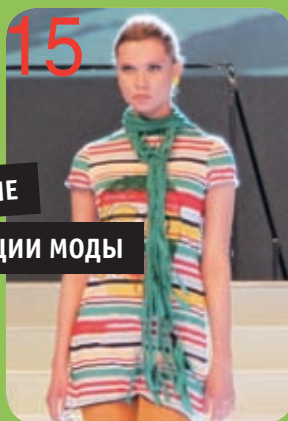
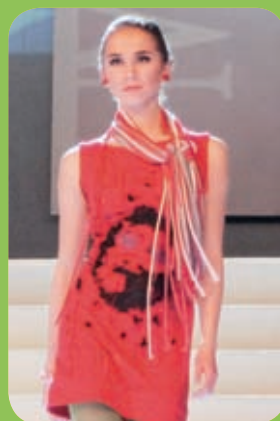


ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ № 6

В НОМЕРЕ:



**МИРОВЫЕ
ТЕНДЕНЦИИ МОДЫ**



УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ

Сахарный ренессанс	2
РСПП поддержал	
позицию Прохорова	2
Дети станут «пенсионерами»	3
Зарплата бюджетников	3
Квартира для офицера	3

Качество подсолнечного масла	9
К муравейнику за... здоровьем	9
Босоногая терапия	10
Ваш друг и враг – озон	11
Осторожно: лесной клещ	11
ЗЕЛЕНый ЦЕЛЕБНИК	
Гвоздика луговая	12

САМ СЕБЕ СТИЛИСТ	
Плюсы и минусы белого платья	13
Урок спортивного шика	13
Основа делового гардероба	14
Мировые тенденции моды	15
Все будет в ажуре	15
ГРАНИ ТВОРЧЕСТВА	

Вышивка гладью	16
КОНКУРС «Серебряные пальцы»	16
Предпляжная подготовка	17
БУДЬ КРАСИВОЙ	

Ретро в современном образе	18
Укладка без премудростей	18
Умеренные шпильки	19
Искусственные, как настоящие	19
Уроки офисного фитнеса	20
СПАСение тела	21
Васильковое чудо	21
МИР ВАШЕГО ДОМА	

Не порти кровушку своей свекровушке	22
Не форсируя своей судьбы	23
Щадите близких людей	23
Маленький «грызун»	24
Отправляя чадо на отдых	24
Реальная самооценка	25
СКАНВОРД	26
ГОСТЬ ЖУРНАЛА	27
СВЕТСКАЯ ХРОНИКА	30
СМЕЯТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО	31

Теперь только раз в году	4
А костыли купите сами!	4
ВОПРОС – ОТВЕТ	4
ЖИВИТЕ ДОЛГО	
Муковисцидоз – это опасно!	6
Гайморит: колоть или не колоть?	7
Болезнь Пьеро	7
Соколечение: никакого мучения!	8



**РЕТРО В
СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗЕ**

КРОМЕ ТОГО:

43



ИЮНЬСКАЯ

«СТРАДА» САДОВОДА



**ПЛЕТЕННЫЕ
ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ**

ПЕСНЯ	32
САМОДЕЛ	
Водонагреватель из паяльной лампы	33
Самодельный кондиционер	34
Определяем без весов вес удобрений	35
ЧЕТЫРЕ УГЛА	
Домашний оазис	36
Садик в склянке	37
Шторы на... стене	37
РАЗНОСОЛЬЕ	
Готовим мясо по-...	38
ГОРОСКОП НА ИЮНЬ 2011 ГОДА	40
О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ	
Есть ли у вас чип?	42
ПЛОДОРОДЬЕ	
Июньская «страда» садовода	43
Приспособления для устойчивости	44
Картофельное «здоровье»	45
«Коммуналка» в саду	45
АВТОСАЛУН	
Смазочный секрет	46
Подручные средства	46
МОЗАИКА	
Вакцина против ВИЧ	47
Пути к долголетию	47

20

**РЕАЛЬНАЯ
САМООЦЕНКА**



САХАРНЫЙ РЕНЕССАНС

На сахарном рынке началось глобальное потепление, и цены растаяли. Они разбухают пятый год подряд. Нынешней зимой процесс принял обвальный характер. Штормы и ураганы потрепали Азию, Мексику и Австралию, поэтому сахарного тростника собрали мало. В результате только за последние полгода биржевая стоимость сладкого песка подскочила на 70 процентов и побила 30-летний рекорд.



От СССР нам досталось более семи десятков сахарных заводов. В основном они расположены в трех регионах – в **Краснодарском крае, Воронежской и Белгородской областях**. К 2008 году Россия стала десятым в мире производителем сладкого песка. Однако качество отечественного сахара неотягивает до мирового уровня. Эксперты объясняют: есть понятный международный критерий, сахарная шка-

ла ICUMSA. Чем меньше баллов, тем чище и качественнее сахар. Типичный показатель сахара российского производства – 110–150 баллов. В Европе такой не пустят. Низкая чистота – еще полбеды. У нас слишком мягкие стандарты содержания в сахаре различных вредных веществ. Но даже их соблюдают не всегда. «Сахарозный продукт в России – цветной,

живет собственной жизнью, не хранится без консервантов. В Европе он даже не считается пищевым продуктом, потому что на наших сахарных заводах оставляют еще и техногенные примеси, в том числе формалин. Отсюда дисбактериоз и прочие последствия. Но другого сахара в России нет, поэтому об этом молчат. А мы на японском спектрографе видим в российском

сахаре остатки формалина», – рассказывает доктор наук, разработчик технологий пищевого производства, лауреат множества престижных международных премий **Татьяна Шиманская**.

Глобальная модернизация отрасли назрела давно. Но в прежние годы у владельцев заводов денег на нее не находилось. По оценкам экспертов, за последние 8 лет все инвестиции в сахарную отрасль не превысили 30 млрд рублей. Этого едва хватило на подлатывание древних установок, скромное расширение производства и все. И только в 2010 году начался сахарный инвестиционный бум. По оценке председателя правления союза сахаропроизводителей «Союзроссахар» Андрея Бодина, в прошлом году владельцы вложили в обновление предприятий не менее 14 млрд рублей. Этому изрядно поспособствовало государство, принявшее программу «Развитие свеклосахарного комплекса на 2010–2012 годы». По ней госбюджет выделил **60 млрд рублей**. Так что в ближайшие годы на сладкую отрасль прольется небывалый поток денежной патоки. Главное – не потонуть в нем. Если деньги потратят с умом – сахарные рынки СНГ, а затем и Европы будут наши.

РСПП ПОДДЕРЖАЛ ПОЗИЦИЮ ПРОХОРОВА

Российский союз промышленников и предпринимателей (РСПП) озвучил позицию относительно пересмотра Трудового кодекса и создания его новой версии.

С апреля 2010 года президент группы «Онэксим» Михаил Прохоров, который возглавляет комитет РСПП по рынку труда и кадровым

стратегиям, настаивает на полном изменении трудового законодательства. Одним из аргументов принятия такого решения является отсутствие условий для создания инновационного рынка, а также улучшение положения работников. Изменения, как задумано, должны коснуться и длины рабочей недели,



которая, по мнению миллиардера, должна составлять 60 часов, вместо 40, по согласию работника.

СПРОСИЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

Вопрос:

Я участковый врач-терапевт. Раньше нужно было дежурить в поликлинике по выходным с 8.00 до 14.00. Сейчас нас заставляют работать с 8.00 до 16.00 (первая смена) либо с 10.00 до 18.00 (вторая смена). Как врачам в поликлинике должны правильно оплачивать работу в субботу и воскресенье?



Ответ:

В соответствии со ст. 350 Трудового кодекса РФ медицинские работники должны трудиться не более 39 часов в неделю. Работу свыше этого норматива врачи называют дежурством. Юридически дежурство понимается тройко. Во-первых, под дежурством иногда понимают выполнение обязанностей в рамках профессии, квалификации при сменной работе. В этом случае его нужно расценивать либо как совместительство (оплачивается так, как оплачивалось бы сотруднику, выполняющему только эту работу), либо как сверхурочную работу (оплачивается в двойном размере сверх обычной зарплаты в зависимости от объема работы). Во-вторых, под дежурством понимают выполнение обязанностей, не входящих в круг обычных трудовых обязанностей. В-третьих, чаще всего дежурство – это пребывание работника в состоянии готовности выполнять трудовые обязанности по требованию работодателя. В двух последних случаях дежурство

оплачивается как совместительство. Чтобы понять, что из вышесказанного относится к вам, внимательно прочитайте свой трудовой договор и локальные акты, регулирующие режим работы организации.

Вопрос:

Моему отцу скоро выходить на пенсию, поэтому ему нужна справка о размере зарплаты за 5 лет. Обратившись в бухгалтерию своего предприятия, он получил отказ. Дело в том, что это предприятие несколько лет назад было перепродано. Препрежний директор не сдал бумаги о сотрудниках в областной архив г. Пензы, а новое руководство их не берет. Получается, что человек отработал всю жизнь на одном предприятии – и вроде как вообще не работал!

Ответ:

Вам нужно обратиться в суд за установлением юридического факта, что человек работал определенный промежуток времени в соответствующей организации. В суде необходимо представить документы, подтверждающие трудовой стаж работника (трудовая книжка, свидетельские показания и т. д.). Советую вам на первом же слушании заявить ходатайство о том, чтобы суд оказал вам содействие в собирании и истребовании доказательств.

Вопрос:

Моя квартира не приватизирована. Тем не менее в квитанции на квартплату у меня записаны позиции «содержание жилья» и «ремонт жилья». В месяц это получаются немаленькие деньги! Но ведь квартира не является моей собственностью, а государственная! Как потребовать пересчета квартплаты?



Ответ:

В соответствии со ст. 153 Жилищного кодекса РФ, «обязанность по внесению платы за жилое помещение и коммунальные услуги (помимо собственника) возникает у нанимателя по договору соцнайма, арендатора помещения государственного или муниципального жилфонда, нанимателя по договору найма квартиры или комнаты из государственного или муниципального жилфонда, члена жилищного кооператива». Если вы подпадаете под одну из этих категорий, то обязаны оплачивать суммы, указанные в строках «содержание жилья» и «ремонт жилья» в платежных документах. Но позиция «ремонт жилья» не должна включать плату за капитальный ремонт общего имущества в многоквартирном доме. Эти работы должны проводиться за счет собственника жилищного фонда. Поэтому необходимо выяснить в организации, которая производит соответствующие начисления, включается ли в графу «Ремонт жилья» плата за ремонт общего имущества дома. Если да, то вы можете в судебном порядке (поскольку сомнительно, что их вернут добровольно) взыскать излишне уплаченные средства. Если выиграете разбирательство, сможете вернуть деньги за весь период, пока жилищная компания незаконно обогатилась за ваш счет (ст. 1102 Гражданского кодекса РФ). Учитывая, что данные отношения связаны с защитой прав потребителей, когда станете подавать иск, вы не должны платить госпошлину.

ГАЙМОРИТ: КОЛОТЬ ИЛИ НЕ КОЛОТЬ?

НАТАЛЬЯ ТИМАШОВА

Есть болезни, лечить которые пациенты просто панически боятся, поскольку наслышаны о страданиях и боли, сопровождающих это лечение. Одна из таких болезней, окутанных ореолом мученичества, – гайморит. У обывателя существует стойкое предубеждение к эффективному и часто применяемому методу лечения гайморита – пункции. Абсолютное большинство тех, кого врач направляет на пункцию, уверены, что будет, во-первых, нестерпимо больно, а во-вторых, что отныне они обречены на эту процедуру пожизненно. Попробуем разобраться, так ли это на самом деле.

«Боль во время прокола пациент испытывает, если врач сделал недостаточное обезболивание. Если перед процедурой больному вводится обезболивающий препарат, то он не почувствует боли, – рассказывает врач-оториноларинголог первой категории клиники «Андреевские больницы» Инна Бондарчук. – Многие пациенты отказываются от пункции, боясь боли и того, что если сделают раз, то потом всю жизнь будут колоть. Поэтому очень важно объяснить пациенту, что пункция делается для

того, чтобы убрать из пазухи гноя, промыть ее, а после этого ввести туда антибиотики или антисептики. Да, процедура неприятная, но ее эффективность очень высока. Сегодня существуют методики, позволяющие после прокола ввести в полость пазухи катетер, через который можно будет промывать нос каждый день, и при этом новых проколов не потребуется. Но у любого метода лечения есть свои показания и противопоказания. А будете ли вы ее делать всю оставшуюся жизнь или нет, зависит



от вас самих и от тактики ведения пациента доктором.

Когда пункция неизбежна

Прежде чем принять окончательное решение – делать пункцию или назначить консервативное лечение, врач должен провести дополнительные исследования: общий анализ крови, рентген или компьютерную томографию (КТ). Если снимок покажет затемнение в области гайморовой пазухи, скопление жидкости, то придется колоть.

БОЛЕЗНЬ ПЬЕРО

Е. ТАРАСОВ, ПСИХОТЕРАПЕВТ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Мир меркнет, жизнь теряет свои краски, действительность перестает радовать. Именно это состояние медики и называют ангедонией.

Специалисты даже стали подсчитывать, сколько именно радости и удовольствий нужно человеку для здоровья, наподобие того, как подсчитывают калории в пище. За единицу измерения принимается «гедон», определяемый количеством особых веществ – эндорфинов. Что делать, если чувствуете, что радостных гедонов катастрофически не хватает? Психологи рекомендуют специальную утреннюю зарядку.



Гимнастика хорошего настроения

1. Наморщите лоб, представив себе, как кожа собирается на нем «в гармошку», а затем расправляется. Это ощущение приятной расслабленности мышц и кожи лба необходимо удерживать в памяти. Ну а для того, чтобы проверить, насколько хорошо расправились морщины, можно раз-другой слегка погладить ладонью руки кожу лба. Повторяйте это упражнение

10–15 раз до появления приятного ощущения легкого утомления в мышцах лба.

2. Для того чтобы отвыкнуть щуриться и хмурить брови, закройте глаза, затем как можно сильнее сожмите веки. Далее, не раскрывая глаз, ослабьте это сжатие. При этом могут слегка напрягаться височные мышцы. Положите на виски пальцы рук. Проверьте, насколько эффективны ваши усилия.

3. Войдя в ванную комнату после выполнения необходимого комплекса утренней гимнастики, встаньте перед зеркалом и вспомните о чем-либо забавном и приятном – это поможет придать лицу приветливое выражение. А человек с естественной приятной улыбкой и сам приобретает бодрость и жизнерадостность.

БОСОНОГАЯ ТЕРАПИЯ

АСЯ НОВИКОВА, ГАЛИНА ЛАБЗИНА

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ БЛАГОТВОРНО ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА СОСУДЫ, СУСТАВЫ, КОЖУ ВСЕГО ТЕЛА И ДАЖЕ НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ, А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПОЛЕЗНО ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ РАССТАВАТЬСЯ С ОБУВЬЮ. О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ БОСИКОМ, РАССКАЗЫВАЕТ КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ТЕРАПЕВТ И СПЕЦИАЛИСТ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ ИРИНА АНИСИМОВА.



Известно, что на стопе располагаются массажные голографические точки, каждая из которых соответствует отдельному органу тела. Когда человек ходит босиком, массируются практически все органы и кровь равномерно циркулирует по организму. Хожению босиком следует уделять внимание не только при плоскостопии и других дефектах стоп, но и при любых заболеваниях нервной системы – при переутомлении, неврозах. Для восстановления нервной системы после психических перегрузок рефлексотерапевты рекомендуют ходить босиком по утренней росе. Начинать целебные прогулки нужно

с 1–2 минут (роса холодная, и организм должен привыкнуть к новым ощущениям, чтобы не переохладиться) и постепенно доводить до 1 часа. Полезно ходить и по мокрым камням. Лучший тренажер – галечный берег реки или моря. Если привезти камешки домой, можно продолжить процедуры в собственной ванной. Их нужно поливать холодной водой, к которой можно добавить немного уксуса. Этот способ закаливания универсален, но особенно полезен тем, кто страдает малокровием. Длительность процедуры – 3–15 минут для больных, ослабленных и 30 минут – для здоровых. Камни должны

оставаться влажными на протяжении всей процедуры.

Хожение по щиколотку в воде отлично снимает головную боль, улучшает работу легких, помогает при метеоризме. Процедуру можно выполнять в домашних условиях. В ванну наливают холодную воду, примерно до уровня лодыжек. Со временем уровень воды поднимают до икр и колен. Продолжительность – от 1 минуты для начинающих, до 5–6 минут. Вода должна быть максимально холодной. После ванны необходимо согреть ноги, энергично растираясь сухим жестким полотенцем.

ОСНОВА ДЕЛОВОГО ГАРДЕРОБА

ПОСЛЕ ДОЛГИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ ДИЗАЙНЕРЫ НАШЛИ ОПТИМАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ОФИСНОЙ ОДЕЖДЫ, ПРЕДСТАВИВ ПРОСТЫЕ, НО ВМЕСТЕ С ТЕМ ОЧЕНЬ ЭЛЕГАНТНЫЕ НАРЯДЫ.



Узкий и изящный брючный костюм – укороченный однобортный жакет и прямые брюки – основа делового гардероба. Расцветка бескомпромиссна – черный или белый, в крайнем случае – графитовый в тонкую белую вертикальную полоску. Костюм дополняют белоснежные сорочки из хлопка и шелковые блузы с рюшами. Также подойдут майки-поло приглушенных цветов. Сочный штрих – яркий шелковый платочек на шее и контрастные туфли на плоской подошве. После многолетнего перерыва в моду вернулись брюки с завышенной талией. Их носят со строгой, наглухо застегнутой сорочкой и узким галстуком одного цвета. Приветствуются как «офисные» цвета – белый, бежевый, так и сочные – красный, изумрудный, синий. Яркие сорочки с галстука-

ми актуальны и в сочетании с юбками, особенно светлого тона. Темную юбку надевают со светлой мужской сорочкой или шелковой блузкой с воротником-стойкой. Очень популярны «глухие» блузы без рукавов или со сдержанным фонариком, с рюшами вдоль планки с пуговицами. Классические женские костюмы в этом сезоне напоминают униформу стюардесс – приталенный жакет, узкая юбка до колен и блузка. Все в тон и минимум украшений. Актуальные цвета: бежево-золотистый, бледно-оливковый, светло-серый, серо-голубой.

Также попу-

лярны костюмы кроя «шанель» из облегченного твида нейтральных тонов – прямой короткий жакет с полукруглым вырезом и прямая юбка до колен.

Лучшее украшение – бант у горловины вместо застежки. Столь сдержанные расцветки костюмов контрастируют с яркими аксессуарами.

Особенно популярны сумки и обувь ярко-красного цвета.

Офисное платье должно быть коротким, без рукавов, но не облегающим. Основные цвета – «асфальт» и кремовый. Непременная отделка – контрастные или наружные швы. Также приветствуются платья-рубашки

(горчичные или белые

в тонкую вертикальную полоску)

и прямые сарафаны (черные

или бежевые)

в паре с белыми сорочками.

Выбирая жакет для платья,

остановитесь на льняном,

так как он сочетается

с любым цветом и стилем.

Нехитрые хитрости

Колготы или чулки выберите под цвет кожи. Они выглядят естественно.



МИРОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ МОДЫ

С. БЕЛОШАПКИНА

Элементы национальной одежды народов мира заметно оживляют модные тенденции. Этим летом особый колорит коллекциям одежды придали восточные мотивы.



Сельский стиль лидирует. Блузы из льна и хлопка с цветной вышивкой, юбки, украшенные мережкой или тесьмой, многослойные платья из хлопчатобумажного кружева, присборенные под грудью топы в «веселенький» цветочек, сарафаны из узорчатых тканей подчеркивают аксессуары в «наивном» стиле: пестрые платки, цветные бусы, богато декорированные кушаки, сумки-лукошки, шлепанцы или босоножки на деревянной подошве. Традиционные наряды Испании и Южной Франции достаточно близки по стилю – черное кружево на красном фоне, белые ажурные блузы с рюшами в сочетании с поясами-корсажами, высокие гребни и ярко-красные цветы в волосах, соломенные шляпы с цветной лентой. Вклад испанского стиля в моду лета – узкие брюки и болеро, как у матадоров, декорированные цветной тесьмой. Яркие цвета подчеркиваются техникой петчворк и кружевом.

Япония в этом сезоне подарила моде укороченные черные кимоно из шелка, обувь на танкетке и орнамент цветущей сакуры. Из китайского стиля пришли яркие халаты с драконами и традиционные узкие шелковые платья с запахом. Модели в духе вестерн – это коктейль одеяний североамериканских индейцев, первых переселенцев и ковбоев. Обязательные атрибуты стиля: кожаные жилетки и жакетки, яркие блузы с тесьмой, простые белые сорочки в сочетании с корсетом, длинные широкие черные юбки. Образ дополняют многоярусные бусы из бисера, сумки с бахромой, ковбойские сапожки, кожаные пояса и платки на шею или колене. Сейчас модны комбинезоны и сарафаны из джинсы в заклепках и «комби» из грубого шелка. Аксессуары – кепки и повязанные на затылке косынки.

ВСЕ БУДЕТ В АЖУРЕ

С. МОЖАЕВА

ПЛЕТЕННЫЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ ЭТИМ ЛЕТОМ НА ПИКЕ ПОПУЛЯРНОСТИ.



Поля ажурных шляп могут быть как широкими, так и узкими. Столь же актуальны маленькие белые вязаные беретки.

Новинка сезона – шляпки в виде цветка, с кружевной вуалеткой, повязки из пестрых шелковых платков, украшенные крупными брошами из цветных стразов или искусственными цветами. Очень модны **повязки в фольклорном стиле**, декорированные бусами.

Аксессуары из ткани и ярких платков – хит сезона. Обратите внимание на длинные ожерелья из шерстяных и шелковых шнурков с искусственными цветами, бусы из вязаных шариков и плетеные браслеты из кожи.

Этнические мотивы лидируют и в дизайне сумок.

Торбы, вязанные крючком или в технике макраме, «лукошко» из кожаных шнурков, кружевные кошельки – все это носят и на отдыхе, и в офисе. В общем, чем забавнее сумка, тем она моднее. Например, огромная сумка на цепочке, сшитая из атласа в технике петчворк, кружева и бархата, или планшет из денима с яркой аппликацией.

ПРЕДПЛЯЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ГАЛИНА ИВАНОВА

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ЗАГАР НЕ ПОВРЕДИЛ КОЖУ, ЛОЖИЛСЯ РОВНО И ДЕРЖАЛСЯ ДОЛГО, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО СПЕЦИАЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА.



Отправляясь на курорт

За пару недель до отпуска стоит подготовить кожу к «пляжному сезону».

Сначала нужно провести щадящий пилинг, чтобы снять отмерший слой эпидермиса. Лучше всего делать это в два этапа. Первый – любая маска-гоммаж, которая снимет крупные чешуйки, второй – любая антиоксидантная маска, содержащая фруктовые кислоты. Она осветлит пигментные пятна, выровняет общий тон кожи за счет отшелушивания оставшихся после использования маски-гоммажа отмерших частичек. «Маски с фруктовыми кислотами не только очищают кожу и подготавливают ее к загару, но и прекрасно увлажняют ее изнутри, так как кислоты стимулируют процессы обновления и влагообразования в глубоких слоях дермы», – говорит врач-косметолог высшей категории Ольга Сударенкова. После процедуры, которую можно провести как в салоне, так и дома, нужно нанести на лицо

крем с солнцезащитным фильтром и не забывать это делать перед каждым выходом на улицу. Через три дня после проведения процедуры смело отправляйтесь на пляж.

Из розочки в беляночку

Вернувшись с пляжа, сделайте увлажняющую маску. Лучше всего взять простую аптечную белую глину, развести теплой минеральной водой с каплей лимонного сока и столовой ложкой виноградного масла, а также витамина А и Е в масляном растворе. Нанести маску на лицо и по мере ее высыхания распылять на лицо мелкодисперсную термальную воду. Главное, чтобы маска не высохла полностью и не стянула нежную кожу лица. Через 20 минут нужно умыться прохладной водой и нанести увлажняющий крем.

Аллергия на лето

Иногда ласковое летнее солнышко приносит не радость, а сплошные

неприятности. Дерматит, фотодерматоз, сухость или, наоборот, повышенное салоотделение, воспаление – всех проблем и не перечислить.

Справиться с негативными последствиями пребывания на солнце помогут вот такие рецепты:

Маска для жирной кожи

Если кожа не доставляет проблем в прохладную погоду, но краснеет и покрывается пятнами в жару, скорее всего, причина в повышенной деятельности сальных и потовых желез. Активнее всего железы работают с 8 до 11 утра, поэтому сразу после того как вы проснулись, сделайте маску из смеси розовой, белой, черной и зеленой глины, которую смешайте в равных пропорциях и разведите минеральной водой с соком лайма. Глина обладает матирующим свойством, а лайм подкисляет кожу и не дает размножаться бактериям.

Маска для сухой кожи

Сухая кожа летом требует особо бережного отношения, так же как кожа аллергичная, склонная к дерматитам и фотодерматозу. Для предупреждения аллергической реакции кожи на солнечный свет нужно регулярно делать питательные и успокаивающие маски. В качестве основы можно взять простой гипоаллергенный детский крем и добавить в него витамины А, Е, F. Нанести маску на очищенную кожу, подержать 10 минут, остатки удалить сухой салфеткой. «Но ни в коем случае не добавляйте в такую маску эфирные масла и настои трав, так как они, с большой вероятностью, вызовут покраснения, шелушения, потемнения кожи и другие аллергические реакции», – говорит Ольга Сударенкова.

НЕ ПОРТИ КРОВУШКУ СВОЕЙ СВЕКРОВУШКЕ

Конфронтация между невесткой и свекровью стара и порой анекдотична: казалось бы, о чем спорить, если обе эти женщины, по большому счету, хотят счастья и благополучия одному и тому же человеку, мужу и сыну?



Между тем психологи уверяют, что установить со свекровью ровные, приветливые отношения вполне реально. Но сначала определим, к какому психотипу она относится.

Беспомощная свекровь

Эта женщина искренне верит, что абсолютно беззащитна, неприспособлена к жизни, что ее легко обидеть и без опоры (т. е. без сына) ей не просуществовать. А теперь он женат, и безвозвратно канули в Лету те времена, когда он исполнял ее желания... Понятно, что появление невестки такая особа воспринимает в штыки.

Философия невестки

Ваш козырь – спокойствие. Уве-

ривайте, жалейте ее и делайте вид, что во всем с ней согласны.

Консервативная свекровь

Все современное, «продвинутое» и неординарное эта женщина воспринимает в штыки. А уж девушки сейчас такие, считает она, что создавать с ними семью – просто глупость.

Философия невестки

Общаясь со свекровью, учитывайте ее консерватизм: одевайтесь и причешивайтесь скромнее, поменьше вызывающей косметики и раздражающего молодежного сленга. При каждой возможности давайте понять, как вам дороги интересы мужа, его здоровье и ка-

рьеру, как сильно вы его любите и уважаете. Наверняка подобная линия поведения примирит вас со свекровью.

Свекровь, обиженная на весь мир

Эта дама считает, что ее недооценили, не поняли, недолюбили.

Во враждебном мире только сын ее понимает, любит и ценит. А он возьми да и женись, и теперь она осталась одна – брошенная, несчастная, никому не нужная.

Философия невестки

Заставьте мужа чаще бывать у матери, но с ним вместе не ходите. Пусть она проникнется уверенностью, что со свадьбой сына в ее жизни ничто не изменилось, сын по-прежнему в ее распоряжении. А потом, получая от вас знаки внимания, она постепенно примирится с фактом вашего существования и, может быть, даже найдет в этом некие плюсы...

Безраздельная владычица

Она привыкла повелевать в маленьком царстве, состоящем из мужа, воспринимающего командирский нрав жены как должное, и послушного сына. Поэтому не стоит удивляться, что любая посторонняя женщина, которая замахнулась на ее собственность (сына), выгладит в глазах такой свекрови бессовестной похитительницей чужого добра.

Философия невестки

Общайтесь реже. Но постарайтесь сделать так, чтобы и супруг без вас в гости к маменьке не захаживал, иначе он наслушается о вас такого, что мало не покажется. Зато принимать его мамочку у себя – совсем другое дело. Здесь она теряет уверенность в себе, командовать в чужом доме не особенно удобно. Это как раз и есть прекрасные условия для того, чтобы сделать ее если уж не другом, то хотя бы и не врагом.

ПАВЕЛ РЯХОВСКИЙ: «КОГДА ГОЛОС ДАН СВЫШЕ, ТЫ НЕ СОМНЕВАЕШЬСЯ, ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ»



Павел Ряховский родился в Москве в 1960 году. В 1980-м окончил Гнесинское училище. С 1983 года – певчий Русской православной церкви. Пел в Большом театре, был солистом Фонда культуры России. Участвовал в оперных постановках в Италии, на Мальте, во Франции. Солист ватиканского хора «Canto Gregoriano» (Пантеон) и хора православной церкви Великомученицы Екатерины в Риме.

Павел – человек обаятельный и немногословный. Однако за этими скромными качествами угадывается личность искренняя и высококоординная. Я решила обойтись без предисловий. Мой первый же вопрос смутил его.

– Самое яркое воспоминание детства?

Он долго думал. Потом вдруг сказал:

– Это было очень давно, когда я был еще совсем маленьким. Мы возвращались с бабушкой с рыбалки и недалеко от нашей дачи попали в сильную грозу. Мы стояли в поле, дождь лил стеной, и молнии, как копы, вонзались в землю. Я плакал, а бабушка прижимала меня к себе и молилась...

Я сразу почувствовала между ними какую-то особенную связь. Почти все его детские воспоминания были связаны с бабушкой. Отца у него не было, мама работала манекенщицей в Доме моделей и часто уезжала. А бабушке приходилось выхаживать его, когда он болел, заботиться о нем и про-

жать на занятия в детский оркестр народных инструментов.

– Каждый вечер я засыпал под ее шепот. Я тогда не понимал, что это, но теперь знаю, что это были молитвы. Она была очень верующей... В оркестр Павел попал, когда ему едва исполнилось восемь. Как-то в школу к второклассникам пришли преподаватели из Дома культуры «Правда». Рассказали о народных инструментах, а один из них сыграл на балалайке, чем сразу покорила всех. Потом ребята по очереди подходили к пианино, а гости нажимали на клавишу и просили повторить ноту. Тех, у кого это получалось, записывали. Спустя некоторое время Павел обнаружил в почтовом ящике приглашение в оркестр. С этого и начался его путь в мир музыки.

– Звучание оркестра меня покорило. С самого детства мне особенно нравилась музыка из фильма «Морозко» – это было что-то фантастически красиво! Тогда я не знал, что это «Увертюра-фантазия» Н. П. Будашкина. Спустя много

лет я встретил Николая Павловича на своем концерте и поблагодарил за его замечательную музыку.

До 14 лет Павел играл в оркестре – не только на балалайке, но и на домре, однако балалайка была тогда его самым любимым инструментом. А после девятого класса он вдруг решил поступать в Гнесинское училище на обучение по классу бас-гитары. Но туда был огромный конкурс, а на балалайку – вечный недобор.

– Я подумал: поступлю на курс обучения игре на балалайке, а потом переведусь. Но время учебы шло, а меня никто не хотел отпускать. С педагогами мне очень повезло: я учился у Сергея Щегловитова, а стажировался у Павла Нечипоренко. Еще во времена учебы в Гнесинке стал играть на бас-гитаре и петь рок в составе концертной бригады Лилианы Маруш от Московской филармонии, туда же и распределился после окончания училища. Потом играл в оркестре русских народных инструментов им. Осипова, в ансамбле песни



Павел с сыном

и пляски ПВО, был в составе военно-фронтальной бригады МО ПВО в Афганистане. Год безвылазно просидел в Вологде – вместе с рок-группой «Звуки музыки» от Вологодской филармонии мы колесили по бесчисленным Домам культуры, отыграли какое-то фантастическое количество концертов. Потом был казачий ансамбль «Рожечники» под управлением Бориса Базурова, моего очень хорошего друга...

– И что же случилось потом? Почему вы вдруг стали петь в церкви?

– Все произошло совершенно неожиданно... Однажды я прибежал домой и застал там ныне покойного протоиерея Виктора из храма Знамени Божией Матери, что у Рижского вокзала. По просьбе мамы он совершал на дому крестины. Мы разговорились, и он предложил мне попробовать петь в храме. Я отказался. Сказал, что пою только рок и у меня нет вокального образования. Тогда он пригласил как-нибудь просто зайти в храм. И я зашел... Шла обычная служба. Он увидел меня, обрадовался и сразу на левый клирос повел, передал регенту и говорит: «Пусть парень попробует петь». Регент спрашивает, какой у меня голос, а я честно говорю: «Не знаю». И вдруг запел басом... Это было для меня полной неожиданностью! Помню, на меня неизгладимое впечатление произвело пение правого хора под

управлением опытного регента Владимира Кондратьева. Эта музыка перевернула в моем сознании всё... На следующий день я опять пришел в храм – просто послушать. А потом вдруг понял, что стал пленником этих удивительных распевов. Любые другие музыкальные формы теперь казались мне совсем неинтересными. В течение двух лет я терпеливо учился: опыта в исполнении песнопений у меня не было никакого. С тех пор эта музыка властвует надо мной. Она заполнила собой всё, подобно тому как в ветреный день лес наполняется нескончаемым гулом, и стала главным занятием моей жизни. После храма Знамени Божией Матери Павел пел в Елоховском соборе, потом в своем любимом храме Живоначальной Троицы на Воробьевых горах да и во многих других московских храмах.

– Я с благодарностью вспоминаю то время, потому что познакомился с огромным количеством церковных певчих, профессионалов своего дела. И с дирижерами мне везло: Володя Кондратьев, Галя Скакунова, Михаил Денисенко развивали мое музыкальное мышление. После служб я беседовал с батюшками, задавал им вопросы и получал на них обстоятельные ответы. Как-то даже был приглашен старцем Кириллом на беседу в Троице-Сергиеву лавру, где неожиданно для себя получил от него благословение на поступление в семинарию. Правда, позже понял, что еще не готов быть священнослужителем, и решил повременить.

– К тому времени вы, наверное, успели обзавестись семьей...

– Да, и у меня уже родился сын. Сейчас он совсем взрослый, ему 28 лет. Он живет в Венгрии, работает адвокатом. А в детстве мечтал стать музыкантом. Стоило большого труда убедить его получить юридическое образование. Хотя слух

отличный, на гитаре играет, музыку обожает...

– Как же получилось, что вы оказались за границей?

– В 1995 году я получил приглашение от священника Михаила Осоргина, настоятеля православного храма во имя святителя Николая Чудотворца в Риме. Ему требовался регент. Ну а поскольку я был единственным мужским голосом в хоре, мне пришлось быть не только певцом, но и алтарником, и псаломщиком. До отъезда в Италию я успел поработать в Издательском отделе Московской патриархии у владыки Питирима, в хоре под управлением Анатолия Гринденко и о. Амвросия (Николая Носова) и уже имел вокальное образование, которое получил частным образом: со мной занимался прекрасный педагог Юрий Семенович Удалов. Отцу Михаилу я помогал в служении около пяти лет. Этот удивительный человек учил и наставлял меня по жизни, стал моим духовным отцом. Потом он переехал в Париж, а я остался в Риме.

– Такое впечатление, что вас ведет по жизни крепкая рука...

– Спорить не буду, сам об этом думал. А может, причина в том, что мне попадались хорошие люди. Одна из них – Мэри Дзамбирас, удивительная женщина, маленькая изящная гречанка с большим сердцем. Она жила в Риме, преподавала пение. Очень любила ходить на богослужения в храм Николая Чудотворца, хотя по-русски не говорила совершенно. Когда я покинул квартиру при храме, где жил в первые годы служения, она выделила мне комнату. Не брала с меня платы и при этом занималась со мной вокалом целыми днями. На протяжении нескольких лет она была моим бессменным педагогом и концертмейстером. На всех концертах и церемониях вручения премий, в самые свет-



лые и тяжелые минуты жизни она всегда была со мной. Когда у меня что-то получалось, она вся светилась и без конца повторяла: «Я такой сасливый!» Пожалуй, это была единственная фраза, которую она знала по-русски. Я ей очень благодарен. Последние годы мы, к сожалению, редко с ней видимся: она переехала в г. Терни, под Рим. Но я всегда помню о ней. Знания, полученные от Мэри Дзамбирас и Юрия Удалова, позволили мне создать собственную школу пения, около пяти лет я преподавал вокал в Риме, в итальянской ассоциации «Сирин». Сейчас в основном занимаюсь концертной деятельностью.

– Я знаю, что 2010 год был для вас особенным...

– Да, я отметил 50-летний юбилей и двадцатипятилетие служения в качестве церковного певчего. Важными событиями в моей творческой биографии стали вручение мне пяти национальных и международных премий Италии. А в 2009-м я выпустил в России свой первый компакт-диск, который назвал «В Россию можно только верить...». В нем я собрал лучшие церковные песнопения и русские народные песни. Хочу выразить благодарность Илье Толкачеву, регенту хора храма Христа Спасителя, который принимал участие в записи. Он, как и многие мои друзья и знакомые, помнит меня не как Павла Ряховского, а как Павла Кондратенкова.



– Вы решили сменить фамилию? Почему?

– Потому что это и есть моя родовая фамилия. Ее носил мой прадед, Василий Ряховский. Он был начальником станции Катуар, что под Москвой. Так что здесь нет никакой интриги...

– Ваша творческая жизнь наполнена многими событиями. Можете ли вы выделить среди них самое мистическое?

– Да. В 2009 году, на праздновании Пасхи, меня представили Марине Федоровне Шалапиной, дочери великого певца, которая жила в Риме. Ей было 97 лет. Я подарил ей свой диск, а позже совершенно неожиданно она позвонила и пригласила к себе на чай. Мне посчастливилось побывать у нее в гостях несколько раз. Во время общения с ней мне часто становилось не по себе, насколько явно в ее облике проступали черты великого отца. Ее потрясающая память и ясность ума волновали меня настолько, что после наших встреч я долго не мог уснуть. К сожалению, прошлым летом ее не стало... На память о тех встречах у меня остались диктофонные записи и фотография с ее дарственной надписью, сделанная в день нашего знакомства.

– Мне осталось только спросить вас о планах на будущее. О чем вы мечтаете?

– Думаю, что мечтать о чем-то конкретном было бы по крайней мере наивно. Я просто хочу, чтобы все мои планы осуществились и у моих



близких людей все было хорошо. Хочется продолжить запись духовной музыки, чтобы донести до слушателей ту радость, которую я испытал, когда впервые оказался в церкви. Надеюсь, это привлечет в храм многих людей, как и меня в свое время. Когда ты понимаешь, что голос тебе дан свыше, то уже не сомневаешься, что должен делать...

Мы расстались с Павлом как давние друзья. На память о нашей встрече он подарил мне свой компакт-диск. Придя домой, я достала его и только тут заметила на дне упаковки черно-белую фотографию начала XX века и скромное посвящение: «Светлой памяти Доры Ряховской». Как и полвека назад, в ту страшную грозу, бабушка была рядом с внуком и с тихой улыбкой благословляла его на чистый и единственно верный путь...

Татьяна СЛАВИНА



ОПРЕДЕЛЯЕМ БЕЗ ВЕСОВ ВЕС УДОБРЕНИЙ

ПРИ РАБОТЕ С УДОБРЕНИЯМИ, ЯДОХИМИКАТАМИ И ДРУГИМИ ПРЕПАРАТАМИ САДОВОДАМ ЧАСТО ПРИХОДИТСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕДРАМИ, СТАКАНАМИ, СПИЧЕЧНЫМИ КОРОБКАМИ, ЛОЖКАМИ И ДРУГОЙ ПОСУДОЙ, А НЕ ТОЧНЫМИ ВЕСАМИ.

Ниже приведена примерная вместимость некоторых предметов, используемых и в дачном обиходе:

1 ведро вмещает 10 л, или 10 кг, воды;
1 тонкий стакан вмещает 250 куб. см, или 260 г, воды;
1 граненый стакан вмещает 230 куб. см или 200 г воды;
1 ст. ложка вмещает 25 куб. см;
1 ч. ложка вмещает 5 куб. см, или 5 г, воды.
На кончике перочинного

ножа помещается 0,25–0,5 г легкого порошка или 1–2 г тяжелого порошка.

В одном граненом стакане содержится: аммиачной селитры, серноокислого аммония – 160–180 г; суперфосфата – 185–215 г; фосфористой муки – 310–360 г; хлористого калия – 185–190 г; серноокислого калия – 260 г; древесной золы – 90–120 г; удобрительной

смеси (плодово-ягодной, овощной и т. д.) – 180–200 г.

В одной спичечной коробке (емкостью 20 куб. см) аммиачной селитры – 17 г; сульфата аммония – 17 г; мочевины – 15 г; кальциевой селитры – 18 г; натриевой селитры – 22 г; суперфосфата порошковидного – 24 г; суперфосфата гранулированного – 22 г; фосфоритной муки – 34 г; хлористого калия – 16 г; калийной соли – 20 г; серноокислого калия – 25 г; калимагнезии – 20 г.

В одном ведре (емкостью 10 л) содержится: навоза конского (свежего) – 8 кг; навоза конского на подстилке из опилок – 5 кг; навоза коровьего (свежего) – 9 кг; птичьего помета 5 кг; перегноя – 8 кг; древесной золы – 5 кг; торфа сухого – 5 кг; дерновой земли – 5 кг; старой парниковой или компостной земли – 10 кг.



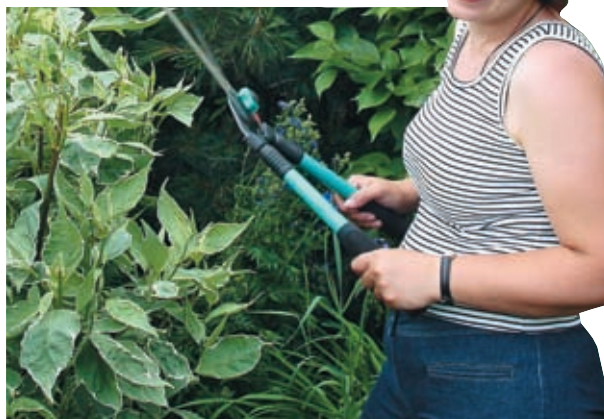
ИЮНЬСКАЯ «СТРАДА» САДОВОДА

Н. ПАВЛОВА

«У САДОВОДОВ ЖЕ В ИЮНЬ-РАЗНОЦВЕТ ДНЯ СВОБОДНОГО НЕТ».

1. Сады потребуют особого ухода. Поливайте ослабленные **яблони** и **кустарники**, рыхлите землю, чтобы не образовывалась корка (еще лучше рыхление заменить мульчированием). Под ягодные кустарники нужно внести по 2 ведра компоста или перегноя, а можно присыпать их скошенной травой. Этот месяц – лучшее время посева трав для залужения приствольных кругов. Подкормить плодовые деревья и кустарники можно внекорневым способом, опрыснув их 0,5-процентным раствором мочевины (0,5 стакана мочевины на 10 л воды).

2. **Земляника** в июне цветет и начинает плодоносить. Не забывайте пропалывать и рыхлить плантацию, поливать ее в засуху. Опытные садоводы давно перешли к использованию черного лутрасила, который не дает расти сорнякам,



сохраняет влагу, защищает урожай от серой гнили. Чтобы ягоды не оказались на земле, почву мульчируют соломой, скошенной травой или используют пластиковые подпорки.

3. Придется изрядно покорпеть над грядками с **овощами**: им тоже необходимы прополка, рыхление, полив. Прореживание моркови



лучше проводить вечером: запах моркови привлекает главного вредителя этого овоща – морковную муху, а по вечерам она не летает.

Днем муху можно отпугнуть отваром пахучих растений или их листьев (бархатцев, перечной мяты, веточек хвой); можно также присыпать посадки молотым перцем. От луковой мухи спасает аммиак (нашатырный спирт) – 40 мл аммиака развести в 3 л воды и облить грядки с луком.

4. В июне нужно активно ухаживать за **многолетниками**.

Двулетники – виолу (анютины глазки), маргаритки, гвоздику гренадин и турецкую, аквилегию можно высевать во второй половине месяца.

