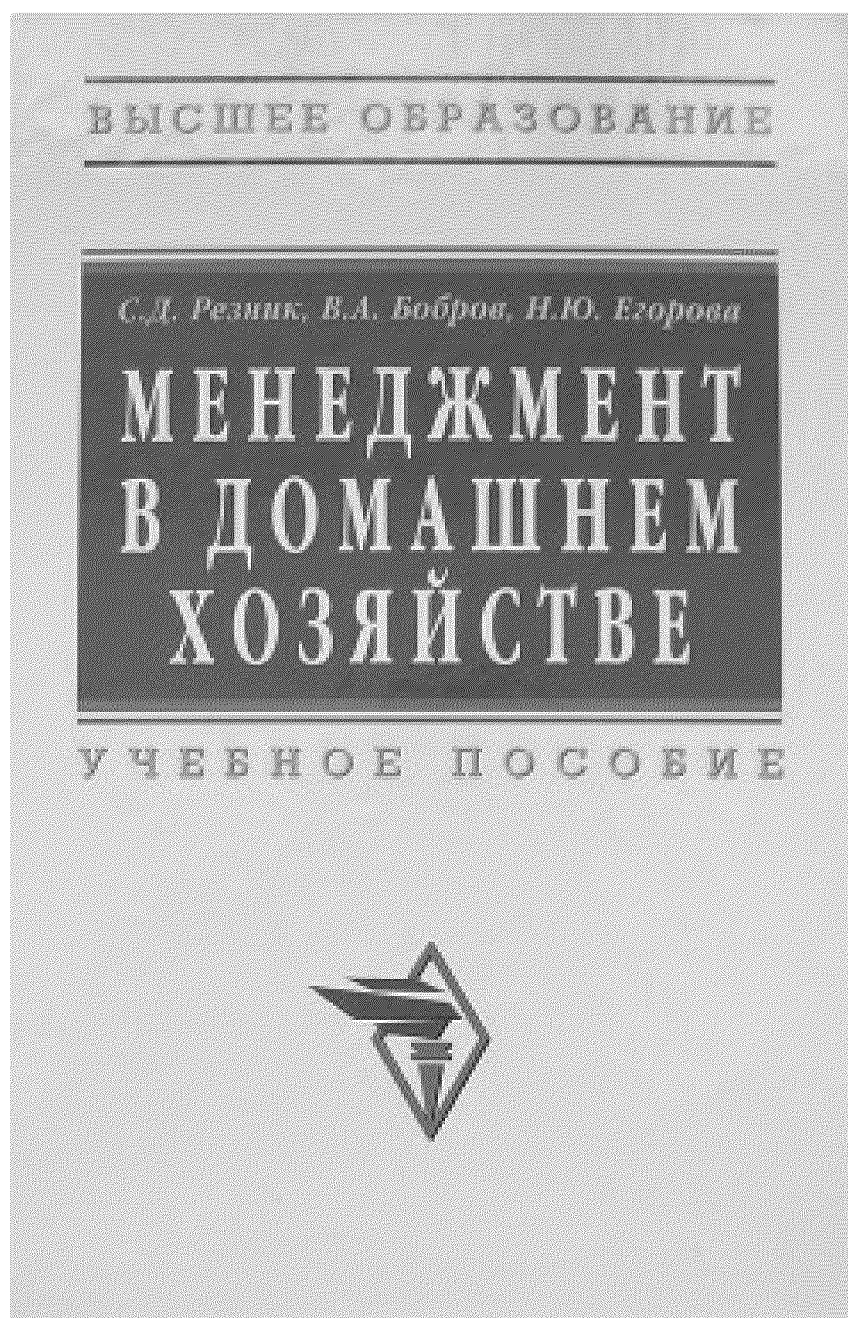


Егорова Н.Ю. С.Д., Бобров В.А.

# Менеджмент в домашнем хозяйстве: учебное пособие



## Предисловие

Становление специалиста помимо получения профессиональных знаний предполагает решение и таких проблем, как формирование личности, эффективного стиля деятельности и общения, проектирование своей жизни после окончания вуза. Вероятность вступления в брак, рождения детей признается студентами достаточно высокой, хотя несколько снижается актуальность знаний о семье лично для себя. Причиной является не скромность или еще что-либо личное, а действие устойчивых стереотипов: главное – это «хорошая работа» и «количество денег». В конце концов, не мы ли современники моды на сильную личность? Но многими исследованиями подтверждалась следующая закономерность: чем старше человек, не важно – мужчина или женщина, тем он выше склонен оценивать значимость для себя семейного образа жизни и своей способности иметь семью. Еще один давно выявленный парадокс: родители, оценивая свою семейную жизнь как счастливую, в первую очередь «предлагают» своим взрослым детям стать успешными в карьере и как бы помогают отложить свое семейное счастье. Но сколько людей – столько и мнений.

В 1990-е гг. в России произошли революционные изменения, которые совпали с кризисным состоянием сферы семейных отношений. Высокий уровень разводов, огромное количество аборт, неудовлетворительные материальные и жилищные условия большинства российских семей, материальная зависимость молодых людей от родителей, двойная занятость женщин на работе и дома, высокий уровень бытового пьянства и алкоголизма, насилие в семье – все это было и до вхождения в рынок. Однако рынок дал свободно складывающиеся цены и потребовал от человека способности выживать, инициативы, независимости, личного достоинства и ответственности. В системе декларируемых жизненных ценностей россиян семья как единство супружества-родительства-родства занимает одно из первых мест. Семья потенциально является источником и заказчиком социально и экономически дееспособного человека для общества с рыночной экономикой. В первом десятилетии нового

тысячелетия государство активизировало свою помощь семье, зазвучали «приятные» экономические термины: национальный проект «Демография», материнский (семейный) капитал, ипотека, национальный проект «Здоровье» и т. д.

Экономика домашнего хозяйства – специфическая область изучения и исследований в силу того, что здесь чисто экономические отношения слабо дифференцированы от социальных, психологических, нравственных. В истории науки ее определяли как моральную экономику, и неформальную, и неизмеримую, и т. д. Субъектом деятельности здесь и в ЮС в. является семья, а не отдельный индивид, мужчина или женщина, и не группа индивидов или коммуна, как это было в истории.

Важно отличать такие понятия, как семья и домашнее хозяйство, которые пересекаются, взаимозаменяются или взаимно дополняют друг друга. В экономической теории термин «домашнее хозяйство», или «домохозяйство», используется для определения хозяйствующей единицы, состоящей из одного или более лиц, объединяемых общим бюджетом и местом проживания, которая снабжает экономику семьи ресурсами и использует полученные за них деньги для приобретения товаров и услуг. Это и универсальная учетно-статистическая единица, и особый тип хозяйства, и первичная экономическая система. Для семейной экономики более адекватным является определение домашнего хозяйства как сферы деятельности семей, в которой организуется производство и потребление материальных благ на основе затрат труда и времени с целью восстановления жизненных сил членов семьи.

В жизни люди, совместно ведущие домашнее хозяйство, зачастую являются семьей, отсюда правомерность использования термина «семейное домохозяйство». В начале XXI в. в России было примерно 50 млн домашних хозяйств, в том числе 40 млн. семейных и около 10 млн домашних хозяйств лиц, не имеющих семьи или утративших связь с нею.

Конечно, экономике домашнего хозяйства присущи и традиционные экономические цели: максимизация благосостояния, прибыли, полезности, экономия ресурсов, времени труда. Здесь тесно переплетено рациональное с нерациональным, и чисто экономический расчет может уступать место

традициям, ценностям или чувствам. Для нее характерны отсутствие или ограниченное использование наемного труда, взаимная и долговременная поддержка, общесемейное потребление, денежное и неденежное оценивание действий, особая лояльность, межпоколенческая организация, отношения наследования.

Цель курса «Управление домашним хозяйством» – вооружение студентов знаниями о семье и ведении домашнего хозяйства. Особенность изучения данного курса состоит в наличии у обучаемых собственного опыта, знаний, умений, оценок, полученных в родительской семье, и, может быть, в собственной. Другой особенностью курса является ориентация на действительно взрослого человека. Исследования показывают, что взрослыми себя считают около половины российских подростков с 16 лет, которые в это понятие не включают такие качества, как самостоятельность и личная ответственность. Для освоения данного курса важно наличие у обучаемых стремления строить свою жизнь и способности к ее творческому осмыслению. Во главе угла человеческий фактор, признание возможности и необходимости самостоятельного решения человеком своих проблем через овладение знаниями и навыками анализа для управления ситуациями своей микросреды.

Учебное пособие состоит из трех основных частей. Первая часть «Организация домашнего хозяйства» посвящена особенностям организации жилища и труда домоладцев, правильного и здорового питания, советам о том, как со вкусом одеваться и подбирать аксессуары, как организовать приусадебное хозяйство и обеспечить безопасность семье и дому. Вторая часть «Управление финансами семьи» затрагивает экономические аспекты семейных отношений. Здесь раскрываются вопросы организации и ведения семейного бюджета, налогообложения и страхования семьи, культуры семейного потребления и ведения семейного бизнеса. И, наконец, в третьей части «Семейный менеджмент» описываются социально-управленческие аспекты семейных взаимоотношений. Здесь речь идет об особенностях взаимоотношений внутри семьи, общения с друзьями и соседями. Раскрываются вопросы, касающиеся организации досуга и здорового образа жизни семьи, вопросы воспитания детей и



организации семейных праздников, проблемы культуры общения и правового регулирования внутрисемейных отношений.

Все темы курса ориентированы на практическое применение получаемых знаний в определенных жизненных ситуациях. Помимо литературных источников используются результаты социологических исследований, проведенных на кафедре «Менеджмент» Пензенского государственного университета архитектуры и строительства. В 2002 г. при опросе 150 городских семей были получены следующие цифры, характеризующие отношение опрошенных семей к экономическим проблемам семьи. Так, 81,3% опрошенных полагают, что лично заработанные членами семьи деньги должны считаться общими; помощь родителей молодой семье считают необходимой 67,3% респондентов; выражают уверенность, что домашнее хозяйство ведут правильно, только 34,7%; полагают, что нужен письменный учет семейных доходов 48,7%, а расходов 14,7% опрошенных семей. Потребность в семейной финансовой книге отмечают всего 16% опрошенных. Семейные расходы соответствуют семейным доходам у 64,7% респондентов.

И, наконец, интересны ответы на вопрос: «Кто учил Вас ведению домашнего хозяйства?» Книги – считают 4,7% опрошенных, школа – 2,7%, специальные курсы – 1,3%, родители – 45,3%, никто не учил – 19,3%, жизненный опыт – 62,7%.

Цифры опроса показательны и говорят сами за себя – искусству вести семейную экономику, а тем более управлять ею, нужно обучаться профессионально. И особенно актуально вопрос рациональности ведения домашнего хозяйства встает сейчас – в ситуации нарастающего мирового финансового кризиса.

Сложившаяся сложная экономическая ситуация в мире привела к сокращению производства в нашей стране, к уменьшению количества рабочих мест. Доходы большей части населения значительно снизились, а часть людей и вовсе потеряла работу. В столь жестких финансовых условиях вопросы планирования бюджета, рациональной организации домашнего хозяйства, сохранения и поддержания здорового социально-психологического климата в семье звучат особенно остро.

Осваивая новые специальности нашего времени – менеджера, маркетолога, финансиста, мы учимся руководить людьми в организациях, управлять производством, финансами, маркетингом, учимся, наконец, тому, чтобы управлять собственной жизнедеятельностью и собственным временем. Так давайте же попробуем освоить еще одну, очень важную науку – управление домашним хозяйством. В конце концов успех в жизни во многом зависит и от семейного благополучия, а оно очень часто немислимо без материального достатка.

Грамотное отношение к проблемам управления домашним хозяйством позволит наладить систему в денежном хозяйстве своей семьи, вести учет расходов и доходов, анализировать и планировать их, рационально делать покупки, приумножать сбережения, находить им достойное применение, жить экономно, добротнo, надежно, уменьшить бремя повседневных домашних забот, избавит от необходимости постоянно держать эти проблемы в голове.

Кроме того, студенты получают немало других полезных рекомендаций, так или иначе связанных с экономическим благополучием семьи: об экономическом воспитании детей, правовых аспектах управления домашним хозяйством, семейных праздниках, экономических взаимоотношениях с родителями, карьере семьи, заветах старины и др.

Итак, в добрый путь, молодые люди! Успехов вам в «экономическом плавании». Помните: все начинается с благополучия в собственном доме.

*С. Д. Резник,*

Заслуженный деятель науки Российской Федерации,

доктор экономических наук,

профессор

## **Введение**

Семья – древнейшее образование на земле, и она занимает важное место в человеческом обществе. На протяжении всей истории человечества семьи были залогом стабильности в обществе. Семья – это первичная ячейка общества. Поэтому психологический комфорт и материальная стабильность в домашнем хозяйстве являются одними из важнейших инструментов поддержания приемлемого уровня жизни в условиях мирового финансового кризиса. Практически у всех из нас есть своя семья, но далеко не каждый задумывается о том, как управлять своей семьей и домашним хозяйством, а если и задумывается, то не знает как справиться с этой задачей.

Домашнее хозяйство является одной из наименее изученных экономических единиц. Экономика домашнего хозяйства исследовалась в основном зарубежными учеными. В России же актуальность изучения проблем управления домашним хозяйством проявилась лишь в последние годы в связи с переходом от административно-командной к рыночной форме хозяйствования.

Домохозяйства являются основным объектом экономической теории, его изучением занимались еще неоклассики, но они не отводили должной роли распределению доходов и ресурсов семьи. Домашние хозяйства попали в поле зрения исследователей во второй половине XX в. в рамках институционального анализа, и домохозяйство перестает быть «черным ящиком». Здесь важная роль принадлежит таким ученым, как Самуэльсон, Бэккер, Бен-Порат и др. В настоящее время наука все больше внимания уделяет вкладу домашних хозяйств в рост национального дохода и национального богатства, а также тщательному изучению подвергается развитие современного семейного бизнеса, как наиболее предпочтительного для развития экономики страны.

Следует заметить, что чем сильнее и богаче индивидуальное *или семейное* хозяйство, тем больше их вклад в улучшение благосостояния страны.

России потребовалось достаточно длительное время для того, чтобы

сломать стереотипы представлений о значении деятельности домашних хозяйств для жизни общества, а также влиянии этой деятельности на благополучие семьи и отдельной личности. Постепенно меняется взгляд на домашний труд и жизнь в доме: рутинные обязанности и стереотипные действия приобрели ценностную основу, возросло чувство ответственности за последствия своих действий, крепло осознание необходимости их тщательного планирования и контроля за ними.

Изучение менеджмента домашнего хозяйства помогает решать задачи и проблемы, с которыми сталкивается каждая личность, каждая семья в процессе своей жизнедеятельности.

Взаимодействие теории и практики управления домашним хозяйством видна в выборе названия для Чикагской экономической школы: «Нью хоум экономикс» («Новая домашняя экономика»), давшей Нобелевских лауреатов Г. Беккера и Т. Шульца. Собственно «хоум экономикс» – это название и учебной дисциплины, и специальности, которую можно получить в колледже или университете. Выпускники могут стать преподавателями, работниками образовательного центра для взрослых или сервисной частной фирмы. Появление такой же специальности в России произошло под названием «Домоведение», подготовка специалистов по которой ведется в ряде российских вузов на протяжении последнего десятилетия.

Надо заметить, что дословный перевод слова «экономика» звучит как «искусство ведения домашнего хозяйства», но мало кто из нас может похвастаться, что владеет этим искусством.

Причины неудовлетворенности своим материальным положением и отношениями в семье достаточно разнообразны. Это не только процессы, происходящие на рынке, т.е. во внешней среде, но и наше слабое владение наукой ведения домашнего хозяйства.

На работе нам кажется совершенно необходимым экономить, планировать, анализировать и наращивать доходы. Но что же происходит дома? Почему мы так безответственно относимся к семейному бюджету? А ведь он требует к себе такого же трепетного отношения, как и бюджет любой организации.

Проблема управления домашним хозяйством стала тем более актуальной в связи с тем, что темпы роста инфляции и цен не только в дни кризисов превышают темпы роста доходов многих семей. Заработной платы зачастую не хватает на необходимые и привычные ранее вещи, доходы вроде бы достаточно велики, а сбережений не возникает. Подобные проблемы особенно волнуют сейчас молодые семьи, доходы которых ограничиваются заработной платой.

Стоит заметить, что такие семьи вряд ли смогут ответить на вопрос, какой процент заработной платы они тратят на продукты питания, какой на одежду, а какой на транспортные средства, т.е. они не учитывают и не планируют свои доходы и расходы, а ведь даже в дореволюционной России образованные дворянские семьи вели приходно-расходные книги и трепетно относились к своему бюджету. Сейчас же регулярно ведут учет своих доходов и расходов только 19% семей, не регулярно – 27% и совсем не ведут – 54% семей.

Давайте обратимся к людям, занимающимся бизнесом и имеющим достаточно высокие доходы, и спросим, анализируют ли они свои доходы и расходы, занимаются ли их планированием, экономят ли, бережно ли расходуют и вкладывают свои денежные средства. Мы получим однозначный ответ, если средства не учитывать и не вкладывать в дела, т.е. не управлять ими, то можно запросто разориться и погрязнуть в долгах.

Таким образом, эта книга для всех людей, кто хочет уметь жить на заработанные средства. И, прежде всего, эта книга для студенчества. Ведь именно в студенческие годы очень часто закладываются основы будущих семей и их благополучия.

Авторы выражают признательность рецензентам – доктору экономических наук, профессору Е. А. Неретиной и доктору экономических наук, профессору Н. С. Яшину, давшим ряд ценных предложений в процессе подготовки рукописи к печати.

## Часть 1

### Организация домашнего хозяйства

#### Глава 1

##### Домашнее хозяйство

###### 1.1. Экономика семьи: макро– и микроподходы

Семья является сложным объектом для исследования, и каждая из наук, исследующая ее, создает свой набор определений и моделей. Поэтому при употреблении термина «семья» необходимо разграничение тех аспектов, которые вкладываются различными науками, парадигмами, школами, моделями. В экономическом анализе семьи сложились две традиции анализа: на микроуровне и макроуровне. Микроуровень определял анализ отдельной семьи, макроуровень – совокупность всех семей в обществе.

Итак, разграничим понятия семьи и домашнего хозяйства. Под **семьей** понимается группа, объединяемая общностью семейно-родственных связей (*супружество, родительство, родство*), которая не обязательно проживает под одной крышей и не обязательно имеет общий бюджет. **Домашнее хозяйство** представляет собой группу людей, объединенных общими задачами, местом проживания, бюджетом и обычно семейно-родственными связями. Понятия домохозяйства, индивида и семьи не тождественны друг другу. Домохозяйство раскрывается как хозяйствующий субъект, «вписанный» в соответствующую социальную структуру, – семью, родственные и соседские отношения. В основе домашнего хозяйства лежат властные отношения – права по контролю над совместной экономической деятельностью передаются одному из его членов – главе семьи.

В общем, цель домашнего хозяйства – обеспечение своим членам гарантированного уровня благосостояния вне зависимости от появления непредвиденных обстоятельств.

Основную функцию домашнего хозяйства следует определить как

производство, реализация и сохранение **человеческого капитала**, который, в свою очередь, понимается как совокупность знаний, практических навыков и трудовых усилий человека. Представим деятельность домашнего хозяйства по формированию человеческого капитала с помощью схемы (рис. 1.1).



**Рис. 1.1.** Структура деятельности домашнего хозяйства по формированию человеческого капитала

Следует заметить, что универсальной модели домашнего хозяйства не существует, так как характеристики институциональной среды, в которой это домохозяйство находится, оказывают влияние на его структуру. В этой связи разделяют три идеальных типа домашнего хозяйства (не существующих в чистом виде): домашнее хозяйство в командной экономике, домашнее хозяйство в рыночной экономике и домашнее хозяйство в переходной экономике.

Основные характеристики этих типов домохозяйств приведены в табл. 1.1.

В поведении домохозяйств выделяют характеристики экономического субъекта, **«оптимизирующего рационализатора»**, но это не всегда возможно, и домохозяйства ведут себя в соответствии с другими принципами поведения, среди которых в рамках институционального

анализа выделяются, в частности, следующие.

1. *Ориентация на среднее мнение.* Этот принцип поведения доминирует в ситуации неопределенности, когда отдельно взятое домохозяйство, не зная будущих результатов осуществляемых сегодня действий, ведет себя так же, как и остальные домохозяйства, т.е. как бы ориентируется на тех, кто, возможно, обладает более глубоким знанием, например, финансового рынка.

2. *«Жизнерадостность».* Следование принципу «жизнерадостности» (*animal spirit*) означает, по Дж. М. Кейнсу, что домохозяйство поступает так или иначе на основе «спонтанного оптимизма», «природного желания действовать».

Таблица 1.1

**Основные характеристики трех основных типов домашнего хозяйства**

<i>Параметры сравнения</i>	<i>Домашнее хозяйство рыночного типа</i>	<i>Домашнее хозяйство в командной экономике</i>	<i>Домашнее хозяйство переходного типа</i>
Целевая функция	Максимизация полезности в условиях ограниченности платежеспособного спроса. Бюджетное ограничение как единственный ограничивающий фактор	Максимизация полезности в условиях дефицитности ресурсов. Помимо бюджетного ограничения, важны временное (очередь) и социальное (блат)	Выживание
Ресурсы	Зарплата на основной работе	Зарплата на основной работе + свободное время + связи + трансферты	«Портфель» ресурсов, получаемый от официальной, неформальной и криминальной занятости + рента
Жесткость бюджетного ограничения	Абсолютно жесткое: домохозяйство не имеет иных источников доходов, кроме зарплаты	«Государство благосостояния» позволяет получать существенную часть доходов в виде трансфертов	Гибкость границ между различными источниками доходов
Важность сбережений и их размер	Размер сбережений определяется склонностью к сбережениям	Сбережения носят как вынужденный (из-за дефицита), так и произвольный характер	Сбережения в основном носят «страховочный» характер
Оптимальный размер домохозяйства	Рост домохозяйства прекращается по мере того, как уменьшается возможность производства специфических ресурсов	Размеры домохозяйства ограничены издержками получения особых специфических ресурсов — связей, жилплощади и т.д.	Размеры ограничиваются диверсификацией рисков в силу сходного рода занятости членов домохозяйства
Внутренняя структура	Простая иерархия, пол «Главы» не имеет значения	Простая иерархия, «Глава» тот, кто выше в партийной иерархии	Простая иерархия, «Глава» тот, кто имеет наибольший доход
Приоритетная социальная политика	В областях, обеспечивающих доходы домохозяйства на рынке (налоги и др.)	Касающаяся обладания особыми специфическими ресурсами	Обеспечивающая выживание домохозяйства (здоровье и др.)

3. *Привычки.* Они представляют собой правила поведения, которых придерживаются домохозяйства в своей деятельности. Следование таким правилам может быть эффективным с точки зрения экономии на издержках



поиска и обработки информации об еще более эффективных правилах.

4. *Обычаи.* Под этим термином понимают вид социального принуждения, которое осуществляет коллективное мнение по отношению к индивидам.

5. *Рутины.* Это некие укоренившиеся шаблонные правила поведения. Отличие такого способа деятельности от предыдущих состоит в том, что он является внесознательным. Например, если покупка, продажа и т.п. предпринимаются на основе рутинного поведения, то это означает, что они осуществлены вне процедуры принятия решения.

В результате перехода к рынку и непрерывно продолжающейся трансформации был разрушен привычный уклад жизни российских домохозяйств, утеряны многие обычаи, привычки и рутины. Данный аспект означает, что домохозяйства оказались в трудной ситуации, для выживания им требуется все больше знаний, усилий и внимания.

Долгое время семьи исследовались как домашние хозяйства, и в этом качестве были основными объектами экономической теории. Они трактовались как «черный ящик», в котором осуществляется рациональный потребительский выбор, максимизирующий полезность или какую-либо еще целевую функцию. Происходило отождествление понятий семьи, домашнего хозяйства и рационального индивида как главы семьи. Созданная *модель хозяйственного поведения, называемая «экономический человек»*, моделировала и семью, хотя не предполагала моральных обязательств и основывалась на следующих предпосылках:

- человек независим, т.е. индивид принимает самостоятельные решения исходя из своих личных предпочтений;
- человек эгоистичен. Он в первую очередь заботится о своем интересе и стремится к максимизации своей выгоды;
- человек рационален. Он последовательно стремится к поставленной цели и рассчитывает сравнительные издержки того или иного выбора средств ее достижения;
- человек информирован. Он не только хорошо знает собственные потребности, но и обладает достаточной информацией о средствах их удовлетворения.

Неоклассическая экономическая теория как бы не видела проблем распределения внутри семьи ее доходов и ресурсов. Но только в 1950-е гг. американский экономист Пол Самуэльсон предложил рассматривать проблемы взаимоотношений супругов, родителей и детей исходя из предположения, что существует последовательный «семейный консенсус», основанный на согласовании интересов или на компромиссе между членами семьи. По его мнению, связь между членами семьи является общей функцией благосостояния, даже если в реальности они действуют в своих эгоистичных предпочтениях. Семья в целом как бы стремится максимизировать свою общую функцию благосостояния. Самуэльсон в качестве аргумента употребил выражение «кровь – не водица», который стал частым аргументом в этой специфической области. При этом он и не предполагал, что оставит след в истории исследований семьи, а просто подробно рассмотрел параллель между распределением доходов в рамках семьи и всего общества.

Собственно макроэкономическим подходом в экономической теории, анализирующим проблемы семьи, является *институционализм*. Домашние хозяйства, точнее их вся совокупность, вместе с фирмами и государственными органами образуют целостную экономическую систему общества. Предполагается, что домашние хозяйства должны быть семейными. Они представляют один из первичных экономических и социальных институтов, т.е. имеют структуру, функции, коллективные нормы, ценности, которые определяют индивидуальные действия. Эти нормы и действия важны в процессе достижения потребительских целей и в воспроизводстве трудовых ресурсов. Особенностью институционального подхода является анализ взаимоотношений (между и внутри) социально-экономических институтов как отношений, основанных на эквивалентном обмене. На мировом и национальных рынках домашние хозяйства (семьи) как бы обменивают свои трудовые ресурсы на продукты и услуги. Рассматривается и внутрисемейная возможность обмена, которая имеет две особенности. Первая – это разнообразие материальных и нематериальных эквивалентов во взаимоотношениях членов семьи. Вторая – равноценность этих эквивалентов в долгосрочном плане, например,

обязанность отдать «долг» является нравственным правилом для супруга, родителей, детей.

В целом макроэкономический подход отражает проблемы управления всем обществом. Однако отдельно взятая семья – это не политика, которой необходимы адекватные цены и налоги, меры социальной поддержки населения и статистический учет, это «личная жизнь», личные проблемы. Приведем три причины, в силу которых необходим макроподход к семье в политике и макроэкономике, а именно на уровне семьи:

- 1) происходит воспроизводство рабочей силы всего общества;
- 2) осуществляется конечное потребление произведенного общественного продукта;
- 3) обеспечивается жизнеспособность всего общества как биологической, экономической и социальной системы.

С конца 1950-х гг. семья перестала быть неделимой единицей для экономического анализа. Абстрактная экономическая логика была применена к таким явлениям, которые считались ненаблюдаемыми для экономики, – выбор супруга, рождение и воспитание детей, распределение семейных доходов. В 1974 г. издательством Чикагского университета был выпущен сборник научных работ, который назывался «Экономика семьи». Среди авторов был Гарри Беккер, будущий Нобелевский лауреат по экономике за 1992 г., предложивший две экономические модели семьи.

