

# В номере

## Уроки российской Фемиды

Даром — надо! ... 2  
Искусство выжидания ... 2  
Битва за картошку ... 3  
Ваш вопрос — наш ответ ... 4

## Будьте здоровы!

Ох уж этот десинхроноз ... 6  
Не торопитесь поднять давление ... 6  
Умное сочетание лекарств ... 7  
Не требует покоя ... 7  
Эти глаза не напротив ... 8  
Удары поцелуя ... 9  
Помогает ли пост похудеть? ... 10  
Холодильник — оплодотворитель вирусов ... 11

## Модный салон

Заповеди мужского стиля ... 12  
Белые одежды ... 13  
Сотвори начес волос ... 14  
О безделушках в модных ушках ... 15

## Красота, этика, эстетика

Школа похудения ... 16  
Кислородно-витаминная косметика ... 17  
Кому витамины? ... 18  
А эти глаза напротив ... 19  
Сделай стопы для Европы ... 20

## Азбука общения

В казусных ситуациях ... 21  
Маленький стильный друг ... 22

## В гостях у звезды

Вилли Токарев:  
«Популярность я не покупаю» ... 23

## Мир вашего дома

Не спугни любовь свою ... 26  
Не ссорьтесь из-за денег ... 27  
Борясь с беспорядком ... 28  
Выбирая свою судьбу ... 29

Смеяться, право не грешно ... 30  
Кроссворд ... 31  
Неудачное свидание ... 32  
Дружба ... 32  
Тест ... 33  
Гороскоп на апрель 2009 (март) ... 34

## Праздник

Светлая Пасха Христова ... 35

## Четыре угла

В королевстве прямых зеркал ... 36  
Полки на любой вкус ... 37

## Своими руками

Подсобное ведро ... 38  
Уложи гостя на ложе ... 39

## У плиты

Пасхальное кольцо с яйцами ... 40  
Пасха «Царская» вареная ... 40  
Масляное пасхальное печенье ... 40

## Зооклуб

Здоровье вашего питомца ... 41

## Дачное дело

Календарь дачника. Апрель. ... 44  
Ощущения от муши-руми ... 45  
Ответы на кроссворд ... 45

## Технодром

Воздушный друг ... 46

## Жизнь планеты

В плену вечной любви ... 47  
Загрязнение в квартирах выше среднего ... 47  
Новый способ борьбы с кариесом ... 47

# Даром — надо!

## УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ

*Правительство готовится принять список ключевых для экономики предприятий. Обещают, что они получают первоочередное финансирование и дешевые кредиты. Речь идет об огромных суммах государственной помощи — это минимум сотни миллиардов рублей. Но может случиться так, что эти кредиты пойдут не на помощь экономике, а на скупку банками чужих активов. Причем практически бесплатно.*

**П**охоже, в кризис у чиновников напрочь отбило память. Не они ли недавно твердили, как важен для России подъем малого и среднего бизнеса? Не они ли обещали предпринять все возможное, чтобы к 2015 году вклад небольших предприятий в экономику вырос с нынешних 17 до 50 процентов ВВП?

А что теперь? Малые и средние предприятия в кризис — самые незащищенные. У них обычно нет ни финансовой подушки безопасности, ни хороших знакомых «наверху». В итоге многие даже достаточно крупные компании оказались за бортом. В том числе — развивающиеся инновационные производства.

По сути, их вышвырнули в открытое море. Там они и станут легкой жертвой банков, которые не преминут воспользоваться тяжелым положением предприятий. Как это произойдет?

Сейчас практически каждый честный предприниматель столкнулся с проблемой острой нехватки заемных средств. Люди идут за ними в банки, а там либо отказывают, либо ставят такие условия, которые не назовешь иначе как драконовскими.

Общее мнение о происходящем сложилось ясное и простое.

Во-первых, деньги, которые государство выделило на борьбу с кризисом, так и не дошли до реального сектора. Их там никто не видел! Значит, на деле чиновники и не думают заниматься обещанным «пробиванием тромбов в экономике». Наоборот — миллиарды, выделенные государством в помощь предприятиям, скапливаются в очень немногих избранных банках. Там и остаются. Причем зачастую эти деньги конвертируются в евро и доллары. И это значительно ускоряет и без того стремительное растрачивание наших золотовалютных запасов.

Во-вторых, под шумок некоторые банкиры, похоже, занимаются деятельностью, сильно напоминающей отъем собственности. Они соглашаются выдать предпринимателям кредиты. Но под проценты, которые неподъемны для реального производства. А в залог требуют всю собственность, что

есть у предпринимателя, его жены и детей. По такой схеме крупные банки хотят поживиться чужой собственностью. Но российская экономика тем временем окончательно превратится в сырьевую пустыню. Разумеется, такой директивы официально никто не выпускал. Все происходит или по устному указанию сверху, или по собственной инициативе региональных отделений банков.

Алексей Павлов

## Искусство выживания

*«Опять зарплату задерживают» — эта фраза, набившая оскомину еще в 1990-е годы, в условиях кризиса снова возвращается в нашу жизнь. Специалисты полагают, что в настоящее время с задержками выплат может столкнуться каждый десятый россиянин.*

**О**сновные неплательщики — организации, которым не хватает собственных средств. Сегодня зарплату ждут примерно 300 тыс. россиян. 40 процентов из них трудятся на предприятиях обрабатывающих производств, особенно пострадавших из-за кризиса; 14 процентов — в сфере строительства, производства и распределения электроэнергии, газа и воды; 11 процентов — в сельском хозяйстве. Затянуть потуже пояса пришлось и работникам машиностроения, транспортной сферы, а также деятелям культуры, образования и здравоохранения. Наиболее напряженная обстановка — в Чеченской Республике, Красноярском и Хабаровском краях, Ярославской и Московской областях.

Но это еще сглаженная картина. Реальные цифры во много раз больше. Ведущий эксперт Центра макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования (ЦМАКП) Игорь Поляков обращает внимание на несколько деталей. Так, чиновники не учли ситуацию в розничной торговле и в сфере индивидуального предпринимательства и уж тем более не оценили происходящее в теневом секторе экономики, где деньги сотрудникам платят в конвертах. «Задержки зарплат связаны с падением цен на нефть, недоступностью кредитов и проблемами со сбытом продукции. Компаниям просто



нечем платить, — полагает Евгений Гонтмахер, заведующий Центром социальных исследований и инноваций РАН. — Тем не менее возможно, что в ближайшие месяцы объем долгов несколько снизится. Это связано с тем, что большинство работодателей предпочитают не копить долги, а снижать сотрудникам зарплату. В дальнейшем картина будет зависеть от того, насколько быстрыми и эффективными будут антикризисные меры».

Наиболее адекватный способ решить проблему с задержкой зарплат — затребовать у работодателя справку о начисленной, но не полученной зарплате и обратиться с заявлением к мировому судье. Он выдаст судебный приказ, который одновременно является исполнительным документом.

Конечно, справку согласится предоставить не каждый работодатель. В таком случае придется подавать в суд иск, который будет рассматриваться по общим правилам, то есть работнику придется самостоятельно доказывать, что он не получает честно заработанных денег. Зато в ходе такого судебного разбирательства можно требовать не только выплаты зарплат, но и ее индексации, а также компенсации за задержку, даже если она произошла не по вине работодателя.

Если обращаться напрямую в суд вы не хотите, можно написать заявление в профсоюзные организации, районную прокуратуру или инспекцию труда, указав свои имя, должность, предприятие и обратный адрес. Инспектор проверит ситуацию и примет необходимые меры в течение 30 дней.

«Впрочем, все эти способы не идеальны, — считает президент Института верховенства права Станислав Маркелов. — В 1990-е годы уже была масса прецедентов, когда работник, имея на руках решение суда и исполнительный лист, не мог получить свои кровные. «Денег нет», — таков простой ответ

работодателя. Кроме того, следует учитывать, что руководство может начать мстить юридически подкованному сотруднику. Например, выплачивать ему зарплату без премиальной части, которая во многих компаниях составляет до 50 процентов от заработка нанятых работников.» Станислав Маркелов считает, что в условиях кризиса, когда новую работу найти очень непросто, необходимо выбирать тактику выживания. Рано или поздно руководству все равно придется заплатить. Чтобы ваш труд не превращался в рабский, можно вообще не посещать офис. По закону, если зарплату задерживают более чем на 15 дней, сотрудник вправе прекратить работу, предварительно уведомив об этом начальство. В письме необходимо указать номер телефона, по которому руководство должно сообщить, когда следует прийти за деньгами.

Дарья Окунева

## Битва за картошку

*Картошка — продукт стратегический. Со времен Петра I она не раз выручала страну в трудные годы. Правда, в последнее время сборы корнеплода не радуют. Мы выращиваем почти 40 млн тонн картошки в год. Но каждый новый урожай на 2-3 млн тонн меньше предыдущего. К тому же вместо современных сортов картофеля населению нередко предлагают непонятно что.*

**В**роде бы Россия могла стать ведущей картофельной державой. По производству корнеплода мы на втором месте в мире. По потреблению — на третьем. По данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН, в среднем россиянин съедает 141 кг картофеля в год.

Однако есть загвоздки.

Во-первых, урожайность у нас втрое ниже, чем в Европе. «Там собирают 30-40 тонн картофеля с гектара. У нас — 13-15 тонн», — говорит гендиректор ЗАО «Агриконсалт» Андрей Голохвастов. Поэтому себестоимость российской продукции выше.

Во-вторых, наш картофель хранится хуже, чем европейский. Пропадает десятая часть урожая. В масштабах страны это 4 млн тонн. Основная причина — во многих хозяйствах выращивают так называемые ранние сорта. Созревают они быстрее. Но к зиме теряют вкус, а до весны запасы просто не доживают. Поэтому к маю отечественный картофель на складах иссякает, приходится завозить



импортный. В Центральную Россию поступает продукция из Белоруссии, Нидерландов, даже из Марокко. Дальневосточные рынки заполняют китайцы.

В-третьих, крестьяне сплошь и рядом высаживают безнадежно устаревшие сорта. Дело в том, что за 10–15 лет картофель вырождается. После этого нужно покупать новые разработки у селекционеров. «Но в наших хозяйствах до сих пор встречается синеглазка — сорт, выведенный 60 лет назад», — сетует заместитель директора по науке ВНИИ картофельного хозяйства Борис Анисимов.

Четвертая проблема — «раздутая» цена. Картофель мог бы продаваться в магазинах в 1,5–2 раза дешевле. Но на пути от складов к рознице встают эшелоны перекупщиков. Например, сейчас у оптовиков товар идет по 6–7 рублей за килограмм. А в рознице тот же картофель продается уже по 12–15 рублей. Но то ли еще будет весной и в начале лета. На складах начнется дефицит, цена подскочит в 1,5–2 раза. Прошлым летом в зависимости от сорта она поднималась до 25–40 рублей за килограмм.

Огромные наценки — еще полбеда. Ежегодно корнеплоды дорожают рекордными темпами. Картофельная инфляция в три раза выше официальной — 30 процентов в год. Причина в том, что у нас не существует цивилизованного рынка картофеля. Крупные хозяйства производят менее 10 процентов урожая. А 9/10 корнеплодов выращивают на дачах и приусадебных участках. Почти все, что собрали, огородники съедают сами или продают на рынках.

Проблемы накапливаются. Качество отечественного картофеля падает, а цена неустанно растет. «Ситуацию могут переломить только крупные агрохолдинги, — уверен Андрей Голохвастов. — Урожайность в таких хозяйствах — на европейском

уровне. К тому же никто, кроме них, не закупает передовые семена в Голландии и Германии и не выращивает хорошо хранящийся сорт».

С другой стороны, наши крупные хозяйства пока что растят в основном дорогой картофель для супермаркетов. Он успешно конкурирует с европейским импортом, но не заменит «огородного» урожая.

Скоро придется пересмотреть подходы. Дело в том, что мировой рынок дешевого картофеля стремительно захватывает Китай. Для примера: пять лет назад в Поднебесной собирали такой же урожай, как у нас. Но с тех пор восточный сосед увеличил производство в два раза и прочно занял первую строчку в списке картофельных держав.

Секрет китайского чуда? «Они выращивают картофель так же, как делают автомобили. Выдают известные мировые сорта за собственные и не платят отчисления разработчикам, — делится Борис Анисимов. — А российские и европейские агрохолдинги честно расплачиваются с создателями новых сортов».

Главная задача — позаботиться о том, чтобы страна была накормлена качественной продукцией. А для этого крупным хозяйствам надо резко увеличить посевные площади.

Павел Хицкий

## Ваш вопрос — наш ответ

### Акция или облигация?

*Какие бывают виды ценных бумаг? Чем они отличаются?*

Их множество. Это акции, облигации, векселя, депозитарные расписки, чеки, опционы, фьючерсы... Чаще всего люди сталкиваются с акциями и облигациями. Акция — это ценная бумага, которая закрепляет право ее владельца на получение части прибыли акционерного общества (дивиденды), участие в управлении акционерным обществом (АО) и на часть имущества, остающегося после ликвидации предприятия. Купив акцию, вы становитесь совладельцем компании. Ваша прибыль теперь будет зависеть от того, как идут дела у АО. Ес-

ли компании сопутствует успех, растет стоимость акций, и компания сможет выплачивать дивиденды. Но не исключена и обратная ситуация. Облигация — это ценная бумага, владелец которой может получить от компании в установленные сроки ее номинальную стоимость и фиксированные проценты. За облигацию, по предварительной договоренности, вы можете получить не деньги, а некоторый процент или имущественные права. Купив эту ценную бумагу, вы превращаетесь в кредитора своей компании. Участвовать в управлении компанией вы не можете. Облигации называют консервативными ценными бумагами, поскольку они гарантируют фиксированный доход. На акциях, как правило, можно заработать больше, хотя истории известны случаи, когда было наоборот.

Подробнее об акциях и облигациях читайте в ст. 2 Федерального закона от 22.04.96 г. № 39 «О рынке ценных бумаг».

### В небесах, в Госдуме и на море

*Представителей каких профессий должны бесплатно страховать работодатели?*

В соответствии с Федеральным законом от 24.07.98 г. № 125 «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» все наемные работники любых профессий застрахованы от несчастного случая, повлекшего причинение вреда жизни и здоровью, в Фонде социального страхования РФ. Также Воздушным кодексом РФ предусмотрено обязательное страхование жизни и здоровья членов экипажа, например самолета или вертолета, ответственности владельца судна и авиаперевозчика. Кроме того, застрахована профответственность аудиторов, жизнь и здоровье судей, сотрудников милиции, депутатов Госдумы и членов Совета Федерации. Остальным гражданам остается надеяться на выплаты из Фонда социального страхования РФ либо самостоятельно приобрести полис от несчастных случаев.

Антон Томилов

### Уголовный уклон

*Сын достиг призывного возраста. Отсрочек у него нет. Он говорит, что будет скрываться от призыва и, если его поймают, ему ничего не будет — просто пойдет служить. Это действительно так?*

Гражданина, который уклоняется от призыва, суд, согласно ст. 328 Уголовного кодекса РФ, наказывает либо штрафом до 200 тыс. рублей (или в размере зарплаты осужденного за период до 18 месяцев), либо арестом на 3–6 месяцев, либо лишением свободы на срок до 2 лет. Ответственность установлена и для уклоняющихся от альтернативной гражданской службы. Им грозит штраф

до 180 тыс. рублей (или в размере зарплаты осужденного за период до 6 месяцев), либо обязательные работы на 180–240 часов, либо арест на срок 3–6 месяцев. Обратите внимание: формулировка «уклоняется от призыва» очень гибкая. Сюда может быть включено и то, что человек получил повестку, но на сборы не явился; и то, что повестки он не получал, но подлежит призыву. Однако реально уголовных дел по фактам уклонения от военной службы возбуждается очень мало.

Владислав Гриб

### Скидка на завещание

*Я инвалид II группы. Хочу оформить завещание на сына. Какие льготы я имею?*

Завещание — нотариальное действие. Согласно статье 333.38 Налогового кодекса РФ инвалиды I и II групп имеют льготу в размере 50 процентов на совершение всех нотариальных действий. Кроме того, другие граждане, которые подозреваются, что им положены скидки, могут ознакомиться с этой статьей Налогового кодекса, где перечислены все категории населения, имеющие право на такие льготы.

Анатолий Погорелов

### Больной — не злостный

*Экс-супруг систематически не платит алименты. Можно ли его за это наказать?*

Сначала обратитесь в суд с иском о взыскании алиментов. Если бывший муж откажется выплачивать алименты, присужденные по решению суда, напишите в органы ОВД заявление. В нем потребуйте привлечь отца ребенка к ответственности за злостное уклонение от уплаты алиментов. Для успешного возбуждения уголовного дела уклонение, которое длится минимум 3 месяца, должны признать «злостным». На практике «злостность» означает сокрытие гражданином своего настоящего заработка, умышленную смену работы или места жительства, отказ от общественного труда с целью не платить (подробнее см. постановление Пленума Верховного суда РФ от 19.03.69 г. № 46 «О судебной практике по делам о преступлениях, предусмотренных ст. 122 УК РСФСР»). Согласно Уголовному кодексу РФ (ч. 1 ст. 157) суд может назначить безответственному отцу наказание в виде обязательных работ (120–180 часов), либо исправительных работ до одного года, либо арест на срок до 3-х месяцев. Если бывший муж не платит алименты потому, что у него проблемы с трудоустройством, нет собственного дохода, по другим уважительным причинам (он серьезно болен, например), уклонение не признается злостным. Уголовной ответственности он не несет.

Дмитрий Замышляев

# Ох уж этот десинхроноз!

Будьте здоровы!

*Основатель теории биоритмов Вильгельм Флисс так характеризовал процесс жизни: «В сплошном потоке субстанции человеческого бытия существуют определенные природные изломы – входные ворота для новой жизни, болезни или смерти». Эти периоды дают нам возможность осознать и реализовать свои способности и таланты.*

**И**нтеллектуальный ритм с периодом 32 дня управляет памятью, способностью к обучению, умственной активностью, ясностью мышления, фантазией.

Эмоциональный ритм продолжительностью 27 дней влияет на чувства, настроение, эмоции, душевность, чувствительность к восприятию мира и самих себя.

Период физического ритма составляет 22 дня. Он регулирует физическую и сексуальную активность, силу, скорость, координацию, сопротивляемость болезням, выносливость.

Простейший пример ритмичности жизненных процессов — сокращение сердца и дыхание. Наше интеллектуальное, эмоциональное, физическое состояние тоже не является стабильным, а имеет периодический (точнее, волнообразный) характер. Нижняя точка такой волны называется минимумом, а верхняя — максимумом, и длится один день.

Интеллектуальный максимум позволяет решить самые сложные вопросы и даже создать нечто новое. Эмоциональный максимум дает чувство полноты жизни, душевный подъем, желание действовать, созидать, любить.

Физический максимум: организм полон энергии, работа не утомляет, высока сексуальная активность. Периоды всех биоритмов разные, поэтому могут совпадать три-четыре минимума и наступают «черные дни» или бывают светлые полосы, когда все удается... Знание и учет этих ритмов имеют большое значение как для здорового, так и для больного человека.

Сбой естественного ритма вызывает состояние десинхроноза, который во многом способствует возникновению многих заболеваний. Первыми проявлениями десинхроноза обычно являются повышенная утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность, подавленное состояние. У каждого органа своя норма — у сердца, глаз, суставов. Что касается опорно-двигательного аппарата, то днем физиологические процессы нашего организма направлены на использование биологически активных веществ для устранения скованности и повышения ощущения свободы дви-

жения. В ночное время биологически активные вещества накапливаются в организме для питания и восстановления тканей суставов.

Для своевременного и эффективного лечения или проведения профилактики различных заболеваний очень важно знание методов введения специальных препаратов с учетом биоритмов.

Ирина Савченко

## Не торопитесь поднять давление

*Природа, видимо, создала гипертоников не для долгой и спокойной жизни, а для великих дел. И они, подобно ледоколам, идут наперекор обстоятельствам, спеша выполнить свою миссию. Однако переживаемое эмоциональное возбуждение сопровождается у них чрезмерными тратами жизненных сил и энергии.*

**В** рамках 15-летнего проекта «CARDIA», проведенного в США под патронажем Института сердца, легких и крови, методом опроса выявлялись особенности жизненного стиля и поведения более 3 тыс. мужчин и женщин. Основным вывод, который сделали ученые: прямой путь к развитию гипертонии — это торопливость и спешка, присущие многим людям.

Обоснован даже тип личности гипертоника: это человек импульсивный, вспыльчивый, нередко напряженный и агрессивный, проявляющий стремление к соревновательности и конкуренции. Поэтому людям, склонным к гипертонии, очень важно перестроить свое мышление.



Первое, что необходимо сделать, — критически пересмотреть свое стремление торопиться. А в самом деле, куда спешить? Сделать быстро — не всегда означает сделать хорошо.

Все проблемы надо делить на две категории. Первая — это обстоятельства, которые не зависят от нашей воли (плохая погода, опоздания транспорта, политика, поведение других людей). Волноваться по их поводу — значит бессмысленно напрягать сердечно-сосудистую систему. А вот что мы можем и должны контролировать, так это свое собственное настроение и поведение, режим труда и отдыха, усилия по самооздоровлению.

