духовных. Для успеха в в течение этого года достаточно будет только одного вашего желания, и если оно у вас будет, то возможности для его реализации обязательно найдутся. Этот год также может принести изменения в ваш внешний вид. К сожалению, если вы не будете себя контролировать, то не исключено, что наберете дополнительные килограммы. Поэтому позволять себе различные излишества не стоит, если вы заботитесь о своем физическом состоянии.

Рыбы

Гороскоп 2009 года у типичных Рыб окажется насыщенным различными неожиданностями. Вас ждет много сюрпризов, по большей части приятных. Неприятные сюрпризы и неожиданные события негативного характера в течение этого года могут приходиться на февраль и сентябрь, в течение этих месяцев избегайте принятия шаблонных решений, старайтесь действовать по ситуации. Вы начнете интересоваться скрытыми сферами своей жизни, искать причины и следствия происходящего. Духовный мир может распахнуть перед вами свои врата в течение этого года, но для того, чтобы использовать предоставляющиеся возможности, необходима некоторая подготовка. В течение этого года вам предстоит заниматься самоанализом, делать это можно и вместе с психологом. Религия и духовные учения могут помочь вам на этом нелегком пути.

Иммунитет и сила воли

Известно, что сильный стресс мешает работе клеток, ответственных за борьбу с болезнями, делая организм более предрасположенным к простуде, кашлю и легочным заболеваниям. Вот несколько советов по борьбе со стрессом.

Ешьте больше ягод. Черника, малина и клюква — на самом деле все ягоды — содержат высокий уровень антиоксидантов, которые помогают бороться с болезнями. Дополните ваш рацион яркими, цветными фруктами и овощами — ведь именно в них содержится большое количество антиоксидантов.

Выпейте чашечку чая. Ученые выяснили, что вещества, находящиеся в обыкновенном черном чае — пьете вы его с молоком или без, — способствуют усилению иммунной системы, другие же исследователи утверждают, что зеленый чай способствует обновлению клеток кожи. Также выяснилось, что регулярное употребление чая может снизить риск заболевания раком желудка.

Не забывайте о сне. Регулярное недосыпание отразится на иммунной реакции вашего организма. А крепкий глубокий сон стимулирует рост гормонов, повышающих иммунитет. Хотя всем нам нужно разное количество часов, чтобы выспаться, большинству людей требуется от семи до девяти часов полноценного сна в сутки. При этом важно также качество сна, так что постарайтесь придерживаться определенного расписания и ложиться спать в одно и то же время.

Ешьте рыбу. Подойдет любая рыба — новые исследования показали, что ее регулярное употребление снижает риск заболевания раком кишечника. Но, кроме того, жирные сорта рыбы содержат большое количество витамина А.

Займитесь тай-чи. Регулярные занятия этой древней китайской гимнастикой, как утверждают ученые, повышают количество клеток, борющихся с заболеваниями, вплоть до 40 процентов. Но на самом деле любые регулярные физические упражнения способствуют повышению иммунитета. Исследования показали, что люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25 процентов реже, чем любители поваляться перед телевизором. Физическая нагрузка помогает сжигать вредные вещества, образующиеся из-за стресса, улучшают общее состояние организма и работу лимфатической системы, которая выводит токсины из организма.

Грызите орешки. Любые орехи полезны, так как снижают уровень холестерина в крови. Миндаль содержит большое количество витамина Е, который способствует улучшению иммунитета, особенно у пожилых людей.

Не забудьте о цинке. Недостаток цинка ослабляет иммунную систему. Многочисленные исследования доказали, что прием цинка в таблетках или спреях для носа сокращает длительность простуды. А если принимать глюконат цинка в течение первого дня простуды, продолжительность заболевания может сократиться до 75 процентов.

Берегите дружбу. Многочисленные исследования показали, что люди с хорошей социальной адаптацией и имеющие хорошие отношения с окружающими имеют более высокий уровень иммунитета и реже болеют легочными заболеваниями, чем те, кто любят проводить время в одиночку. Чем больше друзей — тем выше иммунитет!

Не забывайте веселиться. Просто похихикать в компании — очень полезно для иммунитета. Смех снижает кровяное давление, уменьшает количество гормонов стресса, расслабляет мышцы, способствует работе клеток, борющихся с вирусами, и выработке эндорфинов. Интересно, что даже мысль о чем-нибудь смешном снижает уровень адреналина в крови.

Отмечайте свои достижения. Каждый день, вечером, вместо того чтобы сокрушаться над ошибками и неудачами, думайте о том, что хорошего вы сделали за день. Известно, что оптимисты живут дольше, чем люди, отличающиеся мнительностью.

Не замыкайтесь в себе. Поговорите с близким другом или, если вы не хотите делиться сокровенным с другими, запишите в дневник, нарисуйте картину или даже запойте, для того чтобы дать эмоциям выход. Потратьте 5 минут на то, чтобы записать то, что вас беспокоит, затем порвите записи и выбросите их в корзину.

Медитируйте. Даже непродолжительная медитация понизит давление, успокоит нервы и усилит работу иммунной системы. Найдите укромное местечко и посидите в одиночестве. Закройте глаза и делайте глубокие вдохи животом.

Усилители иммунитета

Чеснок. Сильное антибактериальное, противовирус-ное и антигрибковое средство. Ешьте его каждый день, и риск заболеть простудой снизится на 2/3 и даже если вы все-таки заболеете, то выздоравливать будете гораздо быстрее. Не обязательно есть его сырым, используйте его в приготовлении пищи. Его лучше выдавливать для освобождения аллицина, вещества, ответственного за целебные свойства чеснока. Подождите примерно 10 минут перед тем, как добавить его в пищу, и готовьте не более 15 минут на малом огне, чтобы сохранить его полезные свойства.

Полезные бактерии. Прием пробиотических добавок, таких как ацидофилы, повышает количество полезных бактерий и помогает защитить желудок от инфекций, также усиливает работу иммунной сиситемы.

Женьшень. Он помогает организму справляться со стрессом. Увеличивает количество иммунных клеток в крови и защищает от гриппа и простуды.

Мультивитамины. Они восполняют недостаток необходимых элементов в организме.

Зима — аллергенное время

Обычно принято считать самым аллергенным временем года весну, однако для целой армии людей именно первый снег является предвестником серии зимних аллергий.

Мексиканский тушкан и русские соболя

Шубки давно признаны врачами одним из самых аллергичных видов одежды. А поскольку и погода на улице располагает к частым простудам, то нередко человек всю зиму ходит с распухшим носом и покрасневшими глазами и постоянно сморкается, чихает, виня во всем непогоду и свой слабый иммунитет, а на самом деле это банальная аллергия.

Лишь малая часть аллергических проявлений у красавицы, одетой в соболя, приходится на реакцию организма на химические соединения, которыми обрабатывают шкурки, хотя, конечно, не стоит исключать и этот вариант. Исследования показали, что аллергию в этом случае могут вызывать формальдегид, который пока еще применяется в отечественной меховой промышленности, или красители, если вы носите подкрашенную шубку.

Чаще всего аллергия на шубу вызвана довольно распространенной аллергией на мех. Поэтому если вы не держите дома животных из-за того, что они вызывают у вас аллергию, то вам лучше и шубку не покупать во избежание всяческих неприятных последствий.

Мороз — красный нос

Мороз, даже небольшой, может стать причиной выраженной кожной аллергической реакции. Самая частая из них — холодовая крапивница. В этом случае кожу «украшают» волдыри и покраснения. Эти изменения нередко возникают не тогда, когда человек мерзнет, а когда он уже отогревается. Всего 15–20 минут пребывания в теплом помещении — и появляется крапивница.

Холодовая крапивница может быть также следствием присутствия в организме некоторых белков, которые становятся активными под воздействием холода, например криоглобулинов, — это иммунные комплексы с необычными физическими свойствами. При холодовом воздействии начинается их агрегация — слипание, что, по предположению исследователей, ведет к высвобождению анафилотоксинов, которые вызывают повреждение тканей. В этом случае требуется серьезное лечение у иммунолога.

Мороз часто вызывает еще и холодовой дерматит. При этом нарушается питание открытых участков кожи — на лице, ушных раковинах, кистях рук появляются зудящие бордово-красные шелушащиеся пятна, кожа становится сухой, изменяется ее рисунок. Иногда дерматит затрагивает области, особо чувствительные к холоду — это внутренняя поверхность бедер и колени. Такое заболевание требует комплексного лечения. Обычно назначаются препараты, улучшающие периферическое кровоснабжение, витамины А, С, Е, РР. На то, чтобы избавиться от подобных напастей, уходит не менее двух недель, да и то лишь при отсутствии переохлаждения. Если же вы будете мерзнуть снова и снова, сроки увеличиваются до месяца, а то и больше.

Людям, страдающим холодовым дерматитом, необходимо перед выходом на мороз намазать жирным кремом открытые участки кожи. Врач может порекомендовать профилактический прием антигистаминных препаратов. Ну а если на коже уже видны проявления холодового дерматита, то необходимо подумать о местной терапии. Это противоаллергические мази, средства, ускоряющие заживление ран, а в сложных случаях — составы, содержащие гормоны.

Привычка – вторая натура

Психологические проблемы, которые беспокоят людей, как правило, влияют на появление дурных привычек. Условно наши пагубные пристрастия можно разделить на группы в зависимости от того, какими эмоциями они вызваны. О том, на что указывают дурные привычки и как с ними бороться, рассказывает* Г. Н. Тихомирова, *психолог, психоаналитик Центра психоаналитических исследований творческого процесса.

«Тревожные» привычки

Привычка все время что-то теребить в руках (ручку, одежду, украшение), повторять одни и те же бессмысленные действия (стучать пальцами по столу, чесаться, поправлять очки, трогать кончик носа, качаться на стуле), что-то тянуть в рот (палец, ноготь, сигарету), а также ежевечерне опустошать холодильник указывает на то, что вас что-то тревожит, беспокоит. Поэтому сначала разберитесь, почему именно в сложных ситуациях (или постоянно) у вас возникает такая реакция, что вызывает у вас всплеск тревожности. Только выявив причину, вы сможете расстаться с дурной привычкой.

Самые вредные из «тревожных»

Исследования показывают, что многие люди хватаются за сигарету в стрессовой ситуации и благодаря курению действительно приходят в себя. Однако курение может быть и ритуалом для начала неформального общения: например, люди в перерыве переговоров, конференции идут в курилку и там начинают друг с другом общаться в неофициальной обстановке. Поэтому для того, чтобы бросить курить, нужно предложить себе нечто, замещающее сигарету. Например, сосательные конфеты для тех, кто хочет бросить курить.

Лишний вес как реакция на стресс

Каждый человек по-своему реагирует на стресс. Кто-то неожиданно теряет аппетит, а кто-то, напротив, не может умерить свой голод. Постоянное желание перекусить, когда вы не голодны, желание, которому вы не можете противостоять, указывает на то, что вы «заедаете» свою тревогу (если, конечно, ваш день не организован так, что вы можете поесть только вечером). И если вы наедаетесь на ночь, значит, ваша тревога, скорее всего, не связана с профессиональной деятельностью, поскольку в течение рабочего дня этой проблемы у вас не возникает.

«Страшные» привычки

Если человек требует не гасить свет на ночь или, например, терпеть не может тишины, это говорит о том, что в его жизни большое значение имеет страх. Такие привычки закрепляются, как правило, в детстве, когда ребенок, если он боится чего-то, просит включить свет, открыть дверь, посидеть с ним рядом и т. д. Если человек сам себе причиняет боль (пощипывает себя, впивается ногтями в кожу), то, скорее всего, с помощью этих болевых приемов он пытается вывести себя из состояния страха.

«Агрессивные» привычки

Покусывание губ и сжимание челюстей до боли (в том числе во сне) — проявление подавления агрессии. На агрессию, проявляющуюся только в минуты полного ослабления контроля, указывает привычка скрежетать зубами во сне (если она не обусловлена физиологически).

«Неуверенные» привычки

Если человек краснеет при общении с другими людьми, это говорит о смущении и указывает на то, что у него точно есть комплекс неполноценности, что он боится людей и не может наладить с ними контакт. Говорите то, что считаете нужным и правильным. Страх и волнение перед публичным выступлением, в ходе которого к вам будет приковано внимание многих людей, — вполне естественная реакция. Как правило, страх по мере накопления опыта и обретения уверенности в себе проходит сам.

Бороться или нет?

Не со всеми привычками надо бороться. Некоторые из них помогают справиться со стрессом, потому что у каждого человека свои ритуалы борьбы с тревогой. Например, многие, понервничав, немедленно бросаются мыть пол, холодильник, стирать белье. Если это в пределах разумного, то пусть так и будет.

Личность имеет значение

Если собеседник вам симпатичен, хорошо говорит и тема разговора вам интересна, ваше внимание будет приковано к его личности, и вы перестанете замечать то, что он дергает себя за ус или теребит галстук. Если вас раздражают чьи-то дурные привычки, то, скорее всего, вам не нравятся не столько его действия, сколько он сам. Привычки любимых людей не раздражают, наоборот, кажутся особенными. Мужчину не раздражает то, что его любимая женщина покусывает карандаш, наоборот, он находит это эротичным и милым. Но если общение с человеком — не совсем приятная обязанность, то поневоле внимание сконцентрируется на этой привычке, и она начнет раздражать.

Специалисты советуют:

Приведите в порядок ногти

- Сделайте в салоне очень дорогой маникюр и возьмите за правило поддерживать его в приличном состоянии. Вам будет жалко уничтожать ту красоту, за которую заплачено много денег.
- Следите за своими руками, удаляйте все заусенцы и подравнивайте обломанные ногти – так вы избежите соблазна откусить сломанный ноготь или оторвать заусенец. Все время держите под рукой пилку и щипчики.
- Обрезайте ногти как можно короче – так, чтобы нечего было грызть, и постоянно поддерживайте их в таком виде.
- Купите так называемый детский лак, предназначенный специально для тех, кто грызет ногти. Он очень неприятный на вкус – каждый раз, когда вы будете засовывать палец в рот, будете его чувствовать. Вместо лака вполне можно использовать просто что-то горькое – сок алоэ, горчицу, аджику.
- Когда особенно волнуетесь, попробуйте шить, вязать или вышивать. Если руки будут заняты, это лишит вас возможности добраться до ногтей.

Учитесь выступать на публике

- Чтобы избавиться от привычки во время доклада или публичного выступления поправлять волосы, щелкать ручкой и т. д., займите свои руки. Например, читайте доклад, держа в руках написанный текст, возьмите в руки указку или мел.
- Не избегайте возможности лишний раз попрактиковаться в публичном выступлении. Чем больше ваш опыт, тем спокойнее и увереннее вы будете себя чувствовать наедине с аудиторией.
- Если вы волнуетесь перед выступлением, спросите у себя, чего, собственно, вы боитесь. Что вас с позором выгонят из аудитории? Но вы же понимаете, что этого не случится, – вы когда-нибудь видели нечто подобное?
- Возможно, ваш страх, выражающийся в дурных привычках, продиктован неудачным опытом первого выступления. Если вам не удается избавиться от мешающих вам говорить привычек, то это повод для того, чтобы обратиться к психологу, который найдет корень страха и поможет вам избавиться от него.

Ледяная терапия

Мороз и холодный ветер немилосердно сушат кожу, заставляют щеки синеть, а нос – краснеть. Скорее в тепло, прочь, прочь от этого холода! Впрочем, так уж бояться его не надо – ведь в маленьких «дозах» он пойдет только на пользу...

Поиграем в кубики

Мало кто из жительниц большого города может похвастаться здоровым и свежим цветом лица. Чтобы добиться его, горожанкам приходится идти на всевозможные ухищрения: делать маски из мелко наструганных огурцов, «поджариваться» в солярии или маскировать нездоровую бледность слоями косметики. Между тем рецепт свежести и яркого румянца давно изобретен: достаточно каждое утро протирать лицо кубиком льда. Секрет этой незатейливой процедуры прост: при воздействии холода кровеносные сосуды сужаются, а затем расширяются. В результате такой тренировки кровообращение улучшается, кожа лучше «дышит» и за счет этого становится свежее и здоровее.

Лед хорош и сам по себе, но, чтобы усилить его действие, косметологи советуют замораживать отвары лекарственных трав. Например, ромашка успокоит чувствительную кожу, а мята поддержит ее тонус. При появлении первых морщинок нужно приготовить смесь из равных частей липы, ромашки, шалфея и затем две столовые ложки этой смеси залить стаканом кипятка. Когда отвар настоится, останется его процедить, заморозить и получившимися кубиками льда протирать лицо дважды в день.

После протирания кожу нужно промокнуть полотенцем и нанести крем. Кстати, в зимние месяцы лучше отказаться от средств, предназначенных для жирной кожи. Ведь они обладают «подсушивающим» эффектом, а лицо сейчас и так сохнет больше обычного. Лучше временно перейти на крем для нормальной кожи.

Тай-тай — налетай!

Хорошо, если, кроме кубиков льда, в вашей морозилке будет и большая пластиковая бутылка с замерзшей водой. Потому что, когда эта вода оттает, ею можно будет умываться. Будьте уверены: ни сырая водопроводная, ни кипяченая не идут ни в какое сравнение с талой водой! При замерзании в ее структуре происходят изменения на молекулярном уровне, и в результате после оттаивания она приобретает новые, целебные свойства.

Конечно, талая вода из холодильника не так хороша, как та, что получается после таяния высокогорного ледника, но тем не менее она гораздо чище и полезнееобычной.

А если заморозить и оттаять воду не один, а два-три раза, то ее ценные свойства только усилятся.

«Апельсиновая корка» боится холода

Обливания холодной водой? Бр-р-р-р! Об этом даже подумать страшно! Пусть от них повышается иммунитет, а организм закаляется как сталь… Все равно не хочется! Ну разве что ради того, чтобы избавиться от целлюлита…

Действительно, холодная вода — не просто отличная профилактика «апельсиновой корки» и растяжек. С ее помощью можно победить и уже появившийся целлюлит.

Для этого нужно принимать контрастный душ. Так же, как и при протирании кубиками льда, холодная вода вызывает сокращение кровеносных сосудов. Теплая, в свою очередь, их расширяет. А за счет стимуляции кровообращения улучшается общее состояние кожи, она становится гладкой и упругой.

Здоровье губ зимой

Холода, ветер и резкие перепады температур – вот главные виновники сухости и повышенной чувствительности кожи губ. Чем это объяснить?

Во-первых, кожный покров губ очень тонкий, во-вторых, на губах почти нет сальных желез, обеспечивающих увлажнение и питание кожи.

Более того, сухость губ может быть признаком заболеваний, о которых вы даже не подозреваете, например аллергической реакции на зубную пасту или помаду. Гигиенические или лекарственные средства (например, мази), которые вы наносите на кожу лица, также могут вызывать сухость губ.

Прекратите облизывать губы

Многие женщины заблуждаются, полагая, что облизывание губ помогает их увлажнить, в то время как в действительности это только усиливает сухость кожи губ и приводит к появлению трещинок. Содержащиеся в слюне пищеварительные ферменты и бактерии могут вызвать повреждение кожи губ, что только ухудшит ее состояние. Кроме того, после испарения влаги с губ сухость кожи только усиливается, особенно на морозном воздухе. Поэтому постарайтесь избавиться от вредной привычки облизывать губы и несколько раз в день наносите на губы бальзам или вазелин.

Устраните причину сухости кожи

Сухая кожа на губах может растрескиваться вследствие аллергической реакции на косметическое или гигиеническое средство. Поэтому важно определить, какое средство вызывает аллергию, и перестать им пользоваться. Чаще всего виновниками аллергии становятся зубная паста, зубной эликсир, бальзам и блеск для губ и помада. Сухость губ вызывает содержащийся в зубной пасте и эликсире циннамат (эфир коричной кислоты). Еще один распространенный аллерген — оксибензон, содержащийся в большинстве солнцезащитных средств, в том числе в бальзаме для губ с солнцезащитным эффектом.

Наконец, у женщин с особо чувствительной кожей сухость вызывают содержащиеся в помаде красители. Если вы подозреваете, что в сухости губ виновна помада, которой вы ежедневно пользуетесь, прекратите ею пользоваться на 10–14 дней, чтобы проверить, верно ли ваше предположение.

Позаботьтесь об увлажнении снаружи...

Чтобы предотвратить и устранить сухость кожи, постоянно пользуйтесь бальзамом для губ или вазелином, который удерживает влагу в коже, образуя защитный барьер между кожей и внеш-ней средой. Не забывайте наносить бальзам перед сном, чтобы средство «работало», пока вы спите (в продаже можно найти специальные бальзамы «ночного действия», содержащие витамины и алоэ вера). Наконец, очень важно перед выходом на улицу пользоваться бальзамом с солнцезащитным эффектом, особенно если вы собираетесь провести на улице целый день, например катаясь на лыжах.

...и изнутри

Чтобы обеспечить увлажнение изнутри, пейте больше жидкости. Мы часто забываем, что зимой обезвоживание организма угрожает нам не меньше, чем летом. Также не забывайте корректировать климат в помещении с помощью увлажнителя воздуха и зеленых растений.

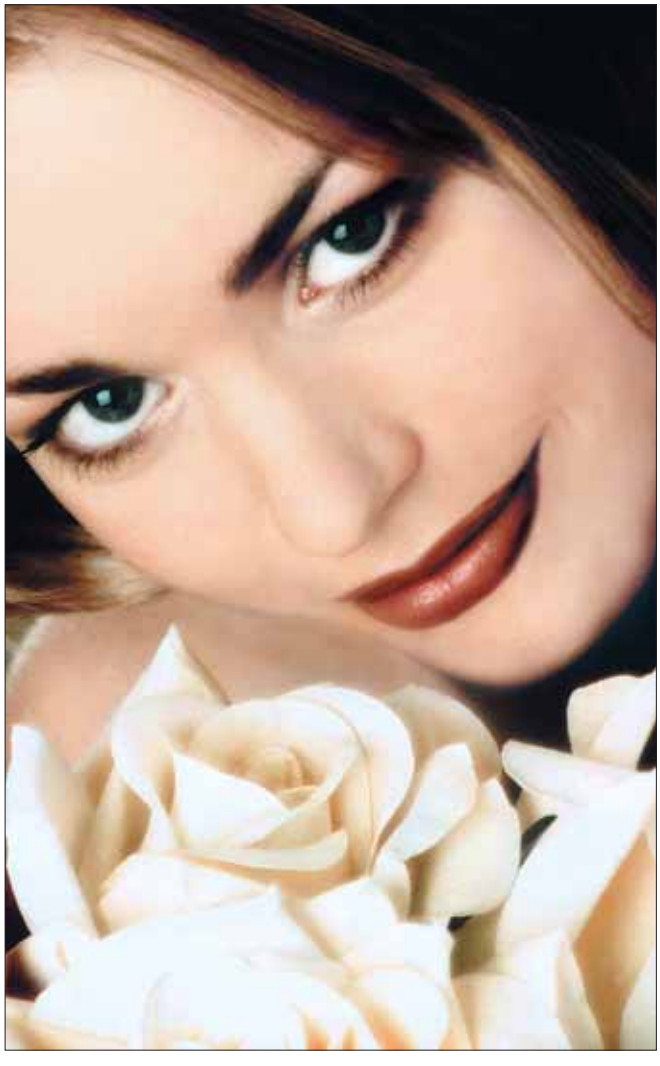
Пользуйтесь качественной матовой помадой

Матовые помады прекрасно защищают губы от мороза, ветра и солнца, помогают предотвратить сухость кожи и появление трещин. Поэтому дерматологи рекомендуют зимой пользоваться именно матовой помадой и не забывать освежать макияж, когда помада высохнет или сотрется (внимание: химическое вещество, обеспечивающее стойкость помады, может вызывать сухость кожи губ, как это ни парадоксально).

Будьте внимательны при использовании мазей и лекарственных кремов, так как они также могут вызвать сухость кожи, особенно зимой. В частности, опасность в этом отношении представляют средства, содержащие перекись бензоила, салициловую кислоту и ретин А . Воздержитесь от использования этих средств до тех пор, пока состояние губ не улучшится.

Скрытый код общения

Духи во многом определяют весь облик женщины. И не только облик, но и восприятие жизни в целом. Поэтому, покупая духи, мы платим не столько за конкретный продукт и марку, сколько за мечту о прекрасном ее воплощении в жизнь.



Ученые доказали, что восприятие запахов тесно связано с сексуальностью и эмоциями, — за них отвечает один и тот же отдел головного мозга. В этом нет ничего удивительного — ведь с древнейших времен человек, как и другие животные, выбирал себе пару по запаху.

Кожа каждого человека имеет свой собственный неповторимый аромат, ключ к которому заложен в генах. Духи вступают в реакцию с кожей и подчеркивают, дополняют этот индивидуальный запах. Ведь мы ощущаем духи на ком-то только после того, как они испарились с кожи, а ее химический состав и температура зависят от множества факторов. Таким образом, аромат становится скрытым кодом, при помощи которого мы общаемся с окружающими людьми.

Современные духи

Новые ароматы сильно отличаются от классических духов главным образом потому, что сейчас в парфюмерии все больше используются искусственно синтезированные запахи. Современные техники воссоздания ароматов позволили включить в духи не только нотки редчайших цветов и плодов, но и совсем удивительные запахи — асфальта, песка, резины, и даже пыли. В парфюмерии существует более 3 тысяч различных ароматов, и этот список постоянно пополняется. Но наиболее изысканные и сложные ароматы рождаются все же из натуральных ингредиентов. Во многом именно от процентного содержания природных масел и зависит цена парфюма. Духи или экстракт — это наиболее дорогой вариант, в нем процент парфюмерной композиции превышает 20. Парфюмерная вода содержит около 10–12 процентов. В туалетной воде — 6–8 процентов. И наиболее слабые по силе и стойкости ароматы — это одеколоны и безалкогольные спреи для тела.

Стойкость аромата также зависит и от его типа — цветочные и цитрусовые запахи обычно быстрее выветриваются, чем шипровые.

Куда наносить духи

Можно следовать совету Коко Шанель и наносить аромат «в те места, куда вы хотите, чтобы вас целовали». Дольше всего аромат сохраняется на так называемых точках пульсации — сгибах рук, запястьях, под коленками, на шее. Одежда также очень хорошо хранит запах — особенно натуральные ткани и мех. Но парфюм стоит наносить только на изнанку и швы одежды, чтобы не оставить на ней пятен. Старинная традиция брызгать духами на платки и перчатки в наши дни неоправданно забыта. И очень зря — даже один «душистый» платок пропитает любимым ароматом шкаф и хранимые в нем вещи.

Как выбрать свои духи

- Не выбирайте духи рано утром — нос лучше улавливает запахи в послеобеденные часы. Обильная пища и сигаретный дым сильно влияют на обоняние, так что старайтесь не курить перед тем, как отправиться в парфюмерный магазин.
- Надушите тыльную сторону ладони (перед этим убедитесь, что руки не пахнут ни мылом, ни другими духами) и вдохните запах с расстояния. Сделайте несколько коротких вдохов и затем «забудьте» о духах на время, чтобы оценить ощущения.
- Большинство ароматов строятся по принципу пирамиды: запах раскрывается постепенно, от легких нот к более глубоким. Так что не судите по первому впечатлению.
- Не пробуйте сразу много духов — трех для одного раза будет более чем достаточно.

Разнообразьте повседневный гардероб

Несмотря на то что на улице холодно, не стоит забывать о работе, где можно показать себя во всей красе. Долой жесткие правила и непреложные законы! Давайте пробовать новое и получать от этого удовольствие. В моде эклектика. А правила существуют для того, чтобы их нарушать.

Надевайте блестящее утром и днем

Не убирайте далеко в гардероб летние топы с корсетным верхом и расшитые платья, наденьте их поверх облегающей водолазки с высоким горлом. Смело комбинируйте вечерние блестящие туалеты с такими тканями, как твид, шерсть, джинсовка и замша. Если вам кажется, что такая эклектика — это не ваш стиль, ограничьтесь малым — наденьте блестящий шарфик или расшитые блестками туфли с джинсами, простыми брюками или юбкой.

Комбинируйте фактуры

Классические правила требуют выдержать весь наряд в однородных тканях, кое-где допустив рисунок или орнамент. Современная мода предлагает более творческий подход. Подберите одежду в одной цветовой гамме, но разной фактуры, варьируйте «крупность» рисунка. Попробуйте сочетать крупный узор с мелким цветочным орнаментом или узор «елочка» с крупными цветами.

Носите серебро с золотом

Чем больше, тем лучше! Множество золотых и серебряных браслетов на руках и цепочек с кулонами из разных металлов на шее будут смотреться гораздо интереснее, чем отдельные, разрозненные украшения. Самый простой способ перемешать аксессуары — это прикрепить к цепочке или браслету из золота подвески из серебра или наоборот — в зависимости от настроения.

Не подбирайте сумку к туфлям

Пришла пора поэкспериментировать с аксессуарами. Попробуйте нейтральное с нейтральным, например бежевое с коричневым или яркое с узорчатым. Если цвета слишком контрастны, подберите аксессуары с одинаковой фактурой или из одного типа материала. Мы попробовали ансамбль из бежевой сумки и бирюзовых туфель. Но и то и другое — из кожи.

Сочетайте несочетаемое

Носить одежду одного цвета, только разных оттенков, от пяток до макушки или облекать себя в «беспроигрышный» черный — устаревшие правила. Представьте себе рассвет, подумайте о его волшебных красках и воспользуйтесь ими как руководством к действию. Наденьте пару ярких вещей, сочетающихся друг с другом по цветовой гамме, или скомбинируйте что-нибудь очень яркое с вещью такого же цвета, только более бледного оттенка, например красный со светло-розовым.

Юбка длиннее, чем пальто или шуба

Пусть ваша юбка выглядывает из-под пальто на добрых два десятка сантиметров, чтобы разница в длине верхней одежды и юбки была нарочитой. Это отличный способ продемонстрировать всю красоту, блеск и богатство тканей, которые мы носим в этом сезоне.

Показывайте нижнее белье

Еще несколько лет назад шелк, кружево и атлас ассоциировались исключительно с нижним бельем. Сейчас мы с удовольствием носим одежду из этих тончайших тканей, а цветные бретельки бюстгальтеров, отделанные бархатной тесьмой и оборками, вполне могут выглядывать из-под блузки, дополняя наряд. Сексуальные топы и корсеты легко комбинируются с брючными костюмами, строгими жакетами, деловыми пиджаками.

Не окажитесь модной, но слишком

Во времена наших бабушек выйти из дома без перчаток было вызовом обществу и верхом неприличия – слабый пол носил их даже летом. И хотя сегодня на женские ручки смотрят гораздо либеральнее, перчатки все больше оказываются в тренде. Чтобы не оказаться модной, но смешной, при выборе перчаток следует учитывать некоторые тонкости.

Цвет

Перчатки должны гармонично сочетаться с одеждой. Оптимальный вариант — подобрать себе пару нейтрального цвета, черную, беж или темно-синюю. Правда, и тут есть свои нюансы. Например, хорошим тоном считается, когда темно-синие перчатки соответствуют цвету обуви или сумочки, однако, если они перекликаются и с тем и с другим, — это уже перебор. Зато беж, будучи сам по себе королевским цветом, не нуждается ни в каком дополнении: к нему не нужны ни сумочка, ни туфли соответствующего оттенка. Причем темно-синее пальто или костюм можно смело надевать с бежевыми перчатками — это не просто комильфо, но и очень красиво.

Перчатки ярких, сочных цветов считаются в наши дни некоторой эксцентричностью. На самом деле все зависит от того, как они носятся, как подаются. Вещь даже самой невероятной расцветки может выглядеть очень элегантно, если владелец обращается с ней легко и непринужденно, а главное, знает, как ее правильно сочетать с другими предметами своего гардероба. Если ваш наряд будет целиком черного или темно-серого цвета, а перчатки ярко-красными, то все вместе будет смотреться весьма стильно. Вполне допустимыми в таком ансамбле окажутся и красные туфельки. Только — внимание! — они точь-в-точь должны совпадать с оттенком перчаток. Сочетание красного и малинового или вишневого и бордового — уже дурновкусие.

Длина

Сегодня в тренде длинные кожаные перчатки, напоминающие нам о готических мотивах. Впрочем, они порой нужны и по чисто практическим соображениям, если учитывать огромное количество модных пальто и пиджаков с укороченными рукавами. Самым отчаянным модницам хотелось бы напомнить, что с длинными кожаными или замшевыми перчатками можно носить также и деловые костюмы, и вечерние наряды. Причем к строгим черным костюмам и коктейльным маленьким платьям не возбраняется подбирать перчатки смелых оттенков — синие, зеленые, светлой охры, горчичные.

Но с украшениями — кольцами и браслетами — нужно быть очень аккуратной. Если вы носите крупные кольца и перстни, то перед тем, как натягивать перчатки, их лучше все-таки снять. И ни в коем случае не надевайте колец поверх перчаток — это вульгарность и моветон. Можно выбрать один или два броских браслета, которые очень эффектно смотрятся в сочетании с длинными перчатками. Но в таком случае вы должны быть полностью уверены в том, что весь ваш наряд безупречен.

Не менее актуален и вариант очень коротких перчаток, типа автомобильных краг. У них сильно срезан верх, а кожа нередко комбинируется с замшей и тканью. Такие перчатки идеально вписываются в спортивный стиль: они придают облику энергию, и даже некоторую агрессивность. Правда, короткие перчатки можно сделать из длинных, присобрав их в складки. Такая драпировка смягчит впечатление от образа, придаст ему женственность. Подобный стиль подходит к коротким узким жокейским жакетикам, большим трикотажным кардиганам, джинсовым курткам, дубленкам, пуховикам.

Фактура

Материалы, из которых шьют перчатки, весьма разнообразны. Но и тут существуют несложные правила, помогающие сориентироваться и понять, что же все-таки предпочесть. Скажем, кожаные перчатки классической длины до запястья сильно привязаны к верхней одежде. К какой именно, значения не имеет: их можно носить как с дутой курткой, так и с длинной шубой. Осенью и весной хороши женские перчатки из тонкой лайки: они плотно облегают руку и делают ее элегантной.

Тем, кто предпочитает демократичные тенденции в одежде, лучше всего подойдут вязаные перчатки. Они подбираются в тон основной одежде, и при этом желательно, чтобы один из предметов гардероба также был из трикотажной ткани — юбка, джемпер, кардиган, платье или водолазка под жакетом.

Отдельного упоминания заслуживают перчатки для выходных, вечерних нарядов. Предметом особой роскоши среди них считаются сделанные из тонкой белой лайки. Они весьма обязывающие, и носить их следует только с модными костюмами. А вот если вы выходите в свет в платье, к которому надеваешь длинные перчатки, то особым шиком будет подобрать к ним сумочку точно такой же фактуры — гладкую, тисненую или стеганую.

Роскошный аксессуар зимы

Самый верный способ защититься от зимней стужи и холодного пронизывающего ветра – закутаться в теплую разнеживающую шаль, сочетающую классическую форму с современными мотивами.

Зимой шаль (накидка, платок, пашмина, палантин) становится совершенно необходимой вещью в гардеробе женщины независимо от ее возраста. Эта шикарная и при этом простая одежда помогает сохранить элегантность даже в суровые зимние месяцы, когда красотой часто приходиться жертвовать ради комфорта. Накидка или шаль оживит даже самый скучный ансамбль, ее можно надевать как днем в офис, так и вечером в ночной клуб. К тому же шаль — классический предмет женского гардероба, который всегда выглядит современно.

Хотя основное предназначение кашемировой шали в том, чтобы нас согревать, кашемир — модный и роскошный материал. Очень красивые, теплые и мягкие шали из кашемира славятся превосходным качеством шерсти, а их утонченный дизайн и необыкновенные узоры создаются самыми искусными мастерами. Самые теплые и красивые шали и пашмины попадают к нам из долины Кашмира — одного из самых живописных уголков Индии.

Кашмирская вышивка — настоящее искусство. Чтобы в этом убедиться, достаточно посмотреть на традиционную кашмирскую двустороннюю шаль (dorukha). Прикосновение мягкой шали шахтуш (shahtoosh) можно сравнить только с ласками любимого или теплой морской волны. В переводе с персидского shahtoosh означает «королева шерсти», и это определение идеально подходит для описания этой ультратонкой шерсти, которая гораздо мягче, чем ангора, пашмина и кашемир. Шали шахтуш настолько невесомы и тонки, что их можно пропустить через кольцо среднего размера, поэтому их нередко называют «шалями кольца».

Уход за пашминой

Пашмина (происходит от персидского слова pashm — ткань) — прекрасная шерсть, которую состригают с гималайского горного козла. В Гималаях, где обитают эти животные, климат очень суровый: зимой холодно (до –30 °С), а летом очень сухо и жарко. В этих условиях у козла вырастает два подшерстка: верхний — грубая толстая шерсть и нижний — «пальто» из тончайшего пуха. Каждую весну крестьяне поднимаются высоко в горы и вычесывают этот почти невесомый пух с области шеи и живота козла. Средняя толщина волокон этого пуха в 6 раз меньше, чем диаметр человеческого волоса. Поэтому шали и шарфы из пашмины нужно стирать руками очень аккуратно в холодной воде,

добавив несколько капель детского шампуня с кондиционером. Ни в коем случае не выкручивайте шаль! Чтобы убрать излишек воды, разложите вещь из пашмины между двумя сухими полотенцами, слегка надавите на верхнее полотенце, а затем выложите вещь на сухую чистую поверхность для просушки.

После неправильной стирки шаль или шарф из пашмины может «сесть». Если при стирке пользоваться шампунем без кондиционера, шерсть потеряет содержащийся в ней глицерин и может порваться. Поэтому специалисты рекомендуют пользоваться только детским шампунем с кондиционером.

Если вы не можете вывести с пашмины стойкие пятна, например от красного вина, чернил или кофе, пятно следует предварительно обработать, прежде чем отправлять вещь в химчистку. Гладить шаль из пашмины следует при температуре, установленной для шерсти, но гладить нужно через влажную марлю или хлопок. Хранить вещи из пашмины следует в сухом и прохладном месте, которое хорошо проветривается.

Палантин – последний писк моды

Палантин — последний писк зимней моды, прекрасно подчеркивающий природное очарование женщины. Наиболее актуальны палантины из шелковой парчи и жаккардовых тканей. Для создания трикотажных палантинов используются инновационные технологии. Эти роскошные палантины предназначены для зимних свадебных торжеств, они отлично дополнят образ невесты и согреют ее в зимнюю стужу. Декоративные палантины, украшенные пайетками, кристаллами и бисером, идеально подойдут для вечернего выхода в свет. Днем лучше носить изысканный палантин с кружевной отделкой.

Ванна для души и тела

Чтобы пребывание в ванне доставило истинное удовольствие, в горячую воду добавляют специальные ароматические средства. Нередко, прежде чем принять ванну, мы задумываемся: с чем же на этот раз? Соль, пена, мыльные шарики, мыльные конфетти или ароматные таблетки? Выглядит все это одинаково красиво, но что полезнее?

Врачи рекомендуют принимать ванну до еды или через полтора-два часа после нее. При этом температура воды не должна превышать 37–38 °С, а длительность приема — 20–25 минут. Однако полезные и оздоравливающие свойства ванны всецело зависят от того, что вы в нее добавите.

Ванны с солью помогают при болях в суставах и заболеваниях кожи. К тому же пары солей улучшают эмоциональное состояние. Содержащиеся в солях миорелаксанты эффективно расслабляют мышцы, в результате снимаются костные зажимы и нормализуется кровообращение, вот почему после такой ванны вы одновременно чувствуете, казалось бы, взаимоисключающие вещи — и приятное расслабление, и бодрость. Некоторые медики считают, что ванны с солью идеальны «для старых и малых». То есть оздоравливающий эффект особенно необходим именно для этих возрастных групп.

Молодым и активным имеет смысл обратить внимание на другие средства. Например, на пену для ванн.

В состав практически любой пены, как правило, входят компоненты, которые повышают иммунитет, что крайне актуально в осенне-зимний период. Мягкая моющая основа пены не только щадяще очищает, освежает и смягчает кожу, но и сохраняет ее естественный жировой баланс.

Если выбрать пену для ванны с экстрактом зеленого чая, можно рассчитывать на выраженный подтягивающий и омолаживающий эффект. Ведь зеленый чай препятствует образованию свободных радикалов, вызывающих старение клеток кожного покрова.

Чтобы пена не потеряла своих полезных качеств, растворять ее в воде надо строго по инструкции (так, как написано на упаковке): небольшое количество пены вылить на струю воды по ходу течения.

Последнее время особой популярностью стали пользоваться специальные шарики и конфетти для ванны. Каких-то специальных секретов по их применению нет: средства просто бросают в горячую воду (в случае с шариками — 3–4 штуки, в случае с конфетти будет достаточно одной горсти). Но, несмотря на оригинальную форму, по свойствам они практически идентичны соли.

Еще один вариант — ванна с эфирным ароматическим маслом. Это средство успокаивает нервы, стимулирует обмен веществ, регулирует кровообращение. Однако важно правильно выбрать аромат и обязательно проконсультироваться с продавцом по поводу того, как надо добавлять масло — сразу в вводу или необходим какой-то специальный носитель — несколько капель шампуня, пены, геля.

Не знаете, какое ароматическое масло выбрать? Помогут наши советы.

Аромат вишни придаст бодрости. Хотите весь день быть в тонусе — выбирайте вишневое эфирное масло.

Экстракт кокоса напомнит об отпуске и одновременно настроит на рабочий лад, а коже придаст бархатистость и мягкость.

Клубничная эссенция делает кожу более эластичной.

Добавленные в ванну экстракты сосновых почек успокаивают, устраняют покраснение и шелушение, заживляют мелкие трещинки и сужают поры.

Приготовленные для ванных процедур эфирные масла эвкалипта, пихты и можжевельника бодрят, снимают головные боли и усталость, нормализуют кровяное давление, улучшают иммунитет, активизируют обмен веществ, а также помогают бороться с целлюлитом.

Несколько капель масла эвкалипта, добавленных в ванну, могут предупредить только начинающуюся простуду.

Ванна с ромашкой поможет справиться со стрессом.

Добавленная в ванну эссенция из мандарина освежит организм перед танцевальной вечеринкой.

Ванна с лавандой, маслом какао и корицей настроит на романтическое свидание. Если же предполагается, что свидание будет бурным, как нельзя лучше подойдет ванна с экстрактом иланг-иланга (он действует как афродизиак).

А несколько капель сандалового масла подготовят организм ко сну и окажут смягчающее воздействие на кожу.

Чтобы выглядеть моложе

Лет с тридцати многие из женщин пытаются выглядеть моложе. Но если вспомнить Шарон Стоун, то эта красавица совсем недавно стала лицом крупной косметической фирмы, девизом которой являются слова: «сегодня прекраснее, чем в 20 лет». А посмотрите на нашу Майю Плисецкую, которая в 80 с лишним выглядит так, что даст фору любой голливудской звезде. Все просто: красивые и молодые женщины всегда остаются таковыми, поскольку могут правильно подобрать одежду. Что же выбрать при всем многообразии моделей и цветов, чтобы сбросить лет 10 предлагаем 10 способов.

1 Если вы счастливая обладательница стройной фигуры, то прятать ее от окружающих — непростительный грех! Выбирайте одежду облегающую, подчеркивающую прелесть совершенных изгибов талии и бедер. Такая одежда добавляет собранности, а вот мешковатые вещи, напротив, прибавляют вам лет пять.

2 Не забывайте про персональный стиль и индивидуальную цветовую палитру (они должны соответствовать вашему имиджу и образу жизни), в которых должна быть выдержана любая приобретенная вами вещь. Следует быть осторожнее с черным цветом, безоговорочно он идет только брюнеткам с безупречной кожей лица. Остальным же одежда темных тонов придает усталый вид, а мелкие морщинки проявляются еще ярче. А вот дамам за 40 уж точно не следует покупать одежду в молодежных магазинах, даже если она классическая: в ней нет того элегантного кроя, который необходим в этом возрасте.

3 Оптимальная длина юбки или платья — до середины колена (плюс-минус 5 см). Как известно, мини делает моложе, обладательницам стройных ножек следует взять это на заметку (но не переусердствуйте: в кардинальном мини женщина за 30 будет выглядеть, мягко говоря, нелепо). А вот юбки до середины икры, особенно с широким подолом, добавляют возраста.

4 Украшения, аксессуары вполне допустимы (если это не яркая молодежная пластмассовая бижутерия), но в разумных количествах. Любительницы увешивать себя всевозможными дешевыми бусами, кулончиками и колечками (если им за 35) напоминают отнюдь не разряженных девчонок в отсутствие мамы, а бабушек, надевающих на выход «в свет» все содержимое шкатулок, накопленное за долгие годы.

5 По этой же причине нужно без сожаления и своевременно расчищать свой гардероб и выбрасывать все морально устаревшее. Эти вещи сослужили вам неплохую службу, пора поблагодарить их и… навсегда забыть. Избавляйтесь от старых вещей (которым, может, лет 20–30, а то и больше) раньше, чем окружающие вычислят их, а значит, и ваш возраст. Выбирайте современные вещи из модных, благородных тканей, отвечающие тенденциям моды. Внимательнее относитесь к блестящим материалам: они отражают свет и выявляют малейшие изъяны на коже или в макияже.

6 Каблуки, каблуки и еще раз — каблуки! Они делают нас и выше, и элегантнее, и стройнее. Но тут не действует правило «чем выше, тем лучше». Отлично, если это будет классическая тонкая шпилька, но все же каблуки должны быть такими, на которых вы сможете передвигаться свободно, легко и грациозно.

7 Размытая линия бюста делает вас старше, поэтому грудь должна быть очень хорошо очерчена. Бюстгальтер с жесткими чашечками в этом вопросе ваш друг и помощник!

8 Блузки. Пиджаки и жакеты (забудьте про кофты!) с большим количеством деталей перегружают образ. Выбирайте простые вещи: чем проще крой, тем более юной выглядит их хозяйка.

9 Много-много лет белая хлопковая блузка является хитом продаж. Найдется ей место и в вашем гардеробе — такая блузка очень молодит.

10 Джинсовый стиль — стиль юных (несмотря на то, что в них выросла вся Америка), не зря джинсы находятся на пике моды вот уже 50 лет! Особенно хороши яркие цвета — весеннего неба и лазурно-голубые.

И самое главное — всегда носите лишь то, что нравится вам и подчеркивает в вас все лучшее.

Погримасничай перед зеркалом

Прекрасно, если вы относите себя к категории «ухоженных» женщин, любите свое зеркало и уделяете ему достаточно свободного времени. Но согласитесь, чаще всего бывает, что нам постоянно некогда, недосуг, мы просто мимолетом заглядываем в него, торопливо приводя себя в порядок, и уже мчимся, мчимся дальше. О внешности, о макияже и прочем мы еще успеем поговорить. Сейчас речь пойдет несколько о другом – о мимике.

Все дело в том, что ваша мимика в жизни гораздо важнее правильности черт и формы вашего лица. Мимика намного актуальнее. Ведь именно она выдает все ваши сокровенные чувства, все движения души, все потаенные и скрытые реакции. Она определяет ваше выражение лица и делает вас приятными, симпатичными и обаятельными.

И так же, по нечаянно вздрогнувшим губам, по предательски вспыхнувшему взгляду, недруг определяет, что нащупал ваше «слабое место», попал в точку и «достал» вас.

Чтобы этого не случалось — необходимо «овладеть» своим лицом. Изучить его и заставить подчиниться разуму, а не сердцу. Проверьте, что вы знаете о своем лице.

Закройте на секунду глаза. Постарайтесь представить себе, как ваше лицо выглядит в моменты удивления? Безудержного смеха? Недовольства? Какие вы, когда вы ругаетесь? Какие вы там, в мире, без зеркала под рукой?

Знакомо ли вам выражение «лицо игрока в покер»? Дело в том, что, когда игрок открывает свою новую карту в игре, он ни в коем случае не должен выдать своих реакций на то, хорошая пришла карта или плохая. Его лицо, его мимика, его истинные мысли непроницаемы для других. Даже если он при этом шутит и балагурит как Меверик. Это высшее

искусство, которым действительно трудно овладеть. Но кто вам мешает попробовать?

Попробовать все что угодно. Перед зеркалом. Наедине с ним. Двадцать минут ежедневно. Не важно, утром, в обед или вечером. Это совершенно не важно.

Закон гласит — каждая уважающая себя кинозвезда или топ-модель, начиная от М ерилин Монро и заканчивая Найоми Кемпбелл, свой каждый новый день начинает с этого: с гримас перед зеркалом. Это делают все актрисы и певицы, это преподается в любом театральном училище. Актеры и политики обязаны «сохранять» свое лицо во всех смыслах. Всегда хорошо выглядеть — первое, и не выдавать своих истинных чувств — второе.

Важно то, что, гримасничая у зеркала, ты тренируешь мышцы лица, что само по себе немаловажно — это держит мышцы в тонусе, улучшает кровообращение, освобождает капилляры от шлаков и цвет кожи становится свежим и приятным. Твои мышцы долго не одрябнут, сохранят силу и эластичность. А значит — ты на долго сохранишь молодость и красоту.

Далеко не все знают, что ежедневные двадцать минут перед зеркалом очень серьезно увеличивают потенциал психической энергии. Благодаря этим занятиям очень быстро вы приобретете царственный взгляд

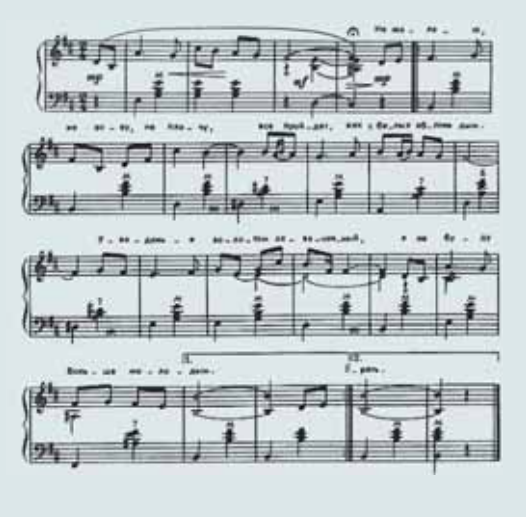
Василиска и улыбку Джоконды. Вы сохраните хороший цвет лица и долгую молодость. Вы приобретете психическую силу, силу взгляда, перед которым трудно сопротивляться и невозможно устоять.

Не жалею, не зову, не плачу

Музыка **Г. Пономаренко**
Слова **С. Есенина**

Не жалею, не зову, не плачу.
Все пройдет, как с белых яблонь дым.
Увяданья золотом охваченный,
Я не буду больше молодым.
Ты теперь не так уж будешь биться,
Сердце, тронутое холодком,
И страна березового ситца
Не заманит шляться босиком.
Дух бродяжий, ты все реже, реже
Расшевеливаешь пламень уст.

О моя утраченная свежесть,
Буйство глаз и половодье чувств.
Я теперь скупее стал в желаньях,
Жизнь моя, иль ты приснилась мне?
Словно я весенней гулкой ранью
Проскакал на розовом коне.
Все мы, все мы в этом мире тленны,
Тихо льется с кленов листьев медь...
Будь же ты вовек благословенно,
Что пришло процвесть и умереть.

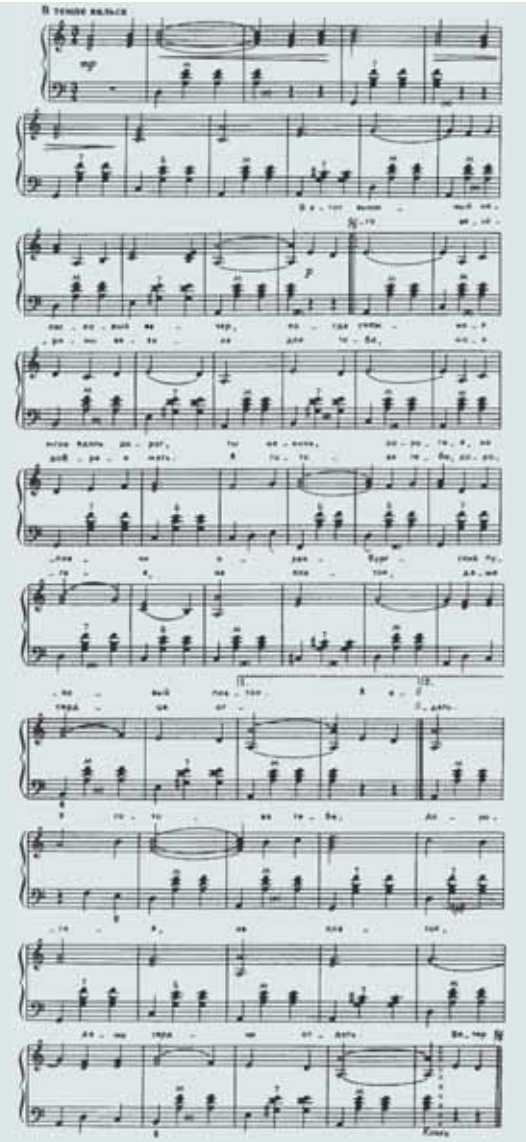


Оренбургский пуховый платок

Музыка **Г. Пономаренко**
Слова **неизвестного автора**

Ветер шарит, как странник, по ставням,
За окном завывает метель.
Для тебя самовар я поставлю,
Для тебя отогрею постель.
В этот час одинокий, вечерний
Мне с тобой хорошо говорить.
Как мне хочется лаской дочерней
Все морщинки твои удалить.

Чтобы ты в эту ночь не скорбела.
Прогоню от окошка пургу.
Сколько б я тебя, мать, ни жалела,
Все равно пред тобою в долгу.
Пусть буран все сильней свирепеет,
Мы не пустим его на порог,
И тебя, моя мама, согреет
Оренбургский пуховый платок.



Смеяться, право, не грешно

Посетитель в баре подзывает официанта:

— Официант, у меня в пиве муха! Что это значит?

— Простите, я подаю на стол, а не истолковываю приметы.

Художник Сергей Баграмян

Муж приходит домой и с восторгом сообщает жене:

— На этот раз шеф уже не отделался пустыми отговорками да обещаниями. Теперь он мне конкретно сказал, что как только Рождество и Пасха придутся на один и тот же день, он повысит мне оклад!..

— Как твой новый начальник? С ним можно работать?

— Прекрасный человек! С ним можно вообще не работать.

Мужчина — приятелю:

— Я на прошлой неделе разослал объявление через газету, что ищу спутницу жизни. И вот уже получил целый мешок писем.

— И что в них?

— В основном одно предложение: «Бери мою!».

В регистратуре медицинской академии медсестра клиенту:

— Если ваша фамилия Шариков, это еще вовсе не означает, что вас обязательно должен лечить профессор Преображенский.

Когда Господь Бог хочет наказать американцев, он насылает на них ураганы, землетрясения, потопы и пожары. А когда хочет наказать остальные народы, он насылает на них американцев

— Мойша! Ты почти два часа выносил мусор! Как так можно!

— Сара, успокойся! Я ж его все-таки продал!

На одесском Привозе:

— Вы не скажете, сколько стоит это мясо?

— Почему не скажу?! Мы с вами разве поссорились?

Больной спрашивает у доктора:

— А после операции я смогу быть папой?

Доктор:

— Сможете... только РИМСКИМ!

Что такое порядочный человек?

— Это тот, кто при малой выгоде большой подлости не сделает.

Какое пожелание меньше всего хочет услышать простудившаяся полная женщина?

— Поправляйся скорее!

При тоталитарных режимах основной вопрос в нашей стране меняется с «Кому на Руси жить хорошо?» на «А кому тут на Руси жить плохо?!».

Блондинка в банке оформляет кредит.

Менеджер: — Здесь сумму напишите прописью!

Блондинка: — А как это?

Менеджер: — Буквами!

Блондинка: — Молодой человек, Вы в своем уме? Как я цифры буквами напишу?

Муж с женой видят, как сосед любуется только что выигранной в лотерею машиной. Муж говорит: — Своих неприятностей хоть отбавляй, а тут еще сосед машину выиграл!

Английский бизнесмен получил письмо от партнера. Письмо гласило:

«Дорогой сэр, поскольку моя секретарша — дама, я не могу продиктовать ей то, что о вас думаю. Более того, поскольку я джентльмен, я не имею права даже думать о вас так. Но так как вы ни то, ни другое, я надеюсь, вы поймете меня правильно».

Солнышко!

— Что котик?

— Рыбонька, сделай завтрак.

— Конечно, медвежонок.

— Спасибо, ласточка.

— Не за что козлик.

— Я тебя люблю, киска.

— Я тебя тоже, зайчик.

— Погоди! Ты тоже не помнишь, как меня зовут?

У тебя МТС? — Если бы у меня был МТС, я бы на Феррари ездил и на Канарах жил. Это не у меня МТС, это я у МТС.

Женская дружба: Жена не пришла ночевать домой, а утром сказала, что ночевала у подруги. Муж обзвонил 10 лучших подруг — все сказали, что она у них не ночевала.

Мужская дружба: Муж не пришёл ночевать домой, а утром сказал, что ночевал у друга. Жена обзвонила 10 лучших друзей мужа. 5 сказали что он ночевал у них, ещё 5 сказали, что он до сих пор у них.

Художник Сергей Баграмян

После новогодней елки в детском саду отец говорит сыну:

— Сынок, ты уже большой, должен понимать, что никакого Деда Мороза нет. Это был я.

— Да, я знаю. Ведь аист — это тоже ты.

— Смотри, внучек, вон едет ту-ту!

— Что ты, бабушка, это мотоцикл ИЖ, объем цилиндра 175 кубических сантиметров.

Тайный шифр поколений

Генетический код – это не просто набор физических признаков, обуславливающих цвет глаз и форму черепа. От предков к потомкам передаются не только музыкальная одаренность или умение быстро бегать, но и богатство или бедность, счастье в любви… Всем этим занимается особая наука – психогенетика.

Она — целитель, пастор и ясновидящая. Он — доктор физики, который систематизировал и перевел в точные научные термины ее откровения. Основатели психогенетики (или генофизики) Джоэл и Чампион Тойч в середине прошлого века доказали, что человеческая жизнь и поведение подчиняются не менее строгим законам, чем круговорот воды или сила земного притяжения. Но в отличие от законов природы генетически заложенные правила можно изменить с помощью самого совершенного инструмента — мысли.

Физики и нейробиологи давно пришли к выводу, что мысль материальна и состоит из мельчайших электромагнитных частиц. Супруги Тойч доказали, что она может воздействовать на ДНК, изменяя его, а вместе с тем переписывая заново жизненный сценарий. Это открытие принесло Тойчам всеамериканскую славу «инструкторов успеха». Их клиентами были Элизабет Тэйлор и Билл Клинтон, Арнольд Шварценеггер и Стивен Спилберг.

Жертва кода

Поведение и успешность человека на 70 процентов зависят не от воспитания или условий жизни, а от записанного в ДНК генетического материала. Сильнее всего на нас действуют не наши собственные желания, а чаяния и страхи предков, особенно отстоящих на 3–4 поколения. Большую часть своих поступков, причем самых нелепых, и даже откровенно вредных, мы совершаем как бы в генетическом трансе. Нами руководит BID — базовое внутреннее желание. Например, стать самым богатым. Именно так произошло с Джоном Рокфеллером, сыном и внуком бедных переселенцев, который стал первым миллиардером Америки.

Еще сильнее Семейные законы — закономерности и эмоциональные процессы, характерные именно для этого рода — проявляются в сфере личных отношений. Каждый из нас бессознательно выбирает себе такую пару, которая лучше всего будет соответствовать его BID, и хорошо, если это внутреннее желание — иметь счастливую семью. Если бы записывающаяся на ДНК информация оставалась неизменной, многие были бы обречены стать жертвами действий своих предков. Но основная информация, хранящаяся у истоков любого живого существа, — информация Победителя. Ведь каждый из нас родился от сильной клетки, победившей в самом важном забеге сотни миллионов конкурентов. Освободить эту первоэнергию от более поздних моделей неудачи и страха — основная задача психогенетики.

Век персональной эволюции

То, что человек на две трети зависит от своего генетического кода, еще не повод снять с себя всякую ответственность за происходящее. По теории Тойчей, мы приходим в этот мир в первую очередь для того, чтобы исправить ошибки своих предков. Этот процесс Джоэл Тойч называла персональной эволюцией. По ее мнению, коллективная или бессознательная эволюция продолжалась миллионы лет, пока не была достигнута поставленная цель — зарождение и развитие сознания. Именно поэтому человек не породил новый вид. Но зато каждый из нас получил право — и обязанность — на личное духовное развитие.

Если ты страдаешь от неразделенной любви, постоянно находишься в депрессии или никак не выберешься из финансовой ямы — это твой свободный выбор или, скорее, мощно действующее BID твоих предков, которому ты соглашаешься подчиниться.

Одно из важнейших условий успешной эволюции — освобождение от энергетических ловушек прошлого. Мы и сами не замечаем, сколько сил вкладываем в то, чего уже нет. Упорно мечтая возродить уже закончившиеся отношения, регулярно ностальгируя о том, как здорово было в институте или на прошлой работе, или изо всех сил отказываясь забыть и простить какой-то неблаговидный поступок, мы тратим ту энергию, которая могла бы пойти на создание нового успешного будущего. А потом сетуем, почему годами у нас ничего не меняется — разве что в худшую сторону. Поменять собственный хронологический вектор из прошлого в будущее — задача не самая простая, но посильная. Чаще думайте о том, что вы будете делать через месяц, год или пять лет. Представляйте свое будущее детально и в неизменно позитивных тонах. Именно таким оно и станет.

Новый год, новое начало

Каждый год мы что-то себе обещаем – бросить курить, похудеть или чаще звонить маме. Это не обязательно происходит в январе, но обычно именно в первый месяц нового года возникает желание раз и навсегда измениться и изменить жизнь к лучшему.

Три шага вперед и ни одного назад

Чтобы успешно реализовать свои новогодние планы, разбейте их осуществление на три этапа.

1 Очень часто благие намерения рушатся из-за того, что вы требуете от себя слишком многого. Если поставить перед собой сразу два десятка задач, вы будете распыляться и, скорее всего, не справитесь ни с одной из них. Выберите для себя три самых главных направления на три ближайших месяца. И делайте каждый день хотя бы один маленький шажок к успеху. А в конце недели устраивайте себе объективный разбор полетов: насколько вы продвинулись к цели?

2 Подумайте над тем, как не допустить, чтобы воплощение ваших глобальных планов стало частью каждодневной рутины. Если вы дали себе слово подучить за год английский язык, выделите 15 минут в день на то, чтобы запомнить пять новых слов. Кроме того, очень полезно в начале дня составить список того, что нужно сделать. Затем выбрать в этом списке самое главное и сосредоточиться на этих пунктах.

3 Может быть, вы чувствуете, что способны свернуть горы. Это замечательный настрой, который, без сомнения, поможет вам многого добиться в жизни. Но не забывайте о том,что, при всей своей энергии, вы — живой человек и не можете объять необъятное. Так что не старайтесь нагрузить себя непосильным количеством дел, какими бы важными они ни казались на первый взгляд. Объективно оценивайте свои возможности и перепоручайте или откладывайте то, что сделать невозможно. Иначе груз каждодневных мелких забот так и не позволит вам приступить к главному.

Что мешает осуществить задуманное?

Отсутствие маленьких радостей

В хорошем настроении у человека лучше работают сердце, печень и легкие. Счастливые люди болеют реже несчастливых, потому что, когда вы довольны, в организме вырабатывается больше антител, которые борются с инфекцией. Результат: когда вам хорошо, повышается иммунитет. И чем больше у вас в жизни маленьких радостей, тем больше сил для великих свершений. Радости, разумеется, у каждого свои.

Кого-то делает счастливым шоколад и шампанское, кого-то — лишние полчаса, проведенные с семьей, кого-то — прогулка по заснеженному лесу. Мы не призываем вас забыть о буднях и превратить всю жизнь в сплошное наслаждение: если приятных эмоций слишком много, удовольствие притупляется. Пусть у вас всего будет в меру — и работы, и отдыха.

Чувство вины

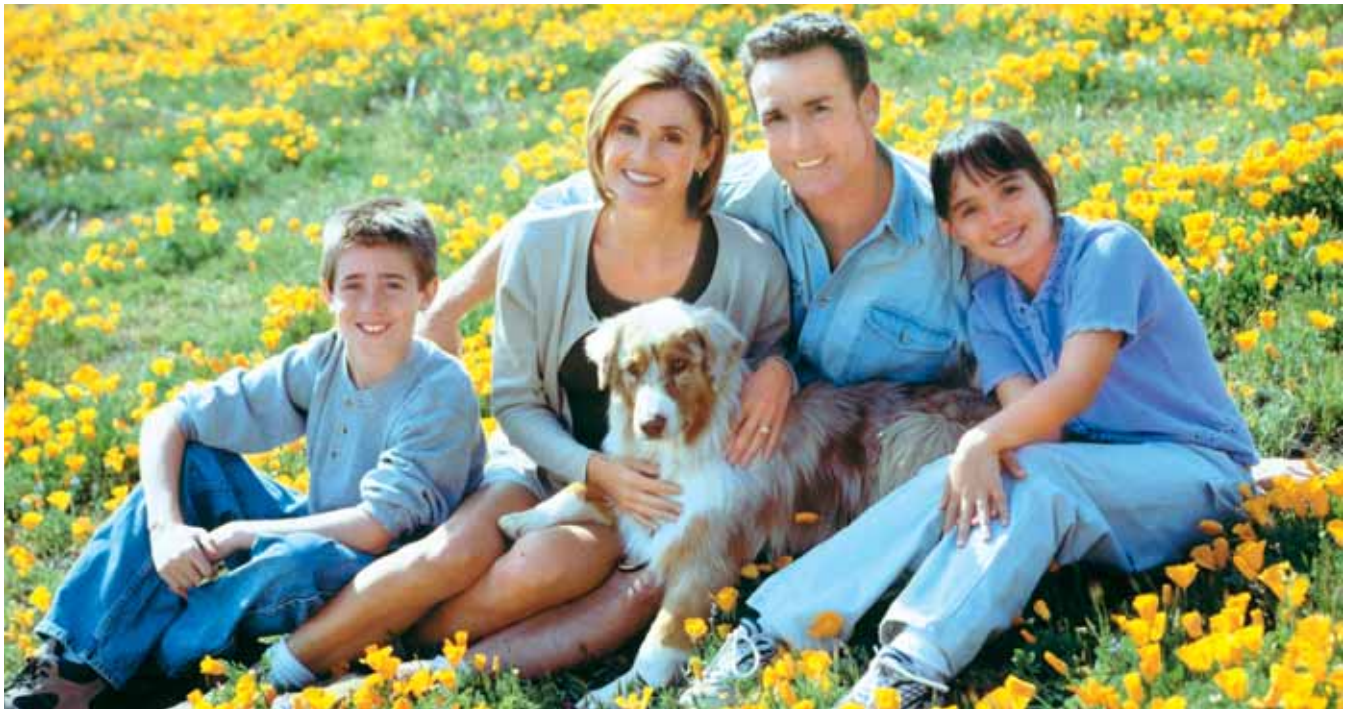
С утра до вечера вы крутитесь как белка в колесе, стараясь успеть все на свете. Работа, дом, сделать уроки с детьми, а еще рубашки любимого мужа не поглажены... Вы устали, но не можете отдохнуть, не закончив домашние дела. Сакраментальный вопрос, в чем же муж завтра пойдет на работу, ни на секунду не выходит у вас из головы. И даже переделав все по дому, многие женщины чувствуют себя виноватыми. Ведь вместо того, чтобы читать книжку всегда можно найти себе более полезное занятие. Собственное удовольствие воспринимается как нечто запретное и постыдное. Вы отказываете себе в маленьких радостях жизни, и часто именно из-за этого рушатся благие намерения. Ведь жизнь не может состоять из одних обязанностей, в ней должны быть и приятные моменты. Не только «я должна», но и «я хочу». А если вы себе в этом отказываете, то рано или поздно дорветесь до своего любимого шоколада, и борьбе с лишним весом придет конец.

Слишком общий подход

Помните, в мультфильме о приключениях капитана Врунгеля: «Как корабль назовешь, так он и поплывет?» От того, как вы сформулируете задачу, многое зависит. Если под бой курантов вы говорите себе: «Хочу в новом году стать лучше», вы практически обречены на неудачу. Как взяться за такую глобальную задачу? С чего начать? И что, в конце концов, вы имеете в виду, говоря «стать лучше»? Разбейте свое желание на несколько маленьких, но выполнимых шагов и ставьте перед собой конкретные задачи: подучить английский, заняться спортом, бросить курить.

Чем больше у вас в жизни разных маленьких радостей, тем больше сил для великих свершений!

Будьте счастливы



Каждый день

- Придумайте маленький ежедневный ритуал. Например, выжмите перед сном стакан свежего сока и выпейте, читая журнал.
- Выделите несколько минут, в течение которых вам ничего не надо делать, а можно просто помечтать.
- Не отмахивайтесь от радостей, которые происходят сами собой. Если вам позвонила школьная подруга или вы заметили красивый закат, порадуйтесь.
- Улыбайтесь людям, с которыми говорите.
- Проводите как можно больше времени с любимыми.
- Играйте с детьми, держите за руку мужа. И говорите им о том, как их любите.
- Когда ложитесь спать, вспомните самое приятное, что случилось за день.
- И опять порадуйтесь.

Каждую неделю

- Хотя бы один вечер в неделю проведите не так, как обычно. Сходите в кино или театр, прогуляйтесь после ужина. Или просто оставьте грязную посуду на утро, а лишние полчаса уделите себе.
- Обязательно бывайте там, где красиво и где вы чувствуете себя спокойно: это могут быть дача, церковь, интересный музей или даже городской парк.
- Занимайтесь спортом. Если вам обычная аэробика кажется скучной, попробуйте что-нибудь новое и необычное: танцы живота, самбу или плавание.

> Чтобы успешно воплотить все замыслы в жизнь, в вашем плане обязательно должны быть не только обязанности, но и удовольствия!

Каждый месяц

- Посвятите несколько часов своей внешности. Запишитесь к парикмахеру или косметологу, сделайте массаж или маникюр.
- Пройдитесь по магазинам, изучите витрины и купите себе что-нибудь приятное.
- Смените обстановку. Уезжайте на выходные за город или отправьтесь всей семьей в другой город на экскурсию.

Каждый год

- Запланируйте полноценный, как минимум двухнедельный, отпуск.
- Начните что-то новое. Попробуйте рисовать, петь или, может быть, сплавляться на плотах по горным рекам, если ощущаете достаточно храбрости.
- Придумайте и реализуйте сюрприз к дню рождения самого близкого человека.
- Встречайтесь с друзьями или родственниками, которые живут далеко от вас.

Ответы на сканворд

	В		В		З		Х	
З	А	З	Ы	В	А	Л	А	
	Л		Р		Л	Ю	К	С
Т	У	Ш	Е	В	А	Н	И	Е
	Х	А	З	А		Е		Й
Г		Б		Т	О	Т	Е	М
Р		Л	Ю	К			Р	
О	Ч	И		А	Р	Ш	И	Н
С			З			О	К	О
С	Т	О	Л			Ф	А	Т
Б		Д	О	С	Ь	Е		А
У	Ш	У		У		Р	А	Б
Х		Р		М	А	Н	У	Л
	Т	Ь	М	А		Я	Т	Ь

Ответы на кроссворд

По горизонтали: 1. Спрос. 6. Аорта. 9. Ландстинг. 11. Ложка. 12. Уйгур. 13. Силос. 14. Закись. 16. Дионис. 20. Охра. 22. Аудитор. 23. Алов. 24. Перекур. 25. Ретабло. 27. Шлык. 28. Доброта. 29. Зико. 32. Эгоист. 34. Акцепт. 37. Замок. 39. Ичиги. 40. Траур. 41. Неваляшка. 42. Акаба. 43. Зельц.

По вертикали: 1. Сглаз. 2. Рыжик. 3. Слаксы. 4. Анис. 5. Фирс. 6. Агутин. 7. Рюген. 8. Абрис. 10. «Солярис». 15. Архипелаг. 17. Иконоскоп. 18. Кутузов. 19. Повесть. 21. Абрек. 23. Арбуз. 26. Крахмал. 30. Истина. 31. Экстаз. 32. Эгида. 33. Обида. 35. Есаул. 36. Торец. 37. Зевс. 38. Кошт.

Преодолевать авось да небось

Тест

Это знакомо всем: калорийная булочка во время строгой диеты, покупка сумочки на все оставшиеся до получки деньги, сорванные сроки сдачи проекта. Изучите приведенные ниже ситуации, отметьте те, что имеют отношение к вам, и узнайте, страдаете ли вы синдромом «будь что будет». В прошлом месяце вы...

1. Почти оформили кредит на автомобиль, цена которого равна вашему годовому доходу.

2. После работы собирались пойти в спортзал, но, выходя из офиса, встретили подругу и весь вечер проболтали с ней в кафе.

3. Уверяли коллег, что не пьете, а на корпоративном мероприятии выпили шесть бокалов шампанского.

4. Плотно позавтракав дома, не побрезговали халявными пончиками в офисе.

5. Утром достали из холодильника стейки из форели, чтобы они разморозились к вашему приходу, но по пути домой купили беляши — ими и поужинали.

6. Уже опаздывая на 15 минут с обеденного перерыва, не смогли отказать себе в удовольствии полакомиться мороженым, на что потратили еще 10 минут.

7. Обещали сдать работу ровно в 18:00, но сели за компьютер ближе к ночи — все равно вечером вашу писанину никто читать не будет.

8. Оформили кредитную карту ради покупки 999-рублевого стеллажа в IKEA, а заодно приобрели коврик, тумбочку под телевизор и красивую свечку.

9. Отменили встречу с подругой, с которой давно не виделись, ради сотого повтора пятой серии «Секса в большом городе».

1–3 совпадения. Переживете.

«Вы тщательно обдумываете свои поступки, будь то покупка пальто или эскимо, — говорит психолог Марина Ланцбург, руководитель “Школы для пап и мам”. — Самоконтроль — очень неплохая черта характера, которая, увы, способна полностью лишить вас радостей жизни». В следующий раз, отказывая себе в удовольствии, постарайтесь найти не одну, а несколько причин, почему вам этого нельзя. Если не насчитаете трех, значит, можно.

4–6 совпадений. Одолеете.

Вы чудите пару раз в неделю и потом чувствуете себя ужасно виноватой, оправдываетесь и корите себя: «Лучше бы я...» «Необдуманные поступки могут быть симптомами более глубинных проблем: недостатка общения, недовольства жизнью, — объясняет психолог. — Пытайтесь каждый раз найти истинную причину срыва, например кутежей по субботам, — это может быть и накопившийся за неделю стресс, и элементарная скука».

Больше 7 совпадений. Пропадете.

Если хронические опоздания, просроченные выплаты, обиды друзей (вы столько раз отменяли встречи, что теперь вас вообще никуда не зовут!) становятся нормой, необходимы решительные меры. «Запишите на листке бумаги свои цели — на день, месяц и год вперед, — советует Ланцбург. — Носите этот список с собой и перечитывайте всякий раз, как почувствуете, что начинается очередной приступ синдрома “будь что будет”».

SMSтоятельные дети

Куда уходят деньги на мобильном? Как сократить бесконечные расходы на детский сотовый? Какие функции отключить, а какие оставить? Попытаемся разобраться в этих вопросах.

Нынешнее поколение родителей выросло в те времена, когда о мобильном телефоне слыхом не слыхивали. А процесс контроля за детьми сводился к выкрикам в форточку: «Маша, обедать!» и «Петя, быстро домой!»

С тех пор мобильники стали куда доступнее. Но имеет смысл подумать: зачем сотовый твоему ребенку?

Когда пора?

Когда ребенок начинает ездить куда-то один, без родительского сопровождения. В школу, на секцию, к друзьям.

Мобильник — это зараза!

Зараза в прямом смысле слова. Корпус сотового облюбовали для постоянного места жительства колонии вредных бактерий и микробов. Ничего удивительного, телефон всегда с человеком. И на улице, и в метро, после которого мы всегда моем руки, и в больнице.

Как бороться?

Да легко, достаточно просто протирать поверхность телефона. И хотя бы раз в год отдавать специалисту в салон на «глубокую чистку».

Что хорошо

Можно в случае необходимости быстро дозвониться до родителей. И вообще — мало ли что. У вас, конечно, самый самостоятельный ребенок на свете, но… У него может не остаться денег на метро. Он задерживается на полчасика у друзей. Его, в конце концов, оставили после уроков! А вы не находите себе места и готовите гневные речи. Проблема решается одним звонком.

А что не очень

О вреде мобильников с удовольствием расскажет любой школьный учитель. Учителя вообще больше всех пострадали от мобильных телефонов. Игры, эсэмэс, новые мелодии и картинки… Это занимает внимание учеников гораздо больше, чем уравнение с тремя неизвестными.

Если на компьютер можно поставить пароль, то с сотовым телефоном этот номер не проходит. И к вашему удивлению, деньги с телефона исчезают быстро и бесследно. Растворяются в воздухе, как тетрадка с двойкой.

Куда же он их потратил? Дайте простор собственному воображению и включите телевизор. Если в течение десяти минут вам не предложили «поддержать любимого участника», «скачать горячий хит», «прислать правильный ответ», «скачать мелодию» или «поддержать друга», вы смотрите не тот телевизор.

Почти все эти предложения начинаются с крупного «**Хочешь?**» и очень мелкого — стоимость услуги 1 у. е. без налогов. Не забудьте приплюсовать НДС.

Почему он пишет друзьям сотни эсэмэсок, если можно просто позвонить?

На это уходит больше времени и денег. В конце концов, скоро появится мозоль на пальце!

А вы в детстве не изобретали собственную азбуку Морзе, чтобы перестукиваться через стенку с братом? Эсэмэс — это своего рода язык-шифр. А каждый из нас в возрасте десяти лет хочет иметь свою тайну.

Исследования показали, что дети, которые часто пишут эсэмэски, лучше справляются с диктантами. В общем, нет худа без добра. Только вы все-таки не Рокфеллер, чтобы каждый день пополнять счет своего маленького смс-маньяка.

Как исправить ситуацию?

- Объясните, что в мире есть гораздо более интересные вещи, чем голосовать за участников телепередачи. Заодно научите высчитывать проценты и НДС.
- Оплачивайте «трубку» из детских карманных денег. Способ экономичен и необычайно доходчив.
- Отключите функцию «sms» в телефоне. Это позволит ребенку подключить смекалку, а вам вздохнуть с облегчением. На время. Через несколько дней он обязательно научится включать эту функцию.
- Облегчить себе жизнь родители могут, подключив специальные функции.
  Функция «Навигатор». С ее помощью несложно узнать, где находится ребенок. Точнее, его мобильный телефон.
  «**Автоответ**». После третьего гудка телефон будет «отвечать» независимо от того, нажал ребенок на кнопку или нет. По крайней мере можно услышать, что происходит.
  «**Тревожная клавиша**». При ее нажатии в условленное место подъедет милиция. Жаль, что место может быть только одно. Это работает, если действительно в каком-то определенном районе есть стабильная потенциальная опасность.

Школа дарения

Когда любишь человека, то каждый день хочется ему делать подарки. Особенно когда видишь, как его лицо расплывается в улыбке. Понимаешь, что иногда дарить даже куда приятнее, чем получать. Проблема возникает именно тогда, когда приближается какая-то праздничная дата — будь то день рождения или Новый год. И заключается она в том, чтобы из всего многообразия выбрать самое-самое подходящее, желанное, а еще, чтобы это оказалось тайным исполнением его желания с эффектом сюрприза.

У каждого бывают моменты, когда он вслух мечтает о том, что бы ему хотелось приобрести, или жалуется на то, до чего у него никак не доходят руки. Нужно прислушиваться к своим близким людям.

Подарки гораздо легче дарить тем, у кого есть увлечения и хобби. Есть, конечно, хобби, достаточно дорогие, например коллекционирование крошечных кораблей, которые собираются прямо в бутылках и представляют собой красивое и дорогое удовольствие. Обычно люди, увлекающиеся такими вещами, предпочитают покупать модели сами, потому что лучше во всем этом разбираются. Поэтому не надо мучиться по поводу того, что не сможете в этом угодить.

Если все же у ваших любимых людей нет хобби, как вы ни старались его обнаружить, помогите им положить начало какому-нибудь увлечению, которое бы соответствовало их вкусам и образу жизни.

Вдохновите их на собирание коллекции видеофильмов, куда бы вошли все фильмы с участием любимых актеров. Для этого надо подарить им пару кассет, предварительно выяснив их пристрастия.

Заинтересуйте их фотосъемкой. Для этого не обязательно сразу дарить профессиональную фотокамеру. Для начала можно просто подарить пленку и рамку для фотографии.

Если человек все время жалуется на усталость и излишний вес, попробуйте подарить ему абонемент в спортзал, где бы он смог разрядиться и привести себя в более-менее спортивный вид.

В общем, вариантов может быть масса, главное — учитывать индивидуальные особенности!

Еще в детском саду нас учили делать подарки родным и близким своими руками — мы выжигали, вырезали из бумаги цветы, лепили из пластилина, и все это доставляло нам огромное удовольствие. Если мы стали взрослыми, то это вовсе не значит, что грех воспользоваться своей фантазией и собственноручно воплотить ее в жизнь. Здесь не обязательно уметь вышивать крестиком и строчить на машинке, хотя это тоже вполне может пригодиться.

Альбом. Наверняка у вашего любимого есть огромное количество разбросанных по квартире фотографий, которые он уже давно грозится разместить в альбомах, но все руки не доходят. Соберите все фотографии в соответствующей хронологии в альбом, красиво оформите, и можно даже сделать свои комментарии!

Календарь. Делается на компьютере. Сканируются ваши совместные фотографии, вставляются в листки календаря и отмечаются красным все даты, связанные с вами обоими. Потом это все распечатывается, сшивается и дарится.

Руками других можно сделать тоже очень много. Главное — знать, к кому обратиться.

В фотостудии на майку, кружку и прочие предметы могут нанести различные надписи, рисунки, фотографии. Очень хороший подарок на память. А если вы ему подарите майку со своим изображением впереди, то все будут в курсе, что его сердце уже завоевано!

На радио можно заказать любимому человеку песню и отослать свое поздравление, чтобы его зачитал диджей. Ведь услышать поздравление на всю страну — очень приятно.

В ресторане — заказать столик на двоих. Не важно, что обычно это делают мужчины. Будьте оригинальны и неповторимы, а также не забудьте прихватить кошелек.

Выбирая и даря подарки, помните

- Самое дорогое — не значит самое лучшее. Важна не стоимость подарка, а то, что в него вкладывают, — «душа».
- Выбрав подарок, найдите и какой-нибудь интересный способ его преподнести.
- Не откладывайте покупку подарка на последний день.
- Помните, что лучше всего, когда подарок — это сюрприз.
- Не забудьте подарить любимому человеку свое хорошее настроение. Ведь плохое настроение дарящего может испортить даже самые замечательные подарки.

Крещенский сочельник

18 января по новому стилю. День накануне праздника Крещения Господня (Богоявления) называется Крещенский сочельник.

В сочельник установлен строгий пост. По монастырскому уставу в этот день полагается на трапезе только сочиво — вареная пшеница (или рис) с медом, откуда и происходит название.

В Крещенский сочельник утром совершается литургия Василия Великого, в начале которой торжественно читаются пророчества о первом Пришествии Господа Иисуса Христа. Также в этот день происходит первое Великое освящение воды — Агиасма.

Именно поэтому крещенская вода называется «великая агиасма». Ею освящают жилища и иконы. Крещенская вода приобретает определенные физические свойства и не портится под воздействием времени.

На Руси в канун праздника принято было делать иордань (от реки Иордан): на реках вырубали большие крестообразные проруби, в верхней части которых строили ледяные скульптуры в виде креста, голубя, других христианских символов. Такая практика распространена и сегодня. Несмотря на крещенские морозы, многие окунаются в воду иордани.

В Сербии и Греции с этим днем были связаны другие обычаи. Священник бросал после освящения воды в воду крест, и люди ныряли в воду, чтобы его достать.

Крещение Господне (Богоявление)

Принадлежит к числу двунадесятых праздников. Празднуется 19 января по новому стилю (6 января по старому стилю).

И праздник Рождества, и праздник Крещения Господня в древности назывались Богоявлением. Бог явился людям уже тогда, когда родился в Вифлееме, но Его увидели только волхвы и пастыри. Нужно было, чтобы Христос был явлен всему народу. Это совершилось в крещении, когда Бог Отец провозгласил с небес: «Сей есть Сын Мой возлюбленный», Дух Святый, в виде голубя, сошел на Иисуса Христа, а Иоанн Креститель, пророк и предтеча, всему народу указал на Него, говоря: “Се Агнец Божий”.

В день Крещения повторяется Великое освящение воды.

Войдя в воды Иордана, Христос освятил всю воду на всем свете, все «водное естество», как говорится в молитве. В Великом водоосвящении мы вспоминаем об этом и повторяем однажды совершенное освящение, так же, как в литургии повторяем Тайную вечерю и Голгофу. Святая богоявленская вода по гречески называется «великая агиасма», т. е. великая святыня. Мы сохраняем ее дома и льем с благоговением. В древности ее пили вместо причастия те, кого Церковь за какие-нибудь большие грехи отлучила от причастия.

Освящение воды накануне праздника Крещения совершается в храмах, а в самый день, если возможно, на реках.

Тропарь

Во Иордане крещающуся Тебе, Господи, Троическое явися поклонение. Родителев бо глас свидетельствоваше Тебе, возлюбленнаго Тя Сына именуя, и Дух в виде голубине, извествоваше словесе утверждение. Явлейся Христе Боже, и мир просвещей, слава Тебе.

(Когда Ты, Господи, крестился в Иордане, тогда открылось (на земле с особенной ясностью) явление Святой Троицы: ибо голос Отца свидетельствовал о Тебе, называя Тебя возлюбленным Сыном, и Дух, в виде голубя, подтверждал истинность этого слова (т. е. подтверждал свидетельство Бога Отца). Явившийся Христос Бог и просветивший мир слава Тебе!)

Крещение Господне. Фреска в храме Христа Спасителя.

Важней всего «погода» в доме

Возвращаясь домой, вы не получаете долгожданного отдыха и покоя, чувствуете себя неуютно, ссоритесь с родными и страдаете бессонницей? Тогда самое время освежить атмосферу в доме.

Энергетическая чистка

Испытываемые нами эмоции и чувства — это, прежде всего, энергия. Подобно пыли, она оседает на всех предметах в доме, и особенно на полу, который со временем энергетически загрязняется. Очистить его от негативной энергии и зарядить позитивной поможет обычная поваренная соль. Способ элементарен: соль нужно рассыпать по всему полу, оставить ненадолго и пропылесосить. Считается, что именно кристаллы соли обладают чудодейственной, очищающей атмосферу дома силой. Чистку не нужно производить очень часто, она полезна после того, как в доме побывало много человек или произошли какие-то неприятности.

Очень важное значение в энергетической чистоте дома имеет физическая чистота. Пыль, разбросанные вещи недопустимы. Также необходимо вовремя избавляться от старых вещей, которые уже давно не используются. Эти вещи являются своеобразным грузом, который заставляет вас и ваш дом оставаться на одном месте, постепенно старея. Новые же предметы обновляют ауру дома, тонизируют пространство и дарят его обитателям свежие силы.

Совет: *хотите узнать, какое место в твоем доме самое энергетически благополучное? Заведите кошку. Места, которые она облюбует, – главные позитивные точки вашего жилища.*

Сила четырех стихий

Если на ваш дом произошла энергетическая «атака» — приезжало много гостей, побывал очень неприятный вам человек, и вы, сам не зная почему, долгое время находитесь в подавленном состоянии, проведите генеральную чистку четырьмя стихиями.

Стихия воды поможет при влажной уборке: сбрызните углы святой водой (обходя комнату против часовой стрелки).

Стихия земли — это растения, соль, а также чистая земля, песок, камешки, которые можно положить в чашечку и поставить на окно. Представители стихии зем-ли будут очищать дом от вредных вторжений с улицы.

Огонь — это свечи. Известно, что каждый цвет символизирует определенное чувство и настроение, так что в зависимости от целей зажигайте свечу соответствующего цвета: красную — для наведения порядка в делах сердечных, голубую — для гармонизации души.

Стихия воздуха доступна ароматам благовоний, масел, аромаламп. Обойдите квартиру со всеми стихиями по очереди, но будьте осторожны, не переборщите с кружащими голову ароматами и многочисленными свечами.

Особое внимание уделите комнате, в которой спите. Чтобы сон был приятным и спокойным, положи под кровать… ножик. Маги и целители уверяют: он отгонит плохие сны. Есть и менее воинственный способ: поместите у окна синий или прозрачный шар любого размера, он будет фильтровать энергию с улицы и пропускать только хорошие биотоки.

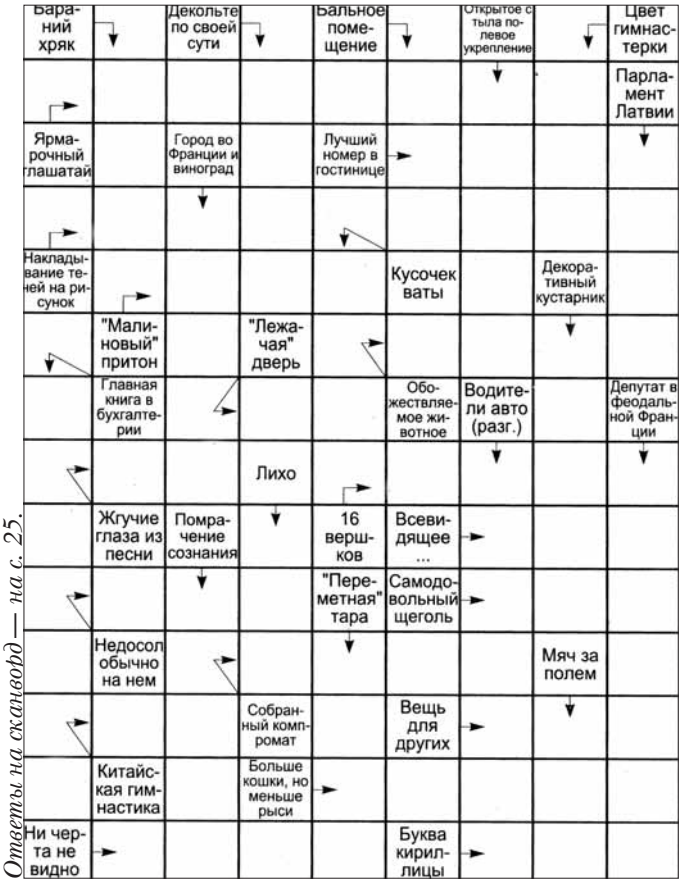
Все в голове

Еще одна не менее важная зона дома — кухня. Плита — это самое главное место на кухне, символ домашнего очага, поэтому необходимо содержать ее в чистоте. Кроме того, на кухне недопустимо ругаться и целоваться, а также сидеть на кухонном столе — по крайней мере так гласят древние приметы.

Когда очистите дом, постарайтесь сделать все, чтобы больше не пускать в него отрицательную энергию. Конечно, полностью защитить свою территорию вряд ли удастся, но отпугнуть негатив вам по плечу. Помогут все те же древние обряды: перевернутая подкова у входной двери притянет счастье, а заблокировать вход для негативных сил помогут две скрещенные иголки, положенные под ковер у входа в комнату. Чеснок, укроп и колокольчики также не допустят вторжения негатива. Очень мощным оберегом являются три гвоздя, вбитые в дверь в форме треугольника.

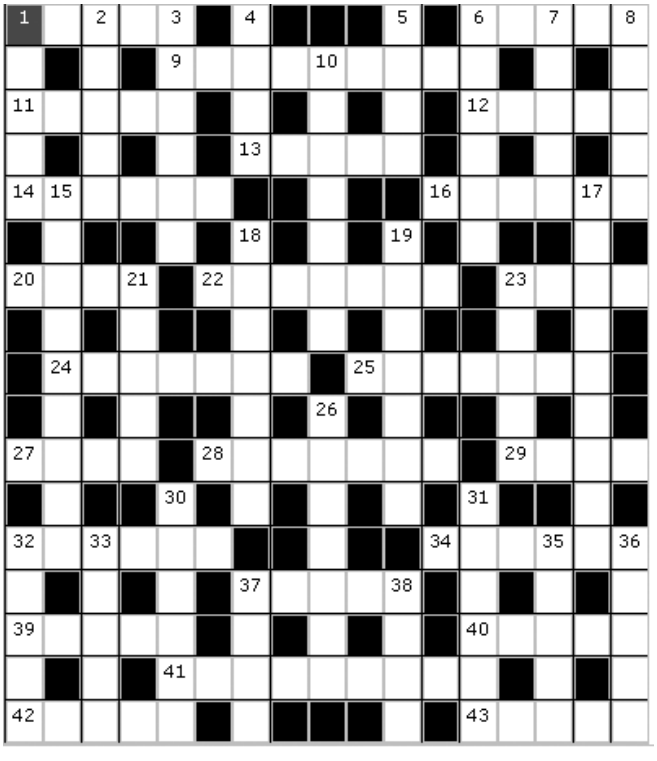
И, конечно же, не стоит забывать о пятой стихии — ваших мыслях. В любом деле необходим позитивный настрой, без которого и смысла нет браться за что-то новое.

В стрессовых ситуациях очень тяжело заставить себя не думать о неприятностях и сохранять бодрость, но ведь для этого и нужен дом! В ваших силах позаботиться о нем: очищайте, защищайте, создавайте свою крепость в хорошем расположении духа, с уверенным взглядом в будущее. И тогда, перешагнув порог дома после тяжелого рабочего дня, вы вдруг ощутите неожиданную легкость, почувствуете, как на место опустошенности приходит сила и уверенность, а наутро проснетесь с ясной головой и светлым сердцем!



Ответы на сканворд — на с. 25.

Кроссворд



По горизонтали: 1. Не бьет в нос. 6. Главная артерия кровеносной системы. 9. Верхняя палата датского парламента. 11. «Дорога ... к обеду». 12. Представитель народа, живущего в Китае. 13. Корм для скота. 14. Соединение элементов низшей степени окисления с кислородом. 16. Винный бог. 20. Природная желтая краска. 22. Независимый эксперт, проверяющий финансовую деятельность фирмы. 23. Псевдоним Николая Гоголя. 24. Отдых длиной в сигарету. 25. Большой заалтарный образ, характерный для старинных испанских церквей. 27. Старинный головной убор русских замужних крестьянок. 28. Отзывчивость, душевность. 29. Бразильский футболист, «Белый Пеле». 32. Себялюбец. 34. Согласие плательщика на оплату денежных и товарных документов. 37. Воздушный ... . 39. Сапоги из мягкой кожи у кавказских и азиатских народов. 40. Время скорби. 41. Детская игрушка. 42. Залив в Красном море. 43. Вареное прессованное колбасное изделие в оболочке.

По вертикали: 1. Вредоносное магическое воздействие на человека. 2. Съедобный гриб. 3. Брюки свободного покроя. 4. Трава для водки. 5. Персонаж пьесы Антона Чехова «Вишневый сад». 6. Муж Анжелики Варум. 7. Остров у берегов Германии. 8. Очертание предмета. 10. Роман Станислава Лемма. 15. Канадский Арктический ... . 17. Одна из первых передающих телевизионных трубок. 18. Русский полководец, победитель французов. 19. Литературное произведение. 21. Кавказский разбойник. 23. Самая большая ягода. 26. Кисельный углевод. 30. Прописная ... . 31. Исступленно-восторженное состояние. 32. Щит Зевса. 33. Несправедливо причиненное огорчение, оскорбление. 35. Казачий чин. 36. Поперечная грань предмета. 37. Верховный бог в древнегреческой мифологии. 38. Расходы на содержание.

Ответы на кроссворд – на с. 25.

Валентина Легкоступова: «Ягода малина» принесла мне первый успех»

Досье

Валентина Легкоступова родилась в декабре 1965 года в Хабаровске.

Мать – певица, исполнительница русских народных песен, хабаровчанка. Отец – профессиональный баянист, коренной крымчанин, приехал из родного города на Дальний Восток на заработки. Когда Вале исполнилось три года, семья переехала в Крым, в Феодосию.

В 1985 году Легкоступова оканчивает Симферопольское музыкальное училище имени П. И. Чайковского по классу скрипки и в этом же году поступает в Московский музыкально-педагогический институт имени Гнесиных (ныне Российская академия музыки имени Гнесиных) на отделение эстрадно-джазового вокала профессора Иосифа Давыдовича Кобзона.

В 1986 году Валентина получила звание лауреата Всесоюзного конкурса молодых исполнителей «Юрмала-86».

На конкурсе в Юрмале юную певицу заметил композитор Вячеслав Добрынин. Специально для нее он написал песню «Ягода малина», которая мгновенно становится хитом.

В 1988 году Валентина Легкоступова – дипломант Международного фестиваля эстрадной песни «Сопот-88» (специальный приз жюри). В последующие годы гастролирует в Германии, Болгарии, странах Африки.

В 1994 году выпускает компакт-диск «Ягода малина», где собраны лучшие песни разных лет.

Принимает участие в фестивале «Крымские зори» в Ялте, регулярно участвует в концертах Международного музыкального фестиваля «Золотой шлягер» в Могилёве (Республика Беларусь).

В 2005 году начинает преподавать в Российской академии музыки имени Гнесиных на отделении эстрадно-джазового вокала.

В 2007 году Легкоступова принимает участие в телевизионном проекте «Ты – суперстар» на канале НТВ. На первом же концерте она исполняет песню «Ягода малина». Зал встречает певицу бурными овациями.

Сегодня Валентина Легкоступова продолжает активно гастролировать, участвует в различных телепередачах.

— Валентина, какую роль в вашей творческой жизни сыграла песня Вячеслава Добрынина «Ягода малина»?

— Наверное, главную. Она принесла первый настоящий успех, благодаря ей меня узнали как певицу.

— А вы не стали заложницей этой песни?

— Разве каждая певица может похвастаться, что в ее репертуаре есть такой шлягер? Так что могу этим только гордиться.

— Пик вашей популярности пришелся на конец 80-х.

— В это время я давала по 130 концертов в месяц, и в финале каждого из них зрители обязательно скандировали: «Ягоду малину»! После каждого концерта в благодарность несли на сцену банки с малиновым вареньем, пирожки, конечно же, с малиной, корзинки со свежей малиной. С тех пор это моя любимая ягода.

— Вы, наверное, и псевдоним такой специально взяли, чтобы легко было идти по жизни?

— Вот уж нет. Это моя родная фамилия! Она досталась от отца, и я ей не изменяю. А фамилия мне действительно помогает.

— Вам повезло, что родились в семье музыкантов.

— В этом судьба пошла мне навстречу. Отец, Валерий Легкоступов, баянист и композитор, мама, Галина Симонова, профессиональная певица. Родители познакомились в Хабаровске, куда отец приехал из Крыма подработать. В местном хоре он обратил внимание на самую красивую певицу и потом увез ее с собой. Родители вместе уже больше сорока лет, всю жизнь работали в разных филармониях страны.

— Когда вы почувствовали себя певицей?

— Стала петь, наверное, раньше, чем научилась говорить. Еще в Хабаровске по дороге в детский сад на весь автобус исполняла: «Эх, Коля-Николаша, где мы встретимся с тобой?». Уже в Феодосии, куда мы переехали, а мне тогда было три года, в нашем южном дворике сооружала из ящиков «эстраду». Стучала во все двери, приглашая на концерт «народной артистки Со-

ветского Союза» Вали Легкоступовой. Мои концерты могли продолжаться часами…

— Дальше все пошло по накатанной дорожке?

— Путь у меня сначала был достаточно гладким. Отлично училась по классу скрипки сначала в музыкальной школе, а затем и в Симферопольском музыкальном училище. Не сомневалась, что надо продолжать учебу в Москве. В девятнадцать лет поехала покорять столицу. На удивление легко поступила на только что открывшееся эстрадное отделение Института имени Гнесиных. Конкурс был сумасшедший, а абитуриентки — сплошь талантливые. Достаточно сказать, что вместе со мной пробовались Валерия, Ирина Отиева. Конкурсную комиссию возглавлял сам Иосиф Кобзон. Только от одного его взгляда душа буквально уходила в пятки. Но все прошло замечательно.

«Он — большая умница, настоящий мужчина, на него во всем можно положиться.»

Валентина Легкоступова с мужем Алексеем.

А через год поехала на Всесоюзный конкурс молодых исполнителей в Юрмале, где заняла второе место. У меня в институте были необыкновенные педагоги: Иосиф Кобзон, Александр Градский, Лев Лещенко, Гелена Великанова… Одно общение с такими мастерами дорогого стоит.

— На профессиональную сцену вы вышли в годы учебы в институте?

— Нет, гораздо раньше. Еще в музыкальном училище занималась джазовой музыкой, в семнадцать лет у меня уже была сольная программа. В институте по совету Кобзона параллельно с учебой начала работать в Тульской филармонии. Каждый месяц выступала с десятками концертов.

— В 90-е годы вас не было видно.

— В это время шоу-бизнес начал работать на новых принципах, я в него просто не «вписалась». Не смогла завести дружбу с нужными, полезными людьми, выстроить отношения с продюсерами. Ну не умею подлаживаться, тут уж ничего не попишешь.

— Тем не менее вы продолжали выступать?

— Продолжала и продолжаю. Никогда не уходила со сцены. Выступаю везде, куда приглашают. В основном это корпоративные вечеринки, заказные концерты, дни городов, фестивали. Кроме того, преподаю вокал в Академии имени Гнесиных.

— Вы очень строгий педагог?

— По-другому нельзя. Если человек хочет стать профессиональным певцом, он должен много трудиться, иначе ничего не достигнешь. Так меня учили и в училище, и в институте.

— Неужели не было желания попробовать себя в бизнесе?

— Нельзя служить двум богам одновременно. Считаю, что каждый должен заниматься тем, к чему чувствует призвание.

— В 2007 году телезрители увидели вас в проекте «Ты — суперстар». Сразу согласились в нем участвовать?

— Согласилась не раздумывая. Это был шанс напомнить о себе — ведь если не показывают на ТВ, то ты вроде и не популярна. В проекте приняли участие певцы, которых знает вся страна: Алена Апина, Азиза, Анне Вески, Алексей Глызин, Ольга Зарубина, Михаил Муромов и другие. У нас сложились отличные отношения. К своим коллегам всегда отношусь с большим уважением.

— После участия в проекте в профессиональном плане с исполнительницей Валентиной Легкоступовой произошли какие-то изменения?

— После этого зауважала себя еще больше. И, кроме того, участие в проекте добавило мне узнаваемости.

— Кто пишет для вас песни?

— С удовольствием пою песни Раймонда Паулса «Я улыбаюсь», «Солнечный зайчик», «Двое». В репертуаре есть песни молодого талантливого композитора Олега Каледина. Много пишет для меня папа — пою его «Осень», «Сказку», «Талисман». Он, кстати, пишет и тексты, и музыку. Включаю в репертуар и свои песни.

— Вы замечательно выглядите. Как поддерживаете физическую форму?

— Два-три раза в неделю обязательно посещаю спортзал. Многое зависит и от того, как человек чувствует себя изнутри. Если он излучает внутренний свет, добро, то и выглядеть будет соответственно.

— Хорошему настроению должен сопутствовать крепкий семейный союз, любящий муж, дети…

— У меня чудесная семья — замечательный муж, двое детей. Слава Богу, живы и здоровы родители, любимая бабушка, которой уже восемьдесят лет. Всегда были и есть прекрасные отношения со свекром и свекровью. Что еще нужно для счастья?

С сыном Матвеем.

— Тем более что вы с мужем оба артисты, понимаете друг друга с полуслова.

— Верно. Мы познакомились с ним на концертах, когда со мной выступал его отец, известный звукоимитатор Юрий Григорьев. Алексей — джазовый трубач, окончил эстрадное отделение Российской академии театрального искусства, какое-то время выступал с группой «Веселые ребята». Как-то раз Юрий Григорьев позвал Алексея помочь организовать презентацию своей юмористической программы. Я тоже принимала участие в этом мероприятии.

— Чем Алексей привлек ваше внимание?

— Он — большая умница, настоящий мужчина, на него во всем можно положиться. С таким, как говорят, можно пойти в разведку. Порой кажется, что знаю Алешу всю жизнь.

— А вас не остановило, что у него в то время была семья?

— Пока он не развелся, близких отношений не было. Алеша не захотел вести двойную жизнь и во всем честно признался жене. Они расстались по-хорошему. Сын Алексея от первой жены бывает у нас.

— Первый брак у вас оказался неудачным?

— Не то чтобы неудачным… С Игорем поженились, когда я еще училась в музыкальном училище. Родилась дочка, которую я назвала Анэттой в честь дочери Раймонда Паулса. Анэтте сейчас 18 лет.

— После рождения Анэтты вы сразу же подали на развод...

— Да, не терплю компромиссов, и сразу же после родов решила развестись.

— На это решилась бы не каждая женщина.

— Считаю, что поступила правильно, и нисколько не жалею о своем поступке. Не умею прощать предательства. Хотя пережить пришлось много. Роды оказались очень тяжелыми, врачи буквально вытащили меня с того света.

Валентина Легкоступова с мужем Алексеем, сыном Матвеем и дочерью Анеттой.

— Часто после родов женщины набирают лишний вес.

— Тоже этого не избежала, весила восемьдесят с лишним килограммов. Не могла смотреть на себя в зеркало, рыдала: как в таком виде смогу выйти на сцену? Но взяла себя в руки и вернула форму.

— И решились на второго ребенка?

— Абсолютно ничего не боялась, потому что считала, что настоящая женщина обязательно должна иметь нескольких детей. Матвею сейчас восемь лет.

— Вы чувствуете себя счастливой женщиной?

— Радуюсь тому, что у меня есть, и стараюсь, как говорится, не гневить Бога. Особое счастье испытываю, когда мы всей семьей собираемся в нашем подмосковном доме. Всегда мечтала о деревянном доме с банькой, чтобы рядом был пруд, а из окон виднелись бы леса и бескрайние поля. И моя мечта исполнилась. Когда мы приехали в эту старинную подмосковную деревню, сразу поняла, что хочу жить именно здесь: настолько меня поразили необыкновенный закат и звенящая тишина. Здесь по утрам нас будит петух и мычание идущего на выпас стада… В этих местах замечательная рыбалка, охота, мы ходим за грибами и ягодами.

— Ваши дети посещают музыкальную школу?

— Принципиально решила не учить их музыке, так как знаю, насколько непредсказуема судьба артиста. В нашей профессии все очень изменчиво: то белая полоса, то черная. Дети вначале должны получить хорошее общее образование, нормальную профессию, которая сможет обеспечить им достойную жизнь. А потом уж, если захотят, пускай посвящают себя творчеству.

— Вы живете в деревне постоянно?

— Нет, там наша дача. А постоянно живем в Москве, в просторной трехкомнатной квартире.

Леонид Гуревич

С отцом мужа, известным звукоимитатором Юрием Григорьевым.

Защита барбоса от мороза

С наступлением холодов стоит задуматься не только о своем здоровье, но и о здоровье домашних питомцев: зима так же опасна для них, как и для человека.

Зимой следите за состоянием лап животных — собаки, которые гуляют по городским улицам, страдают от дерматитов подушечек из-за дорожных реагентов и соли. После прогулки промывайте лапы с мылом, протирайте насухо и смазывайте смягчающими средствами. В зоомагазине можно купить «Бальзам для лап». Если появилось раздражение, протрите лапы каким-нибудь обеззараживающим и подсушивающим средством, к примеру отваром ромашки. Чистые и сухие лапы достаточно несколько раз протереть смоченным в ромашке тампоном, после чего не давайте животному вылизывать поврежденные места, наденьте носки или забинтуйте лапы. Избегайте длительных прогулок на холоде. Если мороз ниже – 18–20 °С, гулять следует не более 10 минут, а гладкошерстным собакам нужно надевать теплую попону. Долгие прогулки чреваты обморожением кончиков ушей и хвоста. Обмороженный участок может проявиться через день или два в виде сухой корочки на коже. Можно помазать поврежденные места смягчающим средством, например детским кремом. Если обморожение сильное, нужно обратиться к врачу.

Зимний уход

Легче всего холода переносят крупные псы — даже короткошерстные. Да и вообще, собаки — самые закаленные среди всех четвероногих, они вынуждены гулять в любую погоду. А вот мелкие породы собак страдают от мороза всегда. В условиях города нашим любимцам даже негде как следует побегать, чтобы согреться. Поэтому помните, что при температуре ниже –15 °С любой собаке не помешает теплая попона, закрывающая спину и ребра (а маленьким — комбинезончик). Эта одежда защитит самые важные внутренние органы от мороза.

Время прогулки тоже сократите: сигнал «домой» пес подаст сам поджиманием лап. Пришли домой — ополосните лапки в тазике, чтобы дорожная соль не разъедала подушечки. Посмотрите, не натекла ли лужица с ваших собственных ботинок? Вытрите скорее! Любопытный барбос может ее слизать и получит отравление. Низкорослые псы, которым брызги уличной грязи попадают на брюшко, нуждаются в ополаскивании шерсти на животе, чтобы не возникло раздражения кожи. Ботиночки для лап покупать не стоит — собаки плохо держат в них равновесие, могут запросто поскользнуться, упасть и получить травму.

Кстати

Полезно проращивать дома зерна злаков – ржи, овса или пшеницы. Можно купить в зоомагазине уже готовую травку в горшочке. Она полезна не только для кошки, но и для пса, пусть пощиплют. Эта растительность не содержит витаминов (да-да!), зато помогает очистить желудок от волос, шерсти и прочей грязи, которая не выводится естественным путем. Когда зверя вырвет травой, не пугайтесь – это правильно, только сразу же уберите эту лужицу.

Спасите Мурку от цистита

Конечно, зимой домашние кошки не гуляют даже на балконе. Любой кот умеет найти в квартире местечко потеплее, но вот беда: нередко зверь устраивается на батарее под окном. Под брюшком тепло, а из оконных щелей сквозит. Это чревато воспалением мочевого пузыря (цистита). Основные признаки цистита: лоток сухой, только несколько капелек мочи (иногда с кровью на наполнителе). Сам зверь кричит, присаживаясь на каждом углу в попытках пописать. Начинает избегать лотка, оставляет лужицы повсюду. В такой ситуации нужно немедля, нанести визит ветврачу.

Вторая кошачья проблема в холода — лишний вес. Чем меньше солнца, тем ленивее питомец. Чувствуете, как плохо нащупываются ребра под шкуркой? Срочно пора худеть, иначе весну вы встретите с целым букетом хронических болячек. Лучше всего сбрасывать вес с помощью активных игр, по полчаса дважды в день. И, конечно же, диетическая пища: корм серии «лайт», ничего жирного, уменьшенные порции.

Гипноз негромких вещей

Рядом с солидными и главными вещами, которые задают основной тон той или иной комнате, есть и такие маленькие детали, которые вроде бы не особо влияют на общий вид комнаты. К таким маленьким преобразователям интерьера относятся всевозможные подушечки.

Подушки в качестве симпатичного декора — новой манерой никак не назовешь. Впрочем, как и использование одинаковой ткани как на диванах и кроватях, так и на самих подушках. И сегодня часто можно встретить подушки, «одетые» в ситец, атлас, отделанные рюшами и вышитые бисером и стразами, с одинаковым рисунком дивана или кровати или, наоборот, вразрез всем цветовым канонам.

Однако все же некоторые тонкости нынешняя мода привнесла: теперь мы вовсе не стремимся сделать одинаковым все вокруг. Так, если у вас шторы и скатерть из одной ткани, то от соблазна сделать такой же наволочки на подушках надо отказаться. От навязчивой одинаковости можно избавиться, соединяя ткани с рисунком и однотонные. Их надо выбирать в цвет одного из элементов расцветки и желательно сходной фактуры. Но перекличка цвета и орнамента все же обязательна, иначе ансамбля не получится.

Подушки всегда продавались, только если раньше они были неброскими, то теперь стали яркими, а нередко и многоцветными: вишнево-золотистыми, зелено-коричнево-палевыми, сине-фиолетово-охристыми. Из вспомогательной детали интерьера они превратились в модный элемент декора. К ним стали пришивать всевозможные кисти, помпоны, оплетенные шелком шарики. Подушки начали увлеченно «примерять» на себя и разные ткани: лен, бязь, хлопок.

Дизайнеры настойчиво внушают нам: рисунок на ткани декоративной подушки должен выглядеть более живым и непринужденным — например, хорошо смотрятся рисунки из фруктов и цветов, да так, чтобы не чувствовалась разница между естественным и искусственным. Хорошо смотрятся на подушках оттенки зеленого и желтого, «разбавленные» белой клеткой; клетка органично сочетается и с растительными мотивами, например изящными листьями. Выразительность вашему интерьеру придадут такие контрастные сочетания, как, к примеру, оранжевые подушки на синем диване или розовые и малиновые наволочки в сочетании с зеленым цветом ваших штор или желтым покрывалом на кровати.

Недостаточность цветовых впечатлений может угнетающе сказываться на обитателях дома, но и перенасыщение ярким, контрастным цветом может раздражать и утомлять. Поэтому, чтобы прийти к какому-то оптимальному варианту, не забывайте одно золотое правило: чем ярче мебель и шторы, тем сдержаннее должны быть подушки, а если цвет стен спокойный, то ткани на подушках должны быть яркими. Хорошо гармонируют друг с другом одинаковые ткани на покрывале и шторах. Подушки при этом могут быть из такой же ткани, но лучше — одноцветные, в тон основных красок. В детской спальне вполне уместны веселые оранжево-кремовые, бело-зеленые или контрастные «фольклорные» сочетания.

Другим направлением в моде является использование фольклорных мотивов. Особенно популярна «лоскутная работа». Это когда наволочки сшиты из разноцветных кусочков ткани. Прежде чем стать модной и стильной вещью, пэчворк (так называется эта техника) был просто нехитрым домашним рукоделием в небогатых домах, где умели дорожить каждым лоскутком.

И напоследок хотелось бы сказать несколько слов о размерах модных подушек. Так, если раньше использовались в основном квадратные подушки, то теперь особой популярностью пользуются подушки размером 50 × 75 см или даже 50 × 90 см. Двух таких подушек хватает на всю ширину двуспальной кровати.

Выбирая себе подушку, обратите внимание и на ее наполнитель. Если вы любите спать на боку, то выбирайте подушку более жесткую. Для этого хорошо подойдет наполнитель из пера, пуха с пером или синтетики. Если же вы спите на животе, лучше приобрести мягкую подушку, в которой больше пуха, чем пера. Если же вы спите в основном на спине, то подушка должна быть средней мягкости — примерно половина пуха и половина пера.

Если вы, прочитав наш материал, убедились в том, что подушечки придают особый шарм и неповторимый характер любому интерьеру, то фантазируйте, ищите неожиданные решения и смелые сочетания. Тем более что это все приемлемо теперешней модой и будет говорить о вашем хорошем вкусе.

Слушая «голос» цвета

Чтобы удивить окружающих оригинальностью своей квартиры и внести в ее дизайн неповторимые нотки, не обязательно затевать грандиозный евроремонт. Достаточно внести в интерьер некоторые цветовые элементы или переменить цветовую палитру дома, вы создадите совершенно новое настроение в своей квартире.

Еще издревле известно, что **цвет может оказывать целительное или угнетающее воздействие на психику человека, может прибавить физического здоровья и работоспособности или, наоборот, привнести апатию или того хуже — депрессию в вашу личную жизнь.** Конечно, выбор цветовой гаммы вашего дома — это сугубо личное дело, но сочетание собственного вкуса вкупе с теорией и знанием этого дела может дать потрясающий результат.

Здесь существуют два пути решения: либо внести изменения в декоративный текстиль (шторы, скатерти, покрывала), либо покрасить стены в другой цвет. Сначала нужно выбрать основной цветовой «голос»: им являются либо стены, либо ткани. Начинать выстраивать композицию лучше всего со стен. А затем к основному тону стен подбираются обивочные ткани: для более светлых стен выбираются ткани потемнее, погуще; для темных — светлее (например, для палево-золотистых стен подбираются фиолетовые, вишневые или зеленые оттенки тканей).

При этом учтите, что прежде чем что-то менять, стоит сначала поэкспериментировать с разными гаммами цветов — ведь каждый оттенок цвета дает абсолютно разный эффект.

Так, **отдав предпочтение голубому цвету, вам уместнее использовать его в гостиной. Этот цвет успокаивает, а значит, больше всего понравится вашим гостям. Но здесь учтите такой нюанс: если ваши окна выходят на север, то зимой в такой комнате будет не слишком уютно.** Вот здесь-то и пригодятся вам какие-нибудь пестрые и яркие декорации, которые сделают холодный интерьер вашей гостиной более теплым и уютным. Например, хорошо в этом плане будут смотреться подушки, совершенно противоположные по цвету вашему интерьеру (абрикосового, бледно-розового или кирпичного цветов); настенные панно или картины (причем тоже текстильные).

Если вы темпераментный и импульсивный человек, то наверняка вашим любимым цветом можно считать красный. Естественно, вы вознамерились использовать его в спальне. Тут мы и отсоветуем вам такой выбор в святая святых, потому что во время отдыха он будет нежелательным раздражителем, который не только не успокоит вас, настраивая на тихий и спокойный сон, а, наоборот, возбудит вашу нервную систему и заставит маяться бессонницей. Но это не значит, что вы должны полностью отказаться от любимого вами красного цвета, благо, есть множество его оттенков (терракотовый, блеклый бордо, приглушенный красно-кирпичный). Эти оттенки как раз и создадут спокойное интимное, настроение, а что еще надо в комнате для сна и отдыха?

Некоторые предпочитают яркие оттенки на кухне. И правильно делают: учеными доказано, что они способствуют пищеварению и возбуждают аппетит. Причем самыми оптимальными признаны оранжевый и желтый. А потому, если вы ярая почитательница этих цветов, можете смело использовать их в комнате, где женщина проводит большую часть своего времени.

Но все хорошо в меру. Не стремитесь в больших количествах использовать эти жизнерадостные цвета, так как при всем уважении к ним они в больших дозах способны раздражать.

Разнообразьте их какими-то другими, хорошо компонующимися оттенками. Например, в оранжевой кухне отлично будут смотреться аксессуары фисташкового, синего, коричневого цветов. И не забывайте одно золотое правило: если шторы и мебель в кухне яркие, то стены надо «успокоить», и наоборот, при ярких обоях должны быть «спокойные» шторы, скатерти, шкафчики и полки.

Особый подход в выборе цвета надо применить в детской. Считается, что дети любят все яркое и пестрое. Но при этом учтите, что и перенасыщение ярким и пестрым тоже может утомлять. А потому в детской нужен тонкий цветовой баланс. Общий колорит должен быть светлым (например, сливочно-желтым, травянисто-зеленым, серовато-голубым, сиреневатым), а мебель — лучше белая или цвета натуральной древесины, но возможна и цветная. В общем, чем ярче мебель, тем сдержаннее должны быть обои, шторы, покрывала.

Как же проверить, подходит цвет к интерьеру или нет? А сделать это очень просто: посмотрите на выбранный вами цвет неотрывно при ярком освещении не менее одной минуты, а потом закройте глаза. Если перед вами поплывут яркие пятна — выбор неудачен, и жить в таком колорите вам будет трудно. А потому вам остается только подобрать подходящий вариант для себя и наслаждаться проделанной работой.

Уютные домашние тапочки

Удобные домашние тапочки – вещь в доме необходимая. А ведь мы вполне можем сделать своими руками оригинальные, удобные и красивые домашние тапочки. По одной выкройке предлагаем сшить два вида тапочек: для домашних и ваших гостей. Кроме того, такие тапочки, украшенные аппликациями, тесьмой или оригинальными деталями – прекрасный подарок.

Первая модель — более открытая, вторая — с оригинальным клапаном. Выбирайте и начинайте шить.

Материал для тапочек подойдет самый простой и, возможно, давно пылящийся у вас в шкафу. Для верхней части нужен драп, вельвет или мягкая кожа. Можно использовать и тонкие материалы: сложите их в несколько слоев и прострочите для плотности. Подошву лучше всего сделать из кожи от старых сапог или сумок. В тапочки можно будет вложить стельку из войлока, меха, драпа.

Детали кроя

1. Деталь верха — 1,
2. Деталь низа — 1,
3. Клапан — 1,

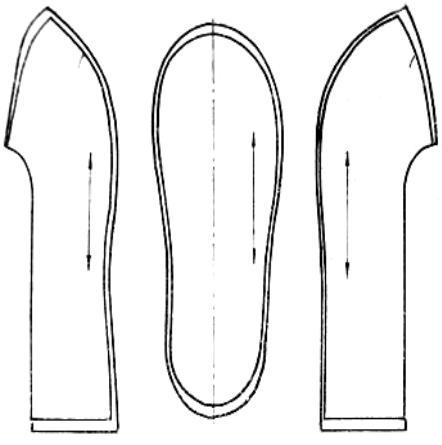
Подошва (выкраивается по внутреннему контуру детали низа). Все данные даются для одной тапочки.

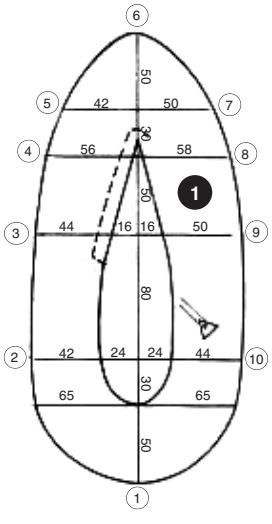
Выкройка дана без припусков на швы (припуски на швы — 0,5 см). Размер — 36–37. Если вам требуется больший размер, увеличивайте выкройку по всему контуру. Если у вас узкая нога, увеличивайте размер выкройки только в длину.

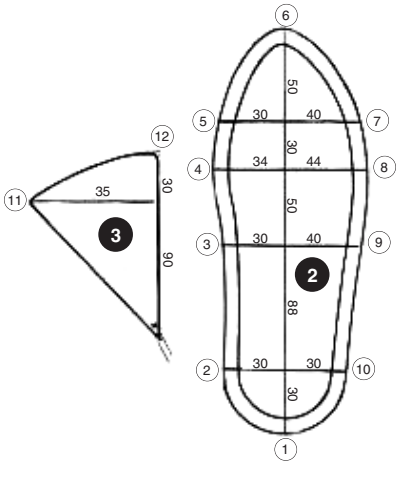
Порядок работы

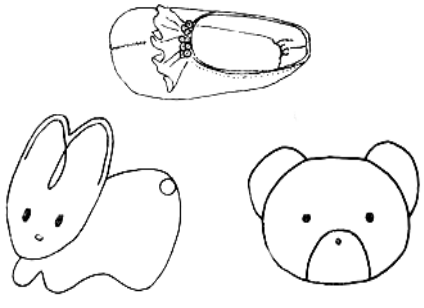
Вырезаем детали из материала. Обрабатываем деталь верха. Вырезаем по внутренней части прорезь для ноги. Внутренний край либо подшиваем, либо обтачиваем красивой тесьмой, кантиком. Можно оформить и пушистой бахромой.

Далее работаем с деталью низа. Вырезаем отдельно подошву и приклеиваем ее клеем «Момент». Теперь можно соединять детали низа и верха. Сначала стягиваем ниткой деталь верха по внешнему краю.









Делаем то же самое с деталью низа. В обеих деталях должны совпасть точки от 1 (в кружочке) до 10 (в кружочке).

Сшиваем нижнюю и верхнюю детали прямо с лицевой стороны. Можно сделать декоративный шов кожей или толстой цветной нитью, шнурком. Можно обработать шов тесьмой. Одна тапочка готова. Приступаем ко второй тапочке.

Если вы решите оформить тапочки оригинальными клапанами, то выкраивайте деталь № 3. Обработайте край. Пришивать клапан нужно по линии 11–12. Закрепляется он завязками, прикрепленными к точке, обозначенной крестиком (х), на детали верха и на самом клапане. Завязки могут быть продолжением тесьмы, которой обработан край, или их можно сделать из кожи.

Варежки специального назначения

Сделайте своими руками практичные варежки для катания с горок и лепки снеговиков.

Конечно же, зимой, когда дети лепят снеговиков, обычные варежки будут промокать… Поэтому можно сделать варежки специального назначения — теплые, удобные и непромокаемые. Если вы хотите сшить новые варежки в подарок ребенку, то лучше подобрать ткань под цвет его куртки, предназначенной для катания с горок.

Вам потребуются:

- Чинтц, болонья или плащевая ткань, длиной, равной длине варежки, + 5 см, шириной 150 см.
- Флис, или коротковорсный мех, или синтепон, простеганный с подкладкой, — столько же.
- Нитки в тон.
- Эластичная тесьма, соединяющая варежки, которая надевается на шею ребенка, чтобы варежки не терялись.

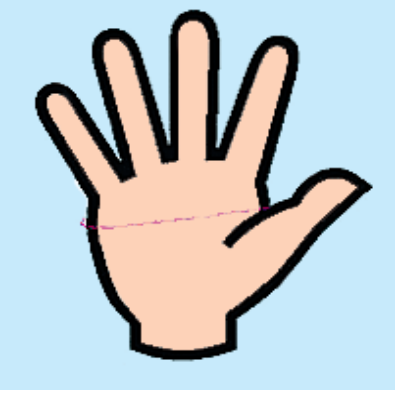
Снятие мерок:

мерка А

Снимается от сгиба у большого пальца до кончика среднего пальца + 2 см.

мерка Б

Снимается обхват ладони вкруговую + 2 см.



Выкройка

На листе бумаги откладываем **мерку А** два раза по вертикали.

Затем по горизонтали откладываем **мерку Б** (поделенную на 2) + 2 см.

После этого по образцу вычерчиваем детали варежки.

Совет: *начертив первую (левую) деталь, вырежьте ее, и по этому шаблону начертите заготовки для второй и третьей деталей, затем начертите вторую деталь, вырежьте ее и, наложив ее на третью заготовку, начертите палец третьей детали.*

Раскрой

Припуски на швы — по 1 см со всех сторон, кроме нижних срезов деталей **1** и **3**.

Снизу на **1** и **3** детали из чинтца (болоньи) — 3 см, из тканей подкладки и утеплителя — без припусков.

Пошив

Совет начинающим: *чтобы не путаться в деталях кроя, отложите все детали второй варежки в сторону и сшейте сначала одну.*

1. Вырезать комплект деталей (второй, как обычно, в зеркальном отражении).

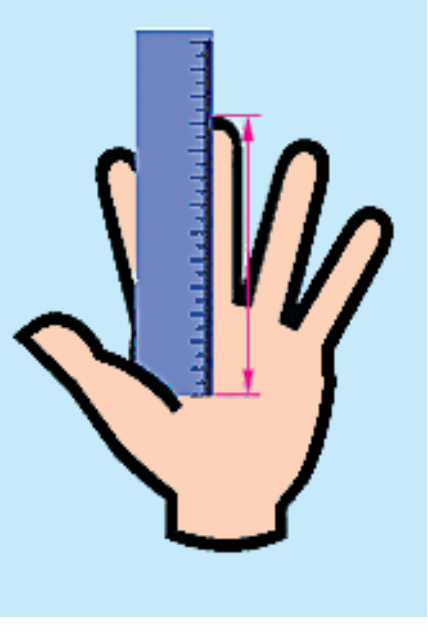
2. Стачать 2-ю деталь с 3-ей от метки **D** до метки @: сначала ткани верха, затем ткани подкладки вместе с утеплителем. Надсечки сделать в закруглениях и в конце строчки у метки @ под углом 45°, не доходя до строчки 1 мм. Пальцы варежки тщательно вывернуть и выровнять. Можно проутюжить, если позволяют ткани.

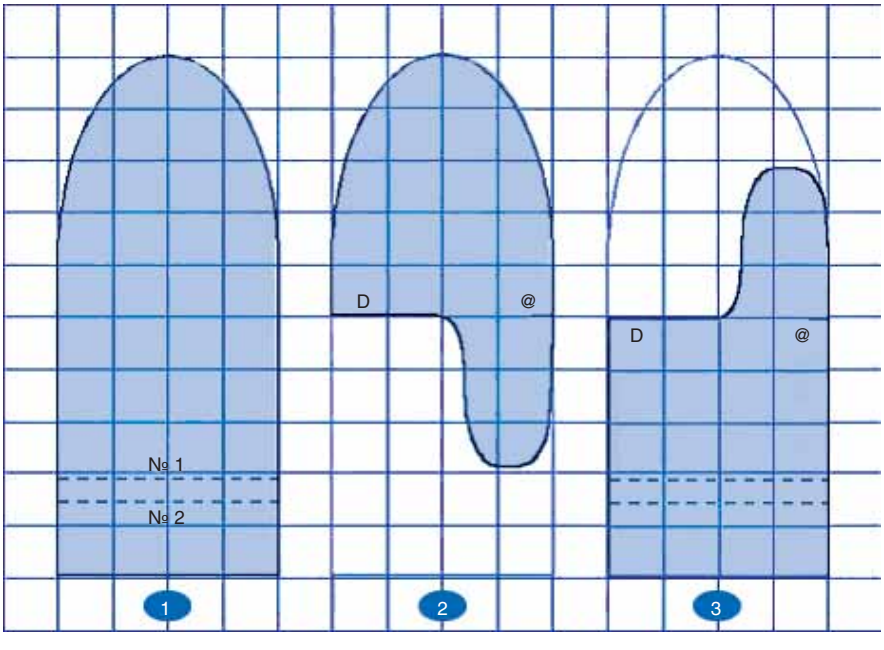
3. Деталь **2** и **3** соединить с деталью **1**. По закруглению сделать надсечки, не доходящие до строчки 1 мм, вывернуть, выправить и проутюжить.

4. Варежку из подкладки и утеплителя вложить в варежку из ткани верха, скрепить варежку из ткани верха с варежкой из подкладки на местах пальцев варежки с изнаночной стороны вручную либо на машинке.

5. Варежку выправить, проутюжить.

6. Припуск наружной варежки подогнуть дважды, обернуть им нижний срез внутренних деталей и отстрочить. В эту строчку вложить край тесьмы, которая надевается ребенку на шею.





Чудо «фингер-фуда»?

В доме намечается грандиозная вечеринка, будет много гостей, детей и взрослых – всех за один стол не усадить. Для угощения в формате шведского стола идеально подойдут разнообразные мини-сэндвичи, тосты, тарталетки и канапе. То, что называется «фингер фуд».

Мини-хот-доги

- 6 сосисок;
- 375 г замороженного слоеного теста (разморозить);
- 1 яйцо (взбить с щепоткой соли);
- несколько листиков пряной травы (эстрагона, шалфея или базилика).

1. Присыпьте поверхность стола мукой и разложите на нем пласт теста. Раскатайте тесто толщиной 1 см. Разрежьте тесто вдоль на две длинные ленты.

2. Присыпьте руки мукой, выложите 3 сосиски в длину друг за другом посередине ленты. Смажьте края взбитым яйцом по всей длине и аккуратно сверните рулетом. Обрежьте все неровности по краям. Нарежьте небольшие рулетики по 5 см длиной каждый. То же самое сделайте с другой половиной теста.

3. Смажьте рулетики яйцом и положите на каждый по одному или по два листика травы. Выложите на противень и поставьте в холодильник.

4. Разогрейте духовку до 180–200 °С. Запекайте рулетики около 20 минут до золотистого цвета.

Рекомендуем. *Не оттаивайте слоеное тесто до слишком мягкого состояния – его трудно будет раскатывать и формировать. Достаточно всего 15–20 минут для того, чтобы при комнатной температуре тесто дошло до нужной кондиции.*

Мясные ломтики

- 350 г отварной говядины;
- 6 ломтиков сырокопченой ветчины (пармской или хамона, можно использовать нежирный бекон);
- 48 листиков базилика;
- вяленые томаты в масле.

1. Готовое мясо — отварное, запеченное или поджаренное на гриле — нарежьте небольшими кусочками. Разрежьте вдоль каждый ломтик ветчины на 4 длинные ленты. На кусочки мяса положите по листику базилика, оберните каждый кусочек ветчиной, затем разложите на смазанном противне и запекайте в течение 5–7 минут.

2. Выньте мясную закуску из духовки. Сверху на каждый кусочек положите по дольке вяленых томатов. Закрепите шпажкой или зубочисткой, украсив листиком базилика. Подавайте теплой.

Рекомендуем. *Вяленые томаты в масле крайне редко встречаются в наших магазинах. А жаль, потому что эти помидорчики с невероятно «солнечным» и натуральным вкусом напомнят вам летнюю трапезу где-нибудь на морском курорте. Ломтики вяленых помидоров можно добавлять в салаты, класть на тосты, есть с козьим сыром и употреблять в качестве закуски. Не забудьте купить баночку вяленых томатов, когда поедете в отпуск, например в Италию, во Францию или на Мальту, где такие помидоры считаются национальным деликатесом.*

Крендельки с кунжутом

- 500 г замороженного слоеного теста (разморозить);
- 1 яйцо (взбить);
- 2 ст. ложки кунжута;
- крупная соль.

1. Присыпьте поверхность стола и скалку мукой, раскатайте тесто так, чтобы получился прямоугольник размером 50 × 15 см. Скатайте тесто: с двух широких сторон скатайте рулеты так, чтобы они встретились посередине.

2. Нарежьте получившийся «двойной рулет» кусочками толщиной 1–2 см. Должно получиться примерно 35–36. Каждый кусочек слегка раскатайте, чтобы он стал плоским и напоминал по форме сердечко. Разложите сердечки на противень и охладите в течение 20 минут.

3. Смажьте каждый кренделек взбитым яйцом, затем посыпьте кунжутом и крупной солью. В разогретой до 200 °С духовке выпекайте в течение 20 минут до золотистого цвета.

Тартинки с соусом песто и сладким перцем

- 1 багет (нарезать на 24 ломтика);
- соус песто;
- 4 ломтика маринованного перца (разрезать каждый на 4 части);
- оливковое масло;
- кедровые орешки.

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Смажьте каждый ломтик хлеба с двух сторон оливковым маслом, разложите на противень. Выпекайте пока не подрумянится.

2. Разложите по чайной ложке песто на хлебные гренки, положите кусочки перца, украсьте кедровыми орешками.

Рекомендуем. *Итальянский соус песто можно купить в супермаркете или приготовит самостоятельно. Для этого измельчите в блендере 75 г свежего базилика вместе с 50 г пармезана, 25 г кедровых орешков, зубчиком чеснока и 3–4 столовыми ложками нерафинированного оливкового масла. Приправьте солью и перцем.*

Картошечка с сыром и пряными травами

- 750 г мелкого молодого картофеля;
- 80 г мягкого сыра с пряными травами;
- сливочное масло;
- 1 ст. ложка нарезанного лука.

1. Отварите картофель в течение 10 минут в соленой воде. Слейте воду, выложите картофель в глубокую форму для запекания, добавьте немного оливкового масла, перемешайте. Затем поставьте в разогретую до 200 °С духовку. Запекайте в течение 20 минут.

2. Выньте картофель из духовки и переложите на блюдо для того, чтобы слегка остудить. Сделайте крестообразные надрезы на картофеле, сверху выньте немного мякоти, затем в углубление положите немного сливочного масла, а потом сыр. Сверху посыпьте нарезанным луком. Картофель подавайте теплым.

Рекомендуем. *Чтобы клубень картофель устойчиво стоял на блюде, сделайте постамент, срезав выпуклую часть с одной стороны картофелины.*

Тарталетки с семгой и икрой

- 100 г сметаны;
- 1 ст. ложка нарезанного укропа и веточки для украшения;
- 24 маленьких готовых тарталеток
- 100 г семги слабого посола;
- 50 г красной или черной икры.

1. Сметану смешайте с укропом, подсолите. Порежьте на мелкие ломтики семгу.

2. Выложите соус из сметаны на тарталетки, сверху разложите ломтики семги и икру. Украсьте веточками укропа. Лучше подавать сразу после приготовления, чтобы тарталетки не успели размягчиться.

Простые советы

- Приготовьте закуски «фингер фуд» из расчета не менее 10 штучек на каждого гостя.
- Маринованные оливки, маслины и корнишоны подавайте с коктейльными палочками.
- Тонкие листики сырокопченой ветчины оберните вокруг ломтиков хлеба, манго или ананаса, скрепите коктейльными палочками.

За день до

- Сделайте хот-доги, остудите и разложите в пластиковые контейнеры с крышками. Поставьте в холодильник.
- Выпеките крендельки, остудите и разложите в пластиковые контейнеры с крышками. Поставьте в холодильник.
- Приготовьте мясо, затем нарежьте кусочками. Подготовьте бекон. Храните в холодильнике под пленкой.
- Приготовьте хлебные гренки. Храните в контейнере в холодильнике. Подготовьте перец, храните в холодильнике под пленкой.
- Нарежьте семгу, храните в холодильнике под пленкой.
- Приготовьте картофель: отварите, поджарьте, сдобрите маслом и остудите. Храните в холодильнике.
- Сделайте сироп, опустите в него стружки лимонной цедры.

В день вечеринки

- Раскалите духовку до 200 °С. Разогрейте мини хот-доги в течение 10 минут. Разложите на блюдо и подавайте.
- «Соберите» закуску: оберните мясо беконом, положите ломтики томатов, воткните деревянные палочки, украсьте листиками базилика. Подавайте непосредственно перед вечеринкой.
- Выложите песто на хлебные гренки, сверху — кусочки перца, подавайте за час до прихода гостей.
- Приготовьте сметанную начинку, выложите на тарталетки, добавьте семгу и икру. Подавайте перед приходом гостей.
- Разогрейте картофель, начините сыром, посыпьте зеленью. Подавайте непосредственно перед вечеринкой.
- Выньте из сиропа цедру. Подавайте к чаю.

«Фильтры» вашей квартиры

О пользе домашних растений можно говорить бесконечно. Домашние цветы не только создают уют в вашем доме, являясь частью интерьера, но при помощи домашних растений можно снизить концентрацию вредных веществ в воздухе городской квартиры. Для того чтобы воздух вашей квартиры был свежим и чистым, нужно правильно подобрать домашние растения. При этом нужно учитывать особенности каждого из них. Каждое растение полезно по-своему, а все вместе они принесут неоценимую пользу вашему дому. О некоторых из них мы вам сегодня расскажем.

Азалия

Это растение с красивыми цветами прекрасно подойдет для вашей кухни, ванной комнаты и туалета, потому что азалия обладает уникальной особенностью — она лучше всех других растений впитывает аммиак, который содержится в средствах для мытья посуды и во многих других моющих средствах.

Хризантема

Если вы затеяли ремонт в доме, без хризантемы вам не обойтись! Хризантема прекрасно абсорбирует трихлорэтилен — вещество, содержащееся в красках и растворителях. В свежевыкрашенную комнату следует поставить именно этот цветок.

Фикус

Это домашнее растение известно всем. Фикусы разных сортов часто можно встретить у любителей домашних цветов. Но мало кто знает, что фикус прекрасно поглощает формальдегид, источники которого находятся в доме почти повсюду — в изоляционных прокладках, в обойном клее, почти во всех современных упаковочных материалах, не отличающихся экологичностью. Поэтому фикус подходит для всех типов помещений.

Хлорофитум

Это растение просто уникально! Вы должны знать, что скромный хлорофитум обладает поглощающими качествами: он устраняет формальдегид и угарный газ, делая воздух вашей квартиры более свежим и менее аллергенным. Его тоже можно ставить в любое место квартиры.

Плющ

Плющ разводят любители домашних растений. Оказывается, именно плющ лучше всего справляется с бензолом — растворителем, часто встречающимся в красках, чернилах и моющих средствах. Его можно разместить на кухне и в коридоре.

Позаботьтесь о чистом воздухе в вашей квартире. Особенно это важно, если в доме есть маленькие дети или люди, страдающие аллергическими заболеваниями.

Поставь заслон угонщикам

После покупки автомобиля, вне зависимости от его стоимости, любой здравомыслящий автовладелец первым делом задумывается над проблемой защиты своего транспортного средства от лихих людей.

Однако, как уверяют специалисты по установке охранных систем, есть несколько традиционных заблуждений при выборе сигнализаций, благодаря которым работа угонщиков становится значительно проще.

По словам специалистов, очень часто автовладельцы приходят на сервис и интересуются лишь одним вопросом — какую им сигнализацию выбрать. Что лучше взять, «ШерХан», «СтарЛайн», «Томагавк» или «Аллигатор» (можно перечислять бесконечно)? При этом водители часто выбирают «сигналку» исходя из вторичных сервисных функций, которые к охране автомобиля имеют лишь косвенное отношение.

Так вот, как уверяют эксперты, именно благодаря подобным рассуждениям воры и могут уехать на автомобиле с «хорошей сигнализацией» всего за 5 минут! Ведь не надо забывать, что задача сигнализации — сигнализировать, обеспечивать сервис и удаленный мониторинг машины.

Уровень защиты от угона у всех «сигналок» примерно одинаков, и он не слишком сильно зависит от стоимости. Причем этот самый уровень охраны крайне невысок... Ну что такое одна-две простые блокировки и установка центрального блока управления в типовом месте под торпедой? Для старых 15-летних иномарок или сильно подержанных «Жигулей» этого вполне достаточно, но новые «десятки» и иномарки требуют уже более продуманной защиты!

Минимальный набор для более-менее средней (подчеркиваем – средней) защиты от угона автомобиля стоимостью от $7 тыс. должен выглядеть так:

1. Сигнализация с плавающим кодом, желательно с разными кнопками постановки/снятия с охраны.

2. Замок капота с управлением от дополнительного канала сигнализации, а еще лучше — от отдельного иммобилайзера.

3. Отдельный иммобилайзер. По защите лучше контактный, но поскольку пользоваться им неудобно, то можно и транспордерный. Риск считывания его кода невелик из-за малого радиуса действия метки. Желательно, чтобы иммобилайзер имел беспроводные цифровые блокировки — их гораздо сложнее обнаружить. При этом надо особо отметить, что наличие штатного иммобилайзера в расчёт не принимается, ведь он типовой, установлен в одном и том же месте, и пути его обхода разработаны давным-давно.

На машины стоимостью более $20 тыс. требуется уже более серьезная защита. К вышеназванному «джентльменскому» набору необходимо добавить:

1. «Механика» на КПП (в основном на ручную коробку) или на рулевой вал.

2. Увеличение количества блокировок.

3. Максимально трудноотключаемые блокировки (цифровое реле блокировки прямо в бензобак, Wait Up и т. д.).

4. GSM- (и уж совсем здорово с GPS-позиционированием) контроллер. Но учтите, что эти сигналы достаточно легко заглушить — «глушилки» можно купить даже в Интернете!

5. Отдельный пейджер с **постоянным автоматическим** контролем связи с автомобилем — как только связь с машиной пропадает (по любым причинам), приёмник поднимает тревогу. Но могут быть и ложные тревоги в крупных городах и в плотной застройке.

Владельцам дорогих автомобилей стоит отказаться от автозапуска. По словам специалистов, эта система серьезно понижает степень защищенности машины. Ведь при наличии автозапуска достаточно послать системе команду на запуск (кодграберром или просто перемкнув дорожку в центральном блоке), и всё — блокировки обойдены. Можно бить стекло, отключать проводок от педали тормоза и иногда от ручника и ехать куда угодно, главное — дверь не открывать.

Пару слов стоит сказать про механические замки на коробки передач. Их эффективность очень часто зависит от квалификации установщика и конструкции автомобиля. Порой в автомобилях с АКПП такие замки неэффективны, так как управление коробкой тросовое. И тросик этот легко доступен из-под капота, где его можно перекусить кусачками и ими же перевести селектор на самой коробке передач на два щелчка, что означает положение D, — это позволяет ехать вперед на всех передачах (проблема будет только с задним ходом). Именно поэтому на машинах с «автоматами» просто необходимо ставить хороший замок на капот.

Однако и с ручными коробками есть проблема — угонщики выжимают сцепление, откатывают машину в тихое место неподалёку и спокойно разбираются с машиной.

В День студента

Вот уже почти два столетия 25 января – российский День студента – особняком стоит в бесконечной череде праздников, что не случайно. Это знаменитый Татьянин день, собравший воедино всех Татьян и всех студентов.

Ресторан «Эрмитаж»

Сценарий праздника красочен и разнообразен. В былые времена вначале дня проходила официальная часть поздравлений, а затем широкое русское застолье, где студенты и преподаватели вместе отмечали студенческий праздник — Татьянин день.

В этот день отменялись все различия — возрастные и сословные, все чины и звания, уравнивались богатые и бедные — все они ощущали себя согражданами «ученой республики». Маститые ученые и важные чиновники, преуспевающие присяжные поверенные и модные журналисты ощущали себя в этот день «старыми студентами». Они вспоминали прекрасные дни своей молодости. Это был и их день тоже. Именно поэтому с легкостью и быстротой день основания одного университета стал общим студенческим праздником всей страны.

Татьянин день праздновался повсюду. Он объединял профессоров, студентов нынешних и «бывших» по всей России. Студенты из богатых, «белоподкладочники», пристойно отметив праздник с родными и переодевшись во что-нибудь попроще, присоединялись к своим товарищам. Их уже ожидали хозяева трактиров, пивных и ресторанов. Они не запирали двери своих заведений, но заранее тщательно готовились. Самым знаменитым и гостеприимным был ресторан «Эрмитаж», где для такого случая роскошная мебель предусмотрительно заменялась простыми столами с лавками, дорогие зеркала убирались, а полы покрывались толстым слоем опилок. Так свободнее себя чувствовали гости и спокойнее — хозяева. Для студентов в этот день кухня готовила только холодные закуски. Подавались водка, дешевое вино и пиво.

За стол усаживались все — любимые профессора, популярные журналисты, студенты, адвокаты, земские деятели. Это был разгульный, порой до безобразия разгульный, праздник. Стройная последовательность речей сменялась общим громким разговором, где-то пели, поднимали на столы особенно любимых ораторов, каких-то почтенных бородатых профессоров качали. Здесь распускались языки даже во времена самой злейшей реакции. Речи, которые здесь произносились, нигде больше нельзя было повторить по крайней мере еще год.

Студенты веселились бесшабашно и раскрепощенно. Их опьяняло чувство свободы.

Традиции этого дня сохранились и по сей день. Студенческая братия как устраивала широкие гуляния более ста лет назад, так и в наши дни учащаяся в вузах молодежь России весело отмечает Татьянин день, который как раз совпадает с концом сессии. Когда трудные экзамены и зачеты уже позади, Татьянин день для студентов — это отличный повод собраться всем вместе в неформальной обстановке, вспомнить былое, просто провести время в хорошей компании.

Татьянин день — праздник молодости, праздник тех, кто хранит в душе огонь творчества и свободы, жажду знаний, поиска и открытий. Удачи вам, студенты и педагоги всех поколений!

Есть у студентов покровитель,
И даже есть отдельный день,
Когда веселье, извините,
И разом всем учиться лень.

Татьяна, ты нас вдохновляешь
И на ученье, и на труды,
И веселиться позволяешь,
И защищаешь от беды.

Прими, Татьяна, поклоненье,
Нам покровительницей будь,
Благослови нас на ученье
И освети учебный путь.

Секреты долголетия

Что поможет прожить дольше: определенная еда, комплекс упражнений, а может, здоровый сон? Специалисты из Манчестера установили три фактора, которые самым непосредственным образом помогут продлить жизнь.

Стакан сладкого витаминизированного сока, садоводство и мясо на ужин — вот что необходимо начинающим долгожителям. Сочетание этих трех факторов поможет людям старше 65 лет сбросить лишний вес, поддержать мышцы в тонусе и увеличить гибкость тела.

Сладкий, богатый витаминами напиток перед физическими упражнениями — работой на приусадебном участке или прогулкой — позволит обеспечить организм необходимой энергией. А богатая протеинами еда (мясо) поможет формированию здоровых мышц.

Такие выводы были сделаны на основании эксперимента, в котором приняли участие около 80 человек в возрасте 65–92 лет. Добровольцев разделили на две группы. Одна питалась привычной для себя пищей и при этом регулярно занималась физическими упражнениями, а к рациону питания второй были добавлены сладкий сок и мясо.

Спустя три месяца все добровольцы чувствовали себя лучше, но участники из второй группы сбросили больше лишних килограммов и стали более гибкими и сильными. «Именно эти факторы являются залогом долгой жизни», — пояснили специалисты.

Интернет и мозг

Активные пользователи глобальной сети могут похвастаться быстрой сообразительностью. Это утверждение недавно получило научное объяснение. Ученые доказали, что регулярная работа в поисковых системах положительно сказывается на мозговой деятельности.

Специалисты из Калифорнии провели исследование и выяснили, что работа в поисковых системах Интернета активизирует особые мозговые центры, отвечающие за скорость принятия решений.

Прежде всего, оказывается положительное влияние на когнитивные функции мозга и предотвращается атрофия нейронов. Причем при поиске нужной информации в поисковиках глобальной сети активизируются даже те области мозга, которые пассивны при чтении.

Таким образом, активность головного мозга увеличивается в 2 раза, и человеку становится легче рассуждать в сложных ситуациях и принимать правильные решения.

Альтруизм и сексуальность

Ученые из Университета Ноттингема (Великобритания) пришли к выводу, что альтруизм, то есть самоотверженность по отношению к другим, делает человека более привлекательным для противоположного пола.

Ученые провели три исследования, в которых участвовали более 1000 человек. Оказались, что женщины ценят в партнере альтруизм выше всех остальных качеств. Участников исследований расспрашивали о качествах, которые они ценят в представителях противоположного пола, в том числе об отношении к бескорыстным поступкам, таким как бесплатное донорство крови или волонтерская работа. Во всех трех исследованиях женщины очень высоко оценили способность к бескорыстным поступкам. Мужчины при выборе партнерши тоже обращают внимание на бескорыстность и самоотверженность. Мужчин и женщин из 117 пар попросили оценить, насколько они ценят самоотверженность в партнере, а также как часто они сами ведут себя бескорыстно и самоотверженно. Оказалось, что в парах, где один партнер считает альтруистическое поведение важным, другой партнер чаще демонстрирует такое поведение. Можно предположить, что альтруизм действительно может быть важным фактором при выборе партнера, как у мужчин, так и у женщин.

Затонут ли мегаполисы мира?

Эксперты ООН опубликовали доклад, в котором говорится о том, что повышение уровня Мирового океана в результате глобального потепления угрожает затоплением 18 из 20 крупнейших мегаполисов мира.

Согласно данным экспертов, в результате повышения уровня мирового океана 60 процентов прибрежных городов во всем мире могут быть затоплены. Как заявил представитель программы Эдуардо Лопес-Морено, затопление грозит 18 из 20 крупнейших мегаполисов мира. К тому же эксперт подчеркнул, что с каждым днем в мире растет неравенство среди городских жителей, и такая тенденция может привести к серьезному социальному кризису. По его словам, наиболее значительное социальное неравенство характерно для городов в Южной Африке, Бразилии, Колумбии, Аргентине, Чили, Эквадоре, Гватемале и Мексике. А вот Пекин, по мнению экспертов, является одним из лучших примеров в Азии по обеспечению равенства в доходах и сравнимого уровня жизни всех его жителей. Известно, что в настоящее время почти половина населения мира живет в городах, но в ближайшие 20 лет эта цифра вырастет до 60 процентов. Необходимо отметить, что глобальное потепление усиливает процесс быстрого таяния арктических льдов, что в результате приводит к подъему уровня Мирового океана. Кроме того, среднегодовая температура на планете поднялась на несколько градусов по Цельсию.

Домашние питомцы защитят от рака

Американцы доказали, что любители кошек в 3 раза реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Теперь же удалось сделать новое открытие: домашние животные предотвращают развитие онкологических заболеваний.

Специалисты из Стэнфордского университета в Сан-Франциско в течение нескольких лет проводили исследования с участием более 4000 человек. Оказалось, что у владельцев кошек и собак риск заболевания раком ниже на 30 процентов по сравнению с теми, у кого нет домашних питомцев.

Ученые утверждают, что такая закономерность объясняется повышенным иммунитетом у владельцев животных. Именно это помогает противостоять различным недугам, в том числе и раку.

Предыдущие исследования доказывали, что дети, которые воспитываются в семье, имеющей животных, значительно реже болеют, так как они более стойкие к различным инфекциям.

Пенсии по наследству

Пенсионные средства гражданина, накопленные в рамках программы государственного софинансирования, смогут наследовать его дети, если человек уйдет из жизни раньше, чем выйдет на пенсию. «Если к моменту смерти пенсия вам не будет назначена из этих пенсионных накоплений, то ваши ближайшие родственники смогут наследовать эту сумму. Если к тому моменту вам эта часть будет назначена, будет учтена в ваших пенсионных накоплениях и вы начнете получать эту пенсию, то этим правом ваши родственники воспользоваться не смогут», — сказал глава Пенсионного фонда России **Антон Дроздов**. Он также заметил, что закон позволяет перечислять взносы на накопительный счет кого-то из своих родственников в случае, если они не работают. «Вы смело можете выплачивать взносы за свою неработающую супругу, и она будет формировать свою накопительную часть, и при достижении пенсионного возраста ей будет выплачиваться соответствующая пенсия», — сказал Дроздов.

Время для принятия решений

Ученым удалось рассчитать лучшее время, в которое человек чаще всего принимает правильные решения. Время эврики удалось установить благодаря опросу, проведенному с участием более 1400 добровольцев.

Так, согласно выводам ученых, самые «здравые» и креативные мысли приходят в голову человека ровно в 22:04.

А вот рабочее время (с 8–9 утра до 5–7 вечера) было признано самым неэффективным в плане мозговой активности. Опрос британцев показал, что 98 процентов не чувствуют вдохновения к работе в течение трудового дня.

Самым трудным временем для раздумий является 16:33. В этот период работникам сложнее всего справиться со своими обязанностями.

Наряду с идеальным временем для открытий были также установлены еще некоторые особенности. Оказалось, что чем больше у человека творческих способностей, тем больше у него сексуальных партнеров. Например, если у среднестатистического сексуально активного человека бывает 3 партнера, то у творческих личностей — от 4 до 10.

Насморк шагает по планете

От синусита и других воспалительных заболеваний носа ежегодно страдает до 60 миллионов человек только в одной Европе. А всё из-за легкомысленного отношения к насморку и уверенности, что при лечении он проходит за неделю, а без него – за семь дней.

Миллионы людей мучаются от дискомфорта, который доставляет им насморк. И страдают от его тяжелых осложнений, потому что просто не знают, что в распоряжении современной медицины есть средства, которые, как отривин ментол, не только быстро и надолго избавляют от мучительных симптомов насморка, но и оказывают эффективное лечебное воздействие.

Остается актуальной и проблема профилактики насморка. Британские медики считают, что уберечься от заболевания помогают простые, всем известные советы: нужно в холодную погоду носить головной убор и следить за тем, чтобы ноги всегда были сухими.

К этому выводу доктора Рона Эккльза и его коллег из Центра изучения насморка в Школе биологических наук в Уэльсе подтолкнуло исследование, наглядно показавшее, что потенциальные жертвы насморка чаще всего ходят без головного убора, и у них постоянно промокают ноги. Исследователи внимательно изучили механизм губительного воздействия переохлаждения на организм человека. Оказывается, при низкой температуре резко сужаются кровеносные сосуды носа, в результате чего слизистая становится беззащитной перед вирусами, вызывающими насморк.

Маленькие хитрости умелого домоводства

Маленькие хитрости умелых хозяек могут значительно облегчить домашнюю работу, а потом стоит поделиться своими секретами, чтобы и другие сумели оценить вашу практичность и опытность.

Сегодня мы поделимся женскими хитростями при стирке и глаженье. Что ни говори, а эта работа отнимает много времени и сил, несмотря на самые совершенные утюги и стиральные машины.

- Если вам нужно срочно высушить любимую рубашку мужа, детские брюки, нужное платье, то попробуйте воспользоваться феном для сушки волос. Одежду вешают на плечики и направляют горячий воздух в рукава. Вещи из легких тканей сохнут за 10–15 минут.
- Вы все же решили постирать любимый галстук мужа? Тогда помните, что придать галстуку первоначальную форму после стирки не так просто. Чтобы справиться с этой задачей, надо вначале обметать галстук по контуру нитками, потом выстирать, высушить и слегка прогладить через влажную тряпку. После чего вложить внутрь плотную картонку, вырезанную по форме галстука, и еще раз прогладить.

Уважаемые читатели!

Наш конкурс продолжается. Приглашаем вас принять участие в конкурсе «Самый полезный совет-2009». Мы уверены, что у каждого из вас есть личный опыт, накопленный «методом проб и ошибок». Если вам не жалко, поделитесь этими знаниями с читателями, что, безусловно, поможет им в жизни. А победителей конкурса ждут призы:

первая премия — цветной телевизор;
вторая премия — магнитофон;
третья премия — кофеварка.

Все призеры и еще пять участников конкурса получат бесплатную подписку на «ДЭ для вас».
Ждем ваших писем, друзья!

Внимание! Уважаемые читатели, отправляйте корреспонденцию по адресу: 127055, Москва, ул. Сущевская, 21, Издательский дом «Звонница-МГ».

Фамилию, имя, отчество и адрес с почтовым индексом пишите, пожалуйста, печатными буквами!

Ежемесячный журнал-дайджест

№ 1 2009

Главный редактор
Георгий **Зайцев**

Составитель
Надежда **Зиновская**

Дизайн и верстка
Елена **Овчинникова**

Менеджер по распространению
Ирина **Бойчук**

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

Адрес редакции:
127055, Москва, Сущевская, 21
Телефон: (495) 787–6504
Факс: (499) 972–3064
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 18.11.2008
Формат 60 x 84 1/8 Усл. печ. л. 5,6.
Печать офсетная. Бумага офсетная.
Отпечатано в ОАО «Московская газетная типография».
123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр.1.
1-й завод (1–35 000 экз.) Тир. 60 000 экз. Зак. № 0319.

Редакция приглашает к сотрудничеству распространителей, рекламные агентства и рекламных агентов.
С предложениями обращаться по тел.: (495) 787–6504.

В номере использованы собственные материалы, а также информация из периодических изданий: «Бабушкины рецепты», «Ваш сад», «Вечерняя Москва», «Добрый вечер», «Еженедельные новости. Подмосковье», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Метро», «Метро Style», «Мир ИНКОМ», «Мир новостей», «Надежда», «Наука здоровья», «Наша кухня», «Наша усадьба», «Недвижимость нашего района», «Новый вкус», «Округа», «Октябрьское поле», «Панорама ТВ», «Перекресток», «Правила жизни», «Работа. Учеба. Сервис», «Речной вокзал», «Российская газета», «Советская Россия», «Сто вопросов», «Сударушка», «Тверская, 13», «Телесреда», «Труд», «Хорошёвка», «Экстра М».

Наши подписные индексы

В каталоге агентства «Роспечать»:
Журнал «*Домашняя энциклопедия для вас*»
для библиотек и учебных заведений **79164**
для остальных подписчиков **79163**
годовая подписка **45994**
Журнал «*Веселый затейник*»,
со скидкой для подписчиков «ДЭ для вас» **72468**
для остальных подписчиков **72469**
В объединенном каталоге «Пресса России»:
Журнал «*Домашняя энциклопедия для вас*» **43035**
Журнал «*Веселый затейник*» **43039**
В каталоге «Почта России»:
Журнал «*Домашняя энциклопедия для вас*» **10906**
Журнал «*Веселый затейник*» **10905**