В *первой модели* рассматривается семья в домашнем хозяйстве, которое Беккером названо **мини-фабрикой**. Но эта «фабрика» производит такие блага, как дети, престиж, уважение, зависть окружающих, здоровье, альтруизм и чувственные удовольствия наряду с материальными благами и услугами. Особенность благ, производимых в домашнем хозяйстве, состоит в том, что они создаются не для продажи и не имеют рыночных цен. Однако это не означает, что они достаются людям даром. Специфические семейные блага имеют скрытые, «теневые» цены, сопоставимые с «потерянными заработками» из-за отвлечения на работу по дому. Для семьи доходы, затрачиваемые на покупку товаров и услуг на рынке, так же ценны, как и то время, которое затрачивают члены семьи для производства семейных благ. С именем Г. Беккера связано начало

традиции использования понятия «*специфический семейный капитал*». Он появляется как результат накопления семейных специфических благ, создания механизмов семейного взаимодействия, т.е. всего того, что члены семьи теряют в случае развода.

*Вторая модель* семьи строится Беккером на утверждении, что семейные отношения являются **альтруистическими**. Однако если из этого же утверждения А. Маршалл продекларировал внеэкономичность семейных отношений, то Г. Беккер построил альтруистическую модель внутрисемейного распределения. В ее основе как аксиома лежит утверждение, что в семье всегда присутствует «альтруист» – член семьи, структура предпочтений которого определяется заботой о благосостоянии всех остальных. Его наличие – фактор, побуждающий всех членов семьи вести себя в соответствии с принципами альтруизма, не ожидать ответной благодарности. Общесемейная функция предпочтения соответствует аналогичной функции альтруиста, который может и не обладать признаками суверенной власти, но по содержанию своих функций являться главой семьи.

Концепция специфического семейного капитала получила признание и развивалась дальше. В 1982 г. Й. Бен-Порат в работе «Семьи, друзья, фирмы и организация обмена» анализирует семью как сообщество отдельных личностей, которые могут извлекать сверхвыгоду или сверхдоход через общее производство в домашнем хозяйстве. Увеличение благосостояния напрямую связано с укрупнением индивидуальных домашних хозяйств. Члены семьи как бы заключают долгосрочный контракт или сделку, где представлены следующие три аспекта, дающие сверхдоходы:

1) семья как производственная компания, члены семьи которой пользуются выгодой в специализации индивидов, включая и внутрисемейное разделение труда;

2) семья как потребительский кооператив делает возможным общее использование «неделимых» товаров (дом, квартира, автомобиль и т.д.), и тем самым снижается стоимость жилья, автомобиля, это экономия в масштабах семьи;

3) семья как страховая компания вырабатывает гарантии взаимной помощи, например, поддержка на случай болезни или безработицы, возможно, на долгое время.

С течением времени объем благ, получаемых в домашнем хозяйстве, имеет шанс увеличиваться: внутрисемейная кооперация совершенствуется, партнеры лучше узнают друг друга, количество причин для конфликтов уменьшается. С течением времени специфический семейный капитал должен увеличиваться, а не уменьшаться. Главным фактором является эмоциональная уверенность в надежности партнера, следовательно, и желание сохранить контракты. Все знают, что эмоциональные отношения могут быть между людьми и без совместного ведения хозяйства, а экономические выгоды получены без заключения брака и даже без отношений партнерства. Но необходимо согласиться с существованием благ, получаемых только в семье и только в домашнем хозяйстве.

Тот же Й. Бен-Порат объясняет и такие социальные явления, как одиночество и получившее все большее распространение отдельное проживание супругов. Он считает это выбором индивидов с доходом высоким настолько, что они не могут приобрести экономическую выгоду в семье и в ведении общего домашнего хозяйства. В целом выводы Й. Бен-Пората относительно семьи таковы:

- современная семья специализируется преимущественно на эмоциональных отношениях и совместном потреблении;
- благосостояние семьи связано с гарантиями каждому ее члену более высокого уровня благосостояния, чем они имели бы вне семьи;
- оба фактора – экономическая выгода и эмоциональные отношения, любовь – играют по-своему значительную роль в большинстве семей.

Альтернативный подход к семье и домашнему хозяйству был создан в рамках *транзакционного анализа*. Брачные контракты как точка отсчета анализа нашли поддержку у тех исследователей, которые увидели в них только часть существующих в обществах контрактов.

В транзакционизме важнейшими аспектами были признаны организация домашнего хозяйства и структура семьи. В качестве управляющей структуры был назван брак. Именно слабость современных

супружеских отношений определяет и слабости семейного управления: разрастание конфликтов, неравные внутрисемейные статусы супругов, трудности в организации экономики в масштабах семьи. В терминологию транзакционистов в исследованиях семьи в качестве основных вошли категории «альтруизм», «семейная лояльность» и «переговоры». Члены семьи в решении своих проблем создают свою уникальную переговорную модель, но общим для жизнедеятельности всех семей является наличие такого «наилучшего варианта», как расторжение брака. Нахождение решения лучшего, чем развод, является преодолением «точки угрозы», необходимым условием для стабильности семьи.

В целом экономические исследования семьи отражают развитие самой экономической науки: неоклассическая теория (марджинализм) была теорией распределения ограниченных ресурсов, теорией потребительского поведения и спроса, и семья сводилась к абстрактной «коллективной личности». Во второй половине XX в. на Западе семья и домохозяйство оказались «модными» объектами и для экономистов. К ним были применены новейшие концепции: человеческий капитал, транзакционные издержки, теория игр, социальный обмен, несовершенство информации и т.д. Многие выводы оказались полезны не только специалистам по проблемам семьи, но и для применения в практике социального управления.

Отечественная традиция в изучении экономики семьи оказалась менее интересной. Идеологический пресс, особенности экономики тоталитарного общества определили доминирование макроподхода в изучении семьи, а экономика семьи советского толка оказалась лишь системой знаний и проблем самоуправления семьей в сфере человеческих потребностей. Последние должны были быть рациональными и соответствующими ценностям того общества. Знаменательно, что и у нас был выпущен в 1988 г. сборник статей под названием «Экономика семьи». Его авторы анализировали семью как сферу, где формируются важнейшие характеристики человека как трудового ресурса, самостоятельность семьи как экономической ячейки вне сферы общественного производства, статистику формирования и использования денежных доходов населения.

А в предисловии редактор сборника Ю. Н. Нетесин признает, что собственно экономики семьи для советской науки не существовало. В то же время спрос на литературу по домоводству и тогда, и сейчас указывает на социальный заказ, востребованность такого рода знаний и подсказывает, какой именно должна быть экономика семьи. Здесь должны быть представлены теория и практика, здравый смысл и технологический уровень цивилизации.

Параллельность и взаимодействие теории и практики видны в выборе названия для чикагской экономической школы – «нью хоум экономикс» (*new home economics*). Старой «хоум экономикс» является учебная дисциплина, зародившаяся в США еще в XIX в. Ее название обычно переводят как «домоводство», но только советская и российская практика обучения искусству ведения домашнего хозяйства весьма не похожа на то, чем является «хоум экономикс» в США, Канаде, Великобритании, Индии и Пакистане. Она преподается там и в детских садах, и в университетах, дает возможность получить профессиональное образование в этой области. Выпускник такой специальности (*home economist*) может стать преподавателем, работником образовательного центра для взрослых или сервисной частной фирмы. В 1974 г. под эгидой ЮНЕСКО было проведено исследование подготовки молодежи к семейной жизни в развитых и развивающихся странах. В результате были сделаны два основных вывода:

- семья является необходимым условием стабильного развития обществ;
- всесторонняя подготовка к семейной жизни признана необходимостью.

Тогда же специальным решением ЮНЕСКО «хоум экономикс» получила статус базисной учебной дисциплины для средней школы, который до этого получили физика, химия, биология.

Сегодня ситуация в России изменяется к лучшему. В средней школе введен предмет «Технология», где есть темы: «Экономия», «Управление бюджетом». В специализированных классах изучаются предметы «Прикладная экономика», «Основы потребительских знаний». Это – альтернативы тому домоводству, которое конвейерным способом десятки

лет готовило девочек к социальной роли домохозяйки, а мальчиков – в рабочий класс.

Подобного рода специальность в России появилась под названием «Домоведение», подготовка специалистов ведется в ряде российских вузов на протяжении последнего десятилетия. Согласно Государственному стандарту данной специальности, утвержденному в 2000 г., **домоведение** – это особый вид человеческой деятельности, целью которого является оказание услуг, направленных на удовлетворение индивидуальных потребностей членов семьи и индивидуумов социума. Деятельность выпускников данной специализации заключается в производстве услуг по благоустройству дома и окружающей среды, созданию благоприятных условий для жизни, труда, организации быта, уюта и организованного досуга. Такие специалисты содействуют принятию мер по укреплению здоровья, физическому и духовному развитию, формированию благожелательных межличностных отношений, внедрению современного стиля и образа жизни, индивидуальному образованию и воспитанию, а также созданию условий по защите интересов и прав членов семьи, домохозяйств и отдельных индивидуумов окружающего социума.

Экономика семьи в современном понимании домоведения включает темы не только экономические, не только традиционно понимаемые как домоводство. Современное домашнее хозяйство является многопрофильным, где члены семьи могут творчески применять обширный комплекс знаний, умений и навыков. Это знания правил организации групповой деятельности, которые позволят эффективно организовать домашний труд или отдых, знания об управлении семейным бюджетом, возможностях экономии денежных и других ресурсов семьи. Нужны знания по основным вопросам питания, медицинские знания по сохранению здоровья, педагогические знания по воспитанию детей, знания по эстетике и этике быта, культуре одежды. Современному человеку нужны знания о потребительском поведении, включая элементы материаловедения и товароведения, и основы законодательства, регулирующего отношения покупателя с продавцом. Не обойтись без знаний по эксплуатации техники в доме, включая инженерное оборудование, собственно бытовую технику и



компьютер. Нужны знания о том, как организовать семейный или домашний бизнес, сопротивляться влиянию рекламы, разрешать конфликты, организовать семейный праздник, поддерживать отношения с родственниками и соседями... И этот перечень используемых в семейной экономике знаний не полон. Реальные семьи многое знают и умеют, упорны в своем стремлении улучшить жизнь, выбирают свои стратегии и технологии как быть счастливыми.

## **1.2. Семейные роли: социальное и экономическое содержание**

Для семейной экономики важно распределение ролевых обязательств в семье и в домашнем хозяйстве. **Роль** – это, во-первых, фиксация определенной позиции, которую человек занимает в какой-либо системе отношений; во-вторых – функция, которую он должен выполнять, занимая эту позицию; в-третьих – одобряемый образец поведения, который ожидается от каждого, кто исполняет эту роль. Семья и домашнее хозяйство требуют выполнения определенного набора ролей – супружеских, родительских, хозяйственных.

Выделяются такие роли, как отец, мать, воспитатель, муж, жена, глава семьи, любимый, сексуальный партнер, друг, хозяин – хозяйка, покупатель, потребитель, золовка, невестка, сват и т.д. Мы черпаем свои представления о ролевых обязанностях на основании того, что видим в родительской семье и других знакомых нам семьях, в повседневном общении, в играх «дочки-матери», на страницах книг и экране ТВ. Сначала роль осознается, затем проигрывается, создается представление и реализуется в собственной семье. Все эти представления глубоко индивидуальны, и нет ничего странного в том, что они у разных людей не совпадают. Муж и жена могут ожидать от супружества очень разного, по-разному представлять свою семейную жизнь. Для того чтобы ролевое взаимодействие не было конфликтным, важно знать и сколько может быть ролей в семье и домашнем хозяйстве, и как хорошо они исполняются.

Традиционная классификация семейных ролей следующая.

1. Ответственный за материальное обеспечение семьи. Роль включает

в себя комплекс обязанностей, связанных с обеспечением необходимого уровня благосостояния.

2. Хозяин – хозяйка. Реализация роли предполагает приобретение продуктов, приготовление пищи, обеспечение уюта, чистоты и порядка, уход за одеждой и т.д.

3. Ответственный за поддержание родственных связей. Участие в семейных ритуалах и церемониях, организация общения с родственниками и социальное становление членов семьи.

4. Организатор семейной субкультуры. Формирование у членов семьи определенных культурных ценностей, разнообразных интересов и увлечений.

5. Организатор досуга, развлечений.

6. Семейный психотерапевт. Осуществление действий, направленных на решение личностных проблем другого. Согласованность и полнота ролевого взаимодействия переживается супругами как удовлетворенность браком, друг другом, собой и особенно выполняемой ролью.

7. Любовный партнер.

8. Воспитатель.

Облегчить тяжесть домашнего труда, повысить его продуктивность помогает разделение труда, его специализация. Еще в первобытных племенах существовало половозрастное разделение труда. Мужчины охотились, женщины готовили пищу, дети собирали валежник. В наших семьях также есть специализация домашнего труда. Кто-то ходил в магазин, кто-то починил электророзетку, кто-то приготовил завтрак, убрал комнаты, накрыл на стол. После еды один помыл посуду, другой убрал со стола, третий вынес мусорное ведро.

Такое разделение деятельности основано на учете пола, возраста, склонностей, желаний, возможностей. Неисправный водопроводный кран заменит отец. Мать лучше всех сошьет занавески, свяжет свитер. Восемилетней дочери по силам мыть посуду и полы. Ее старшему брату ничего не стоит поднять на пятый этаж мешок картофеля. Когда в доме все дружно и весело трудятся, домашнее хозяйство спорится, ладится, успешно развивается. Наоборот получается, если папа смотрит телевизор,

сын «крутит» музыку, дочь воротит нос от кухни, и только мама, придя с работы, тянет воз домашнего хозяйства. Не во всех семьях половозрастное разделение труда получило разумное развитие. Многие виды домашнего труда считаются чисто женскими. Дети, перегруженные школьными и вузовскими программами, не имеют времени и желания что-нибудь делать по дому. И хотя женщины, заняв равные с мужчинами высоты в общественной жизни, ведут успешную борьбу за экономическое равноправие в семье, за равное, справедливое распределение домашних дел и все больше мужчин впрягается в воз семейных забот и тревог, все же женская доля остается довольно тяжелой. Этот традиционный конфликт может быть разрешен процедурой распределения домашней работы. В традиционной патриархальной семье все сделал бы отец. В современной – распределение работы должно осуществляться коллективно, на так называемом «семейном совете». Семейный совет как способ принятия решений не подразумевает принятие решений родителями за детей. Результатом его должен стать график домашней работы, понятный и одобренный всеми членами семьи.

График домашней работы упорядочивает и повышает эффективность работы по дому, а также наглядно представляет, кто, что, как делает и в каком количестве.

Графики составляются на неделю, которая является основным циклом домашних работ. К недельному графику прилагаются дополнения – месячный и годовой, в которых отражаются эпизодические и периодические работы, как то: генеральная уборка, месячные текущие уборки, стирки в прачечной, текущий ремонт, годовой ремонт, заготовка продуктов и т.п.

Существует и такой вариант разделения труда, когда за каждым участком домашнего хозяйства закрепляется ответственный. Он и планирует все остальное, в том числе и необходимую ему помощь остальных членов семьи и даже работников общественной сферы услуг. Главное – помогать друг другу, делать дело.

**Планирование** – это стадия процесса управления, на которой определяются цели деятельности, необходимые для этого средства, а

также разрабатываются методы, наиболее эффективные в конкретных условиях. Принцип планирования приложим не только к той части нашей жизни, которая проходит в большой экономике. Планирование – один из важнейших факторов эффективного ведения домашних дел. План можно составлять на различные периоды, но, безусловно, в разумных пределах. Вряд ли надо составлять перспективный план развития своего домашнего хозяйства до 2010 г. или на ближайшую пятилетку, а вот план на месяц или на неделю вполне будет хорошим подспорьем в рациональной организации ваших дел. Не обязательно составлять план на каждый месяц или неделю, достаточно, быть может, разработать его один раз, распределив обязанности в семье, и пользоваться им на протяжении какого-то времени.

Планирование поможет распределить дела таким образом, чтобы на каждый день оставались лишь те из них, которые легко впишутся в повседневную работу по дому с учетом занятости членов семьи.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5–6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом вырабатываются условные рефлексы. Человек, обедающий в строго определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо излишним педантизмом доводить режим до карикатуры.

Распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

В оценке справедливости распределения домашней работы может быть использован расчет свободного времени членов семейного коллектива. Воспользоваться можно *формулой «рациональной величины свободного времени»*

$$(Ф \times З) : (П + З) = С,$$

где С – оптимальная величина свободного времени в день, ч;

З – средняя часовая зарплата, руб./ч;

П – заданный вами средний уровень расходов на духовные потребности, руб./ч;

Ф – величина регулируемого фонда времени в день, ч. Определяется за вычетом времени удовлетворения всех биологических потребностей (сон, еда и т.д.), времени выполнения домашних обязанностей и времени работы, необходимой для приобретения благ для биологических потребностей (частное от деления суточных расходов на биологические нужды и среднечасовую зарплату). Подсчет делается индивидуально для каждого члена семьи.

Таким образом, рациональные приемы ведения домашнего хозяйства, планирование, учет, контроль, использование времясберегающих технических средств, а также конкретные методики оценки продолжительности работ – все это направления менеджмента в домашнем хозяйстве. Их применение в повседневной жизни позволяет максимально увеличить величину свободного времени каждого члена семьи, правильно сопоставить потребности и ресурсы для их удовлетворения, облегчить тяжесть и повысить эффективность домашнего труда. Создание приемлемого для всех членов семьи уклада жизни, ощущение справедливости, комфорта и уюта повышает работоспособность, помогает преодолевать трудности, значительно сокращает перегрузки, что в целом благотворно сказывается на здоровье. Все вышеперечисленные принципы ведения домашнего хозяйства, а также распределение семейных ролей и обязанностей, следование рабочему режиму неразрывно вошли в жизнь благополучных семей.

### **1.3. Глава семьи: демографическое, социально-психологическое и экономическое содержание понятия**

Понятия управления и семьи связаны между собой и сформировались еще в античной философии. Платон считал семью исходной общественной ячейкой: государства возникают в результате объединения семей. У Аристотеля и Ксенофонта речь шла об «экономии» как искусстве управления семьей и домом. Античная традиция не терялась: в знаменитой «Энциклопедии» в статье «Политическая экономия» Жан-Жак Руссо писал о том, что слово «экономия» может использоваться только для обозначения мудрого управления семьей для общего блага всех, а управлять государством – это проблема введения экономии в общий ход государства. В Новое время законы дома перестали быть законами управления обществом. Понятия «экономия» и «политическая экономия» перестали совпадать. Власть была передана из семьи государству, которое получило возможность возвращать эту власть, дозировать и распределять ее. Например, в советскую эпоху супруги в случае затруднений в семье знали, что могут обратиться в партком или профком, и обращались за помощью. Но есть более скрытые механизмы – это семейное законодательство, меры социальной поддержки, социально-экономическая статистика, которые не используют термины «глава семьи» или «зависимый член семьи», но наличие таковых в реальности предполагают.

Часто именно понятие «глава семьи» как указывающее на субъект власти было достаточным в описании или анализе собственно феномена управления семьей. Но с понятием «глава семьи» произошли определенные метаморфозы в XX в. Еще в первые десятилетия при переписях населения указание главы семьи было рядовым пунктом анкеты. Как правило, отвечающие без колебаний указывали на старшего в семье мужчину, и члены семьи, и закон признавали его особый статус. Этот статус указывал на его особые права выступать как юридическое лицо от имени всей семьи в ее контактах с внешним миром, на особые права распоряжения имуществом, деньгами, вплоть до решения судьбы детей. В массовой патриархальной семье крестьян и рабочих XIX – начала XX вв.

глава семьи имел не только преимущественные права, но и наделялся обязанностями, особой ответственностью за жизнедеятельность семьи. Поэтому оценивать это явление только как пережиток, «домостроевщину» неправомерно. Перемены во всех сферах общественной жизни потребовали адекватных изменений и в определении понятия главы семьи. В 1981 г. специальные органы ООН по демографической статистике рекомендовали вообще отказаться от этого пункта анкет. В ходе переписи населения СССР в 1979 г. значительная часть супругов затруднились сказать, кто в их семье является главой. Известный социолог И. В. Бестужев-Лада признал ситуацию с пониманием понятия «глава семьи» для этого времени как близкое к понятию «ответственный квартиросъемщик».

Советские законы, как и современные российские, не признавали термина «глава семьи», оставляя его как бытовое или научное понятие. Правительство большевиков с патриархальщиной начало вести борьбу уже через месяц после захвата власти, обогнав другие страны на десятилетия. Например, во Франции закон о равноправии супругов принят в 1970 г., а изменения в гражданский кодекс не были внесены до 1990-х гг., и действовала статья 383, гласившая, что «законное руководство семьей осуществляется отцом при содействии матери». Мужчины-французы получали семейные пособия, налоговые льготы, многие финансовые операции их жены могли осуществлять только при письменном поручительстве мужа.

Вторая половина XX в. у нас и за рубежом прошла для исследователей семьи под флагом необходимости понимания изменений, произошедших в семье. Это время отмечено изучением осуществления властных полномочий в семье, доминирования, лидерства, ответственности, распределения обязанностей, ролевого взаимодействия. В дискуссиях выявились приверженцы следующих определений нового положения в семье. Семьи получали такие определения, как «двухглавая», «демократическая», «симметричная», «супружеская», «эгалитарная», «бикарьерная». Теперь глава семьи – это и традиция прошлого, и необходимое звено в структуре семейных отношений, и функциональная

роль, которую может играть и мужчина, и женщина, и ребенок. Конечно, для ребенка только конкретная ситуация может дать шанс оказаться в данном качестве, ну а женщины в некоторых исследованиях указывали на себя как на стабильных глав семьи (до 60% от общего количества опрошенных).

Воспроизводство социально-экономической структуры супружеских пар в условиях 1960–1980-х гг. характеризовалось снижением однородности супругов прежде всего по образовательному статусу и ростом семей с лидирующей женой. Исследования Н. М. Римашевской выявили три основных типа социально-экономического роста супружеских пар:

- эгалитарный тип, суть которого заключается в однонаправленном развитии супругов, реализующих карьерный рост и повышение своего социально-экономического статуса; доля таких семей – 56,5%;

- моноразвитые супружеские пары, в этом случае социально-экономический рост характерен для одного из членов брачной пары, преимущественно мужа, т.е. патриархатный тип; доля таких семей – 28,7%;

- разнонаправленное развитие супружеской пары, когда статус одного из супругов растет, а другого снижается, как правило, у жены; доля таких семей составила 14,8%.

В 1987 г. Т. А. Гурко, сравнивая характеристики удовлетворенных и неудовлетворенных своей жизнью семей в нашей стране, пришла к следующим выводам:

- 1) в большинстве случаев роль организатора семейной жизни принадлежит женщине;

- 2) наибольший процент удовлетворенных браком мужчин и женщин в тех семьях, где решения принимаются совместно;

- 3) особенно много неудовлетворенных браком среди жен, выполняющих роль главы семьи, что связано с излишней ответственностью. В этом случае она стала дестабилизирующим фактором. Видимо, мера ответственности должна быть адекватной власти, а чувство ответственности адекватно мнению других членов семьи.



В том же исследовании была выявлена связь между удовлетворенностью браком и соотношением доходов супругов: если зарплата мужа превышала зарплату жены более чем на 100 советских рублей, процент неудовлетворенных браком оказывался наименьшим; если зарплата жены превышала зарплату мужа, то только 17% женщин были удовлетворены браком и не было ни одного удовлетворенного мужчины.

Рыночные перемены не привели к распаду традиционных представлений о мужских и женских ролях или к преобладанию партнерских отношений. Однако уравновесить баланс семейных потребностей и материальных возможностей для многих категорий населения в 1990-е гг. было невозможно. Выделенные типы взаимодействия подчеркивают разделение труда по половому признаку: отождествление женщины с семьей и ролью домохозяйки, а мужчины – со сферой труда и ролью кормильца. Унаследована советская модель двойного кормильца, в которой мужчины выступали ответственными за обеспечение, а женщины дополняли усилия партнера по содержанию семьи. Женщины продолжают контролировать домашнюю сферу. Теперь в их обязанности входит еще и ответственность за сохранение (повышение) прежнего уровня жизни семьи. Традиционные патриархатные взгляды подталкивают женщин к использованию мужчин в качестве инструмента в их жизненных стратегиях, источника доходов для реализации своих планов. Для сохранения своих главенствующих позиций в семье мужчины нуждаются в достойном заработке. Так происходит выталкивание мужчин из сферы домашнего труда.

Ограниченные возможности для выполнения роли кормильца приводят к потере мужского авторитета и лидерства в семье и одновременно к росту женской активности в сфере производства и домашнего труда. Такая ситуация хотя и наделяет женщину дополнительной властью в сфере семьи, но, как правило, не способствует решению материальных проблем семьи. Более того, женское доминирование в организации и обеспечении семьи ведет к снижению мужской ответственности и к отчуждению от семейных забот. Будучи чувствительными к собственному достоинству, мужчины пытаются

сохранить статус кормильца и реже добровольно включаются в сферу домашнего труда.

Можно предположить, что в социально-психологическом или семейно-политическом смысле понятие «глава семьи» сохранится, пока будет существовать семья, пока востребованы социальные потребности в лидерстве, достижениях, повышении своего престижа и статуса, принадлежности к определенным социальным группам, их идеалам, установкам, лидерам. Главой семьи оказывается тот, кому свойственны импровизационная активность, инициатива действия, умение сопротивляться групповому давлению, стремление к достижениям и риску. Глава семьи выполняет следующие функции:

- обеспечение безопасности семьи;
- координация действий ее членов для достижения семейных целей;
- определение жизненных перспектив;
- развитие семьи;
- внушение веры в будущее.

#### **1.4. Власть и ответственность в семье: источники власти, принятие решений, планирование**

Продуктивным изучением проблем управления семьей оказались исследования в так называемой теории семейной власти. Под властью принято понимать способность одного человека изменять или влиять на поведение других, на результат взаимодействия двух или более индивидов. Четыре разновидности семейной власти были выявлены в 1960 г. американцами Р. Бладом и Д. Вульфом в опросах 730 городских и 178 сельских семей. Они сделали вывод, что каждый вид семейной власти соответствует определенному типу семьи.

##### **1. Автономная власть – автономная модель семьи.**

В этой семье у мужа и жены разное отношение к жизни, различные ценностные ориентации. Различие характеров и мировоззрений не играет негативной роли, поскольку это «триумф разнородностей». Здесь приблизительное равенство между разделением труда и разделением сфер

принятия решений, т.е. решения принимаются сообща и носят обычно компромиссный характер.

2. Власть мужа – *семья с ведущей ролью мужа.*

Особенности его личности, мировоззрения являются определяющими для всех членов семьи. Роль жены оказывается заметно менее важной и в основном очерчена кругом традиционных женских обязанностей.

3. Власть жены – *семья с решающей ролью жены.*

Значение мужа для семьи как таковой в этом случае выше, чем в предыдущем типе, поскольку он не ограничивается выполнением сугубо мужских обязанностей, а выполняет и некоторые чисто женские функции. Жена имеет большую власть и решающее слово при принятии решений.

4. Синкретическая власть – *синкретическая семья.*

В семье такого типа роли распределены равномерно, решения принимаются как бы «коллективной личностью», и это не компромисс, а принятие самостоятельности каждого из супругов.

В представленной типологии главой семьи оказываются или муж, или жена, или оба одновременно, или сожительство сразу две главы семьи. Здесь не оказалось места для ситуаций, когда ребенок влияет на поведение членов семьи, например, когда оказывается ее кормильцем, поэтому правильнее считать ее типологией супружеской власти, а не семейной. Но это исследование принято считать основой большого количества работ по изучению власти в семье.

Для семейной экономики в исследованиях семейной власти важны свои аспекты. В 1989 г. были опубликованы данные большого эмпирического исследования, авторы которого – американские социологи Р. Л. Бламберг и М. Т. Колеман – доказывали, что экономические ресурсы являются основой для супружеской власти, а экономическая власть есть самый важный, но не единственный фактор, определяющий положение супругов. По их мнению, в семье власть представляет собой баланс сил, а собственно экономическую власть определяют три фактора:

- 1) абсолютные доходы супруга;
- 2) соотношение доходов мужа и жены;
- 3) независимый учет доходов.

Эти факторы являются доминирующими, но их действие опосредовано целым рядом обстоятельств макросоциального и микросоциального уровней. На макроуровне отметим уже существующее преобладание мужчин на верхних ступенях социальной структуры, живучесть идеологии «Место женщины в доме», которую разделяют многие мужчины и женщины. На микроуровне – это обязательства, привлекательность, личные взгляды и признание необходимости женского дохода. Партнер, который меньше «обязан» в отношениях, имеет большую власть, чем более «обязанный» супруг. Таким образом, даже если женщина имеет более высокий доход, но если она наиболее обязанный партнер в браке, ее реальная экономическая власть будет снижена. Аналогичным образом и физическая привлекательность может влиять на экономическую власть. Непривлекательный человек, который полагает, что уже не сделает лучшего выбора, может пожертвовать выгодами экономической власти ради сохранения семейных отношений. Пойдет на уступки и женщина, которая полагает, что вполне нормально и правильно для мужчины быть главой семьи. Очень важным фактором оказывается принятие мужем необходимости иметь собственный доход у его жены. Если муж полагает, что доход жены не обязателен для поддержания уровня жизни семьи, то влияние тех экономических ресурсов, которые она обеспечивает семье, будет небольшим.

Источниками семейной власти могут выступать и вполне материальные явления, и чисто психологические. Социолог Константина Сафилиос-Ротшильд выделяет восемь типов власти, практикуемых семьями, положив в основание типологии различные источники.

1. Легитимная власть – передается супругам в соответствии с культурными и социальными нормами.

2. Власть господина – основана на силе или угрозе применения силы.

3. Власть ресурсов – ими могут быть деньги, высокое социальное положение одного из супругов. Эти ресурсы должны быть желательны для другого супруга.

4. Экспертная власть – основана на компетенции, специальных знаниях и умениях одного из супругов.

5. Власть влияния – следствие способности успешно оказывать давление на другого партнера.

6. Эмоциональная власть – основана на манипуляциях чувствами одного супруга другим, когда он либо награждает любовью, вниманием, близостью, либо лишает всего этого в наказание.

7. Власть управления конфликтом – при которой один супруг контролирует другого, управляя уже существующей напряженностью в отношениях, доводя ее или нет до конфликта.

8. Моральная власть – один из супругов требует власти, апеллируя к религиозным, моральным и этическим нормам, но его авторитет может вызывать сомнение у другого.

В реальной семье, как правило, представлены сочетания этих типов семейной власти, так как сочетаются и источники семейной власти. Отношения в семье динамичны, и по мере их изменения должен изменяться баланс власти, реализуемый в принятии решений. Можно сказать, что каждая семья демонстрирует относительно стабильную модель принятия решений, которая действует с момента взаимного выбора и реализуется уже при назначении дня свадьбы, ее организации и т. д. Сами принимаемые решения можно классифицировать как повседневные и фундаментальные. Но сам факт наличия механизма принятия решений является условием создания и существования семьи. Его дезорганизация влечет и распад семьи. В силу уникальности каждого брака и семьи отношения членов семьи представляют собой сложный набор взаимодействий, обменов, переговоров и обычных разговоров.

Семейное решение может быть отнесено к одному из следующих типов:

- 1) автономные решения – с другими членами семьи не советуется;
- 2) решения с преобладанием роли мужа;
- 3) решения с преобладанием роли жены;
- 4) решения, принимаемые супругами совместно;
- 5) решения, принимаемые всеми членами семьи.

В исследованиях принятия семейных решений были выделены важнейшие для семьи сферы. Первой по частоте упоминаний должна быть

названа сфера рождаемости, т.е. супруги должны принять удовлетворяющие обоим решения по поводу детей – когда, сколько и с каким промежутком их рожать. Второй является экономическая сфера, здесь принимаются решения о распоряжении деньгами и имуществом, о необходимости дополнительных заработков, о размере личных денег. Третья – это организация домашнего хозяйства, распределение домашних обязанностей. Четвертая – сфера воспитания детей с выбором стиля воспитания и распределением обязанностей. И последней является сфера досуга, значимость которой неуклонно росла в последние годы вместе с увеличением количества свободного времени и возможностей в его организации.

Управление семьей как реализация властных отношений и использование своего уникального механизма принятия решений тесно связано с процессом выбора целей, т.е. планированием. Принимаемые решения подчинены целям, необходимости и желаниям их достижения. К сожалению, в 1990-е гг. Россия столкнулась с проблемой планирования семьи как с политической проблемой, как рекомендуемой международным сообществом активной демографической политикой, направленной на сокращение количества детей. Раньше эта политика была ориентирована только на «третьи страны», поэтому к термину «планирование семьи» в нашем обществе уже есть негативное отношение. Конечно, планирование семьи не может не включать решения о количестве детей в семье, но это должно быть внутрисемейным планом развития, наряду с другими планами. Объектами семейного планирования выступают практически все стороны семейной жизни, ее физической и психологической среды. Каждой семье соответствуют определяющие ее цели, которые оформлены в свои термины, поговорки, показатели достижения и представляют собой иерархическую систему. Воспользуемся афоризмом «Одни живут, чтобы есть, а другие едят, чтобы жить», чтобы показать, насколько глубокими могут быть различия в целях. Поучительно сравнение двух ситуаций, когда супруги узнают о скором появлении ребенка, в случае если он запланирован и когда это стало неожиданностью для них.

Планирование включает в себя, кроме выбора целей, решений и

разработки плана действий, собственно процесс реализации, а также контроль за их выполнением. Возможности реализации всех планов всегда сомнительны, поэтому ответственность – это скорее осуществление контроля над деятельностью, чем обязанность давать отчет за результаты. Для семейного управления важны не возложение ответственности или наказуемость, а психологические характеристики членов семьи – чувство долга, чувство ответственности. Член семьи может нести ответственность за отдельных членов своей семьи и за всю семью в целом. Роль главы семьи предполагает именно ответственность за семью в целом, т.е. за поведение и настроение ее членов, за прошлое, настоящее и будущее семьи, ответственность перед собой и семьей, перед ближайшим социальным окружением и перед обществом. Поэтому для семьи важно учитывать, насколько адекватна оценка степени личной ответственности за общее дело, особенности принятия ответственности за успех или неудачу.

## **Резюме**

Итак, управление семьей есть сама жизнь семьи, где необходимо определение жизненных перспектив и целей. Для современной семьи стало более важным, не кто «глава семьи», а удовлетворенность семейной жизнью. Удовлетворенность браком и семьей связана с демократическим принятием семейных решений. Каждой семье присуща своя процедура принятия решений, которая определяет вид супружеской власти, а вместе с ней и единство семейных отношений. По-прежнему экономические ресурсы сохраняют свою главенствующую роль для внутрисемейных властных отношений. Экономические решения в семье по степени значимости уступают только решениям о рождении детей. Сложность семейных отношений и возможность совершенствования повседневной жизни давно уже исследуются в домоводстве или в «домашнем менеджменте». Именно здесь анализируются взаимодействие материального и нематериального факторов в организации семьи, семейное управление, его принципы, функции, критерии успешности

применения.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие социально-экономические роли играют члены семьи в домашнем хозяйстве?
2. Какие социально-экономические роли играют в семье и домашнем хозяйстве женщины и мужчины?
3. Раскройте содержание термина «глава семьи» как понятия демографического, как социально-психологического и экономического.
4. Как используется понятие «глава семьи» в обыденном сознании, законе, как трактуется в законе, науке?
5. Что выступает источником для власти в семье?
6. Какие пять основных стадий проходят семьи в развитии своих взаимоотношений?
7. Какую роль в жизнедеятельности семьи играет процесс принятия решений?
8. Перечислите принципы семейного управления.
9. Покажите различия в содержании понятий «семейная власть», «супружеская власть», «родительская власть».

### **Практические задания**

1. Рассчитайте величину рационального свободного времени для себя.
2. Проанализируйте, как график распределения домашней работы членов семьи повлияет на ее жизнь.
3. Составьте перечень знаний, необходимых в ведении домашнего хозяйства, по иерархическому принципу. Обоснуйте его.
4. Выпишите источники семейной власти по иерархическому принципу и прокомментируйте их.
5. Постройте графическую модель принятия семейного решения и как вариант – финансового решения в семье.



## **Глава 2**

### **Организация жилища**

#### **2.1. Организация среды обитания**

Дом, жилище – психологическое убежище человека в наш стремительный век урбанизации и движения, ускорения темпа жизни с ее стрессовыми ситуациями. Здесь можно отключиться от шума, повседневной суеты, чтобы сосредоточиться на личном и отдохнуть. Каждый член семьи должен иметь если не отдельную комнату, то хотя бы уголок для занятий любимым делом, отдыха от домашних хлопот и общения с другими членами семьи.

Проектирование жилищ по новым типовым проектам предусматривает рост общей площади квартиры и выделение подсобных помещений.

Прежде чем приступить к отделке квартиры, нужно продумать ее общее цветовое решение, которое позволило бы воспринимать объем квартиры как единое целое.

Для цветового решения отделки квартиры необходимо хотя бы общее знакомство с основными характеристиками и свойствами цвета. Цвет оказывает влияние на зрительное восприятие размеров помещения, воздействует на настроение человека, на его ощущения. Фиолетовый и красный цвета действуют на нервную систему возбуждающе, утомляют ее, снижают работоспособность человека. Эти цвета не следует применять для отделки стен в жилых комнатах. Зеленый и голубой цвета действуют на человека благотворно, способствуют успокоению нервной системы, увеличивают работоспособность, не утомляют зрение, повышают слуховую чувствительность, дают ощущение свежести и влажности. Желтый цвет – цвет хорошего настроения, способен успокоить нервы. Одно из главных свойств цвета – активность интенсивных, в особенности теплых тонов, и пассивность малонасыщенных и холодных. Чем светлее цвет стен, тем просторнее кажется комната, тем легче в ней дышится, тем лучше работается. Особенно это ощущается при окраске очень светлыми, холодными тонами: нежно-голубыми, голубовато-зеленоватыми и т.п.

Стены, окрашенные в такие цвета, как бы отступают. Таким образом, с помощью цвета можно исправить пропорции помещения, зрительно увеличить объем. Теплые тона – красные, оранжевые, желтые – обладают свойством как бы приближать окрашенные поверхности. Если в небольшой по площади, но высокой комнате потолок окрасить в теплый цвет, а стены в холодный, комната будет казаться ниже и просторнее. Низкая комната с потолком, окрашенным светлым холодным цветом, зрительно кажется более высокой.

Если комната очень вытянута в длину, дальнюю стену нужно окрасить несколько более интенсивно. Таким образом можно стену «приблизить», и комната утратит впечатление вытянутости. Небольшие по размеру комнаты надо красить в светлые пастельные тона. Тогда комната будет казаться просторнее.

Напольные покрытия, отличающиеся высокой прочностью, изготовленные из натуральной древесины или из декорированного под дерево синтетического материала, служат хорошей основой для создания индивидуального стиля оформления жилища.

Гладкое напольное покрытие как нельзя лучше подходит и для спальни, ведь оно просто моется (преимущество, немаловажное для аллергиков). А чтобы ногам не было холодно, рядом с кроватью на пол можно положить мягкий коврик. Весьма декоративно выглядит ламинат.

*Современный интерьер требует:*

- множественности функций, т.е. одна вещь должна предоставлять нам много услуг, служить, например, креслом и диваном;
- наилучшего сочетания размеров и пропорций;
- стилевого единства при максимальной разнообразии общего вида жилья (так сказать, чтобы все виды мебели и украшений сливались в одно целое, создавали единую, но оригинальную композицию);
- сочетания склонностей, вкусов, потребностей и увлечений хозяев с удобствами пользования и правилами бережливости. Чем меньше квартира, тем более тщательно следует продумать устройство интерьера. Например, большой стенной шкаф можно превратить в настоящее гардеробное помещение, включающее и полки для обуви, и секции для

несезонной одежды, и вешалку, и уголок для бытовых машин и приборов. Благодаря такому решению, удастся освободить спальню от громоздкой мебели. Впечатление просторного помещения оставляет и гостиная, где расставлена только низкая пристенная мебель. Более громоздкие предметы группируются в двух уголках с местами для сидения. Таким образом одновременно решаются две задачи: с одной стороны, уходим от шаблона в размещении мебели, с другой – минимальными средствами достигается ощущение хорошо обставленной и просторной квартиры.

В кухне тоже должен соблюдаться принцип «ничего лишнего».

Отличительной чертой обстановки и убранства квартиры должен стать строгий подбор декоративных элементов, хотя это полностью относится к индивидуальному творчеству хозяина.

### **Обустройство прихожей**

В домах массовых типовых серий под это важное помещение обычно отводят 3–4 м<sup>2</sup>. Если ваша прихожая мала, а стремление к простору велико, можно попробовать решить проблему путем перепланировки квартиры. Но, учтите, это сложно, дорого и не всегда осуществимо.

Оборудование встроенных шкафов и гардеробных – тоже отличный способ рационального использования имеющейся площади и хранения большого количества вещей.

Чтобы прихожая площадью 3–4 м<sup>2</sup> не казалась ни вам, ни вашим гостям слишком тесной, не пытайтесь втиснуть в нее громоздкую мебель. Но если и другие помещения квартиры невелики, и в них нельзя оборудовать места для хранения верхней одежды, возможно, небольшой шкаф поставить здесь все же придется.

В самых маленьких помещениях прикрепите к стене вешалку с крючками и полкой для головных уборов, а внизу расположите подставку для обуви. Удобны и компактны вертикальные вешалки-стойки.

Прихожая немыслима без зеркала, и чем оно больше, тем удобнее им пользоваться. Помимо этого, создается эффект увеличения пространства: визуально площадь помещения кажется больше. Обстановка прихожей может состоять всего из одного предмета и зеркала. Уместно дополнить

меблировку вешалкой-стойкой и подставкой для зонтов. Зеркало может занимать целую стену, и поставленная в его нижней части тумба покажется просто малюткой. При этом вы будете видеть себя в полный рост.

Под зеркалом и рядом с ним наверняка найдется место сразу для нескольких небольших предметов: полочки для мелочей, тумбы для обуви и даже узкого шкафа.

В просторной прихожей площадью 6 м<sup>2</sup> и более уместится не только та одежда, которой вы пользуетесь в данный момент. Здесь можно расположить емкости для хранения сезонных вещей: шкафы со штангами для плечиков, полками и выдвижными ящиками; тумбы для зимней и летней обуви; стеллажи с открытыми полками для всевозможных аксессуаров.

Строго говоря, обстановка прихожей должна сочетаться с общим стилевым решением дома. Хотя нарочитый и хорошо продуманный китч подчас выглядит вполне органично. Большое значение при разработке дизайна каждого предмета – а тем более их комбинаций – придается материалам, из которых он изготовлен.

Сегодня вы можете меблировать прихожую как только душа пожелает. Любителям «легких» конструкций наверняка придется по вкусу вешалки и подставки для обуви, сделанные из металлических трубок. Некоторые итальянские производители предлагают стеклянные столики на металлических ножках, для комплекта подойдет зеркало в металлической же оправе. Конечно, такое убранство прихожей скорее декоративно, чем функционально.

Прихожую в квартире, оформленной в современном стиле, можно меблировать предметами, отделанными ламинатом и пластиком. Именно такую мебель чаще всего и предлагают российские и иностранные производители. К классическому облику вашего жилища подойдут шкафы, тумбы и комоды, облицованные шпоном вишни, ореха, бука и т.д. Массив древесины, особенно ценных пород, – материал дорогостоящий. Соответственно и предметы, изготовленные из него, сложно отнести к среднему ценовому диапазону. Исключением является лишь дерево хвойных пород, но и оно не слишком дешево, поскольку очень большая

доля сырья выбраковывается при сортировке.

## **Кухня**

Современная кухня, оснащенная газовой или электрической плитой, обычно заменяет столовую. Поэтому она должна быть, с одной стороны, уютной, как полагается столовой, а с другой – приспособленной для работы. Кухонные гарнитуры и наборы мебели как раз и служат этим целям. В шкафчики и шкафы убираются посуда, кастрюли, сковороды, различные продукты.

Чем бы мы ни занимались на кухне, все необходимое для работы должно быть под руками: над раковиной – сушка для посуды, в шкафу – продукты, специи, под раковиной мойки – ведро и все для уборки мусора. Чтобы удобнее было действовать, стол, плиту и мойку ставят так, чтобы их поверхность составляла единую плоскость, уровень которой – 85 см от пола. Навесные шкафы размещают над столами и мойкой на высоте 45 см от их поверхности.

Обеденный стол со стульями или табуретками чаще всего ставят у окна, но можно разместить его и в углу, по стенам сделать скамьи, закрытые с боковых сторон, что позволит хранить в них разные хозяйственные мелочи.

Своеобразным может быть и цветовое оформление кухни. Если окрасить в традиционный белый цвет, она примет казенный, служебный вид. Уютнее будет в кухне, если ее стены оклеены бумажными влагостойкими или моющимися обоями, достигающими до потолка, или окрашены водоэмульсионной краской. Кстати, и потолок не обязательно должен быть белым, он может быть цветным, в тон обоев или чуть светлее. Хорошо использовать оттенки одного и того же цвета или сочетать контрастные цвета.

Та часть стены, к которой примыкают плита, мойка, кухонный стол, облицовывается обычно глазурованной плиткой – от рабочей плоскости столов до навесных кухонных шкафов. Цвет плитки может совпадать с цветом стен, но может и контрастировать с ним – в этой игре красок есть своя прелесть.

Что касается пола, то тут лучше всего линолеум или плитка светлого тона, однотонная или с мелким рисунком.

Теперь можно подумать, какими сделать занавески, светильники, элементы убранства. Стандартность кухонного оборудования смягчается за счет занавесок, сшитых из хлопчатобумажной или льняной ткани. Их цвет и рисунок зависят от общего колорита помещения. Если стены и кухонная мебель однотонные, можно использовать ткань с четким декоративным рисунком, если же стены и мебель и без того пестры и ярко окрашены, пестроту успокоят сдержанные, неяркие шторы. Правило это распространяется и на скатерти, полотенца.

Кухня должна освещаться так, чтобы в ней было удобно работать. Можно, конечно, ограничиться одним верхним светом, разместив стеклянный плафон, абажур из соломки, ткани, пластмассы под самым потолком или низко над обеденным столом расположить дополнительный светильник, люминесцентную трубку или прикрепить к полке небольшое бра.

Своеобразие интерьеру придадут различные милые мелочи – керамические кувшины, вазы и т.п. Над кухонным столом можно повесить разделочные доски для резки хлеба, овощей, наборы молотков, ложек, скалок, у плиты – нарядные варежки-прихватки, у мойки – полотенце. Но как важно и тут соблюдать чувство меры, не загромождать кухню вещами, в которых нет необходимости. Желательно придерживаться единого стилового направления: если кухня в русском стиле, то вряд ли тут будет уместна грузинская чеканка. Вещи не должны спорить друг с другом, вступать в противоречие.

Как украшение смотрится на кухне связка сушеных грибов, зеленый букет петрушки в банке с водой, засушенные летом цветы и травы.

Не забудьте про часы, они очень нужны на кухне, и не только, чтобы замечать, сколько варить то или иное блюдо. Когда торопишься на работу, а дети спешат в школу, приходится следить за временем.

На обеденный стол не ставьте ничего лишнего, только самое необходимое – солонку, перечницу. Садитесь завтракать или обедать – стол сервируйте, поставьте хлеб, масло, сахар, столовые приборы.

Не загромождайте подоконник, окно в кухне всегда на виду, и беспорядок сразу же бросается в глаза.

Словом, постарайтесь, чтобы кухня была удобной для работы и при этом оставалась местом, где приятно посидеть всей семьей: попить чайку, поговорить.

## **Спальня**

При оборудовании спальни прежде всего следует уделить внимание покрытию пола. Раньше предпочитали покрытие из дерева или линолеума, которые, чтобы сделать их чистыми, достаточно было протереть влажной тряпкой. Ныне же отдают предпочтение ковровым покрытиям, которые надо обрабатывать пылесосом. Однако с ним порой трудно подобраться к углам за кроватью. Достойная альтернатива покрытию из мягкой ткани – паркет, на который вместо прежнего коврика перед кроватью можно положить ковер средних размеров.

При оборудовании спальни прежде всего необходимо подумать о шкафах и полках, где можно было бы удобно разместить постельное белье, книги, видеокассеты или компакт-диски и многие другие вещи. Встроенный шкаф для постельного белья и одежды в коридоре предусматривают редко, хотя этот вариант может быть не менее практичен.

Некоторые вещи, в частности одежду и белье, можно хранить в закрытом шкафу или выдвигаемых ящиках. Книги же должны быть на виду, поэтому ставить их целесообразно на открытых стеллажах или застекленных полках.

Требования, предъявляемые к спальне родителей, в отличие от комнаты для маленьких детей или подростков, несколько другие. Родителям необходимо больше пространства для личных вещей. Зачастую нужно дополнительное место для детской кровати. Наличие в спальне умывальника – вопрос сугубо индивидуальный.

Чтобы сделать спальню удобной, в помещении порой требуются большие переделки. Это может быть объединение двух мини-комнат в одну большую за счет сноса перегородки либо устройство нового окна. Дети, маленькие и большие, предпочитают спать в мансарде. Эта новая комната,

под крышей, может служить дополнительной спальней.

И еще. Спальня не должна быть проходной комнатой. Об этом следует подумать при переделке одного большого помещения в два маленьких – для детей. Если это требование не удастся выполнить полностью, такое помещение следует отделить от прохода хотя бы зрительно. Также очень важно обеспечить хорошее вентилирование спальни.

### **Библиотека**

Выбор места для книжных полок, шкафов, стеллажей зависит от площади комнаты, расстановки мебели и, конечно, от количества книг.

Книжные полки необязательно ставить одна на другую. Они подчас выглядят тяжело и однообразно. Лучше ставить секциями, смещая по вертикали или по горизонтали, создавая пустоты между полками. Если эти пустоты заполнить вазой с цветком, какой-нибудь фигуркой, эстампом, то стандартные книжные полки сразу приобретут иной вид.

Словари, атласы, энциклопедии, справочники, необходимые для работы, лучше всего поместить на нижних полках книжных шкафов, чтобы всегда были под рукой.

Для того чтобы книги не терялись, положите в книжный шкаф блокнотик и карандаш, и записывайте, когда и кому вы дали почитать ту или иную книгу. Записывайте также, когда вы сами должны вернуть чужую книгу. Прежде чем раскрыть чужую книгу, оберните ее. Кстати, не помешает так же поберечь собственные.

Время от времени, но не реже двух раз в год, нужно тщательно чистить книги пылесосом, если его нет, придется снять книги с полок и протереть каждую чуть влажной тряпкой.

### **Детский уголок**

*Уголок дошкольника* оборудуется столиком, стульчиком, небольшим шкафом или этажеркой. Все эти предметы должны соответствовать росту детей, чтобы во время занятий и игр сохранялось нормальное положение туловища, головы и рук, чтобы дети могли свободно доставать нужные им



игрушки. Если площадь уголка небольшая, то лучше приобрести складной или откидной столик, а игрушки и книжки хранить на подвесной полке или в шкафчике, или воспользоваться комбинированной мебелью. Стол для игр и занятий должен быть прямоугольным, так как, занимаясь за круглым столом, дети постоянно прижимаются грудной клеткой к крышке стола, а при рисовании и лепке локти у них находятся на весу, что утомительно и мешает выработке правильных навыков.

Для занятий детям могут понадобиться ножницы, иголки и т.п. Эти вещи не следует оставлять в уголке дошкольника; взрослые должны давать их детям по мере надобности и следить за тем, как дети ими пользуются.

Маленькие дети часто играют прямо на полу, поэтому в уголке ребенка рекомендуется постелить коврик, дорожку или циновку.

Дети должны научиться беречь вещи, соблюдать порядок в своем уголке, в комнате. Пока дети малы (2–3 года), убирают уголок взрослые, а когда дети становятся старше и самостоятельнее, они сами должны следить за порядком в своем уголке. Время от времени взрослые вместе с детьми делают генеральную уборку, тщательно моют некоторые игрушки, стирают кукольную одежду, вытирают пыль. Постепенно дети привыкают это делать сами. Детям 5–6-летнего возраста можно поручить уход за комнатными растениями и животными, это воспитывает у них любовь к природе, а также развивает чувство ответственности, приучает к труду.

*Уголок детей младшего школьного возраста.* Детям в этом возрасте, кроме места для занятий, нужно также иметь место для игр и хранения игрушек. Рекомендуется приобрести небольшой письменный стол с ящиками для тетрадей и других школьных принадлежностей. Письменный стол должен стоять ближе к окну так, чтобы свет падал прямо или с левой стороны. Крышка стола должна иметь гигиеническое и достаточно твердое покрытие. Надо строго следить за тем, чтобы ребенок сидел не сутулясь, не нагибая низко голову: неправильная поза ребенка является причиной возникновения близорукости и искривления позвоночника, грудной клетки. На столе во время занятий не должно быть лишних предметов, чтобы внимание ребенка не рассеивалось.

Для занятий за письменным столом необходимы: небольшая подставка для ручки, стакан для карандашей, подставка для книг. Школьникам часто приходится списывать с книги различные тексты, задачи, примеры. Чтобы лучше был виден текст, хорошо пользоваться специальной подставкой.

Школьник должен сам убирать свой стол: менять бумагу, следить, чтобы на столе не было нагромождения лишних вещей. Тетради, книги, ранец или портфель и прочие принадлежности должны храниться в отведенных для них местах.

## **2.2. Освещение квартиры**

Освещение квартиры складывается из естественного и искусственного. И то и другое должно обеспечивать достаточную освещенность помещения и находящихся в нем предметов, а также быть равномерным, без резких и неприятных теней.

**Естественное освещение**, создаваемое прямыми или рассеянными солнечными лучами, меняется в зависимости от времени суток и года, географической широты местности, состояния атмосферы и т. д., а также от расположения окон, их величины и др. В помещения, окна которых выходят на север и частично на запад и восток, попадает лишь рассеянный свет. Для улучшения естественного освещения комнат отделку стен и потолка рекомендуется делать светлой: свет, попадая на светлые поверхности, многократно отражается, что усиливает освещенность; попадая же на темные поверхности, свет сильно поглощается.

Естественная освещенность зависит также от потерь света при прохождении через оконные стекла. Запыленные стекла могут поглощать до 30% света. В дневное время при недостаточном освещении рекомендуется использовать в качестве дополнительных источников света светильники с люминесцентными лампами, у которых спектральный состав света близок к естественному. В ряде случаев освещенность, создаваемая прямым солнечным светом, может оказаться излишней. Для ослабления прямого света рекомендуется применять занавеси и синтетическую пленку

с полупрозрачным зеркальным покрытием, отражающим значительную часть света.

При использовании естественного освещения письменный стол рекомендуется располагать так, чтобы окно находилось слева от работающего. Прямо перед окном целесообразно ставить только туалетный столик с зеркалом (при этом лицо будет хорошо освещено со всех сторон, а яркий фон, закрытый зеркалом, не будет попадать в поле зрения).

**Искусственное освещение** создается электрическими светильниками. Приемы искусственного освещения позволяют изменять освещенность квартиры за счет переключения светильников, изменения их положения в пространстве, а также за счет регулирования светового потока источника света по силе и направлению.

Искусственное освещение должно создавать равномерную и достаточную освещенность без резких изменений. Правильное освещение не должно создавать больших яркостей в поле зрения, нежелательного блеска освещаемых поверхностей в направлении глаз человека, в то же время оно должно обеспечивать достаточную яркость окружающих предметов (включая поверхности стен и потолка), устраняя резкие переходы от света к тени. Различают два основных вида искусственного освещения – общее и местное.

При *общем освещении* можно заниматься работой, не требующей особого напряжения зрения. Это освещение смягчает резкие переходы от света к тени, вредные для глаз, и как бы объединяет зрительно отдельные функциональные зоны в общую целостную композицию интерьера. Светильники общего освещения обычно являются самыми мощными светильниками в помещении. Их основная задача – осветить все помещение как можно более равномерно, обеспечив при этом такой уровень освещенности, при котором можно легко различать окружающие предметы и делать домашние работы, не требующие высокой точности. Одновременно они создают обстановку, желательную для выполнения работ более высокой точности с использованием светильников местного освещения: высвечивают фон и снижают контрасты в поле зрения человека до пределов, исключающих преждевременное утомление.

Основным отличием различных светильников общего освещения является направление светового потока. Светильники, свет которых направлен вверх на потолок или равномерно рассеивается по помещению, создают наиболее мягкое освещение и поэтому чаще других используются для освещения спальных комнат. Светильники, свет которых направлен преимущественно вниз, используются в случаях, когда они являются не единственными источниками общего освещения и используются одновременно для освещения какой-либо части помещения (например, зоны вокруг обеденного стола). Разновидностью общего освещения является общее локализованное освещение. Оно применяется, например, в ванных комнатах, когда светильник, установленный на стене у зеркала, выполняет функции освещения как всего помещения, так и пространства около зеркала. Общую освещенность в помещении можно считать достаточной, если на квадратный метр площади приходится от 15 до 25 Вт мощности ламп накаливания.

Однако для многих видов занятий недостаточно иметь только общее освещение. Следует в одном или нескольких метрах помещения обеспечить и *местное освещение* с учетом конкретных условий. Для этого требуются специальные светильники, устанавливаемые в непосредственной близости к письменному столу, креслу, туалетному столику и т.п. Способ установки светильника местного освещения выбирается по желанию с учетом имеющихся возможностей в зоне его размещения. Так, например, на рабочем столе, поверхность которого невелика, нет смысла устанавливать настольную лампу (она занимает слишком много места), а лучше воспользоваться светильником, укрепленным на стене или под книжной полкой, размещенной над столом. Для таких занятий, как чтение в кресле, вышивание и т.п., рекомендуется использовать напольный светильник. При черчении светильник можно укрепить на чертежной доске, рядом с доской на стене или повесить к потолку. Однако в любом случае уровень освещенности должен соответствовать характеру выполняемой работы.

Прямой свет в светильниках местного освещения всегда направлен вниз. В подавляющем большинстве случаев в таких светильниках используются диффузные отражатели, надежно защищающие глаза от

слепящего действия источников света. Все светильники местного освещения рассчитаны таким образом, что в круге диаметром 0,5 м создается освещенность, вполне достаточная для человека среднего возраста, занимающегося чтением или письмом. Для пожилых людей или при выполнении работ, требующих значительно большей точности, необходим более высокий уровень освещенности. Его можно получить, не увеличивая мощность источника света, а лишь приближая его к освещаемому объекту. В этом случае удобны светильники, в которых световую часть можно перемещать за счет шарнирных или гибких соединений. Кроме того, светильники с регулируемым положением световой части дают возможность точно направить световой поток на освещаемый предмет и защитить при этом глаза от прямого света. Такой светильник с лампами накаливания 40–60 Вт или их энергосберегающими аналогами создает освещенность 200–500 люкс на расстоянии 30–15 см.

*Комбинированное освещение* достигается не только одновременным использованием светильников общего и местного освещения, но и при помощи светильников комбинированного освещения, создающих в пределах какой-либо функциональной зоны помещения необходимое местное и достаточно интенсивное общее освещение. Одновременное включение двух или нескольких таких светильников позволяет получить в помещении более качественное освещение.

К светильникам комбинированного освещения относятся многоламповые светильники (люстры), имеющие две группы ламп. Одна группа обеспечивает местное, а другая – общее освещение. Местное создается световым потоком, направленным вниз; общее – световым потоком, рассеянным во всех направлениях. Обе группы можно включать независимо друг от друга. Обычно местное освещение достигается одним мощным источником света, расположенным в центральной части светильника.

Правильное использование приемов освещения позволяет создать наиболее благоприятные световые условия в каждом помещении квартиры. В относительно больших помещениях наиболее рациональной является система зонального освещения, роль светильников которой ограничена

размерами функциональной зоны (зоны отдыха). Изменяя величину и направление световых потоков, включая в различных сочетаниях светильники, расположенные в разных зонах, и перемещая их в пространстве, можно в значительных пределах изменять условия освещенности в соответствии с переходом от одного вида деятельности. При этом достаточный уровень общей освещенности может быть получен за счет суммарного светового потока зональных светильников; минимальный уровень общего освещения обеспечивается светильником комбинированного освещения, установленным в главной зоне, которая обычно занимает самую большую часть помещения. Освещение любого помещения квартиры должно, прежде всего, учитывать его функциональное назначение и в зависимости от этого может быть организовано с использованием различных средств.

Освещение прихожей чаще всего осуществляется одним светильником, установленным в центре потолка. Для этого целесообразно использовать потолочные светильники, так как при относительно небольших размерах прихожей они наиболее компактны. При высоких потолках можно применять и подвесные светильники, но при этом необходимо, чтобы расстояние от их нижней точки до пола было не менее 2–2,3 м. Если в прихожей расположено зеркало, то по обе стороны от него на уровне головы устанавливают настенные светильники. Для этой цели пригодны светильники с люминесцентными источниками света или лампами накаливания. Если светильники отстоят от стены, то их располагают с некоторым отступом от края зеркала, чтобы отражение светильника в зеркале не попадало в поле зрения. Поскольку прихожая рассчитана на кратковременное пребывание людей, то жестких светотехнических требований к светильникам предъявлять не следует. Гораздо важнее сделать правильный выбор их дизайна, увязав его с интерьером квартиры.

В общей комнате чаще всего посередине потолка устанавливается светильник общего освещения и дополнительно светильники местного освещения в каждой функциональной зоне. В этом случае в качестве светильника общего освещения используют традиционную многорожковую

люстру или люстру с хрустальным убором и несколькими источниками света. Такие светильники, особенно с открытыми источниками света, обладают, как правило, большой яркостью, они особенно хороши для создания праздничной торжественной обстановки. При необходимости яркость светильника можно понижать с помощью светорегулятора, который позволяет плавно изменять потребляемую светильником мощность в пределах от нуля до максимально возможной.

Реже применяется более целесообразный и современный прием, обеспечивающий одновременно общее освещение комнаты и местное освещение ее наиболее крупной функциональной зоны (чаще всего обеденной). Если обеденная зона используется не только по назначению, но и для работ, требующих значительного зрительного напряжения, удобно использовать светильник комбинированного освещения со световой частью, перемещаемой в пространстве над столом. Источником света в таком светильнике обычно является лампа накаливания большой мощности (150–200 Вт), позволяющая обеспечить общее освещение комнаты и создать комфортные условия для работы за столом.

В том случае, когда обеденная зона используется только по прямому назначению, неплохо применить светильник, выполненный в стиле «ретро» и представляющий собой многоламповую люстру с хрустальным или другим красивым плафоном (нижняя точка светильника расположена довольно низко над поверхностью стола). Удобна люстра с одной мощной (100–200 Вт) лампой в центре и несколькими маломощными (15–25 Вт) лампами, расположенными вокруг ее центральной части. Периферийная система источников света призвана обеспечить праздничное освещение, а центральная – повседневное, рабочее освещение. В соответствии с рассмотренным приемом светильник всегда располагается над центром стола. В случаях, когда центр стола не находится под местом вывода потолочной электропроводки (обычно в центре потолка), светильник подсоединяется к электросети с помощью свободно провисающего электрошнура в красивой оплетке. Для освещения зоны отдыха в общей комнате пригодны напольные светильники (торшеры) или настенные светильники на подвесах, а также большие настольные лампы. Независимо

от способа установки светильник должен обеспечивать не только достаточный уровень общего освещения, но и хорошее местное. При этом мощность светильника должна быть не менее 100 Вт. Светильники зоны отдыха желательно приобретать теплых тонов. В жарких климатических районах, наоборот, предпочтение отдается холодным цветовым оттенкам. Незаменимым дополнением к светильнику зоны отдыха является светорегулятор, позволяющий уменьшать освещенность до желаемого уровня, например, при просмотре телепередач или прослушивании музыки.

Для освещения рабочего места в общей комнате следует применять переносной настольный светильник и располагать его так, чтобы свет падал спереди с левой стороны работающего (для левши – с правой стороны).

Для освещения спальни, кроме общего освещения, необходимо предусмотреть и местное – для изголовья кровати и туалетного столика. Для общего освещения рекомендуется светильник, световой поток которого рассеивается по сторонам и имеет открытый выход только вверх. Местное освещение в изголовьях кроватей осуществляется при помощи светильников, устанавливаемых на прикроватных тумбочках, прикрепленных к стене и снабженных шарнирным устройством, дающим возможность направлять свет в зависимости от положения читающего в кровати. Местное освещение туалетного столика достигается настенными светильниками, установленными по бокам от зеркала. Такие светильники должны давать мягкий рассеянный свет и находиться на уровне головы. Неприемлем свет, идущий сверху, так как он создает на лице грубые тени; недопустимо также цветное освещение.

В детской комнате для общего и местного освещения целесообразно использовать подвесной светильник комбинированного освещения, который за счет длинного шнура можно подвешивать в различных участках потолка, направляя по желанию свет на стол для занятий, в зону игр, на кровать и пр. Неприемлемы для детской комнаты свободно стоящие светильники, так как во время игры дети могут их опрокинуть.

Организация освещения кухни, как правило, зависит от ее размера. В небольшой кухне роль основного светильника выполняет светильник



общего освещения потолочного типа. Для местного освещения рабочей поверхности стола удобно использовать специальные светильники с люминесцентными лампами. Такие светильники следует устанавливать под навесными кухонными шкафчиками, длина светильников должна соответствовать размерам кухонного оборудования. Кроме того, выпускают светильники, на передней панели которых смонтированы розетка для подключения электробытовых приборов, таймер со звуковым сигналом, часы, а также выключатель в виде клавиши большого размера.

В кухне большого размера освещение можно организовать по зональному принципу, выделив следующие зоны: обеденная, обработки продуктов, хозяйственных подсобных работ и др. Роль основного светильника в этом случае будет играть потолочный светильник комбинированного освещения, расположенный над обеденным столом.

Для освещения ванной комнаты и туалета рекомендуется применять специальные светильники из матового стекла с мощностью ламп накаливания 40–60 Вт. В туалете возможно использовать лампу-светильник, имеющую фигурную колбу, слегка окрашенную в какой-либо цвет.

### **2.3. Домашняя техника**

Современное домашнее хозяйство немислимо без использования технических средств. Многочисленные современные технические средства призваны упрощать домашний труд, делать его более легким и быстрым. Использование домашней техники позволяет выполнять домашнюю работу в 1,5–2 раза быстрее.

#### **Холодильник**

Все многообразие бытовых холодильников на российском рынке в зависимости от способа охлаждения можно разделить на три группы. Портативные термоэлектрические, как правило, берут с собой в дорогу – они составляют около 1% рынка. Компактные и бесшумные абсорбционные холодильники – менее 9%. Больше всего компрессионных холодильников –

они занимают 90% рынка.

Считается, что для человека, который живет один, достаточно иметь холодильник объемом до 120 дм<sup>3</sup>. Для семьи из двух человек нужен холодильник вместимостью 140–160 дм<sup>3</sup>. Холодильники вместимостью 180–240 дм<sup>3</sup> рассчитаны на семью, состоящую из трех человек. Для семьи из четырех-пяти человек рекомендуется холодильник вместимостью 260–300 дм<sup>3</sup>.

Большинство производителей начали выпускать холодильники с нулевой камерой (0°C). При пониженной температуре и низкой влажности замедляется размножение микроорганизмов, вызывающих порчу продуктов. Исследования показали, что при нулевой температуре свежая рыба может храниться не двое суток, как в обычном холодильнике, а до 10 дней. Нулевая камера – удовольствие не из дешевых: она увеличивает стоимость холодильника на 20–30%. Во многом это объясняется тем, что для поддержания нулевой температуры требуется очень точное регулирование.

Чтобы продукты оставались свежими как можно дольше, их нужно хранить в темноте и прохладе при температуре не ниже 0 °С – иначе влага в продуктах замерзнет и кристаллики льда разрушат клетки и ткани.

Для того чтобы предохранить продукты от пересыхания, рекомендуется хранить их в целлофановых пакетах, контейнерах, закрытых крышкой. Жидкости нужно хранить в закупоренной посуде.

### **Морозильник**

Он предназначен для быстрого замораживания и длительного хранения в замороженном состоянии пищевых продуктов.

Для того чтобы узнать, на что способен морозильник, достаточно взглянуть на количество звездочек, нанесенных на дверцу:

\* (– 6 °С) – возможно хранение замороженных продуктов не более недели;

\*\* (-12 °С) – можно месяц хранить замороженные продукты; \*\*\* (-18 °С) – замороженные продукты хранятся свыше трех месяцев;

\*\*\*\* (– 24 °С) – до шести месяцев, а также можно замораживать

свежие продукты.

### **Электрическая плита**

Это наиболее энергоемкий и универсальный электронагревательный прибор, предназначенный для приготовления пищи. Различают напольные и настольные электрические плиты. Основными элементами электрической плиты (напольной) являются:

- конфорочная панель;
- духовой шкаф;
- шкаф для хранения посуды;
- панель управления (с блоком переключателей).

В состав настольной электрической плиты входят конфорочная панель, духовой шкаф и панель управления.

По сравнению с газовыми плитами, электрические имеют ряд преимуществ:

- 1) исключается возможность отравления газом и опасность взрыва при его утечке;
- 2) благодаря отсутствию открытого пламени уменьшается вероятность возникновения пожара;
- 3) исключается выжигание кислорода и загрязнение атмосферы кухни продуктами неполного сгорания газа;
- 4) посуда для приготовления пищи меньше пачкается (не коптится).

Отметим и некоторые недостатки:

электрическая плита долго поддерживает температуру, но ей требуется время для нагрева и остывания;

для электроконфорки подходят кастрюли и сковородки только с ровным дном;

электроэнергия – более дорогое удовольствие, нежели газ.

### **Газовая плита**

Современные модели практически все оснащены электронной системой зажигания. Она может включаться отдельной кнопкой на панели управления, но наиболее простой и удобный вариант – автоподжиг,

встроенный в поворотную ручку.

Большинство современных газовых плит имеют систему «газ-контроль», предохраняющую от случайной утечки газа.

Разница в величине конфорок позволяет располагать на плите посуду любого диаметра так, что огонь касается лишь дна, не задевая бока кастрюль.

### **Кухонные вытяжки**

Не многие знают, что кухня, на которой установлена газовая плита, сродни горячему цеху металлургического завода. К примеру, содержание СО над включенной плитой перекрывает норму в 13 раз. А что говорить о микробах на закопченных стенках и потолке – их там в десятки раз больше, чем в жилом помещении. В таких условиях о свежем воздухе приходится только мечтать... Или поручить заботу о нем кухонному вытяжному вентилятору, попросту – вытяжке.

Современные кухонные вытяжки могут работать в двух режимах: выводить загрязненный воздух из кухни с помощью вентиляторов, либо очищать его, прогоняя через специальные фильтры.

В вытяжках установлены фильтры двух типов: жирулавливающий и поглощающий запахи.

Первый поглощает жир и частички копоти, витающие в воздухе. Он может быть постоянным (из металлической сетки) или одноразовым (из синтетического волокна).

По мере накопления жира – где-то через 8–10 недель – синтетический фильтр нужно менять, о чем сигнализируют специальные индикаторные полоски. Если вовремя это не сделать, то вытяжка станет не только бесполезной, но и опасной: скопившийся жир легко воспламеняется.

Металлический фильтр более практичен: его не нужно менять, достаточно раз в два месяца промыть водой с обычным средством для мытья посуды. Между прочим, это можно сделать и в посудомоечной машине.

Вытяжку лучше монтировать не ниже 650 мм от электрической и 750

мм от газовой плиты. Подключение вытяжных воздуховодов к вентиляционной системе лучше доверить специалисту, иначе загрязненный воздух из вашей кухни может попасть в соседние квартиры. Особое внимание требуется при монтаже вытяжки в домах с газовыми колонками. При неправильном подключении тяга от вытяжки будет загонять продукты горения обратно в квартиру, а может даже задуть пламя в газовой колонке. Небольшая потребляемая мощность и движущаяся изоляция шнура позволяет включить кухонную вытяжку в обычную вытяжку без заземления.

### **Микроволновая печь**

Самой практичной моделью микроволновой печи является комбинированная, т.е. сочетающая гриль и традиционное нагревание при любом типе готовки. Эта модель существует в напольном варианте и может заменить обычный духовой шкаф. Подвесные и настольные модели менее громоздки; в любом случае имеются разнообразные возможности для приготовления пищи.

Микроволновая печь идеально подходит для приготовления блюд из замороженных продуктов: они плавно переходят от стадии оттаивания в стадию приготовления, минуя вредные для здоровья промежуточные этапы.

Подходящая для микроволновой печи посуда – стекло, керамика, терракота. Металл препятствует прохождению микроволн и может повредить печь. Кроме того, существует практичная посуда из легкого материала, специально предназначенная для микроволновой печи.

Микроволновая печь – это самоочищающийся механизм, к тому же во время готовки печь не сильно загрязняется, так как приготовление происходит с закрытой крышкой. И все-таки время от времени нужно протирать стенки губкой, чтобы снять следы испарений.

Чтобы удалить случайно попавшую в печь грязь, поставьте в нее контейнер с горячей водой, включите печь на несколько минут, чтобы вода закипела, и дайте ей остыть, не открывая дверцу. Пар размягчит грязь, и вы без труда снимите ее мокрой губкой.

## **Посудомоечная машина**

Выбирайте модель, которая при половинной загрузке позволяет быстро вымыть посуду (в том числе и хрупкую). Очень важно наличие в машине устройства против затопления, а если в доме есть дети, то и предохранительного стопора, блокирующего открывание дверцы во время работы машины.

Перед тем как ставить в машину посуду и кастрюли, обязательно нужно сполоснуть их водой, особенно если собираетесь запускать ее сразу: мытье будет более качественным. Устанавливая в машине столовую посуду и приборы, проверьте, не заблокирован ли рычаг подачи воды.

Во избежание появления неприятного запаха содержите в чистоте камеру для моющего средства и фильтр.

Периодически включайте незагруженную машину для промывки, добавляя к горячей воде, предусмотренной программой, примерно 1 л горячего уксуса, чтобы прочистить сток, затем вытрите насухо и оставьте дверцу приоткрытой.

## **Кухонный комбайн**

Принцип действия всех комбайнов практически одинаков.

Под пластиковым корпусом с панелью управления стоит компактный электромотор. Он крутит приводной вал, на котором надеты чашка и вращающаяся съемная насадка. Помимо того, у некоторых моделей есть высокооборотный вал – он служит для измельчения, взбивания и помола. На него устанавливается чаша поменьше – блендер или кофемолка.

Мощность комбайна обычно соответствует емкости рабочей чаши, рассчитанной на определенное количество продуктов, а скорость выбирается в зависимости от выполняемой операции.

Компактный комбайн рассчитан на небольшое число порций и функций у него меньше. Есть еще мини-комбайны, их можно всегда держать под рукой. Они занимают мало места на кухонном столе.

Кухонный комбайн оснащен следующими насадками:

- многоцелевая лопатка-нож, с помощью этой насадки можно порубить мясо, рыбу, орехи и т.д.;

- нож-терка;
- картофелерезка;
- лопатка для взбивания;
- соковыжималка для цитрусовых;
- насадка для приготовления сока и пюре;
- нож для нарезания ломтиками.

### **Электрочайник**

Электрочайники на подставке имеют размыкающиеся контакты, которые посеребрены.

Также нагревательная спираль электрочайников покрыта позолотой, что не только уменьшает, но и предотвращает образование накипи. Осадок сам по себе не вреден для здоровья, но, согласитесь, неприятно ощущать как что-то скрипит на зубах. Защитить от осадка может съемный фильтр, расположенный в носике чайника.

Чайник необходимо периодически чистить с использованием специальных средств.

### **Кофеварка**

Автоматическая кофеварка хороша для фанатичных поклонников кофе «эспрессо». Если вы принадлежите к этой категории, выберите кофеварку хорошей фирмы, не жалея средств на покупку.

Кофеварки бывают паровые, есть также модели с насосом. Модель с насосом «умеет» готовить капучино или кофе с молоком – для этого предназначена специальная насадка, вспенивающая молоко. Модели с отсоединяющимся резервуаром для воды легче в исполнении. Тяжелый фильтр лучше сохраняет тепло. Паровая трубочка для вспенивания молока должна быть достаточно гибкой, лишь тогда молоко польется туда, куда нужно.

Вместимость электрокофеварок – 0,8 л; 1,2 л; 1,5 л.

Время приготовления кофе – 5–10 мин.

После пользования кофеварку необходимо тщательно вымыть, прочистить сетчатый цилиндр, затем высушить.

## Кондиционеры

Кондиционер служит для создания и автоматического поддержания в закрытых помещениях температуры, влажности, чистоты и скорости движения воздуха, наиболее благоприятных для самочувствия людей.

Бытовые и полупромышленные кондиционеры делятся на оконные, мобильные моноблоки и сплит-системы – стационарные и мобильные.

Мобильный моноблок можно возить с собой из дома на дачу и без особых усилий перемещать из комнаты в комнату – его не надо монтировать. Прибор устанавливается в комнате, а специальный гофрированный шланг выводится в приоткрытое окно, форточку, дверь или вентиляционную шахту, чтобы отработанный воздух удалялся наружу.

Но наибольшую популярность в Европе, да и в России получила сплит-система (от английского *«split»* – «раскалываться», «расщепляться»). Она состоит из внешнего и внутреннего блоков. Внешний блок, в котором находится компрессор, – наиболее шумный узел любого кондиционера – выносится на улицу или в подвал. Медными трубками он связан с внутренним блоком, который находится в помещении. По тому же принципу работает и мобильная сплит-система, только она не требует специального монтажа: внешний блок такого кондиционера просто вешивают за окно на ремнях или помещают на балконе, с внутренним блоком его соединяет плоский шланг, в котором находятся трубопроводы.

В жилых помещениях с подвесными потолками зачастую устанавливают кондиционеры кассетного или канального типов. Если комната большая и имеет сложную форму, эти модели просто незаменимы: через вентиляционные решетки, связанные с внутренним блоком кондиционера, свежий воздух свободно проникает даже в самый укромный уголок помещения. Кстати, у кондиционеров канального типа и у «оконников» есть важное преимущество: благодаря приточной вентиляции они могут проветривать помещение, тогда как все остальные модели охлаждают или нагревают только тот воздух, который уже находится в комнате.

Большинство существующих сегодня кондиционеров могут не только охлаждать, но и обогревать помещение. Но это вовсе не значит, что



кондиционер может заменить радиатор. При низкой отрицательной температуре на улице (ниже  $-10^{\circ}\text{C}$ ) его нельзя использовать для обогрева: намного теплее не станет, зато износ компрессора будет большим, и в результате аппарат прослужит гораздо меньше обычного срока. Другое дело – кондиционер с электрическим нагревателем (электротеном). Он может работать даже в очень суровые морозы. Правда, и электроэнергии такой прибор не жалеет.

Кондиционер без электронагревателя зимой можно включать в режиме вентиляции. Тогда работает только внутренний блок, а вентилятор гоняет теплый воздух от потолка к полу. Это не только приятно, но и полезно: в процессе вентиляции воздух очищается от пыли, поскольку проходит через воздушный фильтр – он есть в большинстве кондиционеров.

В некоторых моделях установлены еще и дополнительные фильтры – электростатический, задерживающий микроскопические частицы, бактерии, пыльцу, и угольный, устраняющий неприятные запахи. Правда, через два-три года эти фильтры придется заменить, зато воздушный фильтр нужно лишь время от времени промывать водой или чистить пылесосом.

Как известно, «влажную» жару переносить гораздо тяжелее, нежели сухую. Особенно это заметно перед грозой, когда становится трудно дышать. Практически в любом кондиционере в числе основных предусмотрена функция осушки воздуха. Но выбирать модель нужно с учетом особенностей вашего климата. Так, большинство кондиционеров удаляют из воздуха от 1 до 2 л жидкости в час.

### **Стиральные машины**

Наиболее экономичны с точки зрения потребления электроэнергии автоматические стиральные машины, включение и выключение которых производится строго по программам.

При выборе стиральной машины предпочтение лучше отдать модели со многими программами, позволяющими стирать при различных температурах и в различных режимах, в том числе и с очень малой

загрузкой.

Если у вас мало места для развешивания и сушки белья, то лучше выбрать стирально-сушильную модель, которая позволит вынимать белье после стирки практически готовым к глаженью. Существуют модели с вертикальной загрузкой, приспособленные для маленьких помещений.

Не пользуйтесь хлорсодержащими отбеливателями и режимом стирки при 90–95°. Это приводит к ускоренному старению резиновых и пластиковых деталей. Современные стиральные порошки прекрасно стирают и отбеливают и при более низких температурах. Как и для любой другой техники, экстремальные режимы работы вредны и для стиральной машины. Не старайтесь эксплуатировать машину с максимальной загрузкой, ее лучше не догружать.

По окончании стирки сразу же вынимайте выстиранные вещи и развешивайте их так, чтобы они как можно меньше мялись.

Также немаловажен правильный уход за стиральной машиной; следует придерживаться следующих рекомендаций:

- регулярно прочищайте фильтр и удаляйте отложения стирального порошка из камер. После использования обязательно протрите насухо прокладку иллюминатора и пройдитесь влажной губкой по внешней эмали;
- отсоедините вилку от розетки, когда не пользуетесь машиной, и проверьте, не пережат ли сливной шланг;
- если центрифуга не действует или из машины не выливается вода, проверьте, не погнут ли сливной шланг, не засорена ли сливная система;
- если вода выливается на пол, нужно прочистить фильтр; эту операцию следует производить, когда машина разгружена, положив под нее тряпку.

### **Утюги**

Основной функцией любого утюга, позволяющей одежде выглядеть идеально выглаженной, является отпаривание. Самая мощная среди утюгов с паром система подачи пара – до 40 г/мин. Существует еще так называемый «паровой удар». Это мощный, но кратковременный поток пара, достигающий до 95 г/мин, он справляется с самыми упрямыми

складками. В некоторых моделях предусмотрена функция вертикального отпаривания, благодаря которой гладить пиджаки и платья можно прямо на вешалке. Единственной частью утюга, соприкасающейся с тканью и отвечающей за сохранность формы и текстуры одежды, является подошва. Поэтому качество материала, из которого она сделана, очень важно. Повышенной прочностью отличаются подошвы из нержавеющей стали с различными напылениями. Они быстро нагреваются и остывают, свободно скользят по ткани и легко чистятся. Металлокерамические, керамические и тефлоновые покрытия совсем не пригорают. А для тех, кто хочет сэкономить, подойдут утюги с подошвой из недорогого алюминия. Специальные углубления, ложбинки и отверстия на подошвах способствуют образованию воздушной подушки, благодаря которой утюг легче скользит по ткани, лучше увлажняя и отпаривая ее. Не менее важны и эргономические показатели утюга. Например, удобная форма ручки позволяет легко и комфортно гладить. Прозрачный объемный резервуар для воды с крышкой у отверстия избавит от нечаянного разбрызгивания и необходимости частого или несвоевременного наполнения. Система «капля-стоп» избавит от появления пятен от воды, портящих одежду. Встроенная система защиты от накипи продлит срок службы утюга, а автоматическое отключение в вертикальном и горизонтальном положениях и на боку обеспечит безопасность.

Уход за утюгом включает в себя следующие процедуры:

1) отсоедините шнур, дайте пластине утюга остыть, после чего протрите ее мягкой губкой, пропитанной водой с жидким моющим средством, чтобы не поцарапать поверхность, а затем мягкой сухой тряпочкой;

2) чтобы очистить не снимающийся резервуар, наполните его специальным чистящим средством или водой с уксусом, оставьте утюг в вертикальном положении на несколько часов, затем поставьте его горизонтально и вылейте всю жидкость; наконец, наполните резервуар чистой водой, нагрейте утюг и дайте воде выйти в виде пара. Перед началом глажения опробуйте утюг на чистой тряпке, чтобы проверить, насколько чистым выходит пар;

3) дайте утюгу остыть, прежде чем намотать на него шнур, почаще проверяйте его составляющие и заменяйте всякий раз, когда обмотка становится хотя бы чуть-чуть изношенной.

При глажении не пренебрегайте самыми элементарными нормами безопасности:

- не гладьте босиком;
- не берите утюг мокрыми руками;
- не стойте на влажном полу;
- проверьте, исправен ли шнур утюга;
- не натягивайте его слишком сильно;
- всегда вынимайте вилку из розетки, прежде чем наполнять водой резервуар парового утюга;
- держите подальше от горячего утюга баллон с апперитизирующей жидкостью и пятновыводитель;
- будьте начеку, чтобы дети и животные не опрокинули на себя утюг.

### **Пылесос**

При выборе пылесоса лучше отдавать предпочтение бесшумным моделям, не слишком тяжелым, по возможности с гнездами для насадок с достаточно длинным, убирающимся внутрь проводом и емкими мешками для пыли.

Лучше не приобретать дорогостоящий мощный пылесос, если это не вызвано необходимостью. Кроме бесполезно затраченной энергии, частое и длительное пользование таким пылесосом приводит к преждевременному изнашиванию ковров, мягкой мебели, одежды.

В продаже пылесосы представлены моделями сухой чистки с мешками для сбора пыли и без них, пригодными для уборки небольших помещений, и моющие пылесосы, используемые для всасывания воды, пепла, мелкого гравия, а также пыли определенного размера.

Некоторые пылесосы очень компактны, но неудобство состоит в том, что мешок для пыли для них тоже небольшого размера (менее 2 л). Если пылесос приходится таскать за собой с этажа на этаж, то предпочтительна облегченная модель с ремнем для переноса на плече.

Периодическая чистка пылесборника – залог эффективной работы пылесоса, что заявлено в инструкциях производителей. Забитые пылью фильтры затрудняют работу пылесоса, уменьшают тягу воздуха. Простым встряхиванием, которым ограничиваются некоторые хозяйки, нельзя освободить фильтры от пыли. Для их чистки следует обзавестись щетками, лучше всего двух типов: плоской широкой и узкой длинной, которыми можно удалять пыль как с пыле-сборника, так и с фильтра.

### **Швейная машина**

Автоматическая модель наиболее экономична и проста в эксплуатации; с ее помощью можно шить, вышивать и производить множество других операций, используя соответствующие диски. Электрическую модель необходимо программировать, она держит в памяти самые разнообразные операции, стоит дорого.

Чтобы неполадок не случилось, машина должна стоять в сухом месте, подальше от отопительных приборов.

Швейная машина требует соответствующего ухода, который поможет продлить срок службы вашей «помощницы».

Долгий срок службы машины обеспечен при выполнении следующих условий:

1) пыль и обрезки нитей сметайте со швейной машины мягкой метелкой;

2) для смазывания машины пользуйтесь только специальным маслом и вводите по 1–2 капли за один раз, большее количество масла может помешать ее плавной работе;

3) снаружи машину можно промыть губкой, пропитанной раствором нашатыря (1–2 ст. ложки на 1 л воды), а затем протереть сухой мягкой тряпкой;

4) в целях безопасности периодически нужно проверять шнур и заменять его, как только он начнет изнашиваться. Кроме того, ставьте педаль на подставку, а не прямо на пол, чтобы изолировать ее от случайной сырости.

## **Телевизор**

При покупке телевизора в первую очередь определитесь с размером экрана. Чем больше экран, тем дороже телевизор и тем больше энергии он потребляет.

Устанавливать телевизор лучше всего на специальной подставке (тумбочке). Экран должен находиться примерно на уровне глаз сидящих зрителей. Не следует ставить телевизор около отопительных приборов, сырых стен, а также окон, не рекомендуется располагать экран против окна или ярких ламп.

Место установки телевизора не должно находиться близко от источников внешних магнитных полей (батареи отопления, металлических конструкций здания и т.п.). Большое значение для обеспечения хорошего качества эфирного приема имеет антенна телевизора. Лучшие результаты дают наружные антенны, позволяющие при достаточной высоте установки принимать передачи на расстоянии 70–100 км.

При эксплуатации телевизора нужно следовать следующим правилам:

1) не рекомендуется оставлять без наблюдения включенный в сеть телевизор, так как это приводит к неоправданному износу кинескопа и других деталей;

2) не следует вытирать пыль внутри телевизора мокрой тряпкой – это может привести к нарушению электрической изоляции, повреждению деталей;

3) пыль нужно удалять 1–2 раза в год пылесосом или мягкой тряпкой, слегка смоченной бензином;

4) не рекомендуется закрывать заднюю стенку телевизора во время его работы салфетками, накидками, так как это может привести к перегреву деталей и их выходу из строя.

Специальные исследования, проводимые врачами, показали, что допустимая продолжительность просмотра телевизионных передач – не более двух часов подряд.

Смотреть передачи рекомендуется в полумраке, так как при полном затемнении зрение быстро утомляется из-за большой контрастности яркого изображения и темного фона.

Установлено, что расстояние между зрителем и экраном телевизора должно равняться 2–3 м, так как при более близком просмотре четкость изображения ухудшается, а зрение быстро утомляется. Не рекомендуется смотреть передачи лежа.

### **Музыкальные центры**

В них входят: проигрыватель компакт-дисков, цифровой тюнер, часы, дистанционное управление.

Как и другой технике, центру требуется особый уход:

1) решетку динамиков необходимо прочищать мягкой щеткой, а корпус – спиртом или стеклоочистителем. Можно также использовать пылесос, но следует переключить его на низкую мощность;

2) чтобы прочистить поворотный круг проигрывателя, запустите его и протрите специальной салфеткой. Иглу следует очистить мягкой метелкой, как и гнездо для компакт-дисков.

### **Видеокамера**

Больше половины видеокамер на современном рынке – цифровые. Самый распространенный формат – *Mini PV*, такие модели есть сейчас почти у всех разработчиков подобной аппаратуры.

Большинство современных видеокамер оснащены ЖКД – откидным поворотным экранчиком. Его основное назначение – просмотр отснятого материала на камере, съемка самого себя и из неудобных положений (к примеру – над головой).

Функции видеокамеры:

- предотвращение съемки при опускании камеры объективом вниз (если забыли выключить запись);
- режим пятисекундной съемки, позволяющий избежать затянувшихся эпизодов;
- демонстрационный режим, который напомнит об имеющихся возможностях;
- русскоязычное меню, упрощающее освоение камеры;
- программы автоэкспозиции «портрет», «спорт», «низкая

освещенность», «компенсация яркого фона».

Большинство моделей оснащены литиево-ионными аккумуляторами большой емкости. Их свойства: малый размер, быстрая зарядка, минимум потерь энергии при длительном хранении.

Уход за камерой тот же, что и за другой аудио- и видеотехникой.

### **Цифровой фотоаппарат**

У большинства цифровых фотоаппаратов есть встроенный дисплей, на котором можно просмотреть отснятые снимки и стереть ненужные. Не приходится подбирать пленку по зернистости, цветопередаче, характеру освещения – достаточно ввести соответствующую коррекцию. Если цветопередача снимка оказалась неудачной, можно подкорректировать фотографии дома на компьютере.

Они снабжены всем необходимым для высококлассного любительского фотоаппарата, с их помощью можно получать приличные отпечатки форматом 10 x 15 см. Этого, как правило, вполне достаточно для фотолюбителей.

### **DVD-проигрыватели**

Выбор проигрывателей достаточно велик, причем не только малоизвестных азиатских марок, но и уважаемых брендов. Если же у вас большой телевизор (с диагональю 29 дюймов и больше) или плазменная панель, то к вопросу выбора проигрывателя нужно подойти ответственно. Поскольку абсолютно незаметные на небольших экранах огрехи недорогих моделей на большом дисплее обернутся серьезными недостатками изображения. В отличие от видеокассет и «компьютерных» форматов типа *MPEG4*, все фильмы в формате *DVD* снабжены звуковой дорожкой не на два канала, а на целых шесть: правый и левый фронтальные, правый и левый задние, центральный канал и сабвуфер. Рекомендуется подключать аудиовыход плеера не к телевизору, а к усилителю с колонками. Кстати, такое подключение хорошо еще и потому, что современный *DFD*-проигрыватель можно использовать в качестве *CD*-плеера и даже в качестве */ир3*-плеера. Самое простое решение – покупка активной (т.е. со



встроенным усилителем) многоканальной акустики. Есть и еще один простой выход: если вы затрудняетесь с самостоятельным подбором многоканальной акустики, то можно купить набор домашнего кинотеатра, вместо того чтобы покупать плеер и акустику отдельно – это сэкономит вам время и деньги.

### **Стационарные компьютеры и ноутбуки**

Сердцем любого компьютера (как стационарного, так и портативного) является его процессор. Именно на процессор и объем памяти следует обращать первостепенное внимание как при выборе домашнего компьютера, так и при выборе ноутбука.

Процессор – это своего рода электронный мозг, от которого в первую очередь зависят быстрдействие, энергопотребление и тепловыделение ноутбука. Чем выше производительность процессора, тем быстрее будет работать установленное программное обеспечение. Выбор ноутбука с мощным процессором подразумевает совместимость с приложениями ближайшего будущего, требования к производительности у которых будут выше. Такой компьютер технически устареет значительно позже по сравнению с его аналогом, оснащенный менее производительным процессором. Объем оперативной памяти измеряется в гигабайтах и непосредственно влияет на количество приложений, которые можно запускать параллельно. Необходимо иметь в виду, что существует несколько типов оперативной памяти, отличающихся пропускной способностью.

Жесткий диск – постоянное запоминающее устройство. Рекомендуется приобретать ноутбук с жестким диском максимального объема в рамках выделенных на покупку средств. Важно знать, что от объема жесткого диска непосредственно зависят размеры, масса и стоимость ноутбука.

Графический адаптер – большинство современных ноутбуков имеют графический адаптер, встроенный в набор микросхем, что позволяет уменьшить внутренний объем и снизить суммарное энергопотребление системы. Покупатель при этом экономит, поскольку ему не приходится

платить за дискретную видеокарту. Проще говоря, ноутбуки со встроенным графическим адаптером имеют небольшие размеры, малый вес и дольше работают от аккумулятора.

Размер экрана – у современных ноутбуков он составляет от 12 до 19 дюймов. Средним считается 15-дюймовый экран. Выбор оптимального размера экрана зависит от модели ноутбука.

Время автономной работы – продолжительность работы ноутбука, отключенного от электрической сети.

Пользователям, планирующим работать с ресурсоемкими приложениями, рекомендуется приобретать ноутбук с большой емкостью аккумулятора. Время автономной работы составляет от 2 до 5 ч, в зависимости от емкости аккумулятора и интенсивности использования ПК.

Перед походом в магазин подумайте, как вы будете использовать ноутбук и какие его компоненты будут наиболее важны для вас. Так вы сможете подобрать оптимальный вариант.

### **Мобильные телефоны**

Первое, на что мы обращаем внимание при покупке мобильного телефона, – это дисплей. Самые распространенные типы цветных дисплеев для бюджетных моделей и сотовых телефонов среднего класса – *STN*, *UFB* и *OLED*, а в более дорогих моделях используются TFT-экраны. Каждый из них имеет свои преимущества и недостатки, которые будет не лишним знать, чтобы выбрать хороший мобильный телефон. Для телефона, наделенного множеством мультимедийных функций (фото, видео), большой размер экрана просто необходим.

При выборе сотового телефона важно учесть тип и емкость аккумуляторной батареи. Самые распространенные типы батарей для мобильных телефонов – никель-металлгидридные (*NiMH*), литиево-ионные (*Li-ion*) и батареи на основе лития с полимером (*Li-Pol*).

Перед тем как выбрать мобильный телефон, подумайте, какие функции вам необходимы и полезны (!), определитесь с ценой, которую готовы заплатить. Широкий модельный ряд позволит выбрать подходящий телефон.

## Резюме

Итак, даже самый опытный и профессиональный архитектор не сможет сделать наше жилье таким, каким мы сами его себе представляем. Поэтому гораздо приятнее сделать свое жилище самому. Но прежде чем покупать что-либо для дома, надо выбрать, что именно покупать. Выбранные еще до покупки вещи надо мысленно расставить в новом доме или в старой квартире.

Помните, что жилищные условия – важнейший фактор для сохранения здоровья человека и его трудоспособности. Поэтому необходимо, чтобы индивидуальный жилой дом или квартира создавали наиболее благоприятные условия для жизни и отвечали в то же время определенным санитарно-гигиеническим требованиям.

Если ваша прихожая мала, а стремление к простору велико, можно попробовать решить проблему путем перепланировки квартиры. Но учтите, что это сложно, дорого и не всегда осуществимо.

Кухня – это центральная часть жилища, показатель уровня комфорта и достатка в квартире и современном доме, гордость хозяйки и предмет восхищения гостей. Большая часть свободного времени проходит именно на кухне.

В наше время спальню используют уже не только как помещение для ночного сна. Поэтому обставлять ее следует продуманно, как и другие помещения. При этом спальня должна быть не только функциональной, но и уютной.

Освещение квартиры должно обеспечивать достаточную освещенность помещения и находящихся в нем предметов, а также быть равномерным, без резких и неприятных теней.

Современное домашнее хозяйство немислимо без использования различных технических средств. Помимо того, что домашняя техника существенно облегчает домашний труд и высвобождает время членов домашнего хозяйства, она требует бережного обращения и соответствующего ухода. Только обеспечение правильного обращения и своевременный уход позволят пользоваться техническими средствами в

течение всего времени эксплуатации без поломок.

### **Контрольные вопросы**

1. Что такое интерьер?
2. Какие цвета относятся к холодным?
3. Какие цвета относятся к теплым?
4. Какие бывают напольные покрытия?
5. Что такое естественное освещение?
6. Что такое искусственное освещение?
7. Какие условия необходимы дошкольнику?
8. Как организовать уголок школьнику?
9. Назовите основные технические средства, используемые современными домашними хозяйствами?

### **Практические задания**

1. Опишите возможные варианты обустройства маленькой и темной прихожей, которые помогут сделать ее просторнее и светлее.
2. Составьте перечень необходимых условий, учитываемых при обустройстве комнаты школьника.
3. Составьте перечень необходимых условий, учитываемых при обустройстве комнаты дошкольника.

## **Глава 3**

### **Технологии домашнего труда**

#### **3.1. Организация труда в домохозяйстве**

Безусловно, работа отнимает большую часть сил и времени современного человека. Поэтому оставшееся вечернее время желательно распланировать.

Предварительное планирование поможет сэкономить массу времени, когда вы, собственно, приступите к домашним делам, ведь пусть и приблизительный набросок «чего и зачем» способен существенно облегчить проблему последовательности выполнения домашних функций.

И, кстати, можете делать небольшие планы-наброски не только на день и неделю, а, скажем, даже на месяц. Безусловно, делать их лучше письменно, пометив, какие пункты самые срочные, необходимые и желаемые. Таким образом, имея приблизительный план дел, вы сможете вести домашнее хозяйство рациональнее. К тому же вполне разумно делать такие наброски не только для себя, но и для остальных членов семьи. Разумно будет, четко обговорив, наметить для каждого приблизительное время и график выполнения домашних обязанностей. Это существенно облегчит задачу и снимет часть груза с ваших плеч.

Ваши домашние не просто могут, но и должны вам помогать, если вы, конечно, работаете, поскольку просто невозможно нести на себе двойной груз в полном объеме – работать и выполнять все домашние дела. Поэтому лучше договоритесь с мужем, чем будет заниматься он – например, в его обязанность могут входить чистка мебели, ковровых покрытий, уборка мусора, а также походы на рынок за продуктами.

А детей лучше с раннего возраста приучить к тому, что они должны помогать маме по дому, т. е. по возможности содержать в чистоте свою комнату, делать ту несложную уборку, которая заключается в сборе своих игрушек и заправке постели, содержании в порядке своего стола, мытье посуды и т.д.

Если с вами живет теща или свекровь, хлопот по дому у вас лично

станет гораздо меньше. Как правило, бабушки с удовольствием следят за порядком в доме и готовят ужины. Однако это не повод совершенно «махнуть рукой» на домашнее хозяйство, ведь и ваш вклад в общий домашний уют должен быть ощутимым.

Не пытайтесь сделать сегодня то, что можно отложить на завтра. Помните, что совершенно не обязательно выполнять все и сразу. Не нужно загружать себя домашней работой настолько, чтобы «валиться с ног от усталости» уже далеко за полночь, переделав все возможные и невозможные дела. Не торопитесь переделать все дела просто потому, что часть из них, наиболее хлопотную, например стирку, можно отложить на выходной день.

Вечером, после работы, как правило, уже достаточно накоплено усталости, и порой выполнять рутинные домашние дела совершенно не хочется, однако некоторые обязанности по дому таковы, что их не отложишь. Но чтобы не загружать себя «по максимуму» и сохранять по вечерам «транспортабельность», мы советовали бы ежедневно в течение недели выполнять только те обязанности, которые нельзя отложить на выходные, например приготовление ужина или мытье посуды. Что касается всего остального – отложите до субботних или воскресных дней.

Самое главное – четко обговорить, кто и что будет делать. Если дело касается стирки (а у вас нет современной стиральной машины), то логичнее всего такую обязанность, как выжимание белья, возложить на супруга, а развешивать белье могли бы дети. Так вы сразу же сэкономите время и силы.

Даже ужин можно готовить сообща. Для вас ведь не секрет, что самое банальное и скучное дело становится веселым и простым, когда вы занимаетесь им все вместе. А еще, по наблюдениям семейных психологов, совместное выполнение такой рутинной обязанности, как, скажем, приготовление ужина, очень плодотворно влияет на всех членов семьи, заметно сближает и создает ощущение комфорта.

Так что подумайте над этим советом, тем более, если ваши отношения в семье уже немного «натянуты». Конечно, эта практика вряд ли поможет, когда отношения между членами семьи вовсе «из рук вон как

плохи», но она может сыграть весьма ощутимую положительную роль, если вы совсем недавно почувствовали, что стали друг от друга отдаляться. Тогда, пожалуйста. Поверьте, что совместное приготовление даже такого простого блюда, как картофельное пюре, способно превратиться в маленький домашний праздник, который соберет вас всех вместе, пусть и на непродолжительное время.

К тому же, если в семье есть маленькие дети, такие совместные приготовления пищи помогают всем вам не только ощутить себя дружной и сплоченной семьей, в которой все друг о друге заботятся и помогают друг другу, вы еще сможете научить своего ребенка многим полезным вещам, хотя бы относительно ведения того же домашнего хозяйства.

Однако помните, главное – это все-таки атмосфера, которая существует в вашем доме, а выполнение домашней работы сообща, по заверениям авторитетных специалистов-психологов, нередко способствует появлению дружной и теплой семейной атмосферы. И еще, не побоимся повториться и вновь напомнить вам о том, что если у вас есть семья, то вполне закономерно, чтобы хотя бы часть домашних обязанностей была распределена между членами семейства. Скажем, ваша дочь, может отвечать за чистоту в своей комнате, сын – в своей, а муж – в гостиной. Тогда на вашу долю останется только кухня, в которой навести порядок – дело пары десятков минут. Тем более, часть вечера все равно приходится проводить на кухне, занимаясь приготовлением еды, а уборкой вы можете начать или закончить вечер. Вы сами прекрасно понимаете, что «разделение труда» – вещь необходимая, это тот важный в домашнем хозяйстве элемент, который просто невозможно упразднить. Поэтому желательно распределить между членами семьи обязанности, выявить и закрепить те «сферы влияния», за которые каждый из вас будет в ответе.

И вовсе ни к чему брать на собственные плечи еженедельный поход по рынкам и магазинам, поручите эту работу мужу. Как показывает статистика, у мужчин выполнение этой работы занимает гораздо меньше времени и сил.

Вы же можете ограничиться покупкой продуктов скоропортящихся, которые не берут в запас, например, хлеба, молочных изделий или свежих

овощей. Делать покупки можно после работы, по дороге домой. Однако даже эту обязанность иногда старайтесь перекладывать на домашних – детей или мужа. В любом случае, ежедневно гораздо проще покупать всего два-три продукта, нежели пытаться закупить все, что понадобится для приготовления завтрака, обеда и ужина.

Поскольку пищу для семьи приходится готовить ежедневно, наиболее целесообразно наметить приблизительное меню на всю неделю еще в выходные, перед тем как отправиться за продуктами. Так вы уже относительно точно сможете решить, что и когда готовить. Рекомендуем не планировать приготовление особо деликатесных блюд, учитывая, что на приготовление пищи по вечерам желательно отводить час или полтора. «Праздничные» варианты могут подождать выходных дней, когда времени у вас будет достаточно для приготовления разносолов.

Вообще, по рекомендациям специалистов, в течение недели можно ограничиваться приготовлением простых, но сытных блюд, затрачивая при этом минимум времени на них, поскольку длительный процесс скажется на и так уже истощенных ресурсах сил и запасах терпения, которых нередко хватает на рабочую неделю «впритык».

Итак, в приблизительное планирование домашних дел на предстоящую неделю следует включить и наброски предстоящего меню, тогда и покупки продуктов будут хотя бы отчасти обусловлены им.

Обеспечить уют и комфорт в семье наиболее удастся в том случае, если женщина занимается исключительно ведением домашнего хозяйства или если ей удастся все негативные эмоции, все рабочие стрессы и переживания оставлять в офисе, по крайней мере, за порогом дома. Но если не получается «не пропускать» негативные чувства и мысли в дом, попробуйте одолеть их иначе – оставив за собой, условно говоря, 20 мин простого отдыха, во время которого вы можете принять душ, поболтать с подругой по телефону или просто полежать на диване, послушав приятную музыку.

Такой подход к организации вечернего времени позволяет многим женщинам совмещать работу и ведение домашнего хозяйства. Это разграничение сфер дает женщине возможность трудиться не в ущерб



семье и вести хозяйство, несмотря на работу.

Итак, краткие выводы о том, как **рационально организовать домашний труд**:

1. Установите перечень дел, которые должны выполняться при ведении домашнего хозяйства. В основном, это приготовление пищи, мытье посуды, стирка, покупки, уборка.

2. Определите объем и трудоемкость каждого вида деятельности. Надо по дням недели просчитать продолжительность выполнения каждой работы при условии применения имеющейся у вас бытовой техники.

3. Распределите дела, обязанности между членами семьи. Наиболее трудоемкие и требующие квалификации дела должны взять на себя взрослые. Например, при уборке квартиры жена берет на себя кухню – это ее рабочее место, и никто не знает его лучше. Муж или старший сын могут выбивать дорожки, основательно чистить ванну, унитаз, раковины. Детям старшего возраста можно поручить мытье полов, протирку мебели от пыли, переборку книг. Самые маленькие могут навести порядок в своем детском уголке. Однако надо предусмотреть и варианты взаимозаменяемости. Главное, чтобы каждый знал, что от него требуется, и никто не остался в стороне от домашней работы. Выработывайте у всех членов семьи привычку браться за работу, не ожидая, что ее сделает кто-то другой.

4. Не откладывайте дела в долгий ящик. Старайтесь мелочи не оставлять «на потом», а выполняйте эту работу сразу (например, стирайте мелкие вещи ежедневно, не накапливая их на большую стирку).

5. Воспитывайте аккуратность у всех членов семьи. Каждый должен убирать за собой и класть вещи на место. Старайтесь это делать без напоминаний друг другу, чтобы аккуратность вошла в привычку.

6. Совмещайте выполнение нескольких дел (например, пока варится бульон, можно заняться починкой носков, стиркой мелких вещей).

7. Период «раскачки» должен быть минимальным. Медлительной хозяйке нужно придумать и перестроить свою работу, постараться делать то же самое, но быстрее.

8. Ищите рациональные приемы работы. Попробуйте составить общий перечень дел, распределить их между членами семьи. Составьте типовые

графики выполнения повторяющихся дел по дням недели. Если вы посчитаете, что на домашние дела тратится слишком много времени, то принимайте меры: более интенсивно выполняйте работу; подумайте об оснащении более производительной бытовой техникой; разумнее планируйте совмещение дел. Такой график нужно постоянно иметь перед глазами.

9. Не планируйте на один день работы, требующие значительных физических усилий. Постарайтесь распределить их по дням недели равномерно.

10. Для организованной закупки продуктов и приготовления пищи составляйте меню на неделю.

Если вы отработаете четкую схему ведения домашних дел, воспитаєте привычку к порядку у членов семьи, то со временем выработается определенный автоматизм, навыки. И еще совет: не стремитесь к абсолютному порядку, не создавайте сами себе стрессовых ситуаций. Порядок в доме не должен сковывать вашу жизнь, главное, чтобы всем членам семьи в нем было уютно.

### **3.2. Хранение продуктов**

Заготовленные пищевые продукты при хранении в плохих условиях легко портятся, а иногда становятся полностью непригодными для употребления в пищу. Многие продукты, особенно такие как свежее мясо, молоко, рыба, при неправильном хранении через несколько часов портятся. Не случайно такие продукты называют скоропортящимися. Все без исключения продукты надо хранить в прохладных и хорошо проветриваемых помещениях.

Продукты располагаются в холодильнике просторно, чтобы циркуляция воздуха поддерживала постоянную температуру.

Мясо, колбаса и открытые консервы стоят на нижней решетке; недельный запас масла, маргарина, изделия горячего копчения стоят сверху.

В дверце холодильника размещают яйца, сыр, масло, сливки,

которые употребляются каждый день, а также пиво, сок.

Все хранится закрытым и завернутым. Готовые блюда ставят в холодильник только остывшими до комнатной температуры. Условия и сроки хранения различных продуктов в холодильнике приведены в табл. 3.1 и 3.2.

Таблица 3.1

**Что, сколько и как хранить в холодильнике**

<i>Продукты</i>	<i>Срок хранения</i>	<i>Способ хранения</i>	<i>Особые указания</i>
Масло сливочное	6—14 дней	В закрытой посуде или фольге	Для хранения использовать отделение двери
Масло топленое	6—10 месяцев	В закрытой посуде	
Маргарин	21—24 дня	В закрытой посуде	
Молоко кипяченое	1—2 дня		Предварительно охладить
Молоко стуженное открытое	2—3 дня		Перелить из жестяной банки
Сметана, сливки	2 дня		
Кефир	2 дня		
Сыр	5—12 дней	В закрытом контейнере при 6—8 °С	
Яйца	14—21 день	Острым концом вниз	
Мясо свежее	2 дня	При 2—4 °С	
Фарш мясной	12 ч	При 2—4 °С	
Мясо приготовленное	До 3 дней	При 2—4 °С	
Колбаса копченая	4—6 дней	При 6 °С	
Колбаса вареная	1—2 дня	При 0 °С	
Рыба копченая	2 дня	В алюминиевой фольге	
Рыба мороженая	14—21 день	В морозильной камере	
Рыба приготовленная	1 день		
Консервы рыбные	1 день		Переложить из жестяной банки
Пицца приготовленная	1 день		
Шпик	20 дней		
Овощи свежие	1—7 дней	В отделении для овощей	
Капуста	8 дней		
Ягоды	1—2 дня	При 4 °С	Отдельно от овощей
Семечковые	3 дня		
Косточковые	8 дней		
Бананы	5—7 дней	Не ниже 10 °С	
Фруктовый сироп	1—2 года	В стоячем положении	
Пиво	9—12 дней	В стоячем положении при 8—12 °С	
Майонез	1,5 месяца	В закрытой посуде при 5—8 °С	



кладут в пластмассовые, фарфоровые или глиняные сосуды.

Рыба, копченые изделия заворачивают в фольгу. Открытые консервы перекладывают в посуду из глины, пластмассы, стекла или фарфора.

Алюминиевая фольга сохраняет свежесть продуктов, она закрывает места среза у хлеба, колбасы, сыра; в нее заворачивают бутерброды.

Зелень дольше сохранится, если ее промыть, просушить, сложить в стеклянную банку, плотно закрыть и поставить в холодильник.

Печенье кладут в хорошо закрывающиеся емкости из жести, стекла или фарфора.

Чай станет ароматнее, если в коробку, где он хранится, положить лимонную или апельсиновую корку.

Редис положить в миску с небольшим количеством холодной воды, листиками вниз, поставить в прохладное место и время от времени обрызгивать водой.

В крупе и муке не заведутся жучки, если положить в мешочки с ними 2–3 зубчика чеснока.

Нельзя помещать в холодильник продукты, плотно обернутые в пергамент и целлофан: без притока воздуха они испортятся.

Продукты с резким запахом, например с салатным луком, чесноком, сельдью, должны храниться в закрытой посуде.

Апельсины и лимоны долго остаются свежими, если смазать их растительным маслом, положить в целлофан или закрытую посуду и хранить в прохладном месте.

Можно надолго сохранить лимон свежим, положив его в банку с водой. Воду следует менять 1–2 раза в день. Но лучше всего лимоны сохраняются в сухом песке. Песок надо высушить, насыпать в ящик и положить в него лимоны так, чтобы они не касались друг друга.

Грибы нельзя держать без обработки более суток, они портятся и становятся очень опасными для здоровья.

Кладовая должна быть очень чистой, сухой, прохладной и хорошо проветриваемой. Полка с консервами в стеклянных банках должна быть закрыта занавеской: на свету изменяется цвет и ценные составные части, тепло способствует разложению, влажность вызывает плесень.

Подвал, как и кладовая, должен быть хорошо освещен и периодически проветриваться. Для хранения картофеля необходима температура 3–5 °С, для закладки отбираются неповрежденные клубни, и каждый слой пересыпается средством, сдерживающим прорастание глазков. Морковь, корни петрушки, сельдерей хранят в ящике с влажным песком. Зимние фрукты перекладывают газетной бумагой или опилками.

**Лейпцигская таблица сроков хранения продуктов**

<i>Название продукта</i>	<i>Срок хранения</i>	<i>Условия хранения</i>
Мука, крахмал, манная крупа, овсяные хлопья, рис, макаронные изделия	От 6 месяцев до 1 года	В сухом, прохладном, имеющем доступ воздуха месте, в закрытой посуде или в торговой упаковке
Чечевица, фасоль, зеленый и сухой горох	1 год	Те же
Детское питание	3—6 месяцев. Обращать внимание на срок изготовления	В особенно прохладном и не имеющем доступа света месте, в закрытой посуде
Полуфабрикаты	6—9 месяцев	В прохладном, имеющем доступ воздуха месте и торговой упаковке
Пекарский порошок, блинная мука	6 месяцев	В прохладном, сухом месте, в закрытой посуде
Сахар	2—3 года	В сухом месте, в закрытой посуде или торговой упаковке
Пряности	1—2 года	В сухом, темном месте, в плотно закрытых и надписанных банках или стеклянных сосудах
Горчица	6 месяцев	В прохладном месте
Уксус	2 года	В прохладном темном месте
Сгущенное молоко без сахара и с сахаром	3 месяца	В сухом прохладном и темном месте
Постное масло рафинированное	3 месяца	В сухом, прохладном, имеющем доступ воздуха месте, в темной стеклянной или пластмассовой посуде
Мясные консервы	2 года	В сухом, прохладном, имеющем доступ воздуха месте, в торговой упаковке, не допускать замораживания, защищать от ультрафиолетовых лучей
Овощные консервы	1 год	Те же
Фруктовые консервы	1,5 года	Те же



### **3.3. Экономия в быту. Бережливость**

#### **Сэкономленный киловатт**

Трудно представить наш быт без аудио- и видеотехники, бытовых приборов, электрических ламп, создающих комфортные условия в квартире.

Включая тот или иной электрический прибор, мы не только увеличиваем собственное электропотребление, улавливаемое квартирным счетчиком, но и одновременно увеличиваем загрузку электросетей и электростанций. Нетрудно понять, что перегрузка энергосистемы – это ущерб не только государству, но и семейному бюджету.

Путей экономии электроэнергии в быту много. Например, на освещение жилища в нашей стране расходуется 30 млрд кВтч ежегодно. Один из способов снижения этой цифры – переход с концентрированного освещения помещений на более экономичное дифференцированное освещение каждой функциональной зоны. Комбинируя подвесные, настенные, настольные лампы и торшеры, можно достигнуть равномерного освещения одних зон квартиры, интенсивного – других, мягкого – третьих. Правильное освещение позволяет не только сэкономить семейный бюджет, но и сберечь зрение.

#### **Некоторые рекомендации по рациональному освещению квартиры**

Место занятий **за письменным столом** может освещаться настольным, напольным, настенным или подвесным светильником. Располагать светильник целесообразно слева и таким образом, чтобы отражение от рабочей поверхности (это особенно важно при работе с глянцево- или другой блестящей бумагой) не падало в глаза работающего; нельзя устанавливать светильник так, чтобы работающий видел внутреннюю часть отражателя или рассеивателя. Если светильник расположен перед глазами работающего, то нижняя кромка рассеивателя или отражателя должна быть примерно на уровне глаз или немного ниже. Можно укрепить на стене консольную лампу на раздвижном кронштейне –

она сэкономит место на столе и будет освещать большую поверхность.

При чтении сидя **в кресле** годятся любые светильники, которые следует располагать сбоку от сидящего и несколько сзади. Целесообразно использовать светильники, конструкция которых предусматривает возможность изменения направления светового потока и перемещение светового центра по высоте. Если зона отдыха оборудована двумя креслами или креслом и диваном, используется светильник с двумя-тремя световыми элементами, позволяющими регулировать направление светового потока.

Зона выполнения таких работ, как шитье, вязание, вышивание, может освещаться светильниками различного типа – настольными, напольными, настенными и потолочными. Следует учитывать, что при работе с темной тканью, шерстью нужно создавать максимальную освещенность. Поэтому настольный, напольный или настенный светильник может дополняться подвесным или потолочным светильником, расположенным локализованно: подвесной в этом случае должен опускаться достаточно низко, а конструкция потолочного должна позволять направлять световой поток на рабочую поверхность.

Освещенность зоны работы **у кухонного стола** обеспечивается наиболее эффективно люминесцентными светильниками, устанавливаемыми вдоль передней кромки навесного кухонного оборудования. Дополнительное освещение создается светильником общего назначения мощностью 60–70 Вт. При этом нужно выполнять общие требования по установке светильников, чтобы тень головы, рук, туловища работающего или читающего не падала на рабочую поверхность.

Для освещения **прихожей** светильник не должен быть внешне богаче и интереснее, чем те, которые применяются в комнатах. Лучше всего использовать плоские потолочные люминесцентные светильники, особенно при низких потолках. При достаточно высоком потолке (более 2,7 м) можно устанавливать подвесные светильники (например, в стиле «ретро» со свечами, с цоколем типа «миньон»). Можно установить небольшой по высоте плафон с рассеивателем из силикатного стекла с одной лампой накаливания 40–60 Вт или ее аналогом. Для освещения

зеркала в прихожей лучше всего использовать два одноламповых люминесцентных светильника, установленных вертикально слева и справа от зеркала. Яркость светильников в прихожей существенного значения не имеет.

**В общей комнате** освещение должно быть особенно интенсивным. Главный источник света – люстра, расположенная над столом на высоте не более 150–180 см. Можно применять люстры, которые конструктивно позволяют перемещения по высоте. Около дивана, софы, журнального столика, кресла устанавливаются торшеры, бра. Не забывайте, что плафоны из ажурного стекла или хрустала дают дополнительные блики, а это излишняя нагрузка для глаз.

**Спальню** лучше освещать светом, отраженным от потолка при помощи торшера. Например, установить светильники в изголовье постели, дающие направленный свет. Возле туалетного столика установите торшер или повесьте настенный светильник-бра, расположив его на уровне головы сидящего.

**В коридоре, ванной, других вспомогательных помещениях** лучше пользоваться криптоновыми светильниками.

Помните, что загрязненность ламп и плафонов на 10–15% снижает освещенность. Грязные оконные стекла вынуждают раньше включать свет вечером и позже выключать его утром. Запыленные окна могут поглощать до 30% света. Наличие в настоящее время различных химических препаратов для очистки стекол позволяет без особых физических усилий постоянно содержать их в надлежащей чистоте.

Значительно снижают освещенность цветы, находящиеся на подоконниках или подвешиваемые с карниза, а также остекление лоджий и балконов. Большое количество электроэнергии зря расходуется даже днем на освещение квартир первых – третьих этажей. Обусловлено это нарушением норм посадки кустарников и деревьев перед окнами, что затрудняет проникновение в квартиры естественного дневного света.

И последнее: не забывайте выключать светильники, которые вам в данный момент не нужны.

## **Рациональная эксплуатация электрооборудования**

Чтобы уменьшить расход электроэнергии, **холодильник** нужно своевременно освобождать от «шубы», не держать долго дверцу открытой, когда достаем или кладем продукты; следить, чтобы резиновый уплотнитель был хорошо подогнан, своевременно менять его.

Для экономии энергии при стирке в **стиральной машине** нужно заранее рассортировать белье в каждой партии (изделия должны быть разные по форме и размерам); не стоит закладывать в машину только пододеяльники, только наволочки или полотенца – они скрутятся в жгут при стирке. Чтобы простирать собравшееся в ком белье, необходимо больше времени, следовательно, и больше энергии.

**Утюг** – весьма энергоемкий прибор. Разогревается он быстро, а остывает медленнее. Поэтому прежде чем начать гладить, подготовьте белье. При постепенном разогреве утюга гладьте вещи из натурального и искусственного шелка, потом из чистой шерсти, хлопка и льна. В последнюю очередь – накрахмаленное белье и изделия из плотных тканей. Не стремитесь совместить глажку с другими домашними делами. Это приведет к перерасходу энергии.

**Пылесосом** мы пользуемся гораздо реже, но и при уборке можно выиграть несколько киловатт-часов. Подберите нужную щетку, наденьте соединительный шланг, трубки и убедитесь, что они плотно прилегают друг к другу. Неплотности – это излишний подсос воздуха и снижение полезной тяги. Уборка затянется и увеличится расход энергии. Уборку пылесосом нужно выполнять при очищенном пылесборнике, так как скопившаяся пыль – дополнительное сопротивление для воздуха и, соответственно, повышение расхода энергии.

## **Тепло нашего дома**

До 40% тепла теряется зимой через окна. Отсюда и увлечение пластиковыми конструкциями. Вот несколько советов по утеплению квартиры. В первую очередь надо предотвратить попадание холодного воздуха в помещение. Для этого перед наступлением холодов нужно просмотреть целостность оконной конструкции. Если зимой нет надобности

открывать окна, то места стыков отдельных деталей рамы нужно оклеить бумагой или липкой лентой. Форточки и рамы, которые приходится открывать, на стыках оклеиваются тонкими (около 5 мм) лентами поролона. Но большие и деформированные рамы таким способом уплотнить трудно. Лучше их оклеивать бумагой, предварительно заполнив все крупные щели.

Нередко щели встречаются в местах заделки рам в оконный проем, а также под подоконниками. Легче всего их обнаружить зимой, когда ветер дует со стороны окна. Пламя спички сразу покажет струю холодного воздуха. Если у вас есть балкон, которым пользуются зимой, то такое же внимание, как окнам, надо уделить утеплению его дверей. Надежное средство – тщательно подогнанные вставки из поролона или резины, укрепленные на дверной коробке или на двери. Можно повесить на нижнюю часть двери декоративный коврик, закрывающий боковые и нижние щели.

Теперь нужно исключить потери тепла, обусловленные теплопроводностью. Глухая стена, выходящая на улицу, утепляется изнутри каким-либо теплоизоляционным материалом – ковром, звукоизоляционными обоями, поролоном или пенопластом толщиной 10–15 мм.

Теплопотери через окно можно уменьшить посредством пленки или бумаги, наклеиваемой на поверхность брусков рамы, а также с помощью плотных штор, хорошо прилегающих к боковым проемам и подоконнику. На ночь низ штор можно укладывать на подоконник, открывая отопительные приборы. Лучше всего сделать шторы поднимающимися.

## **Вода**

Мы весьма неприятно чувствуем себя при перебоях в горячем и холодном водоснабжении. Но как часто мы расходует питьевую воду на мойку автомашин, охлаждение продуктов, полив огородов, оставляем по беспечности и забывчивости незакрытыми краны. При перебоях в подаче воды запасаем ее впрок, а когда вода пойдет вновь, старый запас сливаем в канализацию.

В городах недостаток воды становится все ощутимее. Поэтому чрезвычайно важен коренной пересмотр нашего отношения к ценнейшему дару природы как на уровне хозяйственного управления, так и в каждом доме.

Каждой семье следует выполнять следующие несложные правила:

1) добиваться снижения расхода питьевой воды на технические цели, полив огородов, садов;

2) своевременно вызывать мастера для устранения неисправностей или ремонтировать поломки самим, не забывая закрывать краны и использовать полностью запасенную воду. Любопытный факт: когда отключают воду надолго, нам, чтобы помыться, хватает буквально чайника нагретой воды. Когда же вода есть, то мы расходует ее без меры;

3) расход горячей воды в сутки на одного человека не должен превышать 60–65 л. Нельзя забывать, что горячая вода обходится в десять раз дороже холодной водопроводной.

### **Голубое топливо**

Газ снижает трудоемкость бытовых работ и повышает комфортность нашей жизни. Но, к сожалению, его не всегда рационально используют.

Вот основные правила экономии.

1. Наливайте в чайник воды не больше того, чем вам требуется в данный момент.

2. Не готовьте все время на большом огне: он нужен только для того, чтобы довести воду до кипения, а для его поддержания пламя следует сделать минимальным.

3. Не зажигайте газовую плиту до того, как подготовите продукты для варки. Закончив приготовление пищи, выключайте конфорку, даже если придется снова зажечь ее через 10 мин.

4. Не используйте газовую плиту для отопления. Это малоэффективно, так как поднимающийся кверху теплый воздух уходит из кухни в основном в вытяжную вентиляцию. И к тому же вредно – при сжигании газа воздух квартиры загрязняется вредными для здоровья веществами.

5. При засорении газовой плиты снижается ее КПД, поэтому необходимо ее регулярно чистить, следить за тем, чтобы режим горения был правильным.

6. Диаметр посуды должен соответствовать тепловой мощности горелки. Если дно посуды мало, часть газа сгорает без пользы. Устанавливать посуду надо строго по центру горелки.

7. Своевременно вызывайте слесаря-газовика при выявлении следующих неисправностей:

- неполное сгорание газа в горелках, характеризующееся высоким факелом яркого соломенного цвета с выделением копоти;
- отрыв пламени от горелки из-за повышенного давления газа перед плитой или избытка первичного воздуха;
- засорение краников плиты, что приводит к плохому поступлению газа на горелку или утечке газа;
- пламя по окружности горелки имеет разную высоту;
- неплотное закрывание духового шкафа.

Перечисленные неисправности приводят к перерасходу газа и нарушению безопасной работы газового оборудования.

### **Бережливость**

В народе говорят: «Безумно тратить деньги – дело нехитрое». А вот израсходовать их на то, что вам необходимо именно сегодня, и с наибольшей пользой для себя – наука непростая, требующая вдумчивости, волевого характера и определенных знаний. Основа основ этой науки – хорошее планирование жизни, включая *планирование денежных расходов*.

Но многие ли из нас заглядывают хотя бы на месяц вперед, не говоря уж о том, чтобы спланировать расходы на предстоящий год?

В длинном перечне качеств хороших хозяев непременно есть очень важное качество – **бережливость**. У хороших хозяев ничто в доме не пропадает, деньги расходуются разумно и экономно, а все купленное используется целесообразно и рачительно.

С необходимостью рационально наладить быт многие люди впервые сталкиваются, лишь создав собственную семью. И тут вдруг выясняется,

что жить в режиме экономии совсем не просто.

Бывает и так: в одной семье вроде бы и заработки не очень велики и хозяйство скромное, а в доме – куда ни посмотришь – достаток, всего хватает. В другой семье казалось бы и доход крепкий, а в бюджете то там, то тут прорехи.

Так ли уж актуально говорить сегодня о бережливости?

Но давайте взглянем на проблему с иной стороны. Чем рациональнее будет вестись семейный бюджет, тем больше денежных средств высвободится для удовлетворения разнообразных потребностей членов семьи, тем интереснее и насыщеннее станет их жизнь.

Так попробуем же исходить из следующих **заповедей бережливости.**

- Чтобы жить лучше, научитесь не только хорошо зарабатывать, но и разумно тратить деньги.

- Основа основ бережливости – умение планировать домашнее хозяйство.

- У хороших хозяев нет ничего лишнего, ничего не выбрасывается, всему находится применение.

- Бережливость дается человеку не только от природы, ее можно в себе воспитать.

- Полностью используйте купленные или выращенные продукты.

- Не пренебрегайте экономией в малом: рубль, сберегаемый каждодневно, умножаемый на недели и месяцы, превращается в тысячи рублей.

- Делайте крупные покупки, лишь обсудив их необходимость в семейном кругу.

- Не забывайте «дарить» старым вещам «новую жизнь». Так, можно увеличить размер курточки или комбинезона, из которых ребенок вырос. Для этого от шерстяных изношенных носков отрежьте верхнюю часть, как правило, совершенно целую, и крепко пришейте отрезанным концом к обшлагоу, резинкой вниз. Получится удобный вязаный манжет: резинкой он плотно облегает запястье. Так же удлиняется низ брючек... Из старого плаща выйдет нужная для малыша вещь – брючки свободного простейшего



покроя с резинкой на талии. Надевая их, вы можете быть спокойны: ребенку не страшна ни сырость, ни грязь.

- Дайте своим детям хорошее экономическое воспитание.
- Неумеренная бережливость обедняет жизнь: скупой платит дважды.
- Практичный подход к делу можно проявить даже при уходе за обувью и одеждой. Правила просты: вовремя почистить, просушить и починить. Обувь почаще смазывать кремом. Влажные и грязные пальто, плащи не вешать в шкаф. Платья и костюмы всегда держать чистыми и отутюженными, вешать их на плечики в просторном шкафу, который регулярно нужно проветривать и протирать от пыли. Не забывайте про мебель, стиральную машину, телевизор и другие предметы длительного пользования. Забота о них связана не только с их сравнительно высокой стоимостью. Точное соблюдение правил эксплуатации, немного внимания в обращении – и они надолго сохраняют свои высокие технические качества.

Постепенно рачительность войдет в привычку, станет потребностью. Однако тут существует опасность впасть в другую крайность. В погоне за экономичностью можно потерять ее смысл и цель ...

Речь идет о разумной бережливости, позволяющей избежать ненужных потерь и расходов. Совсем не требуется слепое, механическое сдерживание любых запросов семьи. Неумеренно бережливый человек вроде бы искренне стремится к тому, чтобы сделать свою жизнь богаче. На самом же деле он не замечает, как становится вдвое беднее: лишается радости любимых увлечений, хлебосольных праздников в кругу родных и друзей. Поистине: скупой платит дважды.

### **3.4. Уход за квартирой и мебелью.**

#### **Чистота в доме**

##### **Как мыть полы**

Чистые, красивые полы – это своего рода визитная карточка вашей квартиры, одна из основ семейной гигиены. Чистый пол создает ощущение уюта, способствует хорошему настроению и самочувствию.

Старайтесь каждый день протирать пол под кроватями, диванами,

креслами – там, где обычно накапливается пыль. Подметая, оберните щетку влажной марлей, выпустив щетину наружу.

Используйте пылесос! Он способен выбирать пыль из щелей, чего нельзя сделать ни щеткой, ни веником, ни влажной тряпкой. Пылесос способен проникать в любое труднодоступное для уборки место: трубка, с которой снята щетка, достанет пыль из-за радиаторов центрального отопления, из-под шкафов и т.д. Нарастив шланг по своему усмотрению, вы можете работать, не нагибаясь и не уставая.

*Дощатые полы.* Дощатые полы метут по направлению древесных волокон.

Дощатые некрашеные полы моют теплой водой, в которую добавляют соду или любой стиральный порошок (2–3 ст. ложки на ведро воды). При этом пользуются корневой щеткой или веником-голиком.

Сильно загрязненный пол тщательно протирают мокрой жесткой щеткой или мешковиной, затем смесью из 1 части свежегашеной извести с 2–3 частями песка и промывают чистой водой. Если после такой обработки на полу останутся пятна, их на ночь покрывают влажной белой или серой глиной, которую утром смывают водой.

Чтобы удалить жирные пятна с некрашеного пола, его промывают бензином, посыпают картофельной мукой и проглаживают умеренно нагретым утюгом через промокательную бумагу. Можно приготовить кашицу из уксуса и глины, белой, серой, покрыть этой кашицей пятно, опять же на ночь, а утром смыть ее водой.

Крашеные полы выглядят наряднее и дольше служат, чем некрашеные. В теплую воду для их мытья стоит добавить нашатырный спирт (1–2 ст. ложки на ведро воды). Это придаст краске блеск, так же можно вымытый пол сполоснуть водой, в которую добавлен уксус (стакан уксуса на ведро воды). Ни в коем случае не следует добавлять в воду мыло или соду – это приведет к потускнению, потемнению краски.

Если на крашеный пол вы пролили жир, то залейте пол холодной водой – застывший жир легко снимается ножом.

Для мытья дощатых крашеных и некрашеных полов очень удобно использовать специальные моющие средства. При мытье полов не лейте

много воды – она попадает в щели, древесина разбухает и деформируется.

*Полы, покрытые линолеумом.* Полы из линолеума мойте теплой водой с 60%-м хозяйственным мылом. При этом мыльную пену следует тщательно смывать чистой теплой водой. Так же вместо мыла можно использовать стиральный порошок либо специальные средства бытовой химии.

Раз в 2–3 месяца линолеум следует смазывать олифой или льняным маслом и протирать мягкой тряпкой. Раз в год рекомендуется промыть пол керосином, также с его помощью легко удалить с пола следы от ржавчины и другие пятна. Оставленные подошвами или каблуками обуви полосы можно очистить бензином.

Обработка полов раз в 2–3 месяца мастикой придает им устойчивый блеск, облегчает уход, способствует сохранению их поверхности. Рекомендуется полы из линолеума натирать бесцветной мастикой, однако темное полирующее средство поможет замаскировать дефекты старого, изношенного линолеума – вытертые места, царапины, пятна. Трещины на линолеуме становятся почти незаметными, если их залить парафином, а через некоторое время натереть линолеум воском.

*Паркетные полы* мыть нельзя. Их надо тщательно систематически подметать, пылесосить, а в случае необходимости протирать влажной тряпкой, смоченной в холодной воде (можно с добавлением глицерина – 1 ст. ложка на стакан воды). Таким же раствором можно освежать и паркетные полы, покрытые лаком. За паркетным полом, если он покрыт лаком, легче ухаживать.

Не реже одного раза в 2 месяца паркетный пол обрабатывают мастикой. Наносят ее мягкой тряпкой на сухой чистый пол тонким слоем, и спустя 30–40 мин после высыхания натирают пол до блеска полотерной щеткой или электрическим полотером, а затем – чистой суконной тряпкой или фетром. Еженедельно той же щеткой, полотером или суконной тряпкой следует освежать блеск пленки.

Жирные пятна на паркете протирают ваткой, смоченной скипидаром, посыпают тальком или измельченной в порошок белой глиной и проглаживают через бумагу негорячим утюгом. Оставшееся на полу белесое пятно следует обработать полирующим средством.

## **Как вымыть окна**

Оконные стекла в квартире должны быть чистыми, ведь от этого зависит не только освещенность, но и температура в помещении.

Чистить оконные стекла рекомендуется в нежаркую и безветренную погоду, так как в яркий солнечный день и на ветру стекла сохнут очень быстро и на них после протирки появляются разводы.

Начинайте не со стекла, а с рам. Новые, только что окрашенные рамы мойте чистой водой без добавок, сильно загрязненные – с мылом, специальными моющими средствами. Много воды старайтесь не лить – с тряпки не должно капать. Первой тряпкой, слегка отжатой, намочите стекло и соберите грязь. Дав стеклу высохнуть, протрите чистой тряпкой.

При мытье окон на кухне ничего не должно кипеть на плите – иначе окна будут запотевать.

Двойные рамы соединяются винтами, чтобы вымыть стекла изнутри, винты приходится отворачивать, а порой это сделать трудно. Когда очередной раз будете их завинчивать, смажьте резьбу вазелином и в следующий раз справитесь с винтами без труда.

Потускневшие стекла можно смочить уксусом, затем промыть их водой – они вновь приобретут особенный блеск, станут чистыми и прозрачными. Замечено, что на оконные стекла и рамы, обработанные уксусом, мухи садятся очень редко. А пятна от мух быстро и хорошо смываются раствором, состоящим из равных частей воды и нашатырного спирта.

Сильно загрязненные окна хорошо отмываются теплой водой, в которую добавлено немного спирта. Для придания блеска их можно протереть тряпкой, смоченной в денатурированном спирте. Они так же приобретут блеск, если вымыть их соленой водой.

Хорошо очищает загрязненные окна и зеркала сырой картофель. Протрите окна половинками картофеля, вымойте холодной водой и вытрите сухой тряпкой.

Прежде чем начать красить оконные рамы, натрите стекла разрезанной пополам луковицей – тогда краска, попавшая на стекла, легко смывается. Можно смочить стекла уксусом.

Чтобы оконные стекла не запотевали и на них не образовывались грязные потеки, положите между рамами небольшие мешочки с солью.

### **Уход за мебелью**

Мебель очень чувствительна к изменениям температуры, влажности воздуха, действию солнечного света и требует систематического и правильного ухода. Особенно страдает от упомянутых воздействий лаковое покрытие мебели: в сырых помещениях оно тускнеет, появляются пятна, в помещениях с повышенной температурой лаковый слой из-за усыхания древесины покрывается сеткой мелких трещин.

Для улучшения микроклимата рекомендуется устанавливать в комнатах аквариумы, вазы с цветами, наполненные водой, или специальные электрические увлажнители воздуха.

Полированную мебель следует размещать не ближе полуметра от радиатора отопления. При воздействии на мебель прямых солнечных лучей в лаковом покрытии возникают необратимые изменения: оно тускнеет, покрывается разнородными пятнами и трещинами. Поэтому полированную мебель следует устанавливать подальше от балконной двери или открываемого окна.

Лаковые покрытия могут терять вид из-за попадания на них воды, спирта, а также от соприкосновения с горячими предметами.

Уход за мебелью нельзя сводить к протиранию сухой или влажной тряпкой, так как сухое протирание после мокрого приведет к появлению на поверхности лакового покрытия статического электричества, и пыль снова будет притягиваться к той же поверхности, т.е. чем больше мы протираем мебель, тем больше на ней осаждаются пыли.

Протирать мебель можно только специальными средствами, в которые вводится антистатик. В составе этих средств имеется воск, который создает на поверхности мебели защитный слой, предохраняющий мебель от воздействий прямых солнечных лучей.

Для ухода за лакированной и полированной мебелью выпускаются средства на масляной и восковой основе и средства для «сухой уборки».

Средства на масляной основе снимают загрязнения, создают глянец,

избавляют от статического электричества.

Средства для сухой уборки представляют собой специальные полирующие салфетки, снимающие электризацию с покрытой лаком поверхности мебели.

Продаются специальные средства для очистки мебели в аэрозольной упаковке, все они содержат в своем составе воск, растворители, масла, воду и кремнийорганические соединения. Перед применением аэрозольный баллон встряхивают, обрызгивают поверхность мебели тонким слоем состава, растирают его по поверхности и полируют сухой мягкой тряпкой. Поверхность приобретает водоотталкивающие и антистатические свойства. Препарат «Жидкий воск» в аэрозольной упаковке предназначен для ухода за полированной мебелью, а жидкий препарат – для ухода за лакированной поверхностью.

Для удаления пыли с мебели можно применять полирующие салфетки.

Обивочный материал мягкой мебели можно протирать чистой шерстяной тряпкой, смоченной в теплом растворе любого универсального синтетического моющего средства (1 ч. ложка на 1 л воды). Вначале мебель очищают от пыли с помощью пылесоса или щетки, губкой или щеткой или из аэрозольного баллона наносят средство на поверхность и равномерно распределяют чистящее средство по ткани. Затем оставшуюся пену удаляют чистой тряпкой и после высыхания поверхности снова очищают пылесосом.

Мягкую мебель, как ковры, полезно выбивать специальной упругой выбивалкой. Если мебель трудно вынести на улицу, можно сделать это в комнате, покрывая мебель старой чистой простыней, смоченной в растворе уксуса (1 ст. ложка на 1 л воды). Тряпку по мере загрязнения прополаскивают в чистой воде и снова смачивают в растворе уксуса. После этого просохшую мебель чистят пылесосом.

Можно почистить мягкую мебель жесткой платяной щеткой, туго обмотанной чистой тряпкой, которая предварительно увлажнена в растворе поваренной соли (1 ч. ложка на 1 л воды). Плюшевую обивку протирают по ворсу мягкой увлажненной тряпкой, но не чистят ни щеткой,

ни пылесосом из-за возможности выпадения ворса.

Мебель из дуба, в особенности жирные пятна на ней, следует чистить теплым пивом. Чтобы придать мебели глянец, нужно протереть ее смесью, состоящей из стакана пива, чайной ложки сахарного песка и небольшого кусочка воска. Перед употреблением смесь следует прокипятить, затем протереть мебель теплым раствором, а когда она высохнет – придать ей блеск, полируя шерстяной тряпкой.

При необходимости заменить обивку мебели поступают следующим образом: снимают старую обивку, вынимая последовательно все гвозди, и чистят внутри пылесосом. Если материал под обивкой поврежден, его штопают или накладывают заплату. По старой обивке выкраивают новую по прямой нитке, не перекашивая материал. При обивке кресел и стульев прямая нитка должна идти по их переднему краю, при обивке дивана или тахты – по продольной стороне.

Рисунок или полосы на ткани должны быть расположены на мебели симметрично.

Обивку рекомендуется начинать с переднего края, у дивана или тахты – с передней продольной стороны; материал подгибают внутрь на 2–3 см. Гвозди вбивают в край обивки на расстоянии 4–5 см один от другого, при этом они не должны попадать в старые отверстия.

Закрепив передний край, материал аккуратно выравнивают, чтобы не было перекосов, и прибивают с задней стороны, обеспечив подгиб 1,5–2 см. При этом гвозди не топят до конца, чтобы в любое время можно было исправить перекосяк или натянуть еще раз ткань. Затем крепят одну из боковых сторон, следя за тем, чтобы на обивке не было морщин. По углам материал закладывают аккуратной внутренней складкой, затем прибивают вторую боковую сторону и закрепляют окончательно все гвозди. Гвозди прикрывают тесьмой под цвет обивки, приклеивая ее столярным клеем.

### **Как чистить мебель**

Мебель, как известно, мы меняем нечасто, приобретаем иной раз и на всю жизнь. Вряд ли стоит убеждать в том, что мебельная стенка будет дольше служить, если вы будете систематически и правильно за ней

ухаживать.

При расстановке шкафа, стола, стульев имейте в виду, что для них одинаково вредными являются и повышенная сухость воздуха, и чрезмерная влажность. Сокращают век мебели всякие отклонения от нормальных условий окружающей среды, а также попадание прямых солнечных лучей. Происходит ускоренное старение мебели, коробится облицовочная фанера, на лакированной поверхности образуются трещинки, появляются пятна и т.д. И все же, как лучше сохранить мебель, как правильно чистить ее?

*Как чистить полированную мебель.* Сначала пыль с мебели собирают сухой тряпкой, затем протирают фланелью, смоченной жидкостью «Полироль», а спустя полчаса натирают сухой тряпкой до блеска.

Пятна от воды на лакированной мебели легко устраняются. Для этого надо засыпать их небольшим количеством муки, потом смочить тряпочку в прованском или машинном масле и тереть посыпанное мукой место до тех пор, пока пятно не исчезнет.

Для удаления пятен с полированной мебели можно использовать смесь соли и растительного масла. На пятно следует нанести смесь, выдержать 2–3 ч, а затем стереть смесь и отполировать мебель чистой мягкой шерстяной тряпкой.

Следы от мокрого стакана на мебели можно удалить, протерев их ядром грецкого ореха. Подождите, пока ореховое масло впитается в дерево, и сухой тряпкой отполируйте поверхность.

Загрязненную полированную мебель можно почистить ватным тампоном, смоченным слегка подогретым уксусом. Затем вытереть поверхность мебели досуха и отполировать до блеска воском или бесцветным кремом для обуви.

Грязные пятна на полированной поверхности можно смыть чистым бензином, а для того чтобы вычищенному месту вернуть блеск, нужно протереть его тряпкой, смоченной смесью одеколona и льняного масла или скипидара, взятых в равных частях. После высыхания натереть поверхность шерстяным лоскутком.

Белое пятно, появившееся на полированной поверхности мебели от



горячей посуды, можно удалить несколькими способами. Например, таким: пятно протирают тампоном (матерчатым мешочком с солью), смоченным льняным или растительным маслом, затем запачканное место чистят тампоном, смоченным раствором из равных частей одеколona и льняного масла, и через 24 ч полируют сухим мягким лоскутком или замшей.

Полированную мебель полезно протирать мягкой тканью, смоченной молоком, а затем куском бархата или мягкой шерстяной ткани.

Средством для чистки полированной мебели может служить чай. Чаинки следует отцедить, завернуть в мягкую ткань, этим тампоном натереть полированную поверхность, а затем протереть ее чистой мягкой тряпочкой.

*Как чистить мебель из красного дерева.* Поверхность мебели протирают уксусом или чаем, а затем мягкой сухой тряпочкой.

Для освежения политуры мебель следует протереть смоченной прохладной водой и хорошо отжатой тряпкой, а затем чистой сухой льняной тканью.

Пятна на белой мебели и дверях удаляют, протерев загрязненные места срезанной частью головки репчатого лука, а затем вытерев их сухой салфеткой.

*Как чистить мягкую мебель.* Мягкую мебель хорошо предохраняют от пыли и загрязнений чехлы. Обивку мягкой мебели протирают чистой шерстяной тряпкой, намоченной в теплом мыльном растворе и отжатой, а затем сухой тряпкой. Вместо мыльного раствора можно употребить специальные средства бытовой химии. Вместо тряпки удобнее пользоваться губкой.

Мягкую мебель можно выколачивать в комнате. Для этого на диване или кресле расстилают влажную тряпку и выбивают пыль, или жесткую платяную щетку туго обматывают двойным слоем марли и смачивают в воде. Такой щеткой можно чистить также ковры, диванные подушки и т.д.

Мебель, обитую плюшем, не рекомендуется чистить пылесосом, щеткой и т.д. Ее протирают каждый день мягкой тряпкой по ворсу.

Кожаную мебель рекомендуется иногда протирать шерстяной тряпкой, смоченной во взбитом яичном белке. Предварительно ее чистят

шерстяной тряпкой, пропитанной бензином, а затем тканью, смоченной взбитым яичным белком.

Пыль с кожаной мебели стирают тряпкой, смоченной в воде с добавлением небольшого количества уксуса. Тряпка должна быть хорошо отжатой.

Загрязненную ткань мягкой обивки моют водой с добавлением скипидара или керосина (из расчета 3 ст. ложки керосина или скипидара на ведро воды). Обивочный материал мягкой мебели можно протирать чистой шерстяной тряпкой, смоченной в теплом растворе любого универсального синтетического моющего средства (1 ч. ложка на 1 л воды).

Поверхность плетеной светлой мебели обрабатывают мыльной пеной, затем пену смывают и поверхность просушивают. Потемневшие места протирают разведенной перекисью водорода.

Металлические части мебели долго сохраняют блеск, если после чистки нанести на них тонкий слой бесцветного лака.

Чтобы устранить неприятный запах в ящике стола или серванта, положите туда несколько кусочков древесного угля – через 2–3 дня запах исчезнет.

### **3.5. Стирка и химчистка в домашних условиях**

#### **Стирка**

Искусство стирки в его нынешнем виде следовало бы скорее назвать искусством программирования. В самом деле, если есть хорошая стиральная машина, то ее владельцу остается только внимательно прочесть приложенные инструкции, а потом выбрать программу, в наилучшей степени отвечающую особенностям каждой отдельной стирки. Ручная стирка тоже значительно упростилась благодаря многочисленным (даже чересчур многочисленным) стиральным средствам, имеющимся в продаже. Однако вода и стиральное средство до сих пор остаются смесью, которая может преподнести сюрпризы. Поэтому не спешите складывать белье в барабан стиральной машины или в таз; внимательно прочтите

этикетки на каждом предмете одежды; если сомневаетесь, выберите самую короткую и щадящую программу. Рассортируйте белье по цветам и видам ткани, выверните манжеты, закройте застежки-молнии, срежьте хрупкие пуговицы, проверьте карманы. Лучше устроить две стирки, загрузив машину не полностью, чем забивать ее бельем под завязку: результаты вас разочаруют, так как вода и стиральный порошок не смогут циркулировать свободно, не говоря уж о том, что все предметы выйдут из машины жеваными.

Самой распространенной ошибкой при ручной стирке является избыточная доза стирального порошка, требующая продолжительного и повторного полоскания (причем между волокнами все равно застревают остатки порошка, увеличивающие износ ткани и заставляющие шерсть скатываться шариками). Замачивание тоже может повредить, если производить его неправильно: слишком длительное замачивание надолго пропитывает волокна стиральным порошком, а добавление кипятка в таз способно навсегда приварить грязь к ткани, вместо того чтобы удалить ее.

При обоих методах стирки чрезвычайно важен выбор стирального средства. Порошок, как правило, более экономичен, чем жидкость, но он имеет свойство оседать на дне стиральной машины и засорять сток. Жидкое средство должно иметь консистенцию крема, в противном случае оно не пристает к ткани, а падает, как и порошок, на дно стиральной машины, причем результаты стирки оказываются более чем скромными. И наконец, еще один совет: планируйте стирку так, чтобы у вас хватило времени тщательно развесить все постиранное, а вывешенное для просушки белье снимайте тогда, когда у вас есть время его погладить. Только так можно добиться хороших результатов: рубашки, футболки, белье и другие предметы одежды не будут выглядеть жеваными, и вам не придется тратить много времени на скучное и утомительное отглаживание.

## **Химчистка**

### Полезные советы

- В химчистку надо отдавать самые тонкие изделия, требующие бережного обращения, а также те, что не выносят стирки в воде. В

некоторые химчистки принимают сложные по крою предметы одежды, выстиранные дома, которые требуется только выгладить. В любом случае, сдавая одежду в химчистку, проверьте пуговицы, пряжки и нашитые украшения. Учтите, что их придется спороть, если необходимо. Иногда химчистки производят мелкий ремонт, например, латают карманы или подшивают отпорванный край.

- Если вы сомневаетесь в стойкости окраски ткани, смочите водой ватный тампончик и оставьте его на ткани на 5–6 мин. Если на тампончике останется краска, отдавайте эту вещь в сухую чистку.

- Не пытайтесь самостоятельно удалить пятна с одежды, которую сдаете в химчистку. Укажите на пятна приемщице и объясните их происхождение.

*Прачечная-автомат.* Речь идет о пунктах, оснащенных оборудованием для самостоятельной платной стирки. Плата довольно скромная, кроме того, в таких прачечных есть машины как для обычной стирки, так и для сухой чистки: главное – предварительно рассортировать предметы по категориям. Зато по окончании стирки вы сможете отнести домой практически сухую одежду, которую остается только погладить.

### **Как читать этикетки**

Стираем ли мы одежду дома или сдаем ее в химчистку, чрезвычайно важно при этом уметь расшифровывать символы на ярлычках, которыми в обязательном порядке должны быть снабжены все предметы одежды, продающиеся в магазинах: только так можно провести стирку или чистку правильно. В помощь вам приводим расшифровку традиционных обозначений.

*Акрил.* Это ткань, полученная путем переработки нефтепродуктов. Можно стирать в стиральной машине, даже при высокой температуре, но полоскать следует холодной водой и в сокращенном режиме. Не отбеливать.

*Ангора.* Стирайте вручную в холодной воде с добавлением небольшого количества специального средства для стирки шерстяных изделий. Не трите и полощите в большом количестве воды, двигая изделие

в воде. Сушите в расстеленном виде на махровом полотенце.

*Парча.* Она может быть на хлопковой, шелковой, вискозной или смесовой основе. Рекомендована только сухая чистка.

*Кашемир.* Стирайте вручную в холодной воде с добавлением небольшого количества специального средства для стирки шерсти, двигая изделие в воде. Полощите, часто меняя воду. Сушите в расстеленном виде на махровом полотенце. Если есть сомнения, отдайте в сухую чистку.

*Шифон.* Он может быть шелковым или из искусственного волокна. Стирайте или чистите, следуя указаниям на этикетке.

*Хлопок.* Это самое прочное волокно, его можно стирать в машине, даже при высокой температуре, если позволяет стойкость краски.

*Креп.* Он бывает шелковым или вискозным. Стирайте вручную в чуть теплой воде. Не выжимайте, заверните в полотенце, чтобы впитать воду.

*Фланель.* В сомнительных случаях отдавайте в сухую чистку.

*Габардин.* Он может быть хлопчатобумажным, шерстяным или из искусственных волокон. Рекомендована сухая чистка.

*Джинсовая ткань.* В стиральной машине, лучше в чуть теплой воде; в противном случае ткань линяет и теряет жесткость.

*Трикотаж.* Поскольку его можно сделать из любого волокна, действуйте в соответствии с указаниями на этикетке. В сомнительных случаях отдавайте в сухую чистку.

*Люрекс.* Только сухая чистка.

*Шерсть.* Вязаные вещи предпочтительнее стирать вручную, а тканые – отдавать в сухую чистку. Пятна с тканых вещей выводят трихлорэтиленом. Шерсть особой выделки всегда полагается отдавать в чистку. Если стираете вручную, не замачивайте надолго, потому что шерстяные вещи могут сесть или сваляться. Пользуйтесь холодной водой и особым стиральным средством для тонких вещей. Хорошенько прополощите и сушите в расстеленном виде на полотенце.

*Лен.* Можно стирать в машине, даже при высокой температуре, если лен белый; цветной – только в чуть теплой воде. Особое внимание – если лен с вышивкой.

*Лайкра.* Это волокно, полученное из полиуретана. Стирайте вручную

в горячей воде или в машине с программой для бережной стирки.

*Нейлон.* Стирайте вручную, не замачивая изделия надолго. Не отжимайте, сушите, повесив на пластмассовые плечики.

*Кисея, тюль, газ.* Стирайте вручную в чуть теплой воде (в холодной, если ткань с набивным рисунком). Расшитую кисею стирайте очень быстро, не застирывая; белый тюль можно стирать в горячей воде, цветной – в теплой.

*Ткани с блестками.* Стирайте вручную, если ткань основы можно стирать в воде, или обращайтесь в химчистку.

*Полиэстер.* Продукт переработки нефти, отличается большой прочностью. Можно стирать в машине, даже в горячей воде, но полоскать в холодной и отжимать в центрифуге в сокращенном режиме.

*Атлас.* Он может быть из шелка, хлопка, полиэстера или смесовой ткани. Смотрите указания на этикетке.

*Шелк.* Рекомендована сухая чистка, если только шелк не прошел специальную обработку, позволяющую стирать его вручную. В случае необходимости перед стиркой осторожно выведите пятна трихлор-этиленом.

*Синтетические ткани.* Следуйте указаниям на этикетке, но в любом случае отдавайте предпочтение чуть теплой или холодной воде, без отжима в центрифуге. Добавьте в воду две ложки ополаскивателя, чтобы сохранить ткань мягкой, а краски – яркими.

*Триацетат.* Вырабатывается на хлопковой основе с добавлением других волокон. Стирайте в машине, в горячей воде и в укороченном режиме, полощите в холодной воде с кратким отжимом в центрифуге.

*Бархат.* Только специально обработанный бархат поддается ручной стирке, все остальные виды ткани следует отдавать в сухую чистку.

*Вельвет.* Рекомендована сухая чистка или стирка в машине в соответствии с указаниями на этикетке.

*Вискоза.* Искусственное волокно, с которым следует обращаться бережно. Стирайте вручную в холодной воде. Не выжимайте.

## **Особая стирка**

*Вещи, подлежащие дезинфекции.* Добавьте к стиральному порошку лизоформ, налив его в отделение для добавок, как указано в инструкции на упаковке. Если речь идет о ручной стирке, выведите пятна органического происхождения, затем залейте вещи очень горячей водой с добавлением 1 ст. ложки отбеливателя на 1 л воды, замочите на полдня, а затем стирайте, как обычно.

*Белье для новорожденных.* Если вы пользовались отбеливателем, сразу же перестирайте белье с подходящим стиральным порошком, чтобы удалить малейшие следы хлора.

*Полинявшие вещи.* Сразу же простирайте повторно, используя только пероксоболат вместо обычного стирального порошка.

*Аппретированный хлопок.* Для размягчения оставьте его примерно на 12 ч в воде с добавлением горсти крупной соли; этот же метод используется, чтобы избежать усадки новой вещи при первой стирке.

*Фланель.* Стирайте ее так же, как шерсть, добавив к стиральному порошку 2 ст. ложки нашатыря.

*Шерсть.* Используйте для стирки и полоскания воду одной и той же температуры, чтобы избежать сваливания. В последнюю воду для полоскания добавьте 1 ст. ложку белого уксуса или бикарбоната соды, чтобы смягчить шерсть и оживить краски. Не выкручивайте вещи, отожмите их бережно между ладонями. Свитера из ангорской шерсти и мохера, когда они высохнут, расчешите металлической щеткой, чтобы восстановить ворс, примявшийся после стирки.

*Вещи с плесенью.* Смочите заплесневелое место раствором из 1 части лимонного сока на 2 части воды, посыпьте тонкой солью и дайте высохнуть, затем выстирайте, как обычно. Для окрашенных тканей добавьте кислое молоко.

*Темное сукно.* Полощите его в очень соленой воде, чтобы не обесцветилось, и отжимайте не слишком сильно.

*Кружева.* Правила стирки такие же, как и для штор. Если кружева черные, замочите их в кофе с небольшим добавлением сахара; если хотите придать белым кружевам цвет слоновой кости, оставьте их на 1 ч в настое

ромашки или некрепкого чая.

*Шелк.* Стирайте так же, как и шерсть, но при последнем полоскании добавьте немного лимонного сока, белого уксуса или соли. Если хотите сделать ткань более жесткой, добавьте 1 ч. ложку сахара.

*Шторы.* Аккуратно сложите их, если стираете в стиральной машине; при ручной стирке не поднимайте шторы слишком высоко из воды, чтобы они не порвались под ее тяжестью. Чтобы придать ткани жесткость, добавьте при последнем полоскании в воду крахмал или 1 ст. ложку сахара.

*Эластичные ткани.* Используйте холодную воду и мягкий стиральный порошок или процеженную теплую жидкость, полученную от кипячения 100 г отрубей на 1 л воды. Держите ткань в горизонтальном положении и осторожно протирайте ее мягкой щеточкой. Сполосните, закатайте в махровое полотенце и сушите в горизонтальном положении.

### **3.6. Уход за книгами**

#### **Составление каталога**

Неотъемлемой частью каждой библиотеки является каталог, куда регулярно вписывают каждую приобретенную книгу. Составление его целесообразно начинать, пока книг еще мало.

Для маленькой библиотеки достаточно алфавитного каталога, в котором карточки со сведениями о каждой книге располагаются в алфавитном порядке (по фамилиям авторов или по названиям книг). Для больших домашних библиотек можно составить такой тематический каталог, в котором карточки группируются по разделам, а внутри – по фамилиям авторов.

Книги рекомендуется хранить в застекленных книжных полках, шкафах или на стеллажах в один ряд не вплотную друг к другу.

Малейшие повреждения книги лучше ликвидировать сразу. Выпавшую страницу сразу же вклеить, причем рекомендуется использовать резиновый или поливинилацетатный клей, так как конторский силикатный клей оставляет на бумаге пятна, коробит и



разрушает бумагу.

Если страница надорвана, ее закрепляют с помощью прозрачной клеящей ленты – скотча или проклеивают по полям обыкновенной плотной бумагой, оторванный уголок также необходимо подклеить, вырезав его из подходящей бумаги.

### **Устранение пятен и плесени. Сохранность книг**

Большой вред книгам наносит пыль. Время от времени полезно очищать книжные шкафы и полки от пыли пылесосом или протирать книги влажной тряпкой, смоченной в 3%-м растворе формалина, и затем отжатой.

Существенно разрушает книги плесень, при первых ее проявлениях книги нужно просушить и проветрить. Если остались пятна, их необходимо смазать перекисью водорода, вложить между страницами лист белой плотной бумаги и через некоторое время вынуть бумагу и просушить страницы. Чтобы книги не заплесневели, нельзя ставить шкаф к холодной стене или навешивать на нее полки.

Жировые или масляные пятна выводят с помощью меловой пасты, растворенной бензином. Пасту намазывают на пятно и после высыхания аккуратно счищают.

Чернильные пятна выводят лимонным соком или щавелевой кислотой, разбавленной денатуратом в соотношении 1:4. Так же выводят пятна от ржавчины.

Общие загрязнения легко удалить, протирая бумагу свежим белым хлебом.

Книги следует предохранять от попадания прямых солнечных лучей, от которых они пересыхают, а переплет выцветает.

### **3.7. Уход за одеждой и обувью**

Было бы неверно недооценивать значение для человека удобной, прочной и красивой одежды. Умело и со вкусом подобранная, она свидетельствует о культурном уровне ее владельца, его привычках, вкусах

и даже характере. Нужно стремиться к тому, чтобы все части одежды сочетались между собой по цветовой гамме, стилю.

К одежде и обуви нужно относиться бережно. Предметы гардероба следует своевременно чистить, стирать, гладить, бережно хранить в специально отведенных местах.

### **Домашняя чистка**

На фабриках химчистки обычно используют две технологии. По первой вначале удаляют пятна, затем проводят общее обезжиривание. Этот процесс механизирован, он напоминает стирку, но вместо воды применяют летучие растворители, растворяющие жир и освобождающие грязь, которые затем отмываются от ткани.

Некоторые виды тканей из искусственных и синтетических волокон чистить растворителями нельзя, кроме того, не все краски стойки к растворителям.

Вещи, изготовленные из нестойких волокон, окрашенные нестойкими красителями, имеющие клеевые швы или прокладки, пуговицы, боящиеся растворителей, «сухой» чистке не подлежат. Для них разработана водная или «мокрая» обработка, предназначенная для вещей из плотных тканей – платьевых, костюмных, пальтовых, с которых грязь и закрепляющие ее вещества обычно легко переходят в воду.

Однако нередко бывает так, что на чистое платье, костюм, пальто попали случайные загрязнения, тогда пятно лучше попытаться вывести в домашних условиях. Дома можно почистить и меховые изделия, мягкие игрушки, шляпы, галстуки, перчатки, сумки, замшевые изделия, ювелирные украшения.

Прежде всего необходимо выяснить происхождение пятна. Пятна могут быть масляные и жирные (от пищевых и технических масел, различных жиров, масляных красок, смол и т.п.), цветные (от вина, ягод, овощей, фруктов, соусов, кофе, чая, какао, травы, плесени, крови, яичного белка, чернил и т.п.) и пятна ржавчины.

Успех операции по выведению пятен зависит, прежде всего, от давности загрязнения. Трудно вывести застарелое пятно, так как при

воздействии солнца и кислорода воздуха загрязняющие вещества превращаются в труднорастворимые соединения.

Любой препарат для выведения пятен необходимо опробовать на кусочке этой ткани в малозаметном месте, чтобы убедиться в стойкости самой ткани к действию препарата.

Для выведения пятен с тканей с пропиткой типа «болонья» и ацетатных можно пользоваться только бензином, мылом и синтетическими моющими средствами. Другие препараты разрушают эти ткани.

Перед началом чистки необходимо очистить изделие щеткой от пыли и грязи, так как это снизит вероятность образования вокруг пятна ореола – границы между очищенным участком и остальной тканью. Предотвратить появление ореола можно, смачивая поверхность ткани вокруг пятна водой.

Пятно нужно выводить от краев к середине, что также способствует снижению вероятности появления разводов.

Удаление пятен с помощью растворителей всегда лучше производить с обратной стороны ткани. Чистой ткани вокруг пятна желательно не касаться пятновыводящим средством. При выведении небольших пятен рекомендуется наносить пятновыводящее средство с помощью пипетки или острой палочки.

При выведении пятна под ткань необходимо подложить чистую белую салфетку или ткань, сложенную в несколько слоев, затем заготовить несколько тампонов из ваты или марли и, смачивая поочередно тампоны чистящим препаратом, протирать пятно от краев к центру. Препарата на тампон нужно брать немного, иначе пятно может расползтись. Плохо выводящиеся пятна приходится чистить 2–3 раза.

**Водяные пятна** (в основном от дождя) на шерстяных тканях различных цветов следует чистить щеткой, смоченной мягкой водой (перекипяченной и охлажденной), и прогладить утюгом через влажную ткань.

На ярко окрашенных хлопчатобумажных тканях дождевые пятна бывают особенно заметны. Их протирают тряпкой или ватным тампоном, смоченным разведенным уксусом (1 ст. ложка на стакан воды), потом гладят с изнанки утюгом.

С шелковых тканей водяные пятна удаляют с помощью поваренной соли: пятна опрыскивают соленой водой (1 ч. ложка соли на стакан воды), протирают сухой тряпкой или мягкой щеткой, затем проглаживают с изнанки утюгом.

Дождевые капли почти всегда оставляют пятна на новых вещах – пальто, шляпе, костюме, платье, надетых впервые. С помощью химических препаратов удалить эти пятна нельзя. Единственное средство – равномерно обрызгать одежду из пульверизатора перекипяченной и остывшей водой и разгладить всю ткань мягкой, смоченной слегка в той же воде щеткой, затем просушить на плечиках. Пятна от дождя на фетровой шляпе исчезнут, если подержать шляпу над кастрюлей с кипящей водой.

Пятна от воды на глянцевой коже сумок, курток удаляют, натирая их бесцветным кремом для обуви. На замше пятна от воды выводят, протирая пятно резиновой или проволочной щеточкой.

Для выведения **масляных** пятен можно использовать специальный препарат «Пятновыводитель жировых и масляных пятен», им можно пользоваться для очистки одежды, обивки мебели, изделий из кожи, ее заменителей, дерматина.

При чистке плотных тканей под нижнюю сторону ткани подкладывают чистую тряпку или промокательную бумагу, которую необходимо периодически менять, затем слегка протирают пятно сильно смоченным тампоном круговыми движениями от края к центру. Состав пропитывает ткань, растворяет жировое пятно и переходит на подложенную ткань или промокательную бумагу.

Возможен второй способ: не сильно смоченным тампоном пятно (например, на воротниках) протирают, меняя тампоны.

Применяя жидкий пятновыводитель, выполняют следующие операции: загрязненный участок посыпают небольшим количеством крахмала, впитывающего загрязнения, затем выводят пятно ватным тампоном, смоченным в препарате. Крахмал удаляют с сухой ткани жесткой щеткой.

Промышленность выпускает множество пятновыводителей, в том числе в аэрозольной упаковке. После нанесения на пятно и высыхания

препарата наполнитель счищают жесткой щеткой.

Пастообразным препаратом «Минутка» удаляют жировые и цветные пятна не только с одежды, но и с обоев.

При отсутствии готовых препаратов жировые и масляные пятна можно вывести чистым бензином. При удалении жировых пятен со всех тканей, кроме ацетатных, можно применить смесь равных количеств ацетона и бензина.

Для выведения свежих **жировых и масляных пятен** с любой ткани имеется несколько способов. Например, прогладить ткань горячим утюгом через несколько слоев промокательной бумаги. Другой способ: протереть загрязненный участок ватным тампоном, смоченным теплым раствором смеси нашатырного спирта и любого синтетического стирального порошка (по 1 ч. ложке каждого на  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды), затем прогладить горячим утюгом через полотняную ткань.

Относительно свежие пятна **масляной краски** или **лака** удаляют «мокрой» чисткой крепким мыльным раствором.

Пятна на светлых тканях посыпают порошком мела (зубной порошок), который через 3–5 ч счищают жесткой щеткой.

С шелковой ткани жировые пятна удаляют погружением загрязненного участка на 5–10 мин в теплый раствор ( $\frac{1}{2}$  ст. ложки нашатырного спирта плюс 1 ст. ложка глицерина плюс 1 ст. ложка воды).

Жировые пятна с воротничков верхней одежды можно удалять ватным тампоном, смоченным раствором поваренной соли ( $\frac{1}{2}$  ч. ложки) в нашатырном спирте (3 ч. ложки), или протерев их смесью, состоящей из 4 частей массы 2%-го раствора нашатырного спирта и 1 части массы поваренной соли.

Пятна **органического происхождения** выводят препаратами, в состав которых входят восстановители, окислители и растворители, переводящие загрязнение в бесцветную форму.

Для выведения пятен от **чернил, вина, соков, ягод, фруктов** с любых тканей наиболее эффективны готовый порошкообразный препарат ХПВ и паста «Ирень».

Пятна от **чая, ягод и вина** устраняют путем замачивания изделия в

растворе, состоящем из 1 части щавелевой кислоты, 2 частей лимонной кислоты и 50 частей воды.

С белых тканей пятна органического происхождения, в том числе следы от **утюга**, можно вывести отбеливателями.

Пятна от **какао и шоколада** протирают раствором нашатырного спирта (1 ст. ложка на 1 л охлажденной кипяченой воды), затем промывают водой. Белые вещи можно застирать холодным мыльным раствором, а затем промыть водой с нашатырным спиртом (1 ст. ложка на 1 л воды). Трудно поддающиеся чистке пятна на белых вещах протирают перекисью водорода, выдерживают 5–10 мин, затем прополаскивают холодной водой. Сушить желательно на солнце или морозе.

Пятна от **фруктов, ягод и соков** можно чистить несколькими способами. Так, свежее пятно засыпают столовой солью и после этого промывают водой с мылом. Если пятно на белой или нелиняющей ткани – его обдают крутым кипятком, с полотна фруктово-ягодные соки можно выводить кислым молоком, опустив в него ткань на несколько минут.

Пятна от **красного вина** нужно прежде всего присыпать мелкой сухой солью: она вбирает в себя часть влаги и не даст пятну расплыться. Можно также положить на свежее пятно промокательную бумагу или бумажную салфетку. Затем ткань сразу же простирать в чистой холодной воде, добавив 1 ч. ложку нашатырного спирта на 1 л воды.

Пятна от красного вина на белых тканях выводят перекисью водорода, после чего вещь прополаскивают и вывешивают на солнце.

Запачканное место можно погрузить в раствор гипосульфита и держать в нем до полного исчезновения пятна, потом тщательно прополоскать.

Пятна от **белого вина** выводят так: берут кусочек чистого льда и трут им по пятну до тех пор, пока оно не исчезнет, затем протирают это место чистой полотняной тряпкой, тампоном или салфеткой. Если нет льда (хотя в любом холодильнике его можно найти), пользуются холодной водой. Для застарелых пятен хорошо применить смесь белого мыла (10 частей массы), нашатырного спирта (1 часть массы), скипидара (2 части массы). Этой смесью необходимо протереть пятно, замочить его в теплой

воде с мылом и прополоскать в холодной воде.

Пятна от **пива** на любых тканях отстирывают обычной водой с мылом. Можно добавить в воду кальцинированной соды (1 ч. ложка на 1 л воды). С шелковых материй пятна от пива удаляют водкой.

**Травяные пятна**, если они свежие, отстирывают в горячей воде. Если вещь цветная, пятна протирают винным спиртом и промывают мыльной водой.

Травяные пятна смачивают раствором, состоящим из 1 ч. ложки уксусной, такого же количества щавелевой кислоты и 1 л воды. После этого пятна промывают в чистой воде. В некоторых случаях помогает обработка пятен раствором поваренной соли.

Если позволяет окраска тканей, травяные пятна можно удалять теплой мыльной водой с нашатырным спиртом.

Пятна от **смолы** на темных шерстяных тканях легко очищаются тампоном, смоченным скипидаром.

Пятна от **хны** удаляют, помещая загрязненный участок ткани на 20 мин в смесь равных объемов перекиси водорода, нашатырного спирта и воды.

Пятна от **сургуча** выводят ватным тампоном, смоченным смесью равных объемов этилового спирта и скипидара.

Пятна от **сажи и копоти** протирают ватным или полотняным тампоном, смоченным в скипидаре.

Следы от **мух** удаляют с помощью белой чистой тряпки, смоченной в нашатырном спирте.

Пятна от **свечи** можно вывести с одежды, проглаживая загрязненные места горячим утюгом через проложенную с двух сторон в несколько слоев промокательную бумагу.

Свежие пятна **крови** можно удалить, если простирать одежду в холодной воде с моющим средством или сначала в холодной чистой воде, затем – в теплой с моющим средством.

Застарелые пятна **крови** выводятся мыльным раствором или синтетическим моющим средством, содержащим специальный фермент, с выдержкой одежды в течение нескольких часов в теплом месте во влажном

состоянии.

Свежие **чернильные пятна** легко исчезают при стирке загрязненного участка ткани в парном молоке, простокваше или оттирании пятна соком лимона или лимонной кислоты.

Пятна от **туши и гуашевых красок** выводятся холодной водой с любым моющим средством.

Пятна **мочи** выводят, опустив загрязненный участок ткани на 1 ч в раствор уксуса (1 ст. ложка на  $\frac{1}{2}$  стакана воды).

Пятно от **яиц** на шерстяных тканях, после того как оно просохло, можно отчистить щеткой, а остатки пятна отмыть теплой водой. На хлопчатобумажных и шелковых вещах пятно от яиц необходимо отмыть холодной водой, а потом простирать всю вещь в тепловатой воде с примесью нашатырного спирта (1 ч. ложка на 2 л воды), а затем прополоскать в воде с добавлением уксусной эссенции (1 ч. ложка на 5 л воды). Эти пятна можно также чистить тампоном, смоченным теплым глицерином (35 °С). Через 15 мин глицерин смывают водой с мылом и вещь прополаскивают сначала в теплой, потом в холодной воде.

Последний способ можно применить для чистки пятен от **молока** на цветных шерстяных вещах.

Пятна от **молока, супа или соуса** на шерстяных или шелковых тканях выводят следующим составом: 4 ч. ложки нашатырного, 4 ч. ложки винного спирта и 1 ч. ложка поваренной соли. Пятно смачивают этим составом, затем прополаскивают в тепловатой и холодной воде, подсушивают и гладят с изнанки. Можно использовать указанный выше способ очистки теплым глицерином.

Пятна от **растительного масла, шпрот и других консервов в масле** нужно чистить, пока они свежие. Пятно сразу же посыпают зубным порошком, втирая его так, чтобы масло впитывалось, счищают и вновь посыпают. Когда порошок уже не впитывает масло, вещь оставляют на несколько часов, затем удаляют порошок щеткой. Если пятно не исчезнет, нужно втереть в него сверху и снизу тесто из картофельного крахмала, замешанного на чистом скипидаре или бензине. После высыхания тесто счищают щеткой. При необходимости чистку повторяют.



Пятна от **кофе и крепкого чая** можно удалить, протерев их щеткой, смоченной в теплой воде. Потом всю вещь тщательно промывают в теплом мыльном растворе (1/2 ч. ложки кальцинированной соды плюс 1 ч. ложка нашатырного спирта на 1 л воды), а затем два раза в теплой и один раз в холодной воде.

Вещи из пестрых тканей, испачканных кофе или чаем, простирывают в холодной воде, слегка подкисленной уксусной эссенцией.

Костюм, на котором образовалось пятно от кофе или чая, нужно положить на стол, протереть пятно мокрой щеткой и отжать в полотенце. Застарелые пятна от чая пропитывают 5%-м раствором щавелевой кислоты, оставляют на 10–15 мин и затем промывают водой.

Пятна от **нитролака** выводят ацетоном или эфиром (цветные ткани могут полинять), пятна от спиртового лака – винным спиртом.

Пятна от **косметических кремов** удаляют спиртом, одеколоном или бензином.

**Ржавые пятна** выводят с помощью готовых препаратов, в частности «Пятновыводителем ржавых пятен», или следующими способами: погрузить загрязненное место в 2%-ю соляную кислоту, затем тщательно промыть водой, в которую добавить 2 ст. ложки нашатырного спирта. Можно вывести ржавчину, положив на загрязненный участок завернутый в марлю ломтик лимона и прогладив его горячим утюгом или погрузив загрязненный участок в раствор уксуса (2 ст. ложки на стакан воды), подогретый до 80–90 °С (в эмалированной посуде без повреждений). Затем ткань промывают теплой водой, в которую добавлен нашатырный спирт – 1 ст. ложка нашатырного спирта (10%-го) на 2 л воды.

Пятна от **пота** во всех случаях необходимо чистить немедленно, иначе материал потеряет цвет. На белых шерстяных, бумажных и шелковых тканях пятна от пота выводят раствором гипосульфита (1 ч. ложка на стакан воды), затем промывают чистой водой.

На ворсистых тканях пятна от пота протирают бензином при помощи щетки, затем замывают мыльным раствором и прополаскивают в теплой воде.

На цветных тканях пятна от пота рекомендуется протереть 10%-м

раствором денатурата или промыть в бензине.

На шерстяных вязаных вещах (джемперах, жакетах) пятна от пота устраняют крепким раствором поваренной соли, если это не поможет, пятно следует протереть спиртом.

Чтобы удалить пятна от пота на белой шелковой подкладке, их протирают раствором из 1 части нашатырного спирта, 1 части денатурата и 4 частей воды (по массе).

Для чистки воротника костюма рекомендуется такой состав: 4 ст. ложки нашатырного спирта плюс 4 ст. ложки воды плюс 1 ст. ложка поваренной соли. Составом смачивают тампон, протирают пятно, затем замывают его теплой водой. Темные вещи хорошо чистятся щеткой, смоченной в бензине.

Пятна от **йода** нужно смочить несколько раз молоком, затем замыть мыльной водой. Можно также полить пятно холодной водой и натереть крахмалом, затем промыть несколько раз водой с мылом.

Пятна от **плесени** образуются при хранении белья и одежды в сыром месте. Они могут появиться на белье, уложенном в шкафу после глаженья во влажном состоянии.

Свежие пятна протирают денатуратом и после высыхания споласкивают чистой водой. Этот прием повторяют при необходимости несколько раз, пока пятна не исчезнут. Нельзя стирать вещи перед удалением пятен, так как могут остаться ржаво-желтые следы.

Если такие пятна остались и после стирки, т.е. застарелые пятна, их вымачивают в сыворотке от кислого молока. После высыхания ткани ее протирают раствором соли с нашатырным спиртом (1 ст. ложка соли на 1 ст. ложку нашатырного спирта) и простирывают в мыльном растворе.

Белые хлопчатобумажные и льняные ткани с пятнами от плесени моют в мыльном растворе, затем отбеливают в перекиси водорода (1 ст. ложка на 1 л воды) или в нашатырном спирте (1 ч. ложка на стакан воды). Заплесневелую шерстяную ткань (цветную) сначала хорошо просушивают и очищают жесткой щеткой. Если пятна останутся, их протирают тампоном, смоченным в денатурате.

Замшу после просушки и удаления пятен очищают от следов плесени

проволочной или резиновой щеткой.

Пятна от **губной помады** выводятся как обычные жировые пятна, от химической помады – как чернила.

Пятна от **одеколона и духов** можно удалить подогретым глицерином и денатуратом, а с белых тканей – смесью перекиси водорода с нашатырным спиртом в равных долях.

**Блеск** на залоснившейся шерстяной одежде удаляют несколькими способами. Черные или темно-коричневые вещи протирают очень жесткой щеткой, смоченной в очень горячем кофе. Небольшие залоснившиеся места протирают кусочком тонкой наждачной шкурки или школьной чернильной резинкой. Большие поверхности протирают бензином или нашатырным спиртом пополам с горячей водой, посыпают хорошо промытым песком, трут в разных направлениях жесткой щеткой, затем стряхивают песок и чистят щеткой. Можно посыпать залоснившиеся места мелкой столовой солью и протереть губкой (резиновой), затем тщательно вытряхнуть соль и почистить жесткой щеткой.

*Изделия из замши*(обувь, перчатки) чистят щеткой, смоченной водным раствором нашатырного спирта (1 ст. ложка на 5 ст. ложек воды). После чистки изделие протирают тампоном, смоченным раствором уксуса (1 ч. ложка на 1 л воды), затем сухой тряпкой и высушивают на воздухе.

*Поля фетровых шляп* иногда становятся волнистыми, чтобы их выровнять, необходимо поля прогладить через влажную тряпку умеренно горячим утюгом. Велюровую шляпу не гладят, а освежают над паром с обработкой по ворсу щеткой. Фетровую шляпу можно вычистить смоченной в бензине губкой, притирая ее по направлению ворса. Затем обязательно протереть губкой, слегка увлажненной слабым раствором уксуса (1 ч. ложка на 1 л воды).

*Мех* хорошо чистится щеткой, смоченной в бензине, к которому добавлена щепотка любого универсального синтетического моющего средства.

Мех с длинным ворсом время от времени нужно расчесывать редкой расческой. Если мех поражен молью, его нужно расчесать, просушить, выколотить, затем протереть уайт-спиритом. Для этого на зубья расчески

нужно намотать вату, смоченную уайт-спиритом, очистить мех, посыпать сверху борной кислотой и через несколько часов выколотить. Шубу нужно сначала аккуратно, не очень сильно выбить, затем очистить щеткой с ватой, смоченной уайт-спиритом.

Чтобы белый мех не желтел, его протирают раствором перекиси водорода (1 ст. ложка на 1 л воды). Меха, которые уже пожелтели, чистят немного более сильным раствором перекиси водорода, но только по верху шерсти, не затрагивая кожу.

Для удаления пятен от жира и пота на меховых воротниках применяют одно из следующих средств: денатурат и нашатырный спирт в равных долях; нашатырный спирт, поваренная соль и вода в соотношении 1:3:50 (в частях массы).

Белый мех хорошо чистится также картофельным крахмалом или манной крупой. Пересыпав мех крупой или крахмалом, его трут руками, затем вытряхивают и осторожно выбивают. Очень загрязненный мех чистят картофельным крахмалом, замешанным на бензине. Мех тщательно протирают этой кашицей, дают ей высохнуть, затем мех вытряхивают и прочесывают редким гребнем.

Обработка картофельным крахмалом возвращает белизну и загрязненному светлому овчинному меху. Для этого его раскладывают на столе, посыпают крахмалом, обильно спрыскивают из пульверизатора теплой водой с небольшим количеством универсального синтетического моющего средства. Образовавшееся тесто растирают руками по меху, дают тесту засохнуть и затем счищают его щеткой. При большой загрязненности операцию повторяют. Закончив чистку, мех вытряхивают и расчесывают.

Дубленки изнутри чистят массой из толченого мела (зубного порошка), смешанного с уайт-спиритом; если верх тулупа сделан из блестящей кожи, после чистки его натирают кремом для обуви соответствующего цвета, затем дают выветриться. Замшевый верх чистят только жесткой щеткой.

*Пуховые платки* можно вычистить, осторожно натерев их тальком, затем тальк вытряхивают. При необходимости операцию очистки

повторяют.

*Пух и перья* из подушек помещают в мешок из марли, в таком виде его опускают на 1 ч в теплый раствор из 200 г хозяйственного 30%-го мыла и 1 ч. ложки нашатырного спирта, разведенного в 5 л воды, затем мешок прополаскивают в чистой теплой воде и сушат на веревке.

Верный метод удаления пятен:

- Расстелите одежду с пятном на столе или на гладильной доске, покрытой чистым полотном, вложив, если нужно, сложенную в несколько раз салфетку или тряпку между двумя слоями ткани.

- Осторожно пройдите по пятну щеткой, следуя по направлению ниток.

- Пропитайте пятно пятновыводителем: прижимайте, но не трите, двигайтесь от краев к середине, чтобы не размазать пятно.

- Промокните чистой салфеткой, смоченной в воде и отжатой; это движение также выполняйте от краев к середине. Сняв пятно с ткани, оставьте ее просохнуть и в случае необходимости удалите разводы водой с уксусом, обезжиривающим средством или постирайте со стиральным порошком.

- Чтобы удалить запах, оставленный пятновыводителем, подставьте уже высушенную ткань (если она не боится воды) под струю пара из утюга.

### ***Сумки, сумочки, чемоданы***

*Дождь.* Протрите кожу водой со спиртом в равных частях, оставьте высохнуть, а затем вновь протрите мягким сукном или кремом для обуви соответствующего цвета. Натуральную кожу бережно протрите слегка взбитым яичным белком, а вслед за этим немедленно удалите его чистой тряпочкой.

*Другие пятна.* Натуральную кожу нужно чистить очищающим косметическим молочком; замшу протирать эфиром, а затем – каучуковой щеточкой. Подкладку и обивку с пятнами жира обрабатывайте трихлорэтиленом, пятна от шариковых чернил или косметики выводите спиртом.

### ***Фетровые шляпы***

С внешней стороны чистите щеткой, смоченной в растворе из 2–3 ст. ложек нашатыря на 0,5 л воды, следуя за ворсом. Жирные пятна внутри протирайте трихлорэтиленом.

### ***Галстуки***

*Жир.* Шерстяные галстуки прочистите щеткой, которую предварительно окуните в мыльный порошок, чуть-чуть смоченный бензином. Галстуки из других тканей протирайте трихлорэтиленом (даже те части, где пятен нет), затем посыпьте ровным слоем мыльного порошка и счистите щеткой досуха.

### ***Перчатки***

При наличии пятен неизвестного происхождения кожу, не подлежащую мытью, промокните трихлорэтиленом; если кожа светлая, протрите ее мягким ластиком, предварительно надев перчатки на руки. Атласные перчатки промокните трихлорэтиленом или посыпьте мыльным порошком и через 1 ч счистите щеткой.

### ***Водонепроницаемые плащи***

*Грязь.* Дайте ей высохнуть, счистите щеткой и промокните водой с белым уксусом в равных частях. *Полоски грязи* сотрите хлебным мякишем.

### ***Кожаные плащи***

*Машинное масло.* Пятна на лакированной коже протрите тонким слоем сливочного масла, а затем пройдитесь мягким сукном. Для натуральной кожи используйте очищающее косметическое молочко.

### ***Обувь***

*Различные пятна неизвестного происхождения.* Войлочные туфли промокните трихлорэтиленом, матерчатые чистите сухим шампунем, атласные и парчовые – спиртом. Туфли из нубука чистите мягким ластиком для карандашей. Если обувь оставляет разводы на носках, протрите ее внутри спиртом или бензином, при необходимости повторите операцию, но сначала дайте туфлям высохнуть.

### ***Сезонное хранение***

Чем тщательнее уход за одеждой, тем лучше она выглядит и дольше

служит.

**Верхнюю одежду** повседневной носки следует вешать на плечики – так она лучше сохраняет форму. Ей не повредит ежедневная чистка от пыли и проветривание. Лучше делать это сразу, не откладывая на утро, так как за ночь пыль и грязь проникнут в волокна ткани, что ускоряет ее износ.

Примерно раз в месяц верхнюю одежду следует подвергать основательной чистке. Загрязненная одежда хуже пропускает воздух, в ней скапливается большое количество вредных для человека микробов.

Перед уборкой **меховых вещей** на лето их нужно прежде всего просушить. Наиболее ценные меха сушат в комнате, на сквозняке, а более дешевые – на воздухе, преимущественно в тени. На солнце меха держать не рекомендуется, особенно светлые, – серый каракуль, песец и горностаи от солнечного света желтеют.

После просушки мех рекомендуется осторожно выколотить и вытряхнуть.

Для хранения меховых изделий необходимо поместить каждое в отдельный полиэтиленовый мешок с подшитыми изнутри тканевыми пакетиками, наполненными одним из антимольных препаратов: табаком, камфарой, толченым перцем. Полиэтиленовые мешки с меховыми изделиями помещают в гардероб, в углах которого в тканевых пакетиках также размещены антимольные препараты.

Если шуба или другая меховая вещь попала под мокрый снег или дождь, нужно щеткой по ворсу стряхнуть воду и повесить вещь для просушки. Щетку полезно смочить спиртом или водкой. Сушить меховые изделия следует подальше от нагревательных приборов, так как при быстрой сушке волос меха становится ломким, а основание шкурки – жестким и ломким. При подсушке меха, имеющего завиток (каракуль и др.), не следует пользоваться щеткой. Для удаления влаги в этом случае берут мягкую тряпку, смоченную спиртом или водкой. Просушенную меховую вещь следует слегка поколотить с изнанки.

Светлые и белые меха от времени и особенно от света желтеют. Чтобы сохранить цвет меха, нужно хранить его в мешке из ярко-синей

материи или бумаги.

**Обувь** следует чистить не перед выходом из дома, а после прихода с улицы; смазывать кремом – вечером, полировать – утром. Это предохраняет кожу от трещин.

Верх обуви бывает из натуральной кожи и кожзаменителей; в зависимости от материала обуви выбирается крем для смазки верха.

Крем на поверхность кожи наносится щеткой или тряпкой, которая лучше снимает остатки грязи, пленке крема дают подсохнуть, затем полируют. Наносят обычно тонкий слой крема, так как в этом случае сохраняется пористость кожи, способствующая улучшению «микроклимата» внутри обуви.

Частое смазывание кремами увеличивает срок службы обуви – она меньше намокает, сохраняет мягкость и эластичность, меньше загрязняется.

В магазинах представлен широкий ассортимент обувных кремов.

Особые средства для ухода за обувью – самоблестящие составы не требуют полирования после нанесения на поверхность обуви.

Чтобы почистить замшевую обувь, нужно вначале поднять на ней ворс, затем подновить окраску. Обувь очищают щеткой от пыли и металлической или резиновой щеточкой (или чернильной ученической резинкой) зачищают залоснившиеся места. Затем удаляют щеткой пыль, обрабатывают всю поверхность замши аэрозольным препаратом «Велюр» на расстоянии 15–20 см от изделия. После обработки изделие сушат 10–15 мин и чистят поверхность жесткой щеткой, чтобы восстановить бархатистость. Если нужно, обработку повторяют.

Чтобы подошва кожаной обуви медленнее изнашивалась, ее необходимо смазать льняным, касторовым маслом или глицерином.

Для очистки обуви и придания ей блеска удобны бумажные салфетки одноразового пользования, а также тканевые салфетки многократного применения.

Для обработки внутренней поверхности обуви, имеющей неприятный запах, применяют аэрозольные средства; они устраняют запах, предотвращают потливость, грибковые заболевания.



Для растяжки тесной обуви применяются специальные препараты, например «разноска» и «средство для растяжки обуви». Ими смачивают обувь изнутри, надевают ее и носят 20–30 мин. Эти средства годятся для любой обуви, кроме лакированной. Можно растянуть обувь, заливая внутрь одеколон или набив обувь влажной газетной бумагой.

Чтобы намокшая обувь быстрее просохла, ее нужно помыть холодной водой, протереть тряпкой снаружи и изнутри и туго набить газетной бумагой. Через несколько часов бумага впитает в себя воду. Мокрую обувь полезно протереть глицерином.

Чтобы подошвы кожаной обуви не скрипели, их следует протереть горячей натуральной олифой.

Ссохшуюся спортивную обувь нужно подержать в теплой воде, пока кожа не станет мягкой, затем вытереть изнутри и снаружи сухой тряпкой, смазать глицерином и туго набить газетной бумагой.

Прежде чем убрать обувь на сезонное хранение, ее моют, сушат, смазывают кремом, набивают мятой газетной бумагой или одевают на расправочные устройства для сохранения формы и убирают в специальные ящики для обуви.

Войлочную и фетровую обувь нужно высушить и заложить в нее марлевые пакетики с нафталином, табаком или молотым перцем.

Лакированную обувь нельзя оставлять вблизи нагревательных приборов, иначе лак растрескается. Сильно потускневшие места полезно протереть разрезанной луковицей, а затем отполировать мягкой сухой тряпкой.

Пятна на цветной обуви выводят соком лука.

## **Резюме**

Итак, управлять домашним хозяйством не так уж и сложно, главное, чтобы все члены семьи оказывали посильную помощь друг другу. И тогда ежедневные хлопоты станут не такими нудными, а домашний труд – не таким утомительным.

Маленькие дети, глядя на взрослых, будут с детства бережно

относиться к вещам и продуктам, будут знать, что не надо выкидывать черствый хлеб или выливать прокисшее молоко, потому что мама может сделать из них что-нибудь вкусное.

Теперь известно, что не стоит набивать до отказа холодильник продуктами, а надо покупать их по мере надобности. Не всегда надо зажигать люстру с несколькими лампочками, можно включить и уютный торшер. И не стоит выбрасывать старую вещь, а тем более позволять ей пылиться в шкафу, когда из нее можно сделать столько нужного.

Книги у нас покупают и читают почти все, больше того, во многих домах есть свои библиотеки, которые систематически пополняются, невзирая на растущие цены. В каждой семье имеется и специальная или техническая литература, а также издания общего характера. Домашняя библиотека всегда должна отвечать уровню образования и развития членов семьи. Интересы собирателей домашних библиотек могут быть весьма разