

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ № 8

В НОМЕРЕ:

**ВСЕ ЦВЕТА
В МОДЕ**

13



ПЛАНЕТА ЖКХ

ЖКХ любит трицу	2
Водно-трубное дело	3
Спросили? Отвечаем!	4

САМ СЕБЕ СТИЛИСТ

Все цвета в моде	13
Все жанры, кроме скучного	14
Сара- сара-сарафан	14
Аксессуар аристократов	15
Костюмчик, а не джинсы	15

ГРАНИ ТВОРЧЕСТВА

Полезный лоскуток	16
КОНКУРС «Серебряные пальцы»	16
БУДЬ КРАСИВОЙ	

Чтобы стать леди Совершенство

Расти, моя борода!

Шиньон или накладные пряди?

Точные формы лица

Электрооптическая синергия

Аромановинки – не на рынке

Им будут сниться твои ресницы

МИР ВАШЕГО ДОМА

Синдром отсутствия любви

Стратегия успешного брака

«Нет» – слово взрослое

Малыш из страны Непослушандии

СКАНВОРД

Судуку со словом «БОЯРЫШНИК»

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

СВЕТСКАЯ ХРОНИКА

ТЕСТ

Партнер, диктатор,

подкаблучник?..

СМЕЯТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО

ПЕСНЯ

Вижу чудное приволье

САМОДЕЛ

Тележка для подъема грузов

Самодельная

электрогазонокосилка

Сушилка для зелени

ЖИВИТЕ ДОЛГО

Электромагнитный смог

Беременность в большом городе

Купаясь в... жемчугах

Опасная инфекция

Доктор в тельняшке

Трехмерное кино. Полезно ли оно?

Зарядка для поджелудочной

железы

Выиграй схватку с артрозом

ЗЕЛЕНЬ ЦЕЛЕБНИК

Растения для эликсира

17

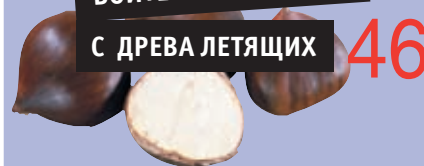


**ЧТОБЫ СТАТЬ
ЛЕДИ СОВЕРШЕНСТВО**

КРОМЕ ТОГО:

**БОЙТЕСЬ КАШТАНОВ,
С ДРЕВА ЛЕТАЮЩИХ**

46



12



**РАСТИ,
МОЯ БОРОДА!**

ЧЕТЫРЕ УГЛА

Бабушкин уют

Хороши «глаза» у дома

Прячем недоделки

РАЗНОСОЛЬЕ

Еще раз об арбузах!

ГОРОСКОП НА АВГУСТ 2011 ГОДА

О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ

Переезд питомца в город

О выставочных животных

Посадки и пересадки

ПЛОДОРОДЬЕ

Поздняя ягода

Выгоним вредителей на мороз

Ремонт огорода

АВТОСАЛУН

Бойтесь каштанов,

с дерева летящих

Автомобильная дискотека

МОЗАИКА

Ближнесрочная новизна

Рожденные в 20-х будут жить

до 100 лет

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2011

Приготовление квашеной капусты

15

**КОСТЮМЧИК,
А НЕ ДЖИНСЫ**



ЖКХ ЛЮБИТ ТРОИЦУ

ИГНАТ ГОРОДНИЧИЙ

Жилищный кодекс далек от совершенства – это признают все. Но и некоторые поправки к нему тоже вызывают сомнения. Почему? В этом попробовал разобраться наш корреспондент.

На примере упавшей сосульки

Кто будет управлять нашим домом? Этот вопрос со всей остротой встал именно сейчас, когда в Госдуме РФ обсуждают поправки в Жилищный кодекс. Дело близится к завершению, вот-вот состоится третье чтение. Одна из поправок как раз и предусматривает профессиональный подход к управлению. Смысл ее состоит в том, что управленцы – будь это владельцы квартир или приглашенная ими компания – должны стать членами некоммерческого сообщества с не слишком благозвучной аббревиатурой СРО (саморегулируемая организация), которая сама будет выработать стандарты и нормы работы в сфере ЖКХ, став при этом максимально независимой от государства. Идеологом создания СРО является член фракции «Единая Россия», председатель комитета по собственности ГД Виктор Плескачевский, а потому поправки в ЖК чаще всего связывают с его именем. Виктор Семенович к тому же возглавляет Национальное объединение саморегулируемых организаций в жилищной сфере. Поправки уже вызвали немало возражений, главные оппоненты – справедливороссы. Сотни возмущенных писем поступают в Госдуму и от руководителей жилищных объединений. В этих поправках увидели очередную – и на этот раз самую опасную – атаку на самоуправление, ибо речь идет о законе. Все права отдадут специализированным, зарекомендовавшим себя организациям, с ними ли тягаться ТСЖ и ЖСК?



И даже Совет дома («четвертый способ управления», как его уже называют, в тех домах, где нет товариществ и кооперативов), не спасает положения. Собственников лишают голоса, они уже ничего не будут решать – так считают многие представители жилищной общественности. Но не напрасна ли паника? В поправках говорится только о том, что ТСЖ или ЖСК не могут заниматься эксплуатацией дома, собственно же управление – это совсем другое. В первом случае речь идет о работе, требующей серьезных технических знаний, для второй нужен лишь талант менеджера. Управляющая организация может напрямую не обслуживать дома, но при этом она заключает и сопровождает договоры с поставщиками ресурсов, подрядными организациями. Именно они – специалисты – обеспечивают бесперебойную работу инженерных систем, проводят текущий или капитальный ремонт

строения, благоустраивают дворы.

Часть этих функций, в частности заключение договоров, либо отстаивание своих прав в судах, могут взять на себя товарищества и кооперативы. Никто у них эти полномочия не отбирает.

Другое дело – всегда ли они сами успешно справятся с работой? Вот это вопрос серьезный.

Пример – отношения с поставщиками ресурсов, например, МОЭК.

Посмотрите

на свои платежи: в зимние месяцы на отопление приходится 60–70 процентов всех расходов. Энергоснабжающая организация не стесняется публиковать на своем сайте размеры прибыли – десятки миллиардов рублей! Это у коммунальной-то организации. При всем том не надо забывать, что главная задача объединений в домах – следить и оценивать качество проводимых работ. Для этого не надо оканчивать специальных факультетов, что вовсе не снижает спроса с председателя ТСЖ и ЖСК – он будет большой. В одном из своих интервью В. Плескачевский приводит такой пример: упала сосулька, ранила прохожего. Кто отвечает? Председатель. Не проследил, как работает обслуживающая организация. Так что есть чем заняться и собственникам.



Сегодняшняя схема формирования тарифов на водоснабжение и водоотведение не устраивает никого. Водоканалы вынуждены закладывать в ежемесячную плату, вносимую гражданами, потери из-за ветхости сетей и несанкционированных подключений. Рядовые россияне возмущены «заоблачными» нормативами по общедомовым счетчикам: платеж рассчитан исходя из убеждения, что человек использует 400 л воды в сутки.



Много надежд профессионалы возлагают на проект закона «О водоснабжении и канализовании». Он был внесен в Госдуму в январе этого года. В числе предлагаемых перемен – новые подходы к установке тарифов на воду. В частности, возможно, будут введены двуставочные тарифы. Платеж за воду разделят на 2 части: за потребляемую мощность (в виде своеобразной абонентской платы за пользование сетями) и за фактический расход воды. По такому принципу будут устанавливаться тарифы для потребителей, заключающих договоры напрямую с водоканалами: частных домовладельцев, юридических лиц, а также управляющих компаний и ТСЖ. «Введение двуставочных тарифов не будет обязательным для всех регионов, – поясняет Сергей Елисеев, руководитель юридического департамента компании «Евразийский». – Такой подход актуален прежде всего для южных территорий России, где количество населения (а значит,

ВОДНО-ТРУБНОЕ ДЕЛО

Н. ЛАРИНА

Недавно в Сочи прошел Всероссийский съезд руководителей водоканалов – организаций, отвечающих за водоснабжение и водоотведение в регионах РФ. Участники обсудили стратегию развития отрасли, а также грядущие перемены, связанные с новшествами в законодательном регулировании. Важное место заняла «большая» тема тарифов на воду.



водопотребление) резко меняется в зависимости от сезона. Благодаря новым правилам рост тарифов замедлится». Высокие тарифы на воду напрямую связаны с ветхостью инфраструктуры. На сегодняшний день износ водно-сетевого хозяйства в среднем по стране составляет 60 процентов. Треть всех объектов водоснабжения и водоотведения полностью выработала свой ресурс. По дороге к потребителю теряется 30 процентов воды, за которую нам приходится платить. При этом в стране есть примеры, когда реконструкция помогала снизить расходы. Например, на юге России в реконструкции водохозяйственных объектов приняла участие швейцарская компания. Она предложила проложить трубопровод от водозабора к населенному пункту с учетом особенностей рельефа. Таким образом, исчезла необходимость нагонять давление, «толкающее» воду по трубе. Итог: экономия электричества и удешевление транспор-

тировки. По словам экспертов, деньги на модернизацию могут прийти не только от инвесторов. Представители отрасли давно предлагают властям тратить на «водяную» инфраструктуру взносы граждан на накопительную часть пенсии. «Выгода очевидна! – убеждена Елена Довлатова, исполнительный директор Российской ассоциации водоснабжения и водоотведения. – Мы готовы предложить прозрачные программы инвестирования. При грамотном подходе вложения гарантированно окупятся и принесут прибыль. Наконец, эти расходы имеют ярко выраженный социальный эффект». Предложения подтверждаются международным опытом. В Финляндии 40 лет назад за счет «накопительных» средств была проведена масштабная модернизация системы ЖКХ. Вложения полностью окупались, а созданные в те годы системы работают до сих пор.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ СМОГ

И. КОВАЛЕВА, ВРАЧ

Ученые выяснили, что вокруг каждого провода и электроприбора в квартире возникают своеобразные геопатогенные зоны. На них накладываются те, что создаются вокруг линий электропередач, которые проходят поблизости от вашего дома, и все это совмещается с геомагнитным полем Земли. Такая «конструкция» просто не может не влиять на здоровье человека. Поэтому, если вдруг почувствовали, что вокруг достижений науки и техники вам как-то не по себе, проверьте, а правильно ли вы соседствуете с электроприборами.



Помехи во внутреннем эфире

Вокруг работающих бытовых приборов возникают электромагнитные поля, которые небезразличны организму, поскольку он и сам генерирует слабый электрический ток. Генетики обнаружили, что наши хромосомы работают как микроантенны, настраивающие биоритмы по электромагнитным волнам Земли, Луны и Солнца. Поля от микроволновки, стиральной машины, пылесоса, сотового телефона и электропроводки создают своеобразное загрязнение – электромагнитный смог, сбивающий настройку внутренних процессов организма. Отсюда нарушения сна, развитие многих болезней, проблемы с психикой. Это могут быть как

сбои в работе внутренних органов, так и головная боль, головокружение, раздражительность, бессонница, снижение работоспособности, хроническая усталость, потеря интереса к сексу и уменьшение потенции, депрессия, аллергические реакции, перепады артериального давления, пульса, температуры тела и т. д.

Для того чтобы снизить негативное воздействие электроприборов, специалисты рекомендуют не переступать черту безопасной зоны. У телевизора она начинается на расстоянии, равном утроенному диаметру экрана, у компьютера – в полуметре от дисплея и у других приборов примерно на такой же дистанции. Чем дальше вы от них держитесь, тем лучше защищены.

При удалении от электротехники на двойное расстояние, напряженность создаваемого ею поля падает в 4 раза, на тройное – в 9 раз. Учитывайте это, расставляя мебель в комнате, и особенно кровать. Не придвигайте кровать близко к стене, в которой могут быть железобетонные конструкции, обладающие электромагнитными свойствами. Минимальное расстояние между стеной и кроватью – 10 см. Не разговаривайте по мобильному телефону дольше 3–4 минут, чаще пользуйтесь громкой связью или режимом сообщений – SMS, помещайте трубку в защитный чехол

«Protector», экранирующий электромагнитное поле. Дома лучше по старинке пользоваться аппаратом со шнуром. Хорошо бы установить специальные выключатели с микропроцессором, автоматически останавливающим ток в сети в тех комнатах, где не работают электроприборы.

Микроволновая печь: здоровье или вред

Микроволны заставляют содержащуюся в продуктах воду вскипать, а сама еда при этом разогревается. С точки зрения физики такой способ температурного воздействия ничем не хуже кипячения на костре, газовой горелке или электроплитке. А медики считают, что так даже полезнее: чем быстрее готовится пища (та же картошка, например), тем меньше разрушаются витамины.

В то же время находиться рядом с работающей микроволновкой специалисты не советуют. Электромагнитное поле, создаваемое микроволновой печью (2,5 гигагерца), в тысячи раз мощнее, чем у холодильника, телевизора и большинства других бытовых приборов (до 300 килогерц). Больше только у радара на крыше! Отсюда совет: держитесь на расстоянии (как минимум в 1,5 метра), пока готовится пища, не прислоняйтесь к ней, не всматривайтесь в происходящее за заветной дверцей, приблизив лицо к стеклу!

ТРЕХМЕРНОЕ КИНО. ПОЛЕЗНО ЛИ ОНО?



Уникальные 3D-технологии произвели настоящий фурор среди поклонников кинематографа во всем мире. Но недавно британские ученые забили тревогу. Они выяснили, что объемное кино может пагубно отразиться на здоровье глаз. Кроме того, по их данным, посетители 3D-кинотеатров жалуются на дискомфорт, головокружение, головные боли. О том, насколько просмотр фильмов с трехмерным изображением может быть опасным, мы решили узнать у наших экспертов.

Откуда жалобы

«Дискомфорт и недомогание во время просмотра фильма в формате 3D могут возникнуть у людей, имеющих нарушения бинокулярного зрения (один глаз видит хуже другого) или анизометропию (состояние, при котором рефракция правого и левого глаза неодинакова). Это вызывает напряжение мышц, которые отвечают за тонкую настройку глаза к видению на разных расстояниях. В результате появляются головная боль, боль в глазах, быстрая утомляемость глаз», — говорит заместитель генерального директора по научной работе ГУ МНТК «Микрохирургия



глаза» им. акад. С. Н. Федорова, доктор медицинских наук Борис Малюгин.

Есть категория людей, у которых вообще нет стереоскопического

зрения, и картинка на экране для них может ничем не отличаться от обычной. Если во время просмотра фильма они снимут стереоочки, то увидят двоящуюся картинку.

Таким образом, достоинства фильмов 3D можно полностью оценить лишь при условии, что оба глаза видят одинаково и между ними нет дисбаланса. Однако если те или иные глазные проблемы можно скорректировать очками или контактными линзами, то увидеть зрелищное кино все же удастся и неудобств во время просмотра не возникнет. Офтальмологи советуют также воздержаться от просмотра 3D-фильмов людям с повышенным давлением, острыми нарушениями кровоснабжения мозга, косоглазием, а также больным эпилепсией (яркий свет и громкий звук могут вызвать приступ).

Просмотр объемного кино противопоказан детям до 5 лет (для детей более старшего возраста запретов нет).



ВСЕ ЦВЕТА В МОДЕ

САМАЯ ЛУЧШАЯ ЛЕТНЯЯ ОДЕЖДА – ЭТО ПЛАТЬЯ.

В этом сезоне нужно носить платья свободного кроя, с асимметрией, без бретелек или платья на одно плечо. Длина платьев до колена, приталена, а снизу широкая юбка. Также всевозможные юбки и платья с разрезами, открывающими одну или две ноги.

Если решились носить шорты, то максимально короткие с широкой туникой. Под такие шорты идеальная обувь – это летние угги. В этом году летом в моду вошли женские комбинезоны, в основном с шортами. На ткани всевозможные цветы, мелкие и крупные.

В начале девяностых в моду вошел особый стиль «гранж». Если перевести это слово на русский язык, то оно означает отвратительный, небрежный, неаккуратный. Этот стиль, можно сказать, сотворила молодежь, показывая свой протест обществу. Молодые люди выросли, а стиль остался. «Гранж» подразумевает протертые до дыр джинсы,

порезанные майки, но не порванные, как джинсы.

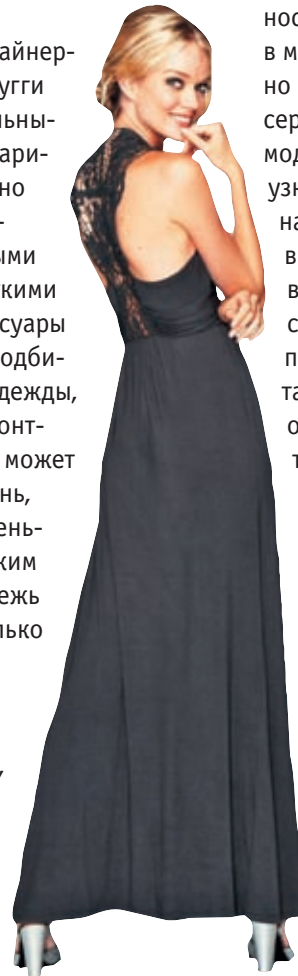
Помимо стиля «гранж» оста-

ются в моде и следующие стили: «ретро», «панк», «техно», «байкерский», классический и спортивный. В моде несколько футболок, надетых друг на друга, шарфы крупной вязки, надетые поверх маек, широкие ремни. Прямо наверх нескольких маек можно надеть пиджак.

Даже летом дизайнерские валенки и угги остаются актуальными. Их летний вариант очень стильно смотрится с легкими шифоновыми платьями, короткими шортами. Аксессуары в этом году не подбираются в цвет одежды, а совершенно контрастные ей. Это может быть пояс, ремень, косыночка, маленькая сумочка. Таким образом, молодежь выбирает не только стильные, экстравагантные, неповторимые вещи, красивые, но и удобные.

У каждой женщины в гардеробе есть вечернее платье, и пусть оно будет не одно. В этом году пользуются популярностью как платья выше колена, так и длинные в пол. Если у вашего платья будет V-образный вырез, то это просто замечательно, и шикарный вырез на спине. Для молодых и стройных подойдет платье с завышенной талией. Забудьте про однотонные

вечерние платья, мода диктует яркие цветные рисунки. Джинсы в этом сезоне на пике своей популярности. Все цвета в моде, особенно выделяют серый. Джинсы модны более узкие, и заниженная талия уходит в небытие. А в моду входят джинсы с корсетом, что позволяет подчеркнуть узкую талию. В моде любой орнамент с фактурой металла. Сверху лучше надеть тунику, майку, топ, но вот обладательницам широких бедер рекомендуется надеть майку или тунику подлиннее.



ЧТОБЫ СТАТЬ ЛЕДИ СОВЕРШЕНСТВО

ОБРАЗ ЖЕНЩИНЫ, НА ВНЕШНЕМ ОБЛИКЕ КОТОРОЙ НИКОГДА НЕ ОТРАЖАЮТСЯ НИ ЖИТЕЙСКИЕ НЕВЗГОДЫ, НИ ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ, НИ ЗАБОТЫ, НЕ ЗРЯ ПРИЗНАЕТСЯ ИДЕАЛЬНЫМ. НО КАЖДАЯ ВСТРЕЧА С ТАКОЙ ДАМОЙ ВСЕГДА ВЫЗЫВАЕТ ШОК И УДИВЛЕНИЕ – ВОЗМОЖНО ЛИ ТАКОЕ?



Возможно, если сильно постараться. И изобрести несколько «фирменных» хитростей, способных прийти на помощь в любой момент. Нет сомнения, что каждая женщина может поделиться с подружками своими рецептами, мы же предложим вам несколько универсальных.

Вот это форма!

Вы будете в тонусе, если перед выходом на ответственное мероприятие примете «ледяную ванну». Упав на вас Бог влезать в ледяную воду, так недолго и заболеть! Заморозьте заранее лоточек с водой и протрите тело ледяными кубиками.

На эту экзекуцию отреагирует и бюст: гордо выпрямляйтесь на зависть окружающим дамам – теперь вам стесняться нечего!

Рюмка для здоровья

Обладательницы светло-русых волос и блондинки могут придать



волосам непередаваемый словами «свет». Правда, за час до выхода нельзя будет достигнуть желаемого эффекта, об этом позаботьтесь заранее. Итак, смешайте 100 г водки, 100 г сока целого лимона и 1 чайную ложку сахара, а затем...

Решительным жестом опрокиньте ароматную рюмочку напитка на собственные волосы, расчешите шевелюру мелким гребешком и час погуляйте на солнце (но не на слишком жарком!). Этот способ дает прекрасный результат, но не увлекайтесь, вскоре смойте «коктейль», иначе пересушите корни и волосы.

В грязь лицом

Имея в своих косметических запасниках зеленую глину, вы быстренько ее разведете и сможете сделать уникальную по эффективности маску для лица. А если хотите, то и для волос.

За ушко – да на солнышко

В наших ушах полным-полно нервных окончаний, поэтому в обязательном порядке их нужно массировать. Специалисты говорят, что они вообще представляют собой схему всего тела: правая его сторона представлена правым ухом, левая – левым.

Восточные мастера массажа издревле считали, что форма уха



представляет собой форму маленького ребенка в перевернутом состоянии. Его голова – это мочка уха, позвоночник – средняя часть ушной раковины и так далее. Не будем вдаваться в подробности: просто потрите свои ушки, активизируя собственные жизненные силы.

Глазки как алмазики

После того как вы охладите глазки оставшимися после «ванны» кубиками льда, приступаем к макияжу. Здесь каждая предпочтет свой вариант, только учтите несколько общих правил. Так, черная линия по внутреннему краю века придаст взгляду большую глубину и «знойность». Потому сначала решите – нужно ли вам это? Отечность лучше скроют тона, которые будут чуть темней общего тона кожи. Пусть все знают, что вы – Леди Совершенство: была, есть и будет.

РАСТИ, МОЯ БОРОДА!

НИКТО НЕ ЗНАЕТ, ОТЧЕГО ПЕЧАЛЬНО ИЗВЕСТНЫЙ ДУШЕГУБ СИНЯЯ БОРОДА БЫЛ ТАК ЛЮБИМ ЖЕНЩИНАМИ. ВОЗМОЖНО, СЕКРЕТ ЕГО УСПЕХА У ДАМ ЗАКЛЮЧАЛСЯ ИМЕННО В БОРОДЕ, ИБО ИЗВЕСТНО: ЖЕНЩИНЫ МОГУТ ЛЮБИТЬ И НЕ ЛЮБИТЬ БОРОДУ И УСЫ, ОДНАКО ВСЕГДА ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ НА «ОБЛАЧЕННЫХ В НИХ» МУЖЧИН.

– Если женщина говорит, что безразлична к бороде, не верьте. Нейтралитет в этом случае практически невозможен: растительность на мужском лице играет слишком большую роль в формировании образа! Превращения безбородых в бородатых и наоборот иногда просто фантастически меняют человека. Так, обладатель, например, «безвольного» подбородка после отращивания бороды может

предстать перед женскими очами в виде невероятно мужественного супермена! А что еще придаст образу недостающей сексуальности, как не очаровательная «легкая небритость!»...

– В бороде и усах прекрасно прячется слишком «детский» рот с пухлыми губами.

– В бороду можно спрятать усмешку и иронию, напустить на себя вид мудреца, поглаживая ее, а покручи-

вая пряди – бессловесно сообщить окружающим о том, что и в вас дремлет брат-гусар...

– Кроме того, борода всегда добавляет барственности, отчего является прерогативой лишь тех, кому за двадцать – чахлая растительность на мальчишеских щеках смотрится жалко и вызывает лишь материнские чувства.

Усы ниточкой могут придать равно как шарма, так и некоторой слащавости; густые «кусты» создадут впечатление суровости и вспыльчивости; аккуратно подстриженные расскажут о педантичности и пунктуальности.

Как ни странно, а специальных средств по уходу за бородой найти сегодня практически невозможно. Поэтому мужчины чаще всего «стирают» свои бороды и усы банальными шампунями. Это не так плохо, но совсем иначе такая процедура может выглядеть, если заботливые женские руки добавят в шампунь капельку ароматического масла. Это будет не только приятным, но и полезным мероприятием, потому что кожа под бородой, особенно только-только отпускаемой, нередко шелушится.

Поэтому специалисты рекомендуют подходить к выбору масел ответственно и для проблемной кожи подбирать смягчающие и увлажняющие масла: масло ромашки, мяты, розы или более экзотические – нероли, иланг-иланга, чайного дерева.

Эти масла, кстати, обладают и укрепляющим действием. Неплохо отзываются бородачи и о масле апельсина и ладана.



СИНДРОМ ОТСУТСТВИЯ ЛЮБВИ

Отсутствие любви – это не только эмоциональная проблема. На фоне этого лишения у женщин (да и у мужчин тоже) часто появляются многочисленные проблемы со здоровьем. К примеру, заболевания кожи, разнообразные аллергии, спазмы желудка, отсутствие аппетита либо, напротив, безудержное желание съесть все, что есть на столе.



Человек, лишенный любви, попадает в стрессовую ситуацию. Психологически это можно трактовать как отсутствие признания, отрицания ценности данной личности. Если это измена, то тут и боль утраты, и уязвленное самолюбие. Сердце бьется чаще, кровеносные сосуды суживаются, повышается давление. Надпочечники начинают в избытке вырабатывать гормоны стресса – адреналин, нон-адреналин, кортизон. Вслед за этим иммунная система уменьшает продукцию белых кровяных клеток, необходимых для борьбы с инфекциями и воспалительными состояниями. Уже имеющиеся хронические заболевания непременно обостряются, причем эти обострения длительные, плохо поддающиеся лечению. В широком смысле синдром «отсутствия любви» можно определить не только сферой взаимоотношений «мужчина–женщина», речь может идти и о потере социального

статуса – увольнение, уход на пенсию, утрата общественного положения.

В подобном положении нередко в коллективе оказываются люди с «малой пробивной силой», несмелые, тихие. Особенно, если рядом имеется некто, желающий утвердиться за счет слабого, «на его костях». А если такой «некто» оказывается боссом, то и его прихлебатели готовы лишний раз «пнуть лежачего», особенно, если по своим профессиональным качествам «тихий» стоит на несколько голов выше своих коллег.

Но синдром «отсутствия любви» – удел не только «слабых» духом. Он подстерегает и руководящих работников. Недаром язвенную болезнь называют «болезнью директоров». Всезнающая статистика на первое место в зоне риска ставит учителей. Им более других угрожает болезнь недостатка или утраты любви.

К первой группе вплотную при-

мыкают сотрудники правоохранительных органов. У них тяжелая, недостаточно оплачиваемая работа, да еще и с риском для жизни. Далее следуют врачи. Нетерпеливые пациенты, ожидающие немедленного излечения, нередко выражают свое недовольство, жалуются, скандалят.

За ними следуют артисты. Особенно, если после ошеломительного успеха наступает период неудач. Их перестают замечать критики, публика, а более удачливые коллеги относятся к ним пренебрежительно.

И все же самое трудное положение у тех, кто пережил утрату близкого человека (умер, покинул, изменил, пренебрег).

Как же выйти из этого тягостного состояния? Как жить дальше и, несмотря ни на что, не утратить веры и надежды, что эта любовь хотя и покинула, но «за поворотом» будет много радости? Издавна известно: прекрасным средством является плач, так как он вместе со слезами вымывает из организма гормоны стресса.

И не надо думать: «кому нужны мои проблемы?» Ведь и другие также могут страдать от недостатка любви, внимания, просто от человеческого равнодушия. На свете много людей, жаждущих общения, но не умеющих устанавливать контакты...

Ваше трудное положение, к сожалению, не исключительно. И другим также свойственно оказываться в сложных ситуациях. Попробуйте отрешиться от собственных печалей и бескорыстно помочь тому, кто страдает не меньше, а может, и больше, чем вы. И не требуйте, чтобы вас любили. Ведь дни печали непременно сменяются радостью, особенно ценной, если она окрашена искренними чувствами дружбы, нежности, взаимопонимания.

ПАРТНЕР, ДИКТАТОР, ПОДКАБЛУЧНИК?..

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ, КАКУЮ РОЛЬ ВЫ ИГРАЕТЕ В СЕМЬЕ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ЧЕСТНО ОТВЕТИТЬ НА ПОСТАВЛЕННЫЕ ВОПРОСЫ.



ОЦЕНИТЕ СВОИ ОТВЕТЫ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	1	9	3	7	8	8	6	5	3	4
Б	3	8	4	5	7	6	7	3	1	2
В	2	7	5	2	6	4	8	2	2	3

Суммируйте баллы

34, 39, 47, 54 балла.

Вы устроили свою жизнь таким образом, как сочли нужным, по своему вкусу, не учитывая интересов жены.

40, 48, 52, 58 баллов.

Вы хороший партнер, у вас счастливый брак, но определенная заслуга в этом принадлежит и вашей жене.

35, 38, 45, 50, 56 баллов.

Будьте рациональными в своих поступках.

37, 42, 51, 53, 59 баллов.

Вы мелочны, и ваш брак страдает оттого, что вы не всегда согласовываете свои поступки с другими членами семьи.

36, 41, 46, 49 баллов.

Не слишком ли вы грубы? Постарайтесь изменить свое мнение о семейных отношениях, и ваша жизнь станет другой.

- Каково ваше мнение о браке?
 - Лучше спросите мою жену.
 - Брачные узы для меня подобны цепям.
 - Лишь в браке можно обрести счастье.
- Каково ваше мнение о помолвке?
 - Помолвка – дело неплохое, но весьма старомодное.
 - Это самый лучший период в любви.
 - Мне кажется глупым устраивать помолвку.
- Что вы думаете о верности в браке?
 - Разве сегодня это нужно?
 - В браке необходимо взаимное доверие.
 - Брак без верности теряет всякий смысл.
- Решились бы вы на развод?
 - Ни в коем случае.
 - Лучше развод, чем ад.
 - Я не в состоянии ответить на этот вопрос.
- Что вы думаете о любви?
 - Без нее жизнь была бы пуста.
 - Когда-то питал иллюзии насчет любви, но теперь...
 - Я все еще не испытал этого чувства.
- Какова ваша точка зрения на финансовые проблемы в семье?
 - Касса должна быть общей, независимо от того, кто сколько получает.
 - Финансами должна заведовать жена.
 - Муж должен вести счет деньгам.
- Приятно ли вам, когда ваша жена встречается с вами поцелуем?
 - Что за вопрос?!
 - Зависит от обстоятельств.
 - Можно обойтись и без этого.
- Как вы предпочитаете проводить отпуск?
 - Один.
 - Всегда вместе с семьей.
 - Часть отпуска – вместе с семьей, а часть – один.
- Сколько детей вы хотели бы иметь?
 - Троих, четверых.
 - Мальчика и девочку.
 - Достаточно одного.
- Что вы думаете о теще?
 - Уважаю ее и прислушиваюсь к ее советам.
 - Теща – незаменимая помощница в семье.
 - Слишком много говорит.

БАБУШКИН УЮТ

ЛЕТО – ТРАДИЦИОННОЕ ВРЕМЯ РЕМОНТА. ВЫ МОЖЕТЕ ЗАМАХНУТЬСЯ НА РАДИКАЛЬНУЮ СМЕНУ ИНТЕРЬЕРА ИЛИ ТОЛЬКО ОБНОВИТЬ ПРИСКУЧИВШУЮ КОМНАТУ, ЧТОБЫ ВСТРЕТИТЬ НАДВИГАЮЩУЮСЯ ОСЕНЬ В ПОЗИТИВНОМ НАСТРОЕНИИ.



Любопытно, но в последнее время для обновления интерьеров городских квартир дизайнеры все чаще предлагают коричневый цвет и все оттенки бежевого, которые вообще всегда считались «убийцами интерьеров». Дело в том, что именно такая гамма на самом деле может считаться самой что ни на есть экологичной, а на экологичности, как известно, сейчас наблюдается всеобщее помешательство. Если

задуматься, в этом нет ничего удивительного. Ведь оттенки любимого всеми натурального материала, – дерева, это как раз вся гамма коричневого и бежевого.

Для кухни, например, прекрасно подойдет простая деревянная мебель в стиле «индустриальный модерн» черного или очень темного коричневого цвета. Половая плитка терракотового цвета будет неплохо сочетаться со стенами светлой бежевой палитры с легким оттенком майской зелени, которая зрительно увеличит комнату.

Уже этого будет достаточно, чтобы создать цельную картину уюта и немножко старомодного комфорта.

В гостиной, которая призвана соби- рать вечерами вместе всю семью, эта ностальгия по «бабушкиному уюту» может получить самое яркое воплощение в смысле реализации идеи.

Такого эффекта одним быстрым ремонтом добиться невозможно.

Но можно попробовать заложить некую концептуальную основу, которую любовно дополнять деталями в течение последующих лет. Естественно, что в такую комнату просто напрашивается большой, желательный круглый или овальный, деревянный стол. А вот стулья, лампы, полки вдоль стен для конт-

раста вполне могут быть не просто современными, а как раз конструктивистскими. Однако следует при этом помнить, что не стоит злоупотреблять черным цветом и металлическими деталями.

Спальные комнаты в бежевой палитре должны быть самыми светлыми. Чтобы заранее оценить те оттенки, которые вы хотите использовать для их оформления, желательно посмотреть на образцы при разном освещении – естественном и электрическом. Ведь эта комната должна дарить вам отдых и покой, а не провоцировать дополнительное раздражение.

Если для отделки стен вы все же подберете понравившийся вам оттенок бежевого, то помните, что с ним идеально будут сочетаться натуральные льняные шторы и покрывала, а любые рисунки и фотографии следует поместить в деревянные рамки более темного тона. В тонких деревянных рамках замечательно смотрятся и зеркала.



ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ

В начале августа наши цветники выглядят богато и красочно – ведь продолжают цвести розы, большая часть однолетников и многие роскошные многолетники. Однако цветоводам нужно выкраивать время не только для тихого созерцания, но и для работы: цветники по-прежнему требуют ухода, а еще пора собирать семена и приступать к посадкам и пересадкам.

Время собирать

Хотя наш рынок изобилует семенным материалом всевозможных цветов, иногда есть смысл собрать собственные семена. Однако для этой цели лучше подходят самоопыляющиеся растения – только у них из семян вырастет повторение «родителей». Это **годеция** (собирают потемневшие коробочки), **диморфотека** (обрывают пожелтевшие и подсохшие корзинки), **душистый горошек** (снимают начинающие подсыхать бобы). Самоопыляющуюся **маттиолу** в момент подсыхания и пожелтения нижних стручков выдерните и подвесьте в помещении «вниз головой». У **флокса Друммонда** соберите пожелтевшие коробочки

в несколько приемов и разложите в помещении на бумаге.

Любите лилии?

В начале августа можно приступать к выкопке, делению и пересадке лилий старше 4–5 лет. Созрела ли необходимость деления данной конкретной лилии, можно определить по ее цветению. Если оно ухудшилось, то час пробил. Сроки работы с лилиями зависят от состояния луковиц и при необходимости могут быть сдвинуты на середину-конец месяца или даже на сентябрь. Дело в том, что после цветения луковицы лилий бывают сильно истощены, становятся рыхлыми, с истонченными чешуями, подвядшими. Должно пройти 1–1,5 месяца после цветения, чтобы луковица снова набрала силу, стала крупной, плотной и упругой. Скорость этого процесса зависит от многих факторов: тепла, влаги и питания. При благоприятных условиях начинают с лилий июньских сортов цветения – в основном **Азиатских гибридов**, а затем переходят ко всем остальным. Итак, как выкопать луковицы? Если стебли лилий зеленые, здоровые

на вид, то обрежьте их, оставив пенек. Если стебли засохли, что может говорить о наличии заболеваний, то после выкопки луковиц осторожно выкрутите их. Выкопайте гнезда, отряхните от земли и осмотрите. Чешуйки с ржавыми или бурными пятнами снимите и уничтожьте. Здоровые корни подрежьте до 15 см, отмершие вырежьте совсем. Затем руками без режущих инструментов разберите гнезда на отдельные луковицы, протравите их в течение 30 минут в растворе фунгицида для луковиц (по инструкции). Подготовленные таким образом луковицы можно хранить в прохладном помещении или просто в тенистом месте, прикрыв влажной мешковиной. Место для посадки лилий лучше подготовить заранее. Им подойдет солнечный, не слишком влажный, плодородный участок. Внесите 200–300 г извести, 25–30 кг перегноя, до 100 г костной муки на 1 м² и перекопайте на глубину в 35–40 см. Луковицы лилий любят воздух, поэтому под перекопку дополнительно стоит добавить мелкую гальку или щепу. За пару дней до посадки внесите еще по 10 г аммиачной селитры и двойного суперфосфата и 30 г сернокислого калия на 1 м². Если погода сухая, накануне посадки проведите глубокий полив.

Посадка мелколуковичных растений

Культура	Через сколько лет пересаживают	Глубина посадки луковиц, см*	Расстояние между луковицами, см*
Белоцветник	много	10–15	10–15
Кандык	много	12–20	10–15
Лук гигантский	3	10–15	10–20
Лук каратавский	3–4	10–15	10–20
Луки моли	3–4	3–5	10–15
Мускари	5–6	6–8	10–15
Рябчики (кроме императорского)	много	10–15	10–15
Подснежники	много	6–10	10–15
Пролеска	много	6–10	10–15
Птицемлечник	4–5	6–10	10–15
Пушкиния	много	6–10	10–15
Безвременник	много	10–20	15–20
Осеннецветущие крокусы	5	6–8	10–15

*Меньшее значение – для мелких луковиц, большее – для крупных



ПОЗДНЯЯ ЯГОДА

НУ ВОТ И ДОЖДАЛИСЬ! СОЗРЕЛИ НАШИ ПОЗДНИЕ ЯГОДЫ: ПОСПЕЛА ОБЛЕПИХА, А ВСЛЕД ЗА НЕЮ И КАЛИНА. НАБОР ЭТИХ ЯГОД – ПРОСТО ВИТАМИННАЯ И МИКРОЭЛЕМЕНТНАЯ «БОМБА»: «ВЗРЫВ» ОТ ЕЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПОДНИМЕТ ВАШ ИММУНИТЕТ НА НЕДОСЯГАЕМЫЙ ДЛЯ МИКРОБОВ И ВИРУСОВ УРОВЕНЬ, ЧТО БУДЕТ ОСОБЕННО КСТАТИ ПЕРЕД ЛИЦОМ НАСТУПАЮЩЕЙ ОСЕНИ.

Ягодку собрать – дело вроде не такое уж сложное. Достаточно представлять себе сроки съема, владеть правильной его техникой, суметь довести плоды (если это нужно) так, чтобы они не превратились по дороге в разноцветную кашу. Ну и конечно, придется обработать урожай или суметь сохранить его без потери витаминов.



Облепиха

Эти ягоды начинают собирать, когда они приобретают желтую, либо красно-оранжевую (в зависимости от сорта) окраску, но сохраняют свойственную им упругость. Если чуть затянуть со сбором – упругость эта теряется и ягоды при срывании раздавливаются, а уж о транспортировке таких плодов и речи быть не может.

Сбор. Собирать облепиху – непростая задача. Мешают колючки на ветвях, а попавшая в ранки кислота, которая в избытке содержится в плодах облепихи, прибавляет «острых ощущений». При сборе облепихи не стоит ломать ветви с ягодами, как делают

буквально светиться на солнышке – так, что сквозь сочную мякоть будет видно семечко.

Сбор. Плоды ранних сортов начинают убирать уже в сентябре, а в жаркое лето – и раньше. У поздних сортов к сбору приступают в октябре. Хотя можно и повременить. Ничего страшного не случится – ведь плоды калины очень долго, иногда до весны, держатся на ветвях и не осыпаются. Собирать ее очень легко – плоды прямо в гроздьях срезают ножницами или легким секатором и собирают в ведра, а затем пересыпают в небольшие ящички по 2–3 кг, так, чтобы ягоды не давились под собственным весом.