Сергей Алешин,  
кандидат медицинских наук

## Умное сочетание лекарств

*Сейчас, в сезон обострения хронических недугов и простуд, полезно знать, как правильно сочетать лекарства с теми или иными продуктами.*

**Т**ак, действие антибиотиков может ослабевать, если их запивать молоком. Ни в коем случае не стоит мешать молочные продукты с препаратами с кислотоустойчивым покрытием (например, панкреатин). Если вы принимаете таблетки от железодефицитной анемии, также исключите из своего рациона молоко и продукты, содержащие фитин (орехи, пшеница, овсянка), дубильные вещества (чай, красное вино, кофе). При любой лекарственной терапии с осторожностью стоит отнестись к овощам, в которых много витамина К (шпинат, брокколи, зеленая капуста), цитратам (производные лимонной кислоты в лимонадах, фруктовых соках, вине или растворимых таблетках), энергетическим напиткам.

Недопустимо сочетание антидепрессантов с вином, пивом, сыром, сливками, кофе, бобами, фасолью, бананами — можно спровоцировать скачок давления. Некоторые препараты, поддерживающие тонус сердечно-сосудистой системы, становятся более активными, если их запивать грейпфрутовым соком. Может снизиться артериальное давление, что приведет к сильным сердцебиению, головной боли, жару.

Особое внимание уделите сочетанию препаратов, показанных при инфекционно-воспалительных заболеваниях (воспаление легких, заболевания мочеполовой системы, акне и воспалительные процессы на коже и т. д.), с пищей, богатой белками. Белки могут значительно снизить действие

входящих в такие препараты веществ. А вот при приеме гормональных средств потребление белков стоит увеличить.

Причем они должны быть полноценными: нежирное мясо, рыба, печень, творог.

На пустой желудок препараты действуют сильнее. Поэтому специалисты рекомендуют принимать сильнодействующие средства (например, противораковые препараты или антибиотики) до еды. А вот обезболивающие, сильнее всего влияющие на слизистую желудка, лучше принимать после трапезы.

Эффект гомеопатических лекарств может ослабевать, если принимать их сразу после еды.

Полина Чумакова

## Не требует покоя



*Сердце питают коронарные артерии, которые с возрастом становятся очень уязвимыми. Статистика свидетельствует, что в крупных городах примерно у 52 процентов взрослого населения можно выявить признаки начальной стадии ишемической болезни сердца, то есть сбоев в поступлении к нему крови.*

**Д**вижение. Укрепить сердечную мышцу без физических упражнений просто невозможно. Самая идеальная нагрузка при постепенном повышении работоспособности сердца — плавание в медленном темпе 3 раза в неделю.

Если плавание вам не подходит и заниматься на велотренажере тоже не представляется возможным, тогда сделайте следующее простое упражнение: взявшись за спинку стула, начните ходьбу на месте с напряжением всего тела.

Каждый день увеличивайте темп ходьбы. Заканчивать это упражнение рекомендуется 10 приседаниями с опорой на спинку стула. Это упражнение даст прилив энергии.

И не забывайте о ходьбе. Сердце при ходьбе не перенапрягается, к тому же это прекрасная профилактика атеросклероза, поскольку способствует уменьшению жиров в крови и насыщает организм кислородом.

Ходьба в качестве кардиотренировки должна быть в темпе, превышающем прогулочный. Можно чередовать быстрый темп (в течение 20 минут) с обычным.

Питание — основной фактор, регулирующий артериальное давление. Доказано: при правильном подборе продуктов можно значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

• Обращайте внимание на то, чтобы растительное масло было холодного отжима, овощи — свежими, а мясо — постным.

• Используйте щадящие методы приготовления пищи (варка на пару, тушение, запекание).

• Откажитесь от животных жиров, заменив их растительными маслами.

• Исключите из рациона соленья, копчености, блюда мгновенного приготовления и консервы.

• Употребляйте продукты, богатые калием, так как этот элемент регулирует деятельность сердечной мышцы, удаляет излишнюю воду из тканей, предотвращает отложение холестерина на стенках сосудов. Ежедневно нужно съедать один банан. Много калия в орехах, продуктах из цельного зерна, рыбе. Пейте не менее 2–3 л жидкости в день.

**Расслабление.** При внутреннем беспокойстве, плохом сне, сердцебиениях на помощь придет мелисса. Заварите 3 ч. ложки листьев мелиссы в 1/4 л кипящей воды. Накрыв крышкой, настаивайте 10 минут. Пейте 3 раза в день как чай.

Сделайте отвар мелиссы (50 г листьев мелиссы на 1 л воды довести до кипения, настоять 10 минут, процедить) и добавьте в ванну.

Для улучшения функции сердца овладейте брюшным дыханием. Совершенно расслабившись, в свободной одежде, лягте на спину, подложив под голову подушку (лучше на что-то твердое, например на пол). Ладони положите на живот. Сделайте глубокий вдох, сознательно нагнетая воздух в живот; медленно выдохните. При правильном выполнении — при вдохе диафрагма поднимается, а при выдохе — опускается. Упражнение следует выполнять до завтрака или через 2 часа после еды. Хорошо слушать при этом тихую инструментальную музыку, которая способствует ритмичному дыханию.

**Бальзам для сердца.** Американские кардиологи сделали вывод: уныние и депрессия повышают риск смерти от сердечной недостаточности. Чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми, необходимо трижды в неделю по полчаса заниматься физическими упражнениями и каждый день не менее 75 минут смеяться. Оказывается, после стресса (вызванного даже трагичным фильмом) ток крови в сосудах уменьшается на 35 процентов, а после смешного фильма, напротив, увеличивается на 22 процента! Хотите жить дольше — чаще смейтесь.



## Эти глаза не напротив

*Синдром «сухого глаза», инфекционные и аллергические заболевания, воспаления и даже паразиты – все эти глазные недуги типичны для загазованных и загрязненных мегаполисов. Вдобавок ко всему мы изнуряем наши глаза, работая по несколько часов за компьютером, утомляем зрение кондиционерами, элементарно не умеем ухаживать за глазами... О том, как уберечь зрение от «болезней цивилизации», рассказывает кандидат медицинских наук, хирург-офтальмолог Андрей Кравченко.*

### Чувство сухости

Типичная проблема жителей крупных городов (особенно офисных работников) — синдром «сухого глаза». Распознать недуг просто — его явными признаками являются ненавязчивое жжение, чувство сухости и песка в глазах, изменение остроты зрения, сильное покраснение глазного яблока... Неприятные ощущения особенно усиливаются в помещении или автомобиле с работающим кондиционером. Специфика воздухообмена вызывает высыхание слезной пленки глаз. Таким же эффектом обладают частички пыли, микрочастицы загрязненного воздуха, оседающие на слизистой оболочке.

Избавиться от этой напасти можно, заправив глаз искусственной слезой — специальными глазными каплями. Правда, не все капли подходят для этого. К примеру, еще больше усугубить ситуацию могут препараты на гелиевой основе (часто вызывают замутнение глаза), а капли, которые сильно сужают сосуды, приносят лишь кратковременное облегчение. Офтальмологи же советуют лечить «сухой глаз» каплями-лубрикантами — они действуют долго и обладают хорошими лечебными свойствами.

Успокоить иссушенную оболочку глаза поможет увлажнитель воздуха и экстракт из листьев алоэ (использовать наружно в виде примочек).

### Витамин зрения

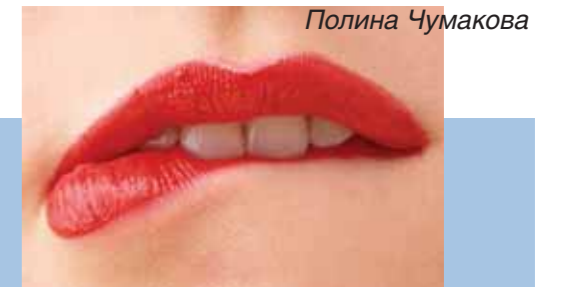
По мнению медиков, «сухой глаз» может докучать из-за нехватки витаминов А и В. Витамин А отвечает в нашем организме за функции зрения — он входит в состав зрительного пигмента палочек сетчатки глаза. Особенно много «витамина зрения» в моркови. Кроме того, морковь содержит еще и необходимый для глаз каротин. Немало витамина А содержится в абрикосах, миндале, шпинате, баклажанах, свекле, зеленом луке, красном

перце, мандаринах, сливочном масле, яйцах, треске. Каротиносодержащие — это тыква, салат, щавель. Витамины группы В считаются «витаминами нервной системы», оказывают благотворное влияние на иннервацию глаз (иннервация — снабжение какого-либо органа или ткани нервными волокнами или клетками). Чаще ешьте фасоль, гречки орехи, овсяную и гречневую каши.

### Болезнь грязных рук

Немало беспокойства горожанам сегодня доставляют инфекционные и бактериальные заболевания глаз. Один из них — демодекоз, или болезнь грязных рук, — паразитарный дерматоз, вызванный избыточным размножением микроскопических клещей на веках. Возникает эта неприятность из-за общего снижения иммунитета, и организм просто перестает бороться с сапрофитами. Заполучить их легко — достаточно дотронуться рукой до поручня в метро! Заболевание обычно сопровождается постоянным ощущением жжения вокруг глаз, у больного то и дело появляется желание потереть глаза в области ресниц и век.

Еще одно типичное городское явление — бактериальный конъюнктивит. По этимологии он схож с демодекозом (снижение иммунитета, попавшая на глаза грязь), но бывает также и аллергическим (от некачественной косметики, бытовой химии, воды с большим содержанием хлора и т.д.). Иногда конъюнктивит — следствие инфекции под названием блефарит (воспаление краев век проявляется покраснением, жжением, зудом и раздражением век). Во всех этих случаях придется применять антибиотическую терапию. В домашних же условиях от злой бактерии помогут природные лекарства. К примеру, с зудом, раздражением, покраснением хорошо справятся сок маргариток, отвары из трав душицы, зверобоя. Настои из ягод барбариса и черники полезны для глаз с повышенной чувствительностью и воспаленными веками. Не забывайте и про старый проверенный способ — промывать глаза чаем. Он довольно неплохо помогает от засорений глазной слизистой оболочки. Чай в пакетиках удобно накладывать на веки — это снимет отеки и расслабит глазные мышцы.



Полина Чумакова

## «Удары» поцелуя

*Как оказалось, целоваться – не такое уж безобидное занятие. Оказывается, что кроме герпеса, о котором все знают, существует еще более десяти заболеваний, передающихся от человека к человеку через поцелуи. Что же это за болезни, как они проявляются и кто рискует их подхватить?*

### Инфекционный мононуклеоз Вызывается вирусом Эпштейна — Барра (ВЭБ)

#### Основные приметы

Попадая в организм со слюной зараженного человека, ВЭБ провоцирует повышение температуры до 39–40 °С, которая держится около 10–14 дней. При этом у больного сильно увеличиваются шейные лимфоузлы, распухает горло, закладывает нос. Еще один симптом мононуклеоза — боль в животе, вызываемая увеличением селезенки и печени (у многих пациентов желтеет кожа и становится темной моча, как при желтухе). В тяжелой форме это заболевание может обернуться разрывом селезенки, поражением центральной нервной системы, развитием гепатита или пневмонии.

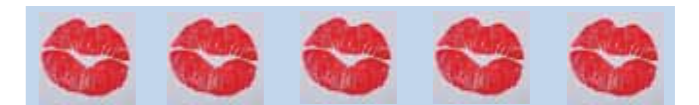
#### Группа риска

Наиболее уязвимы перед этой инфекцией дети 3–10 лет, чья иммунная система не в состоянии дать отпор коварному вирусу. Хотя жертвами мононуклеоза могут стать и взрослые, пережившие

сильный стресс, затяжную болезнь, тяжелую операцию.

#### Как застраховаться

Чтобы защитить своего малыша от коварного вируса, родителям стоит целовать свое чадо исключительно в пухленькие щечки. По той же причине не стоит есть с ребенком из одной посуды, пить газировку из одной бутылки и давать малышу резиновые игрушки, побывавшие во рту соседа по детской площадке. Что же касается взрослых, то обезопасить себя от мононуклеоза можно отказавшись от поцелуев в течение 10–14 дней после болезни, когда иммунный статус организма особенно низок.



## Цитомегаловирусная инфекция Возбудитель — цитомегаловирус



### Основные приметы

Самому заподозрить у себя цитомегалию практически невозможно — она очень похожа на острую респираторную инфекцию или простуду. Обычно эта болезнь проявляется повышением температуры, насморком, болью в горле и увеличением лимфоузлов. Правда, замаскированный под ОРЗ вирус не отстывает в течение 1–1,5 месяцев, что и должно насторожить. Причем у мужчин цитомегалия протекает бессимптомно, а у женщин чаще всего оседает в мочеполовой системе, вызывая воспаление шейки матки или влагалища.

### Группа риска

По-настоящему бояться цитомегаловируса стоит будущим мамам, ведь во время беременности иммунитет женщины естественным образом по-

давляется. Следовательно, она становится легкой добычей вируса. И что самое неприятное — попав в материнский организм, инфекция быстро передается ребенку, вызывая у него врожденные дефекты развития.

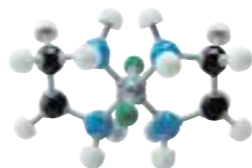
### Как застраховаться

Чтобы застраховать себя и ребенка от этой инфекции, будущим родителям стоит обследоваться на TORCH-инфекции перед зачатием.

Если коварный вирус не обнаружен, можно вздохнуть с облегчением и спокойно наслаждаться поцелуями все девять месяцев беременности. Если же анализ оказался положительным, врач назначит вам препараты, позволяющие контролировать количество вируса в организме, сдерживая его развитие.

## Язвенная болезнь желудка

Причина — в бактерии хеликобактер пилори



### Основные приметы

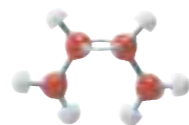
У 30 процентов «язвенников» болезнь может протекать бессимптомно. Остальные же 70 процентов испытывают острую боль под левыми ребрами сразу после приема пищи или через 30–60 минут после еды. Впрочем, для язвенной болезни характерны и голодные боли, возникающие натощак и проходящие после приема пищи.

### Группа риска

Люди с ослабленным иммунитетом, дисбактериозом.

### Как застраховаться

Иммунологи уверены — здоровый иммунитет способен противостоять атакам хеликобактера. Поэтому, вместо того чтобы дрожать от страха, боясь подхватить этот микроорганизм, лучше заняться укреплением защитных сил организма. Для этого нужно принимать витаминную еду и иммуномодуляторы (например, амиксин, гропринозин или амизон).



## Метаморфозы тела

Исследуя питание на период постов, диетологи первым делом обращают внимание на дефицит белка.

**Минус протеин.** Исключение мяса, рыбы, молока, молочных продуктов, яиц нежелательно для детей, подростков, людей, страдающих воспалительными заболеваниями, хроническими инфекциями, истощением, а также для женщин с обильными менструациями. Нехватка животного белка может привести к ослаблению иммунитета, что чревато как минимум частыми простудами. Еще одно следствие — потеря мышечной ткани. Эта ин-

формация представляет для нас особый интерес, потому что именно в мышцах сгорает большая часть расходуемого организмом жира.

**Овощи.** Обилие овощей, особенно сырых, может стать источником проблем для тех, у кого гастрит с повышенной секреторной функцией, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Благодаря резкому сокращению в рационе животного жира и увеличению овощей и круп уменьшается содержание холестерина в крови и значительно замедляется развитие атеросклероза.

Михаил Гинзбург, Константин Петров,  
Таисия Лобова

## Холодильник — оплодотворитель вирусов



*Вы думаете, это туалет? Или прихожая? Нет. Это кухня. По мнению микробиологов, самое грязное место в нашей квартире — холодильник. В нем живет огромное количество бактерий. Чуть меньше их прячется в тряпочках и губках...*

Микробиологи установили: в холодильнике находится в среднем 11,4 млн микроорганизмов на 1 кв. см поверхности полок. Для примера: на кухонном полу — 10 тыс., на разделочной доске в кухне — 1000, на поверхности письменного стола — 7000, на клавиатуре домашнего компьютера — 500. А на сиденье унитаза — всего 100. Как вы понимаете, эти микроорганизмы не сидят без дела, а гадят нам как только могут. В частности, вызывают простуду. Это от 200 до 300 вирусов, относящихся к пяти семействам (видимо, поэтому выработать иммунитет к простуде практически невозможно).

И в полку вирусов продолжает прибывать. Недавно исследователи обнаружили новый инфекционный кишечный норовирус, вызывающий расстройство желудка. Его особенность состоит в том, что он передается от человека к человеку преимущественно через компьютерную клавиатуру и «мышь». В группе риска находятся в основном посетители интернет-кафе, школьники, студенты и офисные работники, поскольку основной причиной распространения инфекции является использование общей компьютерной техники.

Человечеству угрожают неизвестные науке инфекционные заболевания. Об этом в ежегодном докладе сообщает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Как установили эксперты, в наше

время болезни и эпидемии распространяются намного быстрее, чем когда бы то ни было. Новые вирусные заболевания возникают с беспрецедентной скоростью — по одному в год. Только за последние годы таких новых болезней зафиксировано 39. Особенно изощренный путь распространения числится за вирусом гриппа. В последнее время он выбирает... денежные банкноты! Сообщается, что бактерии гриппа, попав на банкноты, живут на них до 17 дней. Исследование было осуществлено по просьбе одного из швейцарских банков, обеспокоенного возможностью возникновения эпидемии гриппа, в том числе птичьего.

По мнению руководителя исследований Ива Тома, в процессе изучения распространения эпидемии гриппа денежным знакам должно уделяться не меньше внимания, чем ручкам дверей или поручням в автобусах. «Вирус может передаться людям, которые держали в руках зараженную банкноту, а потом трогали руками рот или нос», — отметил Тома.

А вот устойчивый к любым антибиотикам золотистый стафилококк выведен во многом благодаря усилиям врачей и пациентов, применявших антибиотики где нужно и ненужно. Словом, мир микроорганизмов небезопасен, и ученым и врачам остается только объединять усилия и пытаться противостоять им.

## Помогает ли пост похудеть?

*Иные из нас даже специально ждут наступления Великого поста, продолжительного и строгого, чтобы наконец-то взяться за фигуру. Истинно верующий почитает такие надежды кощунственными. А диетолог усомнится в эффективности выбранной «диеты».*

### Причем тут фигура?

Пост нельзя уравнивать с системой оздоровительного питания. Через голод и лишения укрепляется дух человека, готовность противостоять трудностям, бороться и страдать за веру. То есть назначение поста — духовное и только духовное, и

ни в коем случае не оздоровительное, «очистительное» или похудательное.

Самый главный и строгий — Великий, который длится 7 недель перед Пасхой. В некоторые дни требования к питанию более мягкие — разрешаются растительное масло, рыба и даже виноградное вино, в другие, особенно строгие, — запрещается любая твердая пища.

# Заповеди мужского стиля

Модный САЛОН

На протяжении жизни каждый мужчина не раз задает себе один важнейший вопрос: «Какие носки надеть с этими брюками?» Чтобы помочь вам разобраться в тонкостях мужской моды и избежать подводных рифов на пути к совершенству, мы составили список из шести заповедей мужского стиля.

Цвет ремня должен гармонировать с тоном обуви. Это очень простое правило, которому легко следовать. Лучше всего придерживаться традиционной цветовой гаммы и выбирать аксессуары черного, темно-коричневого или красно-коричневого цвета. Другие оттенки сложнее вписываются в ансамбль, поэтому их лучше избегать. Если вы каждый день носите кроссовки или мокасины с джинсами, значит, вам следует подобрать матерчатый пояс или пояс, который также не привлекает внимания, но ни в коем случае не черный кожаный ремень.

Галстук должен гармонировать с рубашкой. Не так давно модно было носить однотонные рубашки с галстуком того же (или похожего) оттенка. Сегодня эта мода несколько устарела. Попробуйте немного отойти от стереотипов и поэкспериментировать с цветом. Галстук — прекрасное средство выражения индивидуального стиля, но не стоит слишком увлекаться, ведь окружающие не всегда смогут оценить вашу иронию в одежде. Выбирайте классику — галстуки с диагональными полосками, в горох, в клетку и с тонким, едва различимым узором. Главное, чтобы галстук стал гармоничным дополнением рубашки, костюма, свитера, джемпера и т. п. А вот от покупки галстуков модных расцветок лучше воздержаться — как известно, мода скоротечна.

*Примечание:* завязывать галстук можно как угодно — как вам

больше всего нравится. Не забывайте, что различные способы завязывания галстука (которых существует более 80) транслируют различные сообщения о вашем стиле и характере. Большинство мужчин предпочитают завязывать галстук свободным узлом с двумя длинными концами или узлом «Windsor» — это простейшие спо-

собы, которые без труда освоит любой джентльмен. О пристегивающихся галстуках забудьте раз и навсегда.

Не бойтесь носить брюки без стрелок. И почему многие мужчины заведомо отказываются от брюк без заглаженных стрелок?! Стилисты уверены: брюки без



стрелок выглядят более стильно. Кроме того, стрелки зрительно полнят. Мужчины признаются, что выбирают брюки со стрелками по двум причинам: во-первых, они более удобны, а во-вторых, брюки без стрелок якобы подходят только для атлетичных красавцев.

На самом деле именно брюки без стрелок подходят для большинства мужчин! Если вы хотите, чтобы брюки сидели свободно, купите пару на размер больше и уберите несколько сантиметров в поясе самостоятельно или в ателье. И, наконец, брюки без стрелок гораздо более актуальны!

Цвет носков должен гармонировать с цветом брюк. Официальное правило, регламентирующее выбор носков, известно большинству — цвет носков должен гармонировать с цветом брюк, но желательно не совпа-

дать с ним (единственное исключение — черные носки к черным брюкам). Но многие мужчины любят носить носки с узорами и орнаментом, например с разноцветными полосками.

*Примечание.* Это очевидно, но мы все же напоминаем: белые носки поберегите исключительно для посещения спортзала.

Часы — единственный и самый важный аксессуар, который может носить мужчина. Не пожалейте денег на хорошие часы, соответствующие вашему образу жизни, характеру и положению в обществе. Если же ваша коллекция часов не ограничивается одним экземпляром, подбирайте к костюму подходящие часы: на черном ремешке — к черным туфлям и ремню; на коричневом ремешке — к коричневым туфлям и ремню; на серебристом ремешке — ко всем остальным сочетаниям.

Солнцезащитные очки — одно из самых ярких и универсальных средств самовыражения. В арсенале каждого мужчины непременно должно быть несколько пар стильных очков. Солнцезащитные очки не только выполняют свою прямую функцию, но и завершают образ мужчины. Старайтесь найти очки, не только гармонирующие с овалом вашего лица, но и выражающие вашу индивидуальность. Если вы не можете самостоятельно выбрать очки, обратитесь за помощью к продавцу-консультанту или более опытным друзьям.



## Белые одежды

Одежда очень многое определяет в нашей жизни. Она может служить показателем нашего социального статуса, наших привычек и пристрастий. По одежде также можно определить настроение человека, в частности, белый цвет говорит о светлом настроении. Разумеется, белая одежда не всегда практична, поскольку ее гораздо проще запачкать. Тем не менее человек одетый в белое, всегда притягивает и будет притягивать взгляды окружающих.

Летом белая одежда особенно актуальна, поскольку имеет ряд определенных преимуществ перед одеждой других цветов.

Например, белый цвет, как известно, прекрасно отражает солнечный свет, поэтому в белом даже в самую иссушающую жару немного прохладнее, чем в одежде иного цвета. По этой причине белый всегда был особенно популярен у жителей тропических стран. Однако, если вы предпочитаете носить одежду белого цвета, полезно придерживаться некоторых

нехитрых правил, которые могут помочь вам чувствовать себя в такой одежде максимально комфортно.

Белые вещи заставляют определенные части тела казаться больше, чем они есть на самом деле, поэтому при выборе какой-либо одежды белого цвета полезно об этом помнить.

Если вы хотите подчеркнуть верхнюю часть тела или бедра, лучшего помощника для этого, чем белый цвет, просто не найти. Это также касается и белой обуви — белые туфли могут «увели-

чить» ваши ноги, и вы будете казаться немного ниже, чем есть на самом деле.

Белая вещь, как, впрочем, и любая другая, должна вас украшать и подчеркивать достоинства вашей фигуры. Поэтому будет лучше, если вы выберете одежду, максимально подходящую именно для вас.

Идеальный вариант — белый костюм, сшитый по индивидуальному заказу. Однако это вовсе не обязательно. Главное, чтобы вещь, будь то белые шорты, блейзер или кофточка, как можно точ-

нее подходила под вашу фигуру. Полезно также подчеркнуть талию красивым тонким кожаным поясом.

Что касается украшений, наиболее подходящих к белому, то здесь можно особо выделить незамысловатую бижутерию из натуральных материалов, например бусины из дерева. Эффектно также будут смотреться украшения из белого золота.

Особенно обворожительно вы будете выглядеть в белом, если ваша кожа покрыта ровным красивым загаром.

Это поможет лишний раз подчеркнуть вашу красоту и придаст вашей одежде и вашему виду оп-

ределенные выразительность, яркость и очарование.

Обращали ли вы внимание на то, как одеты пожилые иностранцы, гуляющие по нашим городам? Они в основном носят одежды светлых тонов. Это всегда создает положительный настрой и вселяет чувство уверенности и радости.

Чем же мы с вами хуже? Наша жизнь подчас дает нам не много поводов для радости и оптимизма, так давайте же вселять в себя и окружающих больше уверенности в том, что жизнь светла и прекрасна, и пусть об этом говорят наш внешний вид, наша одежда и наше приподнятое настроение!



## Сотвори начес волос



*Классическая объемная укладка вернулась в моду. Но техника начеса волос изменилась, став более простой и современной.*

### ШАГ 1

Прежде чем приступать к укладке, возьмите на заметку несколько простых правил. Начес нельзя создать на грязных волосах, равно как и на абсолютно чистых. Питательная маска тоже усложнит задачу. Эту процедуру ухода лучше перенести на другой день. Все, что вам нужно, — это вымыть волосы и по всей длине нанести мусс для объема. Он сделает шевелюру более плотной. Затем наклоните голову вперед, перекиньте волосы. И, взбивая их руками, подсушите феном. Если у

вас вьющиеся волосы, во время сушки вытягивайте их плоской щеткой. Теперь верните шевелюру в исходное положение. Расчешите ее, чтобы пряди не были спутанными.

### ШАГ 2

Современный начес кардинально отличается от того, что практиковали наши мамы и бабушки, превращая волосы в спутанное «птичье гнездо». Техника напоминает, скорее, взбивание. Рука, которая держит прядь, двигается от корней к кончикам в такт

с массажной щеткой. Синхронность движений — залог качества укладки. При этом волосы пропускаются сквозь пальцы. Начешите прядь, слегка сбрызните ее моделирующим спреем. Приступайте к следующей. Максимальный объем нужно создать на нижней, затылочной, части головы. Теперь щеткой или руками чуть пригладите волосы, но не расчесывайте полностью. А вот кончики стоит расчесать, чтобы они выглядели опрятно. Заколкой или резинкой закрепите боковые, височные, пряди чуть выше затылка. Результат зафиксируйте лаком.

## О безделушках в модных ушках



*Серьжки – штука тонкая! Или толстая? Круглая или треугольная? Большая или маленькая? Этой весной модно все!*

Сейчас в моде крупные серьги, в так называемом стиле фэшн. И, что интересно, это может быть как дешевая бижутерия, так и дорогие драгоценности. Главное требование — чтобы ваши украшения были большого размера. Серьжки причудливых форм, из драгоценных металлов и синтетических материалов, с яркими камнями — особенно хорошо заметны!

Да, мы не зря обратили внимание на камни, ведь сейчас серьжки с ними — просто писк! В этом сезоне в моде яркие цитрины, аметисты, аквамарины, сапфиры и изумруды в одной подвеске. Или же пара сережек, а в каждой — разные камни. На улице лето, поэтому не стоит стесняться: богатая палитра материала в серьгах говорит не о вульгарности их обладательницы, а, скорее, об ее оригинальности и оптимизме.

Но не стоит прятать глубоко в шкатулку сережки со светлыми камнями. Сейчас по-прежнему актуальными остаются длинные массивные серьги с кораллами и жемчугом. Жемчужины на концах могут быть как идеально круглой, так и каплевидной формы.

Этим летом набирает обороты еще и «пляжная мода» аксессуаров. Например, очень стильно будут смотреться браслеты и серьги в форме колец, обтянутые тканью с морским рисунком. В курортном городе девушке без такой красоты ну никак не обойтись.

Когда будете покупать себе серьжки, обратите внимание на то, какие вам нравятся в первую очередь. Психологи утверждают, что выбор формы сережек диктуется не только вкусом или материальным

достатком, но и характером женщины.

Итак, если вам понравятся серьжки треугольной формы, то у вас, скорее всего, непредсказуемый характер. Если углы сережек еще и острые — то это признак явного стремления к подавлению других людей. Приглянулись серьги эллипсовидной формы, тогда, по утверждениям ученых, вы — надежная и эмоциональная; четырехугольные — значит самоуверенная и целенаправленная женщина, которой нравятся мужчины с решительным характером. Круглые серьжки чаще всего выбирают уравновешенные и сдержанные представительницы слабого пола, а серьги с фигурками — дамы, которые желают любой ценой отличаться от других.

С психологами, конечно, можно поспорить, ведь всех под одну гребенку сложно подравнивать. Но в любом случае можно смело утверждать, что серьжки из моды выйдут не скоро.





### Фигура

Похудеть хотят многие. И те, кто сидит на диетах, но не может удержать вес. И те, кто сетует на широкую кость, не пытаясь расстаться с лишними килограммами. И даже те, кто считает себя толстыми только потому, что немного шире в бедрах, чем изнуренная голоданием модель. Давайте определим, стоит ли вам вообще худеть, на сколько килограммов и как. Для этого возьмите сантиметр. Чтобы вычислить идеальный для здоровья вес, измерять нужно разные части тела.

### Берем сантиметр

#### Просто талия

Если у женщины окружность талии больше 89 см, а у мужчины — 101, то врачи сразу относят их к группе риска. Ведь жировые отложения в области живота — это серьезный толчок к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, потому что жир расположен не только в подкожном слое, но и глубже — вокруг внутренних органов, что значительно затрудняет их работу.

#### Метод «талиа — бедра»

Измерьте объем талии и бедер в самом широком месте, а затем разделите первую цифру на вторую. У женщин полученный результат не должен превышать 0,8, у мужчин — 1. Если он больше, пора принимать меры: много жира в области живота скопилось, что может негативно сказаться на здоровье. Кстати, жир, который откладывается на бедрах и ягодицах, менее опасен, чем «брюшной».

#### Ширина кости

Люди условно делятся на три категории: тонкокостные, со средней костью и ширококостные, имеющие полное право весить на 10 процентов больше, чем «средние». Чтобы определить «ширину кости», измерьте запястье и рост в сантиметрах, а затем разделите вторую цифру на первую. Полученный результат сравните с таблицей.

Кость	Тонкая	Средняя	Широкая
М	10,4 и больше	10,4–9,6	9,6 и меньше
Ж	11 и больше	10,1–11,0	10,4 и меньше

Если вы относитесь к ширококостным, не сетуйте на генетику или несправедливость природы, ведь вы снабжены большим запасом жизненно не-

обходимых минералов, которые хранятся в костях. В более зрелом возрасте этот запас, возможно, послужит вам подольше, чем тонкокостным индивидуумам.

### Подходим к весам и ростомеру

#### Индекс массы тела

Body Mass Index (BMI) — именно этот международный показатель признан основным для определения, в норме ли фигура и не опасен ли вес человека для его здоровья. Вычисляется он следующим образом: вес в кг/рост в м, возведенные в квадрат.

Например, для человека ростом 172 см, весом 70 кг, BMI будет таким: 23,7.

Считается, что наиболее благополучный BMI — от 18,5 до 24,9.

Кость	BMI	Риск заболевания
Ниже нормы	18,4 и меньше	Умеренный
Нормальный	18,4–24,9	Низкий
Полноватый	25–29,9	Умеренный
Полный	30–34,9	Повышенный
Очень полный	35–39,9	Высокий
Ожирение	40 и больше	Очень высокий

### Рассчитываем метаболизм

#### Тело и калории

Некоторые люди сетуют на замедленный метаболизм и спрашивают специалистов, можно ли его «ускорить».

Что же такое метаболизм? Если кратко, то это эффективность, с которой тело использует энергию, полученную с пищей.

У каждого человека своя индивидуальная скорость траты энергии. Это показатель калорий, расходуемых организмом в состоянии покоя...

1. Если вам нужно похудеть, умножьте свой вес в килограммах на 20.
2. Если хотите остаться в той же форме — на 25.
3. И если необходимо поправиться — на 30.

Евгения Кобыляцкая, врач-диетолог

# Кислородно-витаминная косметика

*Кислородное голодание чревато множеством проблем. Оказывается, и лишний вес, и проблемы с кожей, и головные боли, и депрессия возникают в большей степени по его вине. Но если ввести в наш «рацион» больше свежего воздуха, с ними можно справиться в два счета. Недаром в Соединенных Штатах Америки и на Западе кислородная терапия стала поистине массовым явлением. В ранг предметов первой необходимости возведены кислородные кремы, коктейли, бары и процедуры в косметических салонах.*

### Воздушный поцелуй

Когда на полках магазинов появилась первая кислородная косметика, многие задумались: а нужен ли нашей коже дополнительный кислород? Если сомневаетесь — посмотрите в зеркало. Там и увидите ответ.

Стрессы, кондиционированный воздух, плотный слой макияжа и еще десятки всевозможных «благ цивилизации» ухудшают кожное дыхание. Если она не получает нужную порцию кислорода, клетки от недостатка энергии начинают голодать. Нет допинга — замедляются обменные процессы, кожа теряет былую упругость. А там, глядишь, и преждевременное старение не за горами. Чтобы кожа как можно дольше сохранила молодость, ей нужно послать «воздушный поцелуй».

**Кислородная косметика.** Есть два вида кислородных средств. Одни призваны насыщать кожу O<sub>2</sub>. Его молекулы буквально вдыхают в клетки энергию. Под их чутким руководством создаются молодые коллагеновые волокна — в итоге повышается упругость, и морщинок на лице становится меньше. Вот почему кислородная косметика особенно полезна для сухой и увядающей кожи. Благодаря ранозаживляющему и противовоспалительному эффекту она станет спасением и для проблемной. Кроме того, кислород помогает другим веществам в креме активнее трудиться на благо кожи.

В средствах другого вида, тоже именуемых кислородными, нет и намека на кислород. Но в этом нет никакого обмана, потому что такая косметика оказывает кислородоподобное действие. То есть ускоряет процессы обновления, выводит токсины из кожи и активизирует кровообращение. Все это улучшает клеточное дыхание и усиливает усвоение кислорода из воздуха.

### Дышите глубже

Известный исследователь в области оздоровительных методик Поль Брег сетовал, что люди нагружают свои легкие не в полную силу и дышат поверхностно. Вместо того чтобы заставить их уси-

ленно трудиться, мы используем всего лишь пятую часть и постоянно лишаем организм необходимого воздушного допинга. Заставив работать на полную мощь свои «фабрики по переработке воздуха», вы получите массу бонусов. Например, сможете легко и быстро сжечь жировые запасы. Не случайно, занимаясь по методике «бодифлекс», в которой не последняя роль отводится дыхательным упражнениям, женщины получают столь быстрые результаты. Правильное дыхание позволяет сжечь в пять раз больше калорий, чем бег трусцой. Не говоря о том, что оно укрепляет мышцы пресса и выполняет мягкий массаж внутренних органов.

Глубокое дыхание иногда может стать спасением и от головной боли, спровоцированной мышечными спазмами. Так что, если у вас часто «раскалывается голова», не торопитесь искать утешение в таблетках. Просто попробуйте сделать несколько глубоких вдохов-выдохов. Между обострениями артрита и кислородным голоданием ученые тоже заметили прямую связь. А примета «суставы ноют — это к дождю» имеет полное право на существование. Вы замечали, как тяжело дышится перед дождем? Оказывается, влага, насыщая воздух перед дождем, частично вытесняет из него кислород. Доступ кислорода к суставам ограничивается, кровообращение замедляется, и появляется боль. Достаточно освоить навыки глубокого дыхания — и бесперебойная подача кислорода к суставам возобновляется.

### Воздушное лакомство

Один из модных хитов современности — кислородные бары, где можно подышать чистейшим O<sub>2</sub> через пластиковую трубку. Специалисты уверяют, что десятиминутное его вдыхание по своим целебным свойствам приравнивается к трехчасовой прогулке по лесу.

Если вместо «Маргариты», «Кровавой Мэри» и «Буритас» вы начнете регулярно «принимать» чистый кислород, то навсегда забудете о головных болях, бессоннице и расшатанных нервах и взамен приобретете ясность мышления и колоссальный заряд позитивной энергии.

## «Воздушные советы»

• **Страны для дыхания.** Хотите дышать исключительно чистым воздухом? Отправляйтесь в страны Скандинавии и Балтии. Там даже в больших городах воздух свеж и чист.

А вот Греция, Италия и Франция аутсайдеры по насыщенности кислородом и лидеры по содержанию смога.

• **Дезинфекция и ароматизация.** Капните пару капель эфирного масла сосны или эвкалипта в аромалампу или пропитайте ароматной смесью марлю и поместите ее перед вентилятором. Это не только прекрасная дезинфекция, но и ароматизация квартиры.

• **Чисто-чисто.** Комнатные растения тоже прекрасно очищают воздух. Лучше остальных эту работу выполняет герань. Только не забывайте регулярно сбрызгивать листья водой. Тогда они будут справляться со своей работой еще лучше.

• **Свежие идеи.** Если хотите, не выходя из своей комнаты, подышать таким же свежим воздухом, какой бывает сразу после грозы, включите на пять минут лампу «синего света».

Инна Кучер



*В апреле наша кожа и волосы, как никогда, чувствуют нехватку витаминов и микроэлементов. Чтобы поддерживать красоту в должном виде, недостаточно есть килограммами антоновку и пить литрами свекольно-морковно-капустный сок. Доверьте заботу о своей внешности косметическим средствам...*

## ...с витамином А

**Для кожи.** Ретинол — настоящая панацея для сухой, шелушащейся кожи. Он участвует в создании молодых клеток и действует как легкий пилинг, «подстегивая» их к обновлению. А бета-каротин (жирорастворимый предшественник витамина А) помогает создать защитный экран от вредного ультрафиолетового излучения.

**Для волос.** Средства с витамином А помогают не только оздоровить ломкие тусклые волосы, но и избавиться от перхоти и сухой себореи. Они укрепляют волосные фолликулы и нормализуют микрофлору кожи головы.



## ...с витаминами группы В

**Для кожи.** Косметика с этими витаминами — идеальное решение для смешанной и жирной кожи, склонной к образованию угревой сыпи и трещинок в уголках губ. Витамины группы В регулируют обмен веществ внутри клеток. Доказательство того, что они стали хорошо справляться со своими обязанностями, — улучшение внешнего вида кожи и ровный цвет лица. Если вы принимаете противозачаточные пилюли, побалуйте кожу ударной дозой витамина В, выбрав витаминизированные косметические средства одной линии.

**Для волос.** Недостаток витаминов группы В легко заметить по трем признакам: с каждым днем на расческе остается все больше волос, их кончики секутся, а в причёске появляются «серебряные нити». Восполнив его, вы вернете шевелюре эластичность и яркий насыщенный цвет.

## Меню для безупречной кожи

**Завтрак.** стакан апельсинового фреша, мюсли с орехами и фруктами, йогурт, травяной чай (без сахара!).

**Обед.** Салат из авокадо и креветок, рыба гриль с гарниром из овощей, минеральная вода, ломтики ананаса.

**Полдник.** Горсть орехов, фиников, кураги.

**Ужин.** Рис с овощами, пирожное с фруктовым желе, чай с мятой.

## ...с витамином С

**Для кожи.** Сосудистая сеточка, покраснения или аллергия говорят о том, что вашей коже необходим витамин С. От него зависит, сможет ли кожа быстро восстановиться после повреждений (синяков, рубцов, ран), противостоять атакам свободных радикалов, производить новые коллагеновые волокна, чтобы еще долго оставаться молодой и упругой. Кстати, курящим женщинам маски с витами-

ном С рекомендуется делать дважды в неделю, так как все его «пищевые» запасы уходят на нейтрализацию вредного воздействия табачных смол.

**Для волос.** Сухим, непослушным, похожим на солому волосам срочно требуется помощь — витамин С. Получив его вместе со средствами по уходу, локоны приобретут утраченные эластичность и упругость.

## ...с витамином Е

**Для кожи.** В стрессовых ситуациях витамин Е расходуется в два раза больше, чем обычно. Он «охотится» за свободными радикалами, отодвигая появление признаков старения, и уменьшает глубину морщин. Улучшает микроциркуляцию крови в капиллярах — питательные вещества кожа получает вовремя и в полном объеме, а значит, дольше остается упругой.

**Для волос.** Чтобы здоровые блестящие пряди не потеряли блеск и не поседели раньше времени. Ведь витамин Е отвечает еще и за пигментацию волос.



Виктория Слюсенко

## А эти глаза напротив

*Весна едва вступила в свои права, но мы уже знаем, на какую модную деталь сделать ставку в наступающем сезоне. Конечно, на ресницы — длинные и густые. Они станут поистине роскошным аксессуаром и вашим тайным оружием. От вас будет невозможно отвести глаз!*

## Вся власть — ресницам

Специалисты по физиогномике считают ресницы важной деталью, определяющей наш характер. В старину глаза в скудном обрамлении считались признаком злого, коварного человека, которого всеми силами старались избежать.

Согласитесь, лицо с редкими бесцветными ресницами выглядит невыразительно, а человек — безвольным и вообще — «никаким».

Его глаза, пустые и холодные, не излучают жизненной энергии. В кино такие типажи традиционно либо у негативных персонажей, либо у неудачников.

## Часто-густо

Хотите иметь густые ресницы? Сделайте несколько зигзагообразных движений щеточкой у самых корней, а затем покрасьте их по всей длине. На верхнем подвижном веке черным карандашом аккуратно затушите промежутки между ресницами.

## Еще длиннее

Хотите, чтобы ваши ресницы были такими же длинными, но при этом выглядели естественно? Нанесите на них тушь дважды и каждый раз тщательно расчесывайте сухой щеточкой, вытягивая ее вверх. Пару секунд на просушку — и пройдите по ним еще раз, но только со стороны внешнего угла глаза.

## Низы хотят

Сейчас модно густо красить нижние ресницы. Кстати, этот трюк не только оптически увеличивает глаза, но и отвлекает внимание от морщинок вокруг них. Однако, если вы не выпалились, эффект будет противоположным — они акцентируют внимание на темных кругах под глазами.

## Крутится-вертится

Чтобы подкрутить ресницы, прикройте глаза. Тушь наносите от корней к кончикам, приподнимая и фиксируя их щеточкой в течение нескольких секунд. Визажисты советуют начинать «завивку» со стороны внешнего края глаз.

## Немного обмана

Чтобы глаза казались больше, Гвен Стефани красит лишь верхние ресницы и только снизу вверх. Если вы хотите подчеркнуть миндалевидный разрез глаз, наносите тушь от середины верхнего века к виску, щеточку при этом держите немного наискось. Не забудьте нарисовать стрелку во внешнем уголке — и ваши глаза приобретут поволоку, как у Моники Белуччи. А чтобы «приподнять» опущенные уголки глаз, воспользуйтесь приемом Марлен Дитрих: загните с помощью щеточки от брасматика кончики ресниц вверх.

День простоять, ночь продержаться. Голливудские звезды знают, как продлить срок годности макияжу глаз. Чтобы они всегда выглядели свеженакрашенными, перед нанесением туши припудрите веки. Оказывается, на них тоже есть немного сальных желез, которые способствуют растеканию туши. Чтобы не оставить темных отпечатков на веках, верхние красьте глядя вниз, а нижние — вверх.

Инна Кучер

## Сделай стопы для Европы

*Чтобы ваши ножки в новеньких босоножках выглядели красиво и соблазнительно, нужно, конечно же, сделать педикюр. Но прежде чем хвататься за ножницы и лак, не забудьте привести в порядок свои стопы, чтобы ехать в турпоездку по Европе.*

### Есть проблема

Ровно подстриженные ногти с ухоженной кутикулой и яркий лак — лишь красивая мишура, напоминают профессионалы. А основа, которую она будет украшать и облагораживать, — здоровые кожа и ногти стоп.

### Натоптыши

Эти небольшие участки ороговевшей кожи с виду напоминают мозоли. Излюбленные места их расположения — на большом пальце, между вторым и третьим, на мизинце, косточке и пятке. И если не проводить регулярно «инспекцию» этих зон, через недельку-другую сможете познакомиться с верными спутниками натоптышей — ощущением постоянного дискомфорта, жжением и болью при ходьбе. Ну а дамам с избыточным весом, плоскостопицам и любительницам узкой обуви на высоком каблуке нужно относиться к своим ножкам с удвоенным вниманием.

### Как избавиться

Во-первых, необходимо устранить факторы, которые провоцируют появление натоптышей: туфли-лодочки, тесную спортивную обувь и избыточный вес. И только потом можно приниматься за сам натоптыш. Для этого на ночь смажьте проблемное место специальной лечебной мазью и заклейте пластырем. Утром вымойте ногу и обработайте бляшку пемзой. Благодаря салициловой кислоте и экстрактам трав, входящим в состав лекарства, ороговевший участок кожи постепенно размягчается и отслаивается.

Кстати, эти же ингредиенты оказывают одновременно дезинфицирующее и противовоспалительное действие. Если вам больше по душе народная медицина, на ночь приложите к натоптышам тонко нарезанные ломтики лука, оберните полиэтиленом и наденьте носки. Утром вам останется лишь снять «разомлевшую» кожу.

### Мозоли

Мозоли бывают разные. Самая распространенная и надоедливая — сухая мозоль, которая, как правило, возникает сверху на пальцах, подошве или пятке. Причины те же — неудобная обувь и индивидуальное строение стопы.

### Как избавиться

Не срезать ни в коем случае! Особенно если у вас проникающая кератома — мозоль с конусообразным корешком. Ее удаление проводится под местным наркозом, поэтому лучше довериться профессионалу. Кстати, причина повышенного мозолеобразования — избыток соли в организме. Она откладывается на суставах, объем пальца увеличивается, кожа натирается и грубеет. Удаление наростов такого вида — отдельная отрасль косметической хирургии.

Ну а от обычной сухой мозоли избавиться можно и дома. К проблемному месту приложите на ночь корку лимона с мякотью или кашичку из сырого тертого картофеля, забинтуйте. Через два-три дня аккуратно соскоблите отмершую кожу. И не забудьте прикрыть молодую кожу специальным защитным пластырем-подушечкой, иначе она снова загрубеет.

### Грибок

Первый признак его появления — зуд и покраснение между пальцами ног. Косвенные улики — неприятный запах, повышенная потливость и чувство дискомфорта при ношении обуви.

### Как избавиться

Лечение доверьте врачу, а сами займитесь профилактикой. Ежедневно меняйте носки, сушите и проветривайте обувь, а также, вымыв ноги, тщательно протирайте каждую складочку между пальцами (влажная среда — рассадник микробов) чистым полотенцем. Выполняйте гимнастику для стоп, чаще ходите босиком, но не в бассейне, спортивном клубе и гостиничном номере.

Педикюр продержится дольше и будет выглядеть лучше, если ухаживать за ногами регулярно. Через день обрабатывайте кожу ног скрабом и смазывайте питательным средством. Нанесение любых средств для ног сочетайте с легким массажем ступней. Раз в неделю делайте ванночки из смеси воды, молока и 1 ст. ложки меда — кожа будет нежной и бархатистой. Для снятия отека устраивайте ногам ванночки с ментолом и кубиками льда или с соевым хвойным экстрактом. При повышенной потливости регулярно делайте ванночки с ромашковой солью не менее 15 минут.

## АЗБУКА ОБЩЕНИЯ

# В казусных ситуациях



*Все мы люди и, соответственно, не застрахованы от ошибок и от казусных ситуаций, которые и настроение портят, и создают у окружающих неблагоприятное о нас впечатление.*

О чем идет речь? Вот простые примеры: из-за собственной невнимательности вы начинаете знакомиться с кем-то вторично, потянувшись через стол, опрокинули рюмку с вином на соседа, поинтересовались здоровьем давно умершего мужа у знакомой, рассказали неудачный, неуместный анекдот и пр.

Подобные обстоятельства надолго могут остаться в памяти неприятный осадок. Однако совершенно напрасно мучить себя такого рода воспоминаниями. Конечно, лучше, чтобы подобные неприятности происходили как можно реже, но если такое случилось, то нужно сделать выводы и постараться забыть случившееся.

Стоит знать, что окружающие на самом деле обращают на такие вещи гораздо меньше внимания, чем это вам может показаться, потому что нет человека, воспитанного таким идеальным образом, что у него на совести не было бы чего-либо подобного.

Если вы случайно попали в неловкое положение, то помните, что подобные ситуации не терпят подробных оправданий. Долгие и витиеватые оправдания и извинения способны больше испортить, нежели исправить положение. В таких случаях короткое «простите», как правило, решает проблему.

Что может стать такой случайной неловкостью? Например, коверкание фамилий. Такая небрежность может показаться человеку обидной. Иногда человек может обидеться, если к нему повернулись спиной. Вроде бы мелочь, просто невнимание, а в результате заметно ухудшатся отношения. Поэтому, общаясь с людьми, всегда следует себя контролировать.

Никогда и никого не красит ответная грубость, как бы ни вел себя ваш собеседник. Скандал унижает обоих и никогда не приносит ничего хорошего.

Кроме того, имейте в виду:

— некрасиво открывать чужую сумку, а также заглядывать в нее, если она случайно оказалась открытой. Это относится и к чужим портфелям или карманам пальто;

— нельзя самовольно открывать и переключать содержимое ящика чужого стола, как дома, так и на работе;

— не следует открывать чужой шкаф, буфет, кладовку;

— если вы побеспокоили кого-то, проходя перед ним или перед ней (если больше нигде пройти), просто коротко извинитесь;

— где это возможно, сначала попросите разрешения пройти, например в театре в ряду кресел, а не проталкивайтесь мимо людей, не шагайте по ногам, не дав людям шанса уступить вам дорогу.

Из мелочей складывается крупное, из соблюдения норм этикета — представление о вас как о человеке воспитанном или же наоборот.

Но небольшие казусы быстро забываются, особенно если вы искренне извинились. Как правило, люди не возводят в степень некоторые поведенческие огрехи.

Совсем иное — сознательное нарушение правил вежливости, когда кто-то не только не старается скрыть своей неприязни к другому, а, наоборот, стремится ее подчеркнуть. Подобные демонстрации в первую очередь выставляют вас самих в неприглядном свете.

Безусловно, отношения с некоторыми людьми могут сложиться не самым лучшим образом, но тем не менее правила этикета считают недопустимым:

— демонстративно не подать кому-либо руки;

— вслух наделить своего противника оскорбительным эпитетом;

— отослать обратно письмо или подарок;

— в неуважительном тоне отозваться о ком-либо из близких своего собеседника.

Подобные шаги могут привести не только к полному прекращению знакомства, но и к вражде, и к другим проявлениям неприязни, а также обиды.



## Маленький стильный друг

*Многие не представляют свою жизнь без мобильного телефона. Он прочно вошел в нашу жизнь, сделал ее удобнее и практичнее... Но и принес много хлопот. Для того чтобы выглядеть истинной леди или настоящим джентльменом даже тогда, когда вас никто не видит, а только слышит, следует выполнять несколько нехитрых правил.*

1. Нужно четко различать деловую и частную беседу. Для деловых разговоров существуют строгие правила, в личном общении многое можно пропустить. Но даже если вы собираетесь говорить со своей закадычной подругой — соблюдайте правила вежливости. Когда-то кто-то будет вежлив и по отношению к вам.

2. Поскольку при разговоре по телефону визуальный контакт отсутствует, решающую роль играют интонация, продолжительность паузы, скорость речи и т. д. С бодрым, энергичным собеседником, несущим позитивный заряд, разговаривать намного приятнее и интереснее, чем с вялым и незаинтересованным. Каждому человеку хочется почувствовать, что его звонок особенный, так зачем лишать его этого удовольствия? Правило «разговаривай с людьми так, как хочешь, чтобы разговаривали с тобой», значительно облегчает работу и общение.

3. Договариваясь о звонке, всегда уточняйте, когда его удобнее сделать. После набора номера не следует долго держать трубку, если на другом конце провода никто не отвечает. Максимальная продолжительность ожидания — 6 гудков.

4. Не забывайте здороваться. Всегда и со всеми. Психологи рекомендуют говорить: «Добрый день!», а не «Здравствуйте!», — звучит позитивнее.

5. Если разговор прервался по каким-либо причинам, то перезвонить должен инициатор разговора.

6. Рекомендуемая продолжительность деловой беседы — не более пяти минут. Будет очень любезно с вашей стороны, если в начале разговора вы спросите, располагает ли собеседник временем и в каком объеме. Личную же беседу лучше не затягивать больше, чем на двадцать минут. Ну разве что подружке очень срочно надо рассказать подробности вчерашнего свидания...

7. Если вы находитесь в кабинете коллеги и в это время ему звонят, покажите, что вам нужно срочно выйти, и негромко извинитесь. Если он предлагает вам остаться, постарайтесь не обра-

щать внимания на говорящего и разговор. Если звонят вам, извинитесь и выйдите.

8. Для личного разговора принято выходить из-за общего стола (в ресторане, в казино) извинившись, покидать на некоторое время компанию. Беседовать, отклонившись на стуле и закрывая рот ладонью, — неприлично.

9. Если вас попросили подождать и не отвечают в течение двух минут, повесьте трубку и перезвоните. Не теряйте при этом самообладания.

10. Если находящийся у вас в гостях человек просит разрешение позвонить по телефону, хозяину обязательно стремиться немедленно оставить его одного. Если все же такая потребность становится очевидной, надо постараться сделать это как можно менее демонстративно.

11. Считается дурным тоном звонить по служебным делам домой или на личный мобильный телефон. Такой же дурной тон — звонить по личным делам на работу.

12. При равных условиях разговор заканчивает позвонивший. В деловых разговорах это привилегия начальника, а во внеслужебной обстановке — право женщины. Если беседа затягивается, то можно подвести итог, воспользовавшись фразами: «Полагаю, что мы обсудили все вопросы», «Благодарю, что вы уделите мне время» и т. п.

Пользуясь мобильным телефоном, выполняйте элементарные правила безопасности:

- выключайте мобильный телефон в тех случаях, когда использование радиосвязи может подвергнуть опасности жизнь других людей (летательные аппараты, операционные медицинские комплексы и т. п.);
- выключайте или переводите мобильный в беззвучный режим на спектаклях, киносеансах, концертах, в музеях и выставочных залах, во время церемоний и ритуалов;
- не говорите по телефону, управляя транспортом.



## Вилли Токарев: «Популярность я не покупаю»

### ДОСЬЕ

Вилли Токарева невозможно отнести к ветеранам эстрады. Всегда энергичный, жизнерадостный, доброжелательный, он подкручивает свои знаменитые усы и излучает оптимизм и здоровье. Эстрадная жизнь известного исполнителя началась с карьеры джазового музыканта, игравшего на контрабасе в лучших оркестрах Советского Союза. Среди них — симфоджаз Жана Татляна и ансамбль «Дружба» под управлением Александра Броневицкого, где блистала Эдита Пьеха. Вилли аккомпанировал знаменитым Марку Бернесу, Николаю Никитскому, Веронике Кругловой. А в 1974-м в поисках творческой свободы уехал в Соединенные Штаты: там Токарев получил признание как эстрадный певец и выпустил 22 сольных альбома. Но прежде чем Америка помогла ему завоевать мир, Токарев разносил почту на Уолл-стрит, работал таксистом, уборщиком в пекарне, перебирал книги у богатых людей: «Небоскребы, небоскребы, а я маленький такой...».

— Вилли, кем вы сами себя считаете: русским американцем или американским русским?

— Всегда, всю свою жизнь, я был только русским, даже когда жил в Америке. Да, эта страна меня приютила, помогла состояться в творческом плане, за что ей очень благодарен. Но свою Родину я всегда очень любил и люблю: какой бы она ни была. У меня есть песня, где такие слова: «Я только телом эмигрант, но не душой. Я душу с сердцем здесь оставил навсегда. В стране, что доброю зовется и большою. В стране, какой нигде не будет никогда».

— Как вас встретила Америка?

— Конечно, не с распростертыми объятиями, я же был эмигрантом. И я чувствовал себя так же, как чувствует любой человек, приехавший в незнакомую страну. Сначала надо было выучить язык, найти работу. Так что первое время я этим и занимался.

— Позвольте привести цитату из вашей песни: «Меня и грабили, и просто не платили, и оскорбляли на английском языке. Однажды, сволочи, меня чуть не убили, такси угнали, я вернулся налегке».

— Все это было на самом деле. Когда я работал таксистом, случались различные эксцессы. За



четыре года меня четыре раза грабили, забирая деньги и машину. Так что эта цитата — кусочек моей жизни в Америке.

— **Многие думают, что вы покинули Родину как диссидент.**

— По-моему, диссидент — это человек, который практически ничего не может делать. Когда эти люди приезжали в Америку, на них никто не обращал внимания, потому их деятельность там никого не интересует. Хотя в Америке они по-своему интересны, так как льют воду на ее мельницу. Я встречал многих бывших советских диссидентов, которые слонялись без дела, без работы. У меня лично к ним особой симпатии не было.



Я всегда был далек от политики, в СССР меня никто никогда не преследовал. Но здесь я не мог выпускать песни, которые не вписывались в программу социализма, все подгонялось под определенные рамки.

Поэтому я и решил уехать в страну, где это можно было сделать беспрепятственно. Я прожил в Америке больше четверти века, и меня там никто не спрашивал, почему туда приехал, зачем, почему пишу такие песни. Я был свободен, как свободен и сейчас в России.

— **Когда вы покидали Советский Союз, думали о том, что когда-нибудь вернетесь?**

— Перед отъездом я обещал маме, что обязательно вернусь домой. Я свое слово сдержал. Да, вернулся в другую страну, но все равно это моя Родина. В России жизнь бурлит, меняется, наполняя меня энергией.

— **На ваш взгляд, что в вас осталось американского?**

— В Штатах меня приучили к тому, что все, что я делаю, надо делать только очень высокого качества. Там халтура не проходит. К себе надо относиться очень требовательно, только тогда можно чего-то добиться.

— **Что у вас осталось в Америке?**

— Квартира на берегу Атлантического океана. Я езжу туда поливать цветы.

— **Там никто не живет?**

— Я не собираюсь сдавать квартиру.

— **И в Ялте вы тоже свою квартиру не сдаете?**

— Нет, конечно. Мы с семьей иногда ездим туда. Я купил эту квартиру у Михаила Пуговкина, вложил в нее большие деньги, сделал ремонт, и сейчас она является настоящей достопримечательностью района.

— **По-моему, у вас осталось и еще кое-что американское. Вот этот клетчатый пиджачок, что на вас, например, вы точно приобрели не в России.**

— А ведь верно! Я покупал его в Лос-Анджелесе. Вообще-то у меня много американских вещей, в том числе и музыкальных инструментов.

— **Кто вам шьет концертные костюмы?**

— Я сам себе дизайнер. Обычно вещи для выступлений покупаю в Нью-Йорке, Берлине и Лондоне. Причем никогда не подчиняюсь моде. Беру только то, что мне нравится, в чем буду чувствовать себя комфортно.

— **Где вы живете в Москве?**

— У меня в Москве квартира в высотном доме на Котельнической набережной. С одной стороны Москва-река, с другой — Яуза. Вокруг много церквей — потрясающее место!

— **Вы же музыкант, приходится часто играть. Соседям это не мешает?**

— Когда я покупал квартиру, единственным условием было то, чтобы подо мной не находились жилые помещения. Я люблю ночами играть на рояле, синтезаторе, что-то записывать. А сейчас подо мной — гастроном.

— **Как у многих творческих людей, у вас несколько браков, в которых есть дети.**

— Так сложилась жизнь. В Санкт-Петербурге живет мой старший сын Антон. Второй сын, Алекс — в Америке. Ему семнадцать лет. У его матери другая семья. Я не мешаю им, они не мешают мне.

— **Как вы встретились со своей нынешней женой?**

— Когда я ездил по стране с концертами, у меня было немало возможностей жениться. Мне писали письма, звонили, было много очень хороших женщин. Но, как говорится, обжегшись на молоке, дуешь на воду. Вот и я дул. Интерес к женщинам у меня не пропал, просто у меня уже был жизненный опыт, я стал разборчивым. С Джулией мы познакомились совершенно случайно в московском метро, где я заблудился. Подошел к двум девушкам, спросил, как доехать до нужной мне станции. Оказалось, что они ехали в том же направлении. В благодарность я пригласил их на свой концерт. Мы обменялись телефонами, я уехал в Германию, а через месяц вернулся и позвонил. Они потом пригласили меня в гости — это были две сестры, одна из которых — Джулия. Я пришел в гости, познакомился с их мамой, потом снова уехал на гастроли. Мы перезванивались. Это нельзя назвать любовью



Photo: E. Shtern

с первого взгляда. Между нами родилось чувство доверия друг к другу, дружба. У меня не было предчувствия, что эта девочка станет моей женой. Нам просто было очень интересно и весело вместе. Порой мы по телефону говорили по три часа. Через какое-то время пришло понимание, что мы друг другу нужны. Оно пришло постепенно, благодаря тому, что узнали друг о друге очень многое.

— **Вас не пугала такая большая разница в возрасте?**

— Просто я об этом никогда не думал, да, по-моему, и Джулия тоже. Возраст все-таки определяется не по паспорту, а по отношению к жизни, состоянию души. Я встречался в Бразилии с человеком, которому уже 90 лет, а его возлюбленной — 26, и они по-настоящему друг друга любят.

— **Чем сейчас занимается Джулия?**

— Главное ее дело — воспитание детей. Еще она работает в городском муниципалитете.

— **Сколько их у вас?**

— Двое. Сыну Милену скоро исполнится шесть лет. Дочери Эвилине — девять. Кстати, такое имя придумала жена. Эвилена, то есть Виллина, дочь Вилли. Она учится в третьем классе, занимается в музыкальной школе, в танцевальном кружке. Кстати, меня часто просят выступить в школе, где учится дочка, и я стараюсь не отказываться. Скоро, к примеру, у меня там очередной благотворительный концерт. Я буду выступать вместе с Эвилениной и Миленом, они исполнят мою песню «Дети земли», примут участие в подпевках. Хочу сказать, что мои ребята поют вполне профессионально. Детям

мы стараемся уделять как можно больше внимания. Причем стремимся давать им свободу, не давить на них.

— **Судя по тому, как вы выглядите, вы наверняка ведете здоровый образ жизни.**

— Вы правы. Курю я только хорошие сигары, и то когда очень устаю. Кстати, еще ни один из тех, кто курит сигары, не умер от инфаркта. Если он умирает, то только от удовольствия. Что касается алкоголя... Двадцать лет назад, когда я был в Бразилии, заболел ангиной. И один человек меня от нее вылечил. Навсегда. Причем... с помощью ледяной воды. Еще он мне дал такой совет: каждый день выпивать по сто граммов водки, разделив на три порции — по 333 грамма. Эта доза и есть лекарство. Так что ежедневно три раза в день я теперь выпиваю строго по 333 грамма водки и чувствую себя прекрасно. У меня есть специальная фляжка, которая всегда со мной. Еще стараюсь работать не до переутомления, обязательно отдыхаю.

— **Вы один из немногих исполнителей, кто поет живую.**

— Сейчас на эстраде, к сожалению, действительно шоу-бизнес, а не искусство. Когда я трудился в «Ленконцерте», люди честно работали на эстраде. Певец выходил на сцену и пел голосом, данным ему от природы. А сейчас все только делают вид, что поют под звучащую запись. Считаю это оскорблением сидящих в зале зрителей и унижением для себя.

— **Вы, как я вижу, оптимист.**

— Как можно жить в нашем мире, если ты не оптимист? Пессимист быстро зачахнет. Но в то же время свой оптимизм надо поддерживать чем-то конкретным, он должен внутри тебя гореть как пламя.

— **Свои песни вы пишете быстро?**

— Чаще всего одновременно сочиняю и слова, и музыку. Так что текст и мелодия между собой обычно связаны. Песню «Моя звезда», которую я посвятил Джулии, написал всего за семь минут, пока шел из дома до студии.

— **Вилли, может, вопрос нескромный, но мне хотелось бы узнать, вы когда-нибудь расставались со своими знаменитыми усами?**

— Однажды пришлось их сбрить. Когда по конкурсу прошел в ансамбль «Дружба», Александр Броневицкий сказал: «Выходи на работу в понедельник, но есть условие: сбрей усы!». Разумеется, я это сделал. Но вот девушка, с которой я встречался, после этого исчезла из моей жизни...

— **По какому принципу вы живете?**

— Человек должен получать удовольствие от жизни, научиться замечать и находить вокруг хорошее. Мне приятно ощущать себя причастным к переменам в России, быть нужным своему слушателю.

Леонид Гуревич

# Не спугни любовь свою



*Что делать, если вы до сих пор не повстречались со второй половинкой, если вы храните свою любовь для одного-единственного мужчины, а его все нет, спросим у известного психолога, профессора Барбары де Анджелис.*

Не стоит откладывать любовь на будущее и думать, что сначала вас должен кто-нибудь полюбить, а там видно будет. Истоки этого стереотипа проследить не так уж сложно: в любой известной сказке девушке только и остается, что ждать своего суженого. А некоторым «Спящим красавицам» и вовсе приходится впасть в анабиоз, чтобы как-то разобраться с личной жизнью. Между тем жизнь абсолютно не похожа на сказку, и законы этого жанра на нее не распространяются.

## Проверьте, не отпугиваете ли вы любовь

**Можно ли отнести на ваш счет какие-либо из нижеследующих утверждений?**

- Вы говорите себе, что сядете на диету, когда у вас появится молодой человек.
- Вы не надеваете самую красивую одежду, дожидаясь дня, когда в личной жизни наметятся перемены к лучшему.
- Вы не устраиваете себе увлекательных поездок, откладывая их на то время, когда сможете поехать вдвоем с любимым.
- Вы не ходите в театры и дорогие рестораны, потому что глупо ходить с подругами, а не с любимым человеком.
- Вы ездите в отпуск одна, потому что у вас нет партнера. Общество подруг вас раздражает, особенно если они такие же одинокие, как вы.
- Вы никуда не ходите, потому что у вас нет спутника.
- Вы спите в старой майке или пижаме, говоря себе, что нет смысла покупать дорогие ночные рубашки и пеньюары — все равно их некому оценить.
- У вас дома беспорядок и грязь, потому что вам не для кого стараться.

Если хотя бы одно из этих утверждений оказывается верным, вы, скорее всего, откладываете любовь на завтра, дожидаясь, пока в вашей жизни появится сказочный принц. Не теряйте времени зря! Используйте всякую возможность, чтобы научиться дарить и принимать любовь.

Если вы хотите найти вторую половинку, станьте человеком вашей мечты!

Постарайтесь сами обладать теми качествами, которые вас больше всего привлекают в потенциальном партнере. Если ваши усилия увенчаются успехом, вы превратитесь в магнит, притягивающий людей подобного склада. Не забывайте пословицу «рыбак рыбака видит издалека». Точно так же «любовь издалека видит другую любовь». Если вы хотите, чтобы вас полюбил душевно щедрый человек, станьте сами душевно щедрой. Если вы ищете человека нежного и заботливого, будьте такой же с окружающими. Помните о главном правиле: чем меньше в вас любви, тем меньше симпатии будут испытывать к вам окружающие. И наоборот — чем больше в вас любви, тем больше тянет к вам людей.

## Совмещение в семье



*Психологический климат в семье — это главным образом женское дело, для чего природа и наделила нас интуицией, глубокой эмоциональностью и способностью тонко чувствовать и понимать другого человека. Это не означает, конечно, что с мужчин слагается всякая ответственность — они должны привнести в семейный союз свои, изначально мужские качества. Но в психологической сфере мужу все-таки больше подходит роль ведомого.*

Практически нет такого человека, к которому нельзя было бы приспособиться, с которым нельзя было бы сотрудничать, если он психически здоров, конечно. Это можно считать научно доказанным. И чаще всего нет ничего фатального в пресловутом несходстве характеров. На самом деле в конфликт вступают не характеры, а наши ожидания, установки, отношение к тому важному, серьезному, что наполняет нашу жизнь.

«Я себя знаю!» — часто твердим мы. А так ли это? Понаблюдайте за собой: разве не удивляете вы порой самих себя какими-то неожиданными эмоциональными реакциями? В каждом из нас живет множество потребностей, но их значение различно. Какими-то можно пожертвовать, от других же отказаться — все равно, что предать самого себя.

Один из важнейших аспектов психологической грамотности — уметь распознавать свои потребности и стремления, отличать главное от второстепенного. И от того, каков уровень психологической культуры, психологической грамотности и мужа, и жены, зависит мир и лад в семье.

Вот четыре вопроса, которые позволяют вам оценить свою психологическую технику общения. Только отвечайте честно — себя не нужно обманывать. И проверьте на практике, насколько вы были честны сами с собой.

1. Ваш муж пришел с работы уставшим и раздраженным. Знаете ли вы, о чем надо с ним поговорить, чтобы он повеселел и отвлекся?

2. Вам нужно, чтобы муж включился в малопривлекательное, но необходимое для дома дело. Знаете ли вы, с какой фразы начать разговор об этом, чтобы он не только не отказался, но и с энтузиазмом принялся за работу?

3. Можете ли вы по тому, как муж одевается утром и повязывает галстук, определить, трудный ли ему предстоит сегодня день или обычный?

4. Вы поссорились, не разговариваете. Знаете ли вы, что нужно сказать, чтобы ваш муж по-доброму вам ответил?

В конце концов, чтобы дойти друг до друга, нужно сделать первый шаг. Так может быть, уже давно пора пойти навстречу?



# Не ссорьтесь из-за денег

*Одна из причин семейных ссор, причем очень часто встречающаяся, — это деньги. Понятно, что деньги составляют неотъемлемую часть нашей жизни, делая ее удобной, комфортной, приятной. Но и на семейные отношения деньги могут легко испортить или отрицательно повлиять на них.*

Если вы часто ссоритесь из-за денег, то это тревожный симптом, нужно обязательно понять, из-за чего конкретно возникают конфликты, и как нормализовать отношения. Кроме того, постарайтесь разобраться, почему у вас с супругом разное отношение к деньгам. И не старайтесь все упростить и объяснить скупостью или жадностью мужа.

Психологи установили, что отношение к деньгам у человека зависит не только от характера, но и от психотипа тоже. Так, людям, относящимся к планирующему типу, удается держать под контролем и деньги, и время. Именно они могут устоять перед красивой, но в общем-то ненужной вещью. У них всегда все точно по расписанию: накопили на холодильник и стиральную машину — купили, скоро и телевизор приобретут.

Правда, есть и у них свое слабое место: если вдруг что-то идет не по плану, они переживают сильный стресс. Именно поэтому им время от времени нужно «закалять» себя, позволяя бездумные покупки.

А вот представители спонтанного типа терпеть не могут ограничений и легко расстанутся с деньгами. Они тратят в основном по импульсу, ни о каких накоплениях никогда не слышали. Поэтому им нужно придумывать себе стимулы — достижимые цели: осенью откладывать на шубу, а зимой — на летний отдых.

Есть и те, кого невозможно четко причислить ни к одному психотипу. Это самый удачный вариант, в котором легко уживаются расточительность с бережливостью, а как это происходит — настоящая загадка. Получив зарплату, такие люди не впадают в крайности, а спокойно расходуют деньги, не выводя их в ноль на ненужные покупки.

Вы наверняка сами не раз удивлялись людям, которые при таких же доходах, как и ваши, умудря-

ются жить спокойно, не занимая денег, да еще и покупать крупные вещи, и ездить отдыхать. Это как раз счастливицы, относящиеся к смешанному психотипу.

Если ссоры из-за денег все же отравляют ваше семейное счастье, то стоит отнестись внимательнее к своему партнеру. Возьмите за правило советоваться друг с другом перед тем, как потратить деньги (сверх ежедневных неизбежных расходов). Не всегда легко принять решение, устраивающее обоих, но попытка разобраться в этом вопросе куда эффективнее ссор и споров. Кроме того, определенная финансовая независимость необходима каждому из нас. Обсудите это с супругом и не требуйте друг от друга отчет за каждый потраченный рубль. Предложение о крупных покупках высказывайте заранее, не ставьте мужа перед фактом. Тогда у него будет время подумать, взвесить все «за» и «против», в конце концов, привыкнуть к мысли, что эта вещь поселится в вашем доме.

Если муж вдруг самостоятельно купил дорогую вещь, а потом в ней разочаровался, не критикуйте его: ваша вторая половинка и так очень расстроена, поэтому конструктивного диалога, не получится, — только споры и обида. Вернитесь к этому разговору потом, и «растратчик» обязательно выслушает ваши доводы и, возможно, согласится с ними!

Если в вашей семье финансовые ссоры не редкость, не ждите, что они рассосутся сами собой. Вам необходим спокойный и откровенный разговор по душам. Муж обязательно должен знать ваши претензии и позицию, касающиеся денежного вопроса. Но не забывайте оглянуться и на себя, на свои расходы и способ вести семейный бюджет. Не исключено, что претензии вашего мужа имеют законные основания.



## Борясь с беспорядком

*Давайте сначала разберемся. Вы обижены на детей за то, что они не помогают вам по дому, не убирают за собой? Просто высказывать им свое возмущение бесполезно. Полезно вспомнить, кто их такими воспитал.*

**М**ногие женщины стараются освободить детей (особенно сыновей) от повседневных домашних хлопот, пытаясь вызвать к себе чувство благодарности за ударный труд, подсознательно стремясь быть нужной, незаменимой. Но ведь есть и другие способы доказать свою необходимость или просто стать любимой!

Помните: регулярно делая все и за всех, а потом упрекая домочадцев в лени и безалаберности, вы рискуете навсегда отбить у ваших близких желание общаться с вами, тем более разговаривать по душам, делиться сокровенным. Поэтому подумайте и честно ответьте себе на вопрос: что для вас важнее — отношения с близкими или сияющая чистота квартиры?

• Если же ваше стремление ежедневно убирать вызвано не подсознательной попыткой быть незаменимой, а элементарной любовью к чистоте, скажите себе: «Я не обязана убираться, просто я ХОЧУ, чтобы дом был чистым!» Вот увидите: вы станете заниматься в сущности рутинными делами совсем с другим настроением! А какие-то дела, вполне вероятно, будете откладывать на более удобное для вас время без ущерба для собственного настроения.

• Тем, кто уже осознал свои педагогические промахи и решил в корне перестроить отношения в семье, следует помнить, что делать это надо очень естественно, а не нарочито демонстративно. Как только вы почувствуете, что страсти переполняют вас и вы не в состоянии удержаться от лавины нелюбезных высказываний, лучше выйдите ненадолго на улицу, подышите свежим воздухом. И еще: любая привычка вырабатывается примерно три недели. Поэтому постарайтесь на это время отвлечь себя от навязчивых мыслей чем-нибудь интересным. Иначе новая форма поведения вполне может привести вас к необходимости «подсесть» на антидепрессанты.

• Психологами замечено, что женщины, имеющие интересную работу, ярко окрашенную эмоциональную жизнь (приятными, разумеется, чувствами), широкий круг общения и любимого мужчину,

практически никогда не страдают от переживаний по поводу чистоты в доме. Ведь положительные эмоции можно черпать не только от созерцания надраенных до блеска кафеля и паркета или незамутненной поверхности унитаза. Можно, например, посидеть в уличном кафе с подругой за чашечкой кофе, добиться профессиональных успехов или просто прогуляться с любимым!

• Продумывая с утра, что в вашем доме требует приложения хозяйских ручек, постарайтесь фиксировать свои наблюдения на бумаге. Нередко список, созданный в нашем воображении, существенно превосходит временные и физические возможности человека. Но увидеть этот просчет могут только глаза.

• Постарайтесь однажды, будучи в творческом расположении духа, взглянуть на вашу привычную схему уборки под новым углом зрения. Не делаете ли вы слишком много лишних телодвижений? Например, постарайтесь заставить себя пореже «вылизывать» поверхности, которые не видны глазу. «Потолки» полок и шкафов, посуда за непрозрачными дверками, углы, в которые никто, кроме вас (во время уборки), не заглядывает, вполне можно приводить в порядок не чаще одного раза в квартал, а то и в полгода. В любом случае психологи утверждают, что привычка начинать уборку родных помещений каждый раз с нового места очень благотворно сказывается на настроении хозяйки.

• Если основная проблема для вас состоит в том, что вещи домочадцев никак не хотят занять надлежащие им места, а после того, как вы их туда разложите, дети и муж начинают изводить вас дурацкими вопросами типа «Где мои носки?», вполне возможно, что ваша квартира оборудована только «под вас». Иначе говоря, порядок заводили вы, а ваши близкие где-то в глубине души предпочли бы, чтобы их вещи были в совсем ином месте. Так предложите им изменить порядок вещей во всех смыслах этого слова. Возможно, лично вам он будет не совсем удобен, зато они перестанут разбрасывать свои вещи по всему дому.

• Не стесняйтесь просить о помощи всех, кто «находится под рукой». Пусть это будут самые что ни на есть мелочи (вынести мусорное ведро, сложить вещи в корзину для грязного белья, задать программу микроволновке), зато останется легкое ощущение, что вас не оставили с кучей грязи один на один!

Евгений Гуртовенко



## Выбирая свою судьбу

*Каждую весну перед выпускниками школ встает проблема выбора будущего. Именно будущее, потому что от правильности выбранной дороги во многом зависит как сложится жизнь потом. Профессия определит в будущем социальный статус, и востребованность в жизни, и даже уровень материального благосостояния. Причем иногда вопрос звучит не куда пойти учиться, а стоит ли получать высшее образование вообще.*

**Ч**то посоветовать выпускнику и его родителям? Необходимо трезво взвешивать те качества, которыми наделила ребенка природа и родители.

Итак, предположим, потенциальный студент определился со специальностью. Дальше начинается самое сложное — выбор вуза. Дело несколько упрощается, если абитуриент выбрал профессию, которую можно получить лишь в нескольких институтах, — тогда круг поиска сужается.

Конечно, возникнет и вопрос — государственный или частный вуз выбрать? Однозначного ответа тут не будет. С одной стороны, государственное образование до сих пор считается «надежнее» частного, потому что практически у любого государственного вуза гораздо более длинная история, а значит, есть и опыт работы, и традиции. А частные вузы начали появляться только после «перестройки», и их возраст, как правило, не более 10–12 лет. Поэтому до сих пор есть некоторое недоверие к частным вузам, хотя, например, одно из лучших дизайнерских образований в России получают именно в частном университете.

Так что не пугайтесь частных вузов, но обязательно, прежде чем подать в него документы, поинтересуйтесь следующей информацией: аккредитована ли учебная программа данного вуза; выдается ли в нем диплом государственного образца; во сколько обойдется обучение в нем.

К сожалению, практически во всех частных институтах за учебу надо платить, причем немало. Если же платить за обучение вашей семье не по карману, то дорога одна — в государственный вуз. Конечно, поступить на «бесплатное» отделение нелегко, но попытаться все же стоит — по крайней мере ваша судьба не будет зависеть от того, сможете ли вы в очередной раз внести крупную сумму денег на обучение.

# Смеяться, право, не грешно



Во время кризиса встречаются два шефа:

— Ты своим зарплату выплачиваешь?

— Нет.

— И я нет. А они все равно на работу ходят?

— Ходят.

— И мои ходят. Может, вход платный сделаем?

Вход сделали платным. Проходит неделя.

— Ну как, твои еще на работу ходят?

— Да, только экономят!

— ?????

— В понедельник приходят, а в пятницу уходят...



Ректор университета просмотрел смету, которую ему принес декан физического факультета, и, вздохнув, сказал:

— Почему это физики всегда требуют такое дорогое оборудование? Вот, например, математики просят лишь деньги на бумагу, карандаши и ластик.

И, подумав, добавил:

— А философы — те еще лучше. Им даже ластик не нужны.



Человек купил новый роллс-ройс. Проехал 100 миль. Ему звонят из салона:

— Извините, пожалуйста. У вас машина без двигателя. Сейчас приедем — все исправим.

— А как же я проехал 100 миль?

— На репутации.



Как-то казнили во Франции оптимиста, пессимиста и зануду.

Оптимиста первым подвели к гильотине и спросили, какое у него последнее желание.

Он ответил: «Жизнь была так прекрасна и интересна! Положите меня, пожалуйста, лицом вверх. Мне будет очень интересно смотреть на падающий нож».

Положили его лицом вверх, дернули за рычаг, а нож закричал и остановился над самой шеей.

По обычаю его помиловали.

Спросили пессимиста о последнем желании.

Он сказал: «Жизнь была так гадка! А тут еще этот нож... И жадная до кровавых зрелищ толпа... Завяжите мне глаза и заткните уши ватой».

Его желание выполнили, дернули за рычаг, но нож снова закричал и остановился над самой шеей.

Он тоже был помилован согласно обычаю.

Зануду спрашивают:

— Твое последнее желание?

— Последнее желание, последнее желание... Лучше б гильотину починили...



Беседуют два строителя.

— Скажи, что случилось? Почему мастер тебя уволил?

— Понимаешь, мастер — это человек, который ходит и наблюдает за работой других.

— Ну это всем известно, но почему же он все-таки тебя уволил?

— Из зависти. Многие думали, что мастер — это я.



Пирожок будешь?

— Угу...

— А четыре?

— ?!! Как это — пирожок А4?



Жили по сосед-

ству язычник и христианин. Христианин всю жизнь плоть усмирять, усердно молился, деньги попросайкам раздавал — сам голодный сидел, другую щеку подставлял, если били, — в общем, страдал и мучился.

А язычник в поле Дажьбога поприветствует и живет в свое удовольствие.

Вот померли оба и попали в рай. Смотрит христианин, — язычник с Богом за одним столом сидит, а его посуду мыть поставили.

Говорит: — Господи! Он же ничего не соблюдал! А ты его с собой за стол сажаешь?

А Бог отвечает:

— Так он всю жизнь считал себя внуком божьим, а — ты рабом. Каждому по вере его!



— Слушайте, перестаньте вы называть меня «директор», «босс», «шеф», «начальник»... К чему это подобострастие? Не люблю я этого!..

— А как, бо...? Ой, то есть, ше... Нет, я хотел сказать...

— Да, господи! Ну как-как? Ну, я не знаю... Попроще как-нибудь... Ну, например, «кормилец»...



— Скажите, почему вы антисемит?

— Один еврей несколько лет назад испортил мне жизнь...

— Да?! И как же его звали?

— МЕНДЕЛЬСОН!!!



Служащий, только что получивший зарплату, — бухгалтеру:

— Вы мне недодали 20 долларов!

— Все правильно, зато в прошлый раз вам дали на 20 долларов больше, что же вы тогда молчали?

— Потому что если вы один раз ошиблись, на это еще можно закрыть глаза, но два — это уже слишком!



Одессит поехал в

Париж. Звонит жене и спрашивает:

— Фрося, шо — Беню обокрали?

— Нет.

— А шо ж его Джоконда, которая у него на кухне висела, в Лувре делает?

## Кроссворд

1		2		3		4			5		6		7		8
				9				10							
11											12				
						13									
14	15									16				17	
						18				19					
20		21	22								23				
		24							25						
								26							
27						28						29			
						30						31			
32	33										34		35	36	
								37			38				
39												40			
						41									
42													43		

**По горизонтали:** 1. Комиссар полиции в романах Жоржа Сименона. 6. Литературный альманах, издававшийся в Москве Николаем Карамзиным. 9. Строй кораблей при следовании один за другим по линии курса. 11. Американский юрист, считавшийся одним из сильнейших шахматистов XIX века. 12. Информационный щит на стадионе. 13. Вид соцветия. 14. Басня, иносказательное повествование из жизни животных. 16. Неудача, промах в каком-либо деле. 20. Кукуруза. 22. Сорт винограда. 23. Аэропорт в Париже. 24. Кустарниковая ива. 25. Герой одной из самых популярных на Востоке поэм о любви. 27. Крупное соединение военно-морских судов. 28. Воинское звание. 29. Столица летних Олимпийских игр. 32. Органическое соединение, применяемое в производстве красителей, фармацевтических препаратов, взрывчатых веществ, ускорителей вулканизации каучука. 34. Библейский великан, убитый Давидом. 37. Стоимость наличного и долгового имущества, принадлежащего предприятию. 39. Общее число экземпляров издания. 40. Озеро в Турции. 41. Профилактическое лекарственное средство от гриппа. 42. Большой металлический круглый сосуд для приготовления пищи. 43. Создатель литературного произведения.

**По вертикали:** 1. Скучный, мрачный и неинтересный человек. 2. Американская киноактриса шведского происхождения, получившая в 1954 году специальную премию «Оскар» за вклад в киноискусство. 3. Двусмысленный намек. 4. Легкое пальто. 5. Скопление избыточного количества жидкости в тканях. 6. Актер. 7. Древнерусский город в Черниговской области. 8. Сочный плод кустарников и трав. 10. Небольшая сужающаяся складочка, застрачиваемая с изнанки, чтобы ушить одежду по фигуре. 15. Материал для лепки. 17. Лекарственное растение семейства сложноцветных. 18. Памятник древнеримской архитектуры. 19. Учреждение для хранения вооружения и боеприпасов. 21. Холодное кушанье. 23. Ограждение устройств, выступающих за габариты корпуса речного судна. 26. Прибор для регулирования силы тока и его напряжения. 30. Колющее оружие в рукопашном бою. 31. Долина с пологими склонами. 32. Стенка над венчающим архитектурное сооружение карнизом, часто украшенная рельефами и надписями. 33. Отравляющее вещество, впервые примененное во время Первой мировой войны. 35. Рассказ Ивана Бунина. 36. Бродячий фокусник. 37. Фасон мужской рубашки. 38. Как с гуся ...



## НЕУДАЧНОЕ СВИДАНИЕ

Музыка А. Цфасмана  
Слова Б. Тимофеева\*

Тебя просил я быть на свиданье,  
Мечтал о встрече, как всегда,  
Ты улыбнулась, слегка смутившись,  
Сказала: «Да, да, да, да!»

С утра побрился и галстук новый  
С горошком синим я надел.  
Купил три астры, в четыре ровно  
Я прилетел.

— Я ходил!  
— И я ходила!  
— Я вас ждал!  
— И я ждала!  
— Я был зол!  
— И я сердилась!  
— Я ушел!  
— И я ушла!

Мы были оба.  
— Я у аптеки!  
— А я в кино искала вас!  
— Так значит, завтра, на том же месте  
В тот же час!

## ДРУЖБА

Музыка В. Сидорова  
Слова А. Шмутьяна

Когда простым и нежным взором  
Ласкаешь ты меня, мой друг,  
Необычайным цветным узором  
Земля и небо вспыхивают вдруг.

Веселья час и боль разлуки  
Готов делить с тобой всегда.  
Давай пожмем друг другу руки —  
И в дальний путь, на долгие года.

Мы так близки, что слов не нужно,  
Чтоб повторять друг другу вновь,  
Что наша нежность и наша дружба  
Сильнее страсти, больше, чем любовь!

Веселья час придет к нам снова,  
Вернешься ты, и вот тогда,  
Тогда дадим друг другу слово,  
Что будем вместе, вместе навсегда!

\*Текст песни приводится из сб.: Я вас по-прежнему люблю. Песни прошлых лет. Сост. Г. Левкодимов. М., Советский композитор, 1991.



**НЕУДАЧНОЕ СВИДАНИЕ**  
Слова Б. ТИМОФЕЕВА Музыка А. ЦФАСМАНА

Умеренно скоро

Тебя просил я быть на свиданье,  
Мечтал о встрече, как всегда,  
Ты улыбнулась, слегка смутившись,  
Сказала: «Да, да, да, да!»

С утра побрился и галстук новый  
С горошком синим я надел.  
Купил три астры, в четыре ровно  
Я прилетел.

— Я ходил!  
— И я ходила!  
— Я вас ждал!  
— И я ждала!  
— Я был зол!  
— И я сердилась!  
— Я ушел!  
— И я ушла!

Мы были оба.  
— Я у аптеки!  
— А я в кино искала вас!  
— Так значит, завтра, на том же месте  
В тот же час!

**ДРУЖБА**  
Слова А. ШМУТЬЯНА Музыка В. СИДОРОВА

Умеренно

Когда простым и нежным взором  
Ласкаешь ты меня, мой друг,  
Необычайным цветным узором  
Земля и небо вспыхивают вдруг.

Веселья час и боль разлуки  
Готов делить с тобой всегда.  
Давай пожмем друг другу руки —  
И в дальний путь, на долгие года.

Мы так близки, что слов не нужно,  
Чтоб повторять друг другу вновь,  
Что наша нежность и наша дружба  
Сильнее страсти, больше, чем любовь!

Веселья час придет к нам снова,  
Вернешься ты, и вот тогда,  
Тогда дадим друг другу слово,  
Что будем вместе, вместе навсегда!

# Тест

## А как у вас с юмором?

Обладаете ли вы чувством юмора – узнайте из теста!

**З**а каждый первый ответ начисляется 3 очка, за второй — 2 очка, за третий — 1 очко. Если ни один из ответов не подходит — ни одного очка.

### 1. Если кто-то идет в лес за грибами на ходулях, он поступает так:

- Чтобы было интереснее.
- Потому что боится змей.
- Чтобы лучше видеть грибы.

### 2. Если человек, торгующий бочковым пивом, вдруг попросит кого-то из очереди принести ему лимонаду, он поступает так:

- Потому что хочет за свои деньги выпить чего-то получше.
- Чтобы рассмешить очередь.
- Потому что встал на правильный путь.

### 3. Ваш коллега уснул на работе. Вы:

- Позовете начальника разбудить его.
- Пока он спит, пойдете пить кофе.
- Громко хлопнете дверью.

### 4. В трамвае вы познакомились с симпатичной девушкой (юношей). Она отказывается от свидания с вами. Вы отвечаете:

- Приятно было познакомиться.
- Ладно, в другой раз.
- А почему?

### 5. Случайный прохожий просит вас дать ему 50 копеек. Вы отвечаете:

- Вы читаете мои мысли.
- К сожалению, у меня получка только через десять дней.
- Зачем они вам?

### 6. Вам на глаза попало объявление: «Меняю «Волгу» все равно на что». Считаете, что человек, который дал это объявление:

- Ждет, чтобы посмотреть, кто попадется на удочку.
- Наверное, не знает, куда деньги девать.
- С ума сошел!

### 7. Если в переполненном трамвае некто наступил вам на ногу и не собирается с нее сходить, вы ему говорите:

- Нога, на которой вы стоите, моя.
- Может быть, мы с вами поменяемся местами?
- Будьте любезны, подвиньтесь.

### 8. В кульминационный момент телевизионного детективного фильма вдруг гаснет экран. Вы считаете это:

- Прекрасной возможностью каждому придумать свою версию.
- Совершенно естественным.
- Плохой работой технического персонала на телевидении.

### 9. Если в лотерее выиграла цифры, зачеркнутые вами в билете, который вы забыли отправить, — что это:

- Упущенный шанс.
- Ваша невезучесть.
- ...И вообще, жизнь не удалась.

### 10. В гостях хозяева угощают вас тем, что вы заведомо не любите. А вы:

- С улыбкой съедите и скажете, что хозяйка дома — просто искусница в кулинарии.
- Будете есть с таким видом, что все поймут: вы делаете это через силу.
- Откажетесь.

**От 21 до 30 очков:** Юмор в вас просто бурлит. Даже перехлестывает через край. Так что будьте сдержаннее, иначе ваше поведение можно истолковать не так, как вам бы хотелось.

**От 11 до 20 очков:** Обладаете здоровым, реальным чувством юмора, в шутках не перебарщиваете. Ваше остроумие не задевает и не утомляет окружающих.

**От 6 до 10 очков:** Даже в хорошем настроении вы слишком практичны, трезвы в суждениях, а это никого не развеселит, скорее утомит окружающих.

**От 0 до 5 очков:** Вы мрачный человек, и от этого вам не весело, и друзьям тоже. Не удивляйтесь, если вашего общества иногда избегают.



# Гороскоп на апрель 2009



**Овен.** Расположение планет в апреле Овнам сулит невысокий уровень активности, который начнет возрастать лишь в течение последней недели этого месяца. Сейчас вам стоит больше отдыхать, обязательно проводить часть времени наедине с собой, это поможет вам восстанавливать силы. **Удачные дни:** 4, 5, 13, 14, 23, 24. **Неблагоприятные дни:** 2, 3, 8, 9, 16, 17, 29, 30.



**Телец.** Второй месяц весны принесет вам много общения с друзьями. Ваши планы на будущее в течение этого периода могут стать более смелыми, да и добиваться их реализации вы теперь будете с новым напором, который, вполне вероятно, смогут поддержать ваши друзья и единомышленники. **Наиболее удачные дни** в апреле: 6, 7, 15, 16, 17, 25, 26. **Неблагоприятные дни** для Тельцов в апреле: 4, 5, 11, 12, 18, 19.



**Близнецы.** Высокая активность и напористость в карьере будут присущи Близнецам в течение этого месяца. Сейчас вы можете собственными усилиями добиться реализации своих идей, решить поставленными

перед вами задачи и достичь тех целей, к которым стремитесь. **Удачные дни:** 1, 8, 9, 18, 19, 27, 28. **Неудачные дни:** 6, 7, 13, 14, 20, 21.



**Рак.** У типичных представителей вашего знака усиливается интерес к науке, проведению различных опытов и экспериментов. Вы захотите самостоятельно участвовать во всех добрых делах и проектах. **Благоприятные дни:** 2, 3, 11, 12, 20, 21, 29, 30. **Неудачные дни:** 8, 9, 16, 17, 23, 24.



**Лев.** Расположение планет в течение этого месяца добавит вам смелости и решительности. Не рекомендуется идти на риск, так как сейчас это может привести к неприятностям. **Удачные дни:** 4, 5, 13, 14, 23, 24. **Наименее удачные дни:** 11, 12, 18, 19, 25, 26.



**Дева.** Наибольшая активность приходится на сферу личных и деловых взаимоотношений. Вы станете более открытыми и прямыми при общении с любимым человеком и деловыми партнерами. **Наиболее удачные дни:** 6, 7, 15, 16, 17, 25, 26. **Неблагоприятные дни:** 1, 13, 14, 21, 27, 28.



**Весы.** Весы будут заняты своей работой, а также взаимоотношениями с коллегами и подчиненными. Сейчас эти контакты могут стать более активными, но это создаст почву для ссор и выяснения отношений, особенно в том случае, если вы что-то долгое время терпели и не высказывали. **Удачные дни:** 1, 8, 9, 18, 19, 27, 28. **Неудачные дни:** 2, 3, 16, 17, 23, 24, 29, 30.



**Скорпион.** Расположение планет в апреле принесет Скорпионам много романтики. В отношениях с противоположным полом вы станете более смелыми и решительными. Участься любовные свидания. **Благоприятные дни:** 2, 3, 11, 12, 20, 21, 29, 30. **Неудачные дни:** 4, 5, 18, 19, 25, 26.



**Стрелец.** Наибольшая активность в апреле у Стрельцов придется на сферу внутрисемейных отношений. В этой области сейчас не будет все гладко, ссоры и конфликты могут возникать чаще по причине того, что вы чаще будете стремиться отстаивать собственные интересы, не считаясь с мнением остальных членов вашей семьи. **Наиболее удачные дни:** 4, 5,

13, 14, 23, 24. **Неблагоприятные дни:** 1, 6, 7, 20, 21, 27, 28.



**Козерог.** В течение этого месяца вы заметите, что стали более напористыми и открытыми в общении, сейчас вам проще доказывать свою позицию, но при этом нередко будет проявляться желание к спорам. **Наиболее удачные дни:** 6, 7, 15, 16, 17, 25, 26. **Неудачные дни** апреля: 2, 3, 8, 9, 23, 24, 29, 30.



**Водолей.** Апрель принесет вам возрастание личной энергии, а также стимул к улучшению своего материального положения. В этот период вы сможете активно зарабатывать деньги, но не менее активно будете их и тратить. **Удачные дни:** 1, 8, 9, 18, 19, 27, 28. **Неудачные дни:** 4, 5, 11, 12, 25, 26.



**Рыбы.** В своем поведении вы станете более агрессивными. Вы способны на смелые и решительные поступки, принятие однозначных решений. Это также благоприятное время для занятия спортом. **Наиболее удачные дни:** 2, 3, 11, 12, 20, 21, 29, 30. **Наименее удачные дни:** 1, 6, 7, 13, 14, 27, 28.

## ПРАЗДНИК

# Светлая Пасха Христова

*Слово «пасха» пришло к нам из греческого языка и означает «прехождение», «избавление». Как крестной Христовой смертью совершено наше искупление, так Его Воскресением дарована нам вечная жизнь.*

**Д**ата Пасхи (православной пасхалии) определяется по правилу, которое было установлено на Первом Вселенском соборе (325 г.) в городе Никее. По этому правилу Пасха бывает в первое воскресенье после весеннего полнолуния и после иудейской Пасхи. Постановления (каноны) Вселенских соборов нельзя менять.

Римская церковь в 1504 году отделилась от Православной церкви. И ввела много изменений. Одно из них — введение так называемого «нового календаря». За Римской церковью последовали и протестанты. Из-за этого у них бывает, что иудейская Пасха следует после их Пасхи, что является нарушением постановления Первого Вселенского собора.

## Пасхальный период

Весь период до Вознесения (40 дней после Пасхи) считается Пасхальным периодом, и православные приветствуют друг друга словами «Христос Воскресе!» и ответом «Воистину Воскресе!». Даже когда поднимают телефонную трубку, то не говорят «алло», а говорят «Христос Воскресе!». Весь этот период связан со многими обычаями и традициями.

## Светлая пасхальная седмица

Пасха празднуется семь дней, то есть всю неделю, и поэтому эта неделя называется Светлой пасхальной седмицей. Каждый день недели тоже называется светлым: Светлый понедельник, Светлый вторник и т. д., а последний — Светлая суббота.

## Пасхальные обычаи

К особым пасхальным обрядам относится благословение артоса. Артос — это просфора с изображением на ней крестом или Воскресением Христовым. Историческое происхождение артоса таково. Апостолы по обычаю вкушали трапезу вместе с Господом, а по вознесении Его на небо отлагали часть хлеба для своего учителя, тем самым изъявляли свою веру в постоянное присутствие Иисуса Христа среди учеников. Приготавливая

артос, Церковь подражает апостолам. Вместе с тем, артос напоминает нам, что Иисус Христос Крестною смертью и Воскресением стал для нас Истинным Хлебом Жизни. После литургии освящаются принесенные верующими яйца, пасхи и куличи (по традиции пасхальная трапеза начинается с пения молитвы «Христос Воскресе» и вкушения освященных яиц, пасхи и кулича). Вспоминая о великих благодеяниях, оказанных роду человеческому Воскресением Иисуса Христа, древние христиане простирали руку помощи и благотворения сирым, нищим и убогим. Свидетельством древней христианской благотворительности во дни Святой Пасхи осталась и ныне раздача денег и освященных продуктов бедным, чтобы сделать и их в этот светлый праздник участниками всеобщей радости.



## Пасхальные приметы

- Не забудьте в пасхальную ночь принести домой воды из колодца (или хотя бы налить из крана). Ею окропляют комнаты. Особенно тщательно — детскую. Таким образом изгоняются грехи, дурные мысли, злые наговоры.
- Ребенок, родившийся в Пасхальную неделю, и тем более в Пасху, будет иметь не только удачу и отменное здоровье, но и достигнет высоких чинов.
- Если кто-то из девушек «засиделся в девках», то в Пасху, во время церковного служения, надо сказать такие слова: «Воскресение Христово! Пошли мне жениха холостого!»
- Считалось, что на Пасху сбываются все любовные приметы. Ушибешь локоть — вспомнит милый. Если в щи упадет таракан или муха — жди свидания. Губа зачесется — поцелуй. Чешется бровь — кланяться с милым.
- В пасхальные дни шуметь нельзя и пить до потери сознания — тоже.

# В королевстве прямых зеркал

*Жизнь современного человека невозможно представить без зеркала. Только задумайтесь, сколько раз в день вы прибегаете к помощи этого чудо-изобретения? Смотреться в зеркало до нескольких десятков раз в день (а то и больше) – явление привычное, а вот когда оказываешься там, где его нет под рукой, чувствуешь себя некомфортно и неловко...*

Первые зеркала (листы из бронзы, серебра и золота) появились в Египте в III веке до н. э. Современную историю зеркал отсчитывают с XIII-го века, когда в Голландии освоили кустарную технологию их производства. Первый цех по производству зеркал возник в 1373 году в немецком городе Нюрнберге. В средневековой Европе зеркала стоили очень дорого и были предметом коллекционирования. На Руси же вплоть до конца XVII века зеркала считались греховным предметом. А в 1666 году церковный собор вообще запретил духовным лицам держать их в своих домах.

Как хорошо, что все эти запреты в прошлом! Ведь сейчас очень многие используют зеркала в оформлении интерьеров помещений (будь то салон красоты или обычная квартира). Они помогают расширить пространство, сделать комнату светлее, придать мебели изысканность и т. д. Хотя не следует забывать, что все хорошо в меру. Конечно, зеркалами можно и нужно пользоваться (как призывала в одном из своих интервью неподражаемая Людмила Марковна Гурченко, «любите себя и чаще смотрите в зеркало»), но, добавляя их в свой интерьер, не помешает вспомнить некоторые правила и рекомендации.

Спальня — это то место, где мы отдыхаем. Именно здесь находится кровать, а, как известно, спящий человек не должен отражаться в зеркале. Поэтому в спальне можно обойтись без него. Если же вы не представляете эту комнату без зеркал, то постарайтесь все же свести их количество к минимуму, и, самое главное, — разместите их подальше от спального места.

Детская — это комната, где зеркала не только можно, но и нужно исключить. Считается, что особую опасность этот предмет представляет именно для новорожденного ребенка. Пока малышу не исполнится годик, его не подносят к зеркалу, иначе ребенок долго не заговорит или будет заикаться. Также кроха может испугаться своего отражения: в результате у него начнется бессонница, будут трудно резаться зубки, испортится аппетит и т. д.

Ванная комната допускает всевозможные вариации с зеркалами. Отлично смотрится и являет-

ся очень удобным большое зеркало (лучше с подсветкой) в зоне раковины или умывальника. Здесь могут быть зеркальные стены, полки, потолок, дверь и т. д. Но учтите, что это создает определенные трудности в процессе уборки. Уход за зеркалами отнимает достаточное количество времени и сил, а тем более в том месте, где вода, смена температур, испарение...

В прихожей, холле или гостиной также можно использовать желаемое количество зеркал, абсолютно разных по размеру и форме. Как раз-таки в данных комнатах дизайнеры и отыгрываются на всю катушку: зеркало под потолок позволяет разглядеть себя в полный рост, зрительно создает иллюзию высоких потолков, горизонтальное — делает помещение шире.

Если зеркало правильно установить напротив окна или предмета, излучающего свет (лампа, светильники и т. д.), то даже самую невзрачную, тусклую и темную комнату можно сделать ярче и светлее.

И еще:

— покупая зеркало, внимательно осмотрите внешний вид товара. На зеркале не должно быть трещин и царапин. Также никогда не пользуйтесь разбитыми зеркалами и теми, которые пытались склеить.

— устанавливайте зеркала так, чтобы в них правильно отражались части тела. Не очень хорошо, когда человек видит себя без головы или, например, без руки.

— пусть в вашем доме зеркала будут разных размера и формы, чтобы в зависимости от своей фигуры и роста каждый желающий смог себя разглядеть.

— как советуют специалисты по фэн-шуй, старайтесь не располагать зеркала напротив входной двери, чтобы сохранить положительную энергию в доме.

Будьте счастливы и красивы! Улыбайтесь своему отражению в зеркале, не ищите в нем изъяны и чаще думайте о приятном!

Виктория Бобылева

## Полки на любой вкус

*Если есть пустая стена — значит в нее надо вбить гвоздь. А еще лучше повесить оригинальные полки — одни из тех, что предлагают дизайнеры. Черпаем идеи!*

### 1. Как по нотам

Крупные вертикальные черные полосы на белом фоне — довольно рискованный выбор для декорирования стен. Использовать столь сильный прием надо умеючи. Если переборщить, можно вызвать у обитателей квартиры нервное перенапряжение. Полосатая разливка — ориентир для симметричной развески полок.

В данном случае они представляют собой квадратные и прямоугольные ящики из дымчатого закаленного стекла. Содержимое ящичков подобрано с особой тщательностью: книги — только в белых обложках, посуда — однотонная, строгих лаконичных форм или с крупным геометрическим рисунком. Завершает композицию сервант, покрытый блестящим черным лаком.

### 2. Мечта меломана

Простенок между окнами вызывает противоречивые чувства. Хочется его использовать, но сюда ничего толком не поставишь. Обычно простенок закрывают шторами, но в нашем случае нашли другое решение.

Стену покрасили в красно-оранжевый цвет, рядом на низкой подставке расположили аудиоцентр, а над ним повесили легкие полки для дисков. Эти полки изготовили из фанеры, придав им изящную изогнутую форму. Жизнерадостный фон, торшер и мягкое кресло — что еще нужно для наслаждения музыкой?!

### 3. В углу за дверью

Если в квартире есть пустой угол, не надо ставить туда провинившегося ребенка. Взгляните на эту прихожую. Здесь в углу расположили ряд полок, выполненных из металлического листа. Такому листу несложно придать нужную форму, к тому же он достаточно легкий. Металл окрашен методом напыления в яркий желто-зеленый цвет. На дно одних секций уложены фетровые подстилки, другие же снабжены деревянными накладками. Здесь нашли свое место сумки, обувь, телефон и прочие нужные вещи.

### 4. Мелочь от профессионала

Две горизонтальные полки-основы поддерживают закрытые и открытые шкафчики-модули с закругленными боками. Модули можно свободно располагать вдоль полок. Особую декоративность приносят узорчатые дверцы и задние стенки. Вариантов их оформления несколько: крупные соцветия роз, осенние листья, клетка-шотландка, кружевное полотно, «старый» металл с желобками и окаленной. Сами же шкафчики могут быть либо белыми, либо черными.

### 5. Игра в прятки

Непонятно, какая волшебная сила удерживает стопки книг на стене. Откроем секрет: они лежат на полках. Однако эти полки практически не отличимы от самих томов, поскольку обладают теми же формой и «покровительственной окраской». Изготовлены полки из досок (дерево лучше удерживает элементы крепежа), а для камуфляжа пригодились старые суперобложки.

### 6. На одной ноге

Опять проблема углов. На этот раз в углу гостиной поместили конструкцию из вертикальной металлической стойки и нескольких прямоугольных ящичков. Полки «нанизаны» на опору как на вертел. А чтобы они не соскальзывали вниз, их зафиксировали специальными крепежными элементами, которые, впрочем, позволяют ящичкам вращаться. В использовании такой конструкции есть некоторые ограничения. Ее нельзя размещать в комнате с натяжными потолками. Ведь стойку надо жестко закрепить враспор между полом и потолком.



# Подсобное ведро

*Наверное, многие из хозяек дач уже знают, что выбрасывать старые, отработанные ведра не стоит – они еще пригодятся в хозяйстве. Итак, что можно сделать из ведра?*

## Укрытие от заморозков

Если на ваших грядках овощи растут под открытым небом, а по сводкам погоды ожидаются заморозки (они, коварные, каждый год стали нам досаждать!), вам надо подумать об укрытии для томатов, огурцов, кабачков и других теплолюбивых растений. Возьмите старое небольшое ведро, выбейте дно, если оно еще как-то держится, и поставьте на грядку так, чтобы растение оказалось внутри ведра. Обсыпьте ведро со всех сторон землей, уплотните ее хорошенько. Затем потихоньку вытащите ведро, чтобы не разрушить земляной домик. Накройте домик осколком стекла. И можете быть спокойны — вашим растениям заморозки уже не грозят.

## Ограда для хрена

Если вы хотите посадить хрен и получить толстый мясистый корень, а заодно не дать ему разрастись по всему участку наподобие сорняка, используйте старое прохудившееся ведро. Посадите туда хрен. И получите то, о чем мечтали.

## Садовый вазон для цветов

Конечно, можно поступить очень просто: вместо хрена посадить в старое ведро вьюнок и поставить под окном дачного домика. И радоваться по утрам, когда разноцветные лилиеподобные цветки распускаются навстречу солнцу. А можно это ведро превратить в оригинальный вазон из бетона и гальки. Решили украсить свой дворик? Начинайте. Приготовьте гальку, песок, цемент, обрезки ар-

матуры и, конечно, старое ведро. Камешки вымойте, чтобы они выделялись на фоне бетона. Вокруг ведра сплетите обвязку из вертикально поставленных обрезков арматуры диаметром 5–7 мм и горизонтально оплетающих их кусков проволоки диаметром 2 мм. Затем начинайте обмазывать обвязку цементным раствором, для приготовления которого берут на одну часть цемента две части песка. Гальку вдавите в еще пластичный раствор, который можно подкрасить, добавив сажу, синьку, железный сурик (примерно 10 процентов). Готовый вазон оберните мешковиной и время от времени поливайте водой в течение 2–3 дней, чтобы раствор стал крепким.

## Сосуд для сыпучих материалов

Чтобы использовать старое, с продырявленным дном, ведро, возьмите банку из-под селедки или салаки и забейте ее в ведро вместо дна. Если хотите, чтобы новое дно не выскакивало каждый раз, когда вы переворачиваете ведро, приклепайте банку к ведру заклепками. Дно можно сплести из алюминиевой или мягкой стальной проволоки и использовать такое ведро для сбора картофеля, огурцов и других овощей.

## Сушилка для семян

Чтобы правильно прогреть семена для посева, можно сделать следующее. Возьмите ведро, на его дно установите ночник в качестве нагревателя. Верхнюю часть ведра накройте металлической сеткой, уложенной на деревянную крестовину. Семена насыпьте на сетку и не забудьте сюда же по-

ложить термометр, по которому вы будете проверять температуру. Мощность лампочки на первом этапе прогревания должна быть равной 25 Вт. После включения ночника накройте ведро дуршлагом, а потом теплым платком. На втором этапе прогревания (примерно через 1 час после начала процедуры) замените лампочку на 60 Вт. Далее прогревайте семена приблизительно в течение двух часов. Эта операция с использованием нехитрого устройства позволит вам уберечь семена от болезней, улучшит их всхожесть, а значит, и урожай.

## Контейнер для ягод

Для переноски нежных ягод сделайте несколько поддонов таких размеров, чтобы они располагались в ведре в несколько этажей один над другим. Заполните поддоны ягодами и опустите один за другим в ведро. Можете прикрепить к поддонам ручки, чтобы их легче было вытащить из ведра при разгрузке контейнера.

## «Непроливайка»

Если у вас имеется ведро новой конструкции, при переносе воды можно надеть на дуги ручки резиновые трубки. И тогда эти трубки будут давить на крышку, прижимая ее к ведру за счет того, что в обычном положении ведра дуги наклонены к плоскости крышки.

## Двуручное ведро

Если годы ваши немалые и сноровка уже не та, приделайте вторую ручку к ведру в нижней его части. Для этого возьмите кусок проволоки, выгните ручку и прикрепите к ведру той же проволокой. Теперь вам будет гораздо легче и удобнее выливать воду из ведра

*Вера Гришаева,  
г. Ростов-на-Дону*

# Уложи гостя на ложе

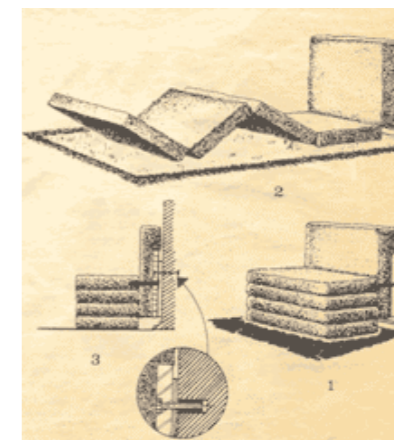
*Нежданный гость на пороге, а мы не в тревоге. Все потому, что мы в любой момент можем его накормить, напоить и спать положить. И на какое ложе его уложим после теплой встречи, об этом мы позаботились заранее.*

Складное кресло — это то, что нужно: компактное и функциональное пригодно и для дачи, и для дома. Посмотрите на рисунки: на первом кресло, на втором — матрац.

Так что же это за изделие? У него нет деревянного каркаса, и состоит оно из комплекта обшитых мебельной тканью подушек. С такой работой могут справиться и женские руки.

Если кресло-матрац предназначено для школьника, его общая длина не превышает 170 см. Длина подушки — 40 см, а ширина — 60 см. Спиночную подушку сделайте квадратной: 60 х 60 см. Материал можно выбрать любой: поролон толщиной 8–10 см или тонкие его пласты, сложенные в 4–5 слоев. Подойдут пористая резина, войлок, многослойный ватин или пластовая вата толщиной 8–10 см.

Первым делом нарежьте материал для подушек, обшейте их наволочками. На поролон или пористую резину стоит положить слой пластовой ва-



ты, ватина или ватилина. Затем подушки обшейте мебельной декоративной тканью.

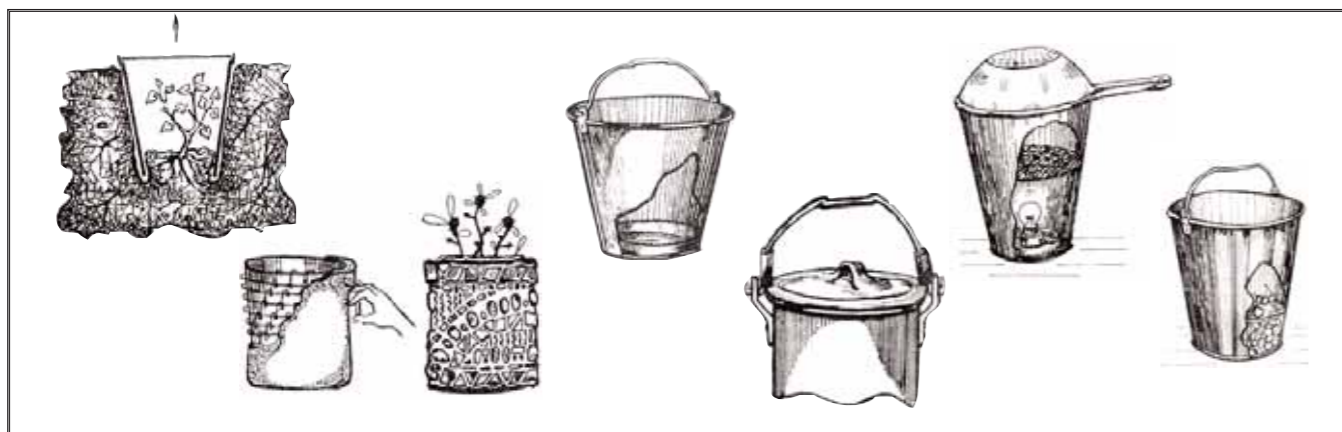
Сзади на спиночной подушке должен образоваться карман, который надевается на пристенный щиток. Тогда кресло не будет

ерзать. Через прокладку щиток нужно прикрепить к стене двумя болтами так, чтобы сверху он отставал на 1–1,5 см (рис. 3). Место для закрепленного кресла должно быть удобным, не на проходе. Но его можно и не привязывать. Правда, это потребует большей аккуратности. А готовые подушки легко превратятся в матрац, если вы их сошьете гранями, как показано на рис. 2.

Теперь поучимся складывать-раскладывать наше кресло. Карман спиночной подушки надеваем на щиток, подушки-сиденья складываем гармошкой, прижимая их к спинке. На краях спинки и боковых частях верхней подушки у нас пришиты пуговицы. Нам осталось взять две лямки и застегнуть их, скрепив сиденье (рис. 3). На верхней подушке понадобится ручка, с помощью которой вы легко превратите кресло в матрац. Для взрослых его длина может быть в пределах 185–190 см.

Согласись, не так все сложно. Глаза боятся, а руки делают. Дерзайте!

*Татьяна Лупова,  
архитектор, г. Самара*



# Пасхальное кольцо с яйцами

**Состав:** 1 кг фарша (свинина + говядина), 6 шт. вареных яиц + 1 яйцо для фарша, 1 головка лука репчатого, зелень, 1–3 столовых ложки майонеза, 1–3 дольки чеснока, соль, свежемолотый перец, растительное масло.

**Приготовление:** Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Чеснок пропустить через чесночный пресс. Мясной фарш выложить в миску, добавить яйцо, жареный лук, зелень, майонез, чеснок, соль, перец. Фарш хорошо перемешать руками и несколько раз бросить об стол. В смазанную маслом кольцевую форму выложить половину фарша. По кругу разложить вареные яйца. Накрыть второй половиной фарша. Поставить форму в разогретую до 190–200°C духовку, накрыть фольгой и запекать 30–40 минут. Затем снять фольгу и запекать еще 20 минут. За 10–15 минут до готовности, форму с мясным кольцом вынуть из духовки и очень аккуратно перевернуть на смазанный маслом противень. Во время запекания «кольца» выделяется много мясного сока. Его нужно аккуратно слить в мисочку и поливать этим соком кольцо. Сбрызнуть кольцо маслом и снова поставить в духовку на 10–15 минут, периодически поливая мясным соком. Готовое кольцо выложить на листья салата и украсить зеленью и майонезом.

## Пасха «Царская» вареная

**Состав:** 500 г творога, 2–3 яйца, 200 г сметаны, 70–100 г сахарной пудры, 100 г сливочного масла, цукаты, миндаль, изюм.

**Приготовление:** Творог протереть через сито или дважды пропустить через мясорубку. Поставить на маленький огонь толстостенную кастрюлю и растопить в ней сливочное масло. Когда масло станет мягким, добавить творог и размешивать, пока масса не станет более жидкой. Затем добавить сметану и тщательно размешивать. В самую последнюю очередь по одному добавлять яйца и размешать массу до получения однородной консистенции.

Варить творожную массу на слабом огне, постоянно помешивая, чтобы не пригорела. Как только

масса начнет закипать, снять кастрюлю с огня и поставить на лед или в холодную воду и постоянно мешать массу до полного охлаждения. Добавить сахарную пудру и ванильный сахар.

Подготовленную массу выложить в смоченную водой и застеленную марлей или хлопчатобумажной салфеткой пасочницу, края марли загнуть, придавить пасху гнетом и поставить в холодное место не менее чем на 12 часов (саму пасху поставить в тарелку для стекания сыворотки). Готовую пасху осторожно извлечь из пасочницы, отогнуть края салфетки и выложить на блюдо. Пасху украсить цукатами, изюмом или мармеладом.

## Масляное пасхальное печенье

На 20 шт.: 280 г простой муки плюс немного для замешивания, 200 г твердого несоленого масла, 100 г сахарной пудры, 2 желтка.

Это печенье можно испечь в форме яйца, но при желании можно делать любые формы — животных, например. Если у вас нет формочки для печенья, сделайте шаблон из картона.

1. Разогреть духовку до 200°C. Смазать маслом 2 противня.

2. Положить муку в большую миску. Нарезать масло кубиками и добавить в муку. Растереть масло с мукой до образования крошек. Добавить сахар и желтки и замесить тесто. Скатать в шар, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник, иначе тесто будет слишком мягким.

3. Раскатать тесто на поверхности, посыпанной мукой, до толщины 0,5 см. Вырезать формочками печенье, положить на противень и запекать 6–10 минут до коричневого цвета. Дать остыть на решетке, затем украсить.

4. Положить белок в миску, взбить вилкой. Постепенно добавлять сахарную пудру, чтобы глазурь можно было выдавливать из кондитерского мешка. Накрыть миску пленкой, чтобы на глазури не образовалась корочка. Разделить между маленькими мисками и добавить по 1–2 капли красителя в каждую с помощью зубочистки, иначе цвет будет слишком ярким.

5. Либо печенье намазать глазурью, либо окунуть в глазурь. Или украсить глазурью из кондитерского мешка.

# Здоровье вашего питомца

*Весенний период сложен не только для двуногих. У собак и кошек тоже обостряются заболевания, организм становится уязвим для бактерий и вирусов, наших питомцев мучают ожирение и любовная лихорадка. Как предотвратить сезонные напасти четвероногих собратьев?*

## Доктор велел худеть!

Избыточный вес за время зимы набирают около 50 процентов домашних кошек и собак, особенно это касается стерилизованных животных. Чем опасен избыточный вес? Первая и самая главная опасность — заболевания сердца, они сильно сокращают жизнь. Возрастает риск инсультов, сахарного диабета и рака.

Обычные причины ожирения — перекармливание и гиподинамия. Обе проблемы достаточно легко решаются, если хозяева не ленятся.

Во-первых, нужно урезать дневную норму еды примерно на треть, причем прекратить давать корм со стола. Если питомец ест сухой корм — еще проще, переведите его на корм серии «лайт» — облегченный, с пониженным содержанием калорий.

Во-вторых, увеличьте время прогулок с собакой, а с кошкой ежедневно играйте в активные игры.

## Берегите лапы от грязи

Сейчас — самое грязное время, вся гадость, накопившаяся на дорогах и в сугробах, течет по асфальту. Это и бензин, и автомасла, и реагенты, и соль, и яйца глистов, и болезнетворные бактерии. Эта смесь становится от весны к весне все более ядовитой для наших питомцев. Брызги попадают на шерсть, кожу, проникают в желудок. С первых дней марта в ветклиники рекой текут обеспокоенные владельцы животных — их питомцы страдают рвотой, расстройством стула, язвами и дерматитом на лапах и морде.

Что делать?

Во-первых, купите легкий непромокаемый комбинезон — он закроет на прогулке все тело собаки, кроме кончиков лап.

По приходе домой лапки обязательно надо вымыть теплой водой с гипоаллергенным мылом (лучше жидким), сполоснуть и вытереть мягкой тканью.

Если на лапах появляются язвочки или трещины — на мокрое время обзаведитесь ботиночками. Трещинки хорошо смазывать мазью «Спасатель».

## Пора на прививку

Доказано: если подцепить инфекцию весной, она будет протекать намного тяжелее, нежели заразиться ею осенью. Поэтому весенний комплекс прививок пропускать не следует. Не забудьте провести обычные мероприятия перед этим: за две недели прогоните глистов и обработайте зверя от блох (у некоторых они живут в шерсти круглый год). При этом питомец должен быть абсолютно здоров: дело в том, что вакцинация — это заболевание в легкой форме и требует от организма защитных сил.

## Мочекаменная болезнь обостряется

Хозяева котов, особенно кастрированных, должны помнить, что весной обостряется (или проявляется впервые) мочекаменная болезнь (МКБ). Дело в том, что у кошек в организме образуются камни из кристаллов солей и клеток слизистой оболочки. Они закупоривают мочевыводящий канал, накапливаются в виде песка в мочевом пузыре. Главная причина недуга — неправильное питание, когда кот ест дешевый сухой корм или в его рационе постоянно присутствует сырая рыба.

Признаки болезни: кот писает часто, но маленькими порциями, сидит и тужится в лотке, мяучит от боли. Если вы заметили эти признаки — скорее к врачу, он назначит лекарства, чтобы снять воспаление, боли, уменьшить кровопотерю и остановить инфекцию.



## Остудите любовный пыл питомца

У собак весенний период проходит менее шумно, нежели у кошек. Девочки вообще не склонны к любовным страданиям, а мальчики нередко норовят бросить хозяина и отправиться вслед за приглянувшейся дамой. Самое верное средство от побега — длинный поводок-рулетка. Если пес нервничает, как бы не слышит вашего голоса и тщательно нюхает метки на земле, не отпускайте его с поводка даже на собачьей площадке — найдет способ убежать.

А вот отвадить котов от ночных посиделок, а кошек зова самца — сложнее. Единственный верный способ — кастрация. Это не поздно сделать в любом возрасте при условии, что у зверя нормальное здоровье. Тогда животное легко переживет эту процедуру и спустя несколько дней напрочь забудет и про операцию, и про существование противоположного пола.

Это не издевательство над животными, гораздо большее преступление — заставлять его мучиться от весенней страсти. К тому же стерилизованные животные ласковее, чистоплотнее и послушнее обыкновенных.

Что касается гормональных таблеток типа контрацепса, то ветврачи единодушны: эти препараты вредят здоровью кошки и сокращают ее жизнь.

## Изучи язык собаки

«Все понимает — сказать не может!» А вы присмотритесь — и узнаете, что хочет сообщить ваш пес.

### «Я зол и агрессивен, могу и напасть»

Морда сморщена, верхняя губа поднята так, что обнажаются клыки и зубы. Глаза прищурены, уши сдвинуты друг к другу и при этом направлены вверх и вперед. Морда кажется тупой из-за того, что углы рта не растянуты. Шерсть на холке и спине поднята дыбом.

### «Я рассержен»

Голова на уровне спины, морда немного опущена вниз, передние лапы широко расставлены. Пес может быстро размахивать хвостом, движения похожи на подрагивания, при этом хвост — в вертикальном положении.

### Чудо-переводчик

В Японии еще в 2003 году изобрели электронный переводчик, помогающий понять собачий язык. Это небольшой передатчик, который крепится на ошейнике собаки, и приемник с ЖК-экраном,

который хозяин носит с собой. В базе около 200 фраз, которые «говорит» ваш питомец.

### «Я великолепен»

Движения замедленны. Пес, показывая свою стать другой собаке, напрягает мышцы, ворчит и неотрывно смотрит на противника.

### «Я боюсь»

Уши отклонены назад и прижаты к голове, уголки рта растянуты назад и вниз. Лоб гладкий. Хвост опущен и заведен под живот — так собака скрывает свой запах, хочет, чтобы никто ее не унюхал. Глаз на противника не поднимает.

### Кстати

Собак гладкошерстных пород (доберман, такса и др.) понять гораздо проще, ведь выражение их морд не скрыто шерстью. А вот у длинношерстных (скотчтерьер, мальтийская болонка и др.) мимики почти не разглядишь.

### «Я дружелюбен и хочу поиграть»

Пес активно размахивает хвостом, игриво припадает на передние лапы, поскольку из этого положения ему удобнее отпрыгнуть в сторону.

### «Я покоряюсь тебе»

Уши прижаты к голове, уголки рта оттянуты, взгляд неуверенный, а голова чуть наклонена. Хвост может быть прижат к животу, но при этом собака умудряется им помахать. Всячески демонстрируется желание поиграть.

### «Я счастлив»

Уголки рта растянуты так, что явно видна улыбка. Морда слегка приподнята, будто песик тянется к вашему лицу, желая лизнуть. Уши направлены назад.

Ася Тимина



## Уроки кормления четвероногих

Меняйте марки или виды сухого корма каждые три-четыре месяца, чтобы избежать недостатка или излишка компонентов, которые могут привести к проблемам со здоровьем у вашего животного.

Меняя сухие корма, смешайте 1/4 новой пищи с 3/4 старой пищи и увеличивайте новую пищу понемногу каждый день. Некоторые привередливые животные, возможно, нуждаются в более плавном переходе — около двух или более недель. Никогда не позволяйте кошке пропускать больше чем одно



или два кормления; возвратитесь к старой пище в случае необходимости.

Используя любой новый сухой корм или добавку к рациону, наблюдайте за едва различимыми изменениями: на коже вашей собаки и шерсти, в аппетите, в физической активности, в настроении, расчесах, выделениях или запахе, весе тела, и размере и консистенции стула. Если отрицательные изменения происходят, пробуйте другой корм.

Если ваше домашнее животное находится на лечебной диете, обследуйтесь у вашего ветврача периодически (по крайней мере каждые 6 месяцев), чтобы удостовериться, что диета все еще правильная. Много дополнительных факторов влияют на кормление: например диета, которая подходила для молодого животного, должна измениться, когда он станет старше.

Обычно предпочтительно кормить один или два раза в день. Однако некоторые медицинские условия требуют более частых кормлений. Посоветуйтесь с вашим ветеринаром о выборе графика кормления для вашего животного.

Кормите иногда консервами, которые содержат больше животного белка и меньше зерна, чем су-

хие корма. Чистый сухой корм не чистит зубы и не должен быть в основе кормления, как кошек, так и собак. Кошки особенно нуждаются, по крайней мере, во влажной пище, которая уменьшает нагрузку на почки и помогает растворять (разбивать) камни в моче. Кошки с мочекаменной болезнью или почечной болезнью не должны есть сухой корм.

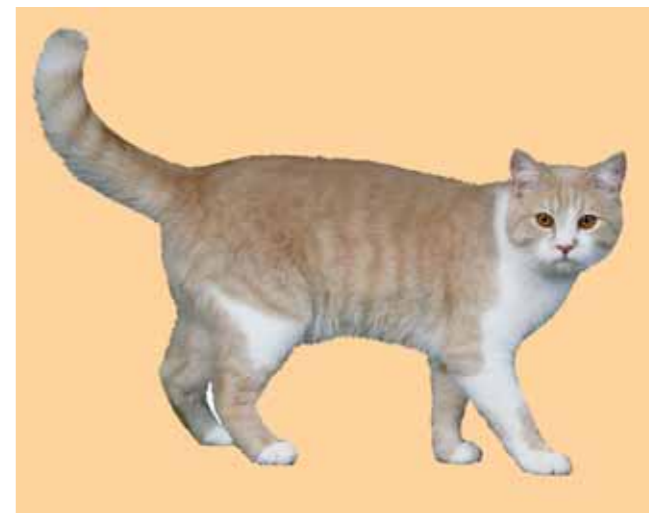
Добавляйте к рациону во все сухие корма другую пищу, типа сырого мяса или парного, пюре или мелко натертые овощи (большое количество сырых овощей не очень хорошо переваривается у плотоядных животных). Собакам можно добавлять овощи с японским и китайским соевым творогом и вареной кашей; однако кошки должны получать минимальное количество углеводов в корме. (Растительные продукты имеют тенденцию поднимать pH-фактор мочи и могут привести кошек к мочекаменной болезни.)

Старайтесь кормить своего любимца в одном и том же месте и в одно и то же время, чтобы установить определенный режим питания. Кормите животных до того, как сами сядете за стол, и никогда не предлагайте вашему питомцу человеческую пищу — это поощряет в нем попрошайничество и делает его привередливым в еде.

Не забывайте демонстрировать домашним животным свою любовь и заботу. Кормите вашего питомца полноценным и сбалансированным кормом в соответствии с индивидуальными характеристиками животного. Не забывайте следить за тем, чтобы у него всегда была свежая вода для питья. Обеспечивайте вашему питомцу правильный уход, регулярно водите его на прием к ветеринару и давайте ему хорошие физические нагрузки. Не доставляйте животному страданий. Не оставляйте его на долгое время в одиночестве и не держите на привязи или в стесненном месте весь день.

Старайтесь не нарушать привычного режима вашего питомца и оберегайте его от стрессовых ситуаций.

А самое главное — любите его и обращайтесь с ним хорошо. Тогда и ваш питомец ответит вам безграничной любовью и преданностью.



# Календарь дачника. Апрель

Наконец-то наступили теплые солнечные денечки! И сразу столько дел свалилось на голову дачника, что немудрено впопыхах что-то упустить. Ведь все работы в саду необходимо выполнять в срок, чтобы правильно подготовить приусадебный участок к предстоящему периоду вегетации. Для оптимальной планировки садовых работ воспользуемся своеобразным календарем дачника.



## Сад

Фруктовые деревья и кустарники в апреле начинают активную вегетацию. Как только подсохнет почва, нужно очистить стволы от отмершей коры, при необходимости обновить побелку, в приствольные круги во время перекопки внести удобрения. Обязательно убирать с ветвей прошлогодние плоды, чтобы они не стали рассадником инфекции.

Некоторые огородники до распускания почек проводят обработку кустов смородины и крыжовника горячей (70° С) водой, быстро обливая их из лейки. Это мероприятие довольно хорошо сказывается на дальнейшей вегетации кустов и помогает уничтожить просыпающихся к весне вредителей. До распускания почек на деревьях и кустарниках нужно опрыскивать кроны раствором инсектицидов против вредителей и болезней. Апрель — подходящее время для посадки саженцев деревьев и кустарников, а также для прививок. Если не удалось произвести обрезку ягодных кустов в марте, то сделайте это сейчас.

## Огород

В огороде в апреле главное — качественно и вовремя подготовить почву для посадки овощей, цветов и других культур. Разбросанные по участку органические удобрения нужно сразу же запахивать в землю, чтобы не происходило потери минеральных веществ. К концу месяца обычно высаживают уже большинство огородных культур, если

стоит теплая погода, а почва достаточно прогрелась.

Но в любом случае не нужно торопиться с высевом семян в открытый грунт и высаживанием рассады в теплицы. Весенние заморозки часто губят молодые всходы. Да и посев семян в недостаточно прогретую почву задерживает их прорастание. А рано высаженная рассада страдает от холодной почвы и плохо растет.

## Цветник

В огородно-садовых хлопотах не нужно забывать и про цветник. Ему тоже необходимо наше внимание после продолжительной зимовки. Для начала необходимо снять лишние укрытия и окупить многолетники, чтобы они не выпрели. В первую очередь это касается роз, рододендронов, клематисов, гортензий. Укрытия над многолетниками можно сначала просто приподнять для проветривания, но совсем не снимать, пока сохраняются ночные заморозки. Снимая укрытия полностью, не забудьте на несколько дней притенить растения, особенно зимовавшие с зелеными листьями, чтобы избежать солнечных ожогов. Лучше всего снимать укрытия в пасмурную погоду, но если нет возможности бывать на участке ежедневно, то лучше перестраховаться и слегка притенить все открытые растения.

Это же требование сохраняется и для декоративных хвойников, с которых весной снимают обвязку. Хвоя также может получить солнечные ожоги и пожелтеть.

# Ощущения от муши-руми

Какое же это чудо — увидеть, как освобождающаяся от снега земля покрывается разноцветьем ранних цветов. Есть среди них голубенькие мускари. Внешне они напоминают миниатюрные гиацинты. Наверное, поэтому их называют мышинными гиацинтами. Еще чаще, неизвестно за что, — гадючим луком. А вот в Турции — элегантным словом «муши-руми». В переводе это словосочетание выглядит еще изысканней — «ты получишь все, что я смогу тебе дать». А ведь верно, именно этих ощущений мы и ждем от каждой весны.

Род мускари насчитывает около 50 видов. Первым появляется *Muscari praecox*, что в переводе с латыни означает «ранний». Но торжество мускари приходится на апрель. Мускари кистевидный (*M. racemosum*), армянский (*M. armeniacum*) и гроздевидный (*M. botrioides*) заливают в



апреле наши сады синью своих соцветий. Но этого селекционерам показалось мало.

Для вас, дорогие садоводы, выведены «мускарики» на любой вкус и цвет — от темно-синих до белоснежных. Есть розовые и даже желтые. Различаются виды и размерами соцветий, и степенью махровости цветков, и высотой цветоносов. Чаще всего — 10–20 см, но могут быть и 30–40 см.

Узкие листочки появляются раньше цветков. А потом на изящном цветоносе распускается множество маленьких колокольчиков. Цветки излучают удивительно приятный тонкий аромат. А как они хороши для маленьких букетиков!

Засаженные этими цветами «пяточки» и ленты декораторы любят использовать в дизайне сада. За счет интенсивного размножения (детками и самосевом) посадки становятся все более плотными. А благодаря узким листьям растения не мешают друг другу и не требуют пересадки.

Высаживают луковички осенью. У отдельных видов еще до морозов могут появиться листья. Глубина посадки — 7 см, расстояние между луковицами — 5 см, в расчете на многолетние посадки — 10 см. Перед посадкой под перекопку хорошо внести перегной — 5 кг на 1 кв. метр.

Мускари зимостойки, неприхотливы и не требуют особого ухода. Но на плодородной рыхлой почве луковички крупнее, мощнее и сами растения, да и цветут они лучше. Весной под мускари хорошо внести полное минеральное удобрение.

Обязательно посадите на своем участке этот нежный и неприхотливый цветок. И уже в апреле у вас в саду будет благоухать цветник, а на столе — очаровательные букетики!

Ирина Исаева,  
доктор сельскохозяйственных наук

## Ответы на кроссворд

**По горизонтали:** 1. Мегрэ. 6. «Аглая». 9. Кильватер. 11. Морфи. 12. Табло. 13. Шиток. 14. Аполлог. 16. Осечка. 20. Маис. 22. Конкорд. 23. Орли. 24. Тальник. 25. Меджун. 27. Флот. 28. Генерал. 29. Сеул. 32. Анилин. 34. Голиаф. 37. Актив. 39. Тираж. 40. Изник. 41. «Амантадин». 42. Котел. 43. Автор.

**По вертикали:** 1. Мымра. 2. Гарбо. 3. Экивок. 4. Плац. 5. Отек. 6. Артист. 7. Любеч. 8. Ягода. 10. Вытачка. 15. Пластилин. 17. Календула. 18. Коллизей. 19. Арсенал. 21. Салат. 23. Обнос. 26. Реостат. 30. Кинжал. 31. Лощина. 32. Аттик. 33. Иприт. 35. «Игнат». 36. Факир. 37. Апаш. 38. Вода.

# Воздушный друг

*«Потребителю должна быть предоставлена наглядная и достоверная информация об оказываемых услугах, ценах на них и условиях оказания услуг, а также применяемых формах обслуживания» (Из Правил продажи отдельных видов товаров, утв. постановлением Правительства РФ от 19.01.98 г. № 55).*

Сегодня на рынке климатической техники работают сотни компаний. Приходится констатировать, что далеко не все фирмы считают своим долгом оказывать потребителю своевременную помощь в выборе оборудования, а также в предоставлении гарантийного и сервисного обслуживания, что необходимо для надежной работы кондиционеров в течение длительного времени.

## Что нужно знать при покупке кондиционера

1. Кондиционер не является стандартной бытовой техникой, которую достаточно включить в розетку — и она уже работает. Самое главное здесь не само оборудование, а то, насколько профессионально оно будет смонтировано и насколько квалифицированным будет его гарантийное и сервисное обслуживание.

Залогом надежной работы кондиционера в течение длительного времени является репутация специализированных компаний, где приобретается оборудование и производится его монтаж, а также квалификация сотрудников, выполняющих эти работы.

2. Поверьте, проблему микроклимата в вашем помещении смогут решить только специализированные фирмы, имеющие, как минимум, годичный опыт работы на климатическом рынке. Такие компании, как правило, предоставляют весь комплекс услуг — от подбора до монтажа и обслуживания кондиционеров, располагая при этом высококвалифицированным персоналом и значительными техническими ресурсами, включая наличие склада запчастей.

3. Согласитесь, что ни одна серьезная компания, каким бы бизнесом она ни занималась, никогда не сможет предложить вам современное оборудование и высокий уровень сервиса по «бросовым» ценам.

Не доверяйте дешевой технике и бесплатному монтажу.

4. Выбирая специализированные компании, предлагающие услуги по кондиционированию по-

мещений, узнайте мнение ваших знакомых или друзей — у кого уже есть кондиционеры, довольны ли они работой оборудования и качеством предоставляемых услуг, были ли у них проблемы с гарантийным или сервисным обслуживанием установленной техники.

5. Наличие высококачественного оборудования самых престижных марок, оснащенного по последнему слову техники, вовсе не гарантирует отсутствие проблем, связанных с «человеческим фактором» — квалификацией и уровнем подготовки технического персонала, осуществляющего подбор, монтаж и техническое обслуживание оборудования. Поэтому, обращаясь в специализированную фирму, убедитесь в том, что опыт работы на рынке и квалификация персонала позволят ей выполнить ту работу, которую вы ей доверяете. Поинтересуйтесь, какие именно услуги вам могут предложить. Узнайте о наличии лицензий и сертификатов, необходимых для выполнения соответствующих работ. Спросите, сколько времени может потребоваться для выполнения всего комплекса работ, включая монтаж оборудования.

Учтите, гарантийное обслуживание должно производиться фирмой, выполняющей монтаж, и что серьезные компании никогда не возьмутся за гарантийное обслуживание кондиционера, смонтированного неизвестно кем.

6. Помните, что для правильного подбора оборудования и выбора места его установки, менеджер-проектировщик обязан посетить помещение, которое вы планируете кондиционировать.

7. При заключении с фирмой договора на монтаж и обслуживание кондиционера, обратите внимание на то, чтобы в тексте договора были указаны все услуги, оговоренные ранее, а также сроки проведения работ по установке оборудования.

8. Примите к сведению, что гарантийное и сервисное обслуживание — это не одно и то же. Гарантийное обслуживание предоставляется производителем только через уполномоченные специализированные компании, являющиеся, как правило, дистрибьюторами данной марки. Срок гарантии на кондиционерное оборудование обычно не превышает одного года.

9. При монтаже оборудования дайте возможность специалистам сделать свою работу тщательно и не торопясь — ведь от качества проведенных работ во многом зависит длительность срока службы вашего кондиционера. Принимая работу, попросите монтажников познакомить вас с основными приемами работы с кондиционером.

*Выбор за вами и пусть он будет правильным!*

# В плену вечной любви

Ученые и медики из университета Стоуни Брук в Нью-Йорке провели необычные опыты по исследованию мозга, которые подтвердили существование феномена «вечной любви».

Сравнив при помощи метода магнитно-резонансной томографии химические процессы в мозгу у молодых пар и пар, прошедших вместе более 20 лет, ученые выяснили, что каждая десятая пара сохраняет прежнюю любовь через 20 лет и более после начала отношений. Исследователи обнаружили, что у некоторых представителей пожилых пар при виде фотографий партнера в мозгу происходят точно такие же химические реакции, что и у людей, находящихся на ранних стадиях влюбленности, пишет газета «Санди Таймс».

Это неожиданное открытие опровергает традиционный взгляд, согласно которому химические процессы, вызывающие приподнятое настроение и соотносимые с любовными чувствами, начинают спадать через 15 месяцев после начала отношений и полностью исчезают в течение десяти лет. Ранее различные группы ученых в качестве критических для отношений называли сроки в 12–15 месяцев, 3 года и 7 лет.

грязнения приходится именно на них, что свидетельствует о существенной опасности, которой мы подвергаемся по вине проектировщиков и строителей.

Установлено, что в воздухе столичных жилых помещений может присутствовать более 100 опасных веществ — таких как формальдегиды, ртуть, свинец, медь. Большинство из этих веществ относятся к 1-му и 2-му классам опасности и обладают высокой степенью токсичности.

## Новый способ борьбы с кариесом

Ученые из США предложили новый способ борьбы с кариесом: полировать зубы пастой, содержащей наночастицы диоксида кремния.

Чтобы бактерия смогла повредить поверхность зуба и вызвать в нем образование «дырки», она должна на поверхности закрепиться. Этому способствуют неровности зубной эмали. Если бы их не было, как жилось бы тогда бактерии на зубе?

Ответ на этот вопрос нашли профессор Кларк-сонского университета (Соединенные Штаты Америки) Игорь Соколов и его дипломник Рави Гайк-вад. Для экспериментов они взяли человеческий зуб и проанализировали его поверхность с помощью атомно-силового микроскопа. Как и следовало ожидать, она была покрыта выбоинами и бактериальными отложениями. Затем взяли пасту с наночастицами диоксида кремния, которую применяют в микроэлектронике для полировки кремниевых пластин, и отполировали зуб. Оказалось, что на такой гладкой поверхности бактерии (в опытах участвовал *Streptococcus mutans*) не задерживаются. Значит, полировка наночастицами способна избавить от причины кариеса — присутствия бактерий на зубе.

## Загрязнение в квартирах выше уличного

Проведенная выборочная оценка химического состава наружного воздуха и воздуха внутри жилых помещений показала, что загрязнение воздушной среды помещений может превышать уровень загрязнения наружного воздуха от двух до четырех раз». Такие заявления были сделаны в ходе конференции «Международный рынок недвижимости в современном мире: проблемы и их решения, качественное развитие», проходящей в рамках выставки «International Property Show-2008» в Москве.

Одним из самых мощных источников загрязнения в квартирах в Москве являются строительно-отделочные материалы. Около 80 процентов за-





Не забудьте подписаться на «Домашнюю Энциклопедию для вас» и «Веселый затейник»?

Ф.СП-1

Министерство связи

**АБОНЕМЕНТ** на журнал

«Домашняя энциклопедия для вас»

(индекс издания)

количество комплектов

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

Куда: \_\_\_\_\_  
(почтовый индекс) (адрес)

Кому: \_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)

---

доставочная карточка

ПВ	Место	Литер
----	-------	-------

на журнал \_\_\_\_\_  
(индекс издания)

Стоимость	по каталогу	руб	количество комплектов
	за доставку	руб	

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

Куда: \_\_\_\_\_  
(почтовый индекс) (адрес)

Кому: \_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)

Ф.СП-1

Министерство связи

**АБОНЕМЕНТ** на журнал

«Веселый затейник»

(индекс издания)

количество комплектов

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

Куда: \_\_\_\_\_  
(почтовый индекс) (адрес)

Кому: \_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)

---

доставочная карточка

ПВ	Место	Литер
----	-------	-------

на журнал \_\_\_\_\_  
(индекс издания)

Стоимость	по каталогу	руб	количество комплектов
	за доставку	руб	

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

Куда: \_\_\_\_\_  
(почтовый индекс) (адрес)

Кому: \_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы)



Ежемесячный журнал—дайджест

**№ 4 2009**

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

Главный редактор  
Георгий **Зайцев**

Составитель  
Надежда **Зиновская**

Дизайн и верстка  
Елена **Каминер**

Менеджер по распространению  
Ирина **Бойчук**

Адрес редакции:  
127055, Москва, Сушевская, 21  
Телефон: (495) 787-6504  
Факс: (499) 972-3064  
e-mail: [zv-press@mail.ru](mailto: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 18.12.2008

Формат 60 x 84 1/4 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 материалы сайтов:

[www.allpravo.ru](http://www.allpravo.ru), [www.argumenti.ru](http://www.argumenti.ru), [www.lady.mail.ru](http://www.lady.mail.ru), [www.krasland.ru](http://www.krasland.ru),  
[www.notomania.ru](http://www.notomania.ru), [www.stylemania.km.ru](http://www.stylemania.km.ru), [www.sudarushka.su](http://www.sudarushka.su), [www.wday.ru](http://www.wday.ru),  
[www.wild-mistress.ru](http://www.wild-mistress.ru), [www.woman.ru](http://www.woman.ru), [www.woman.ru](http://www.woman.ru), [www.wmj.ru](http://www.wmj.ru),  
[www.xozyaka.ru](http://www.xozyaka.ru).

### 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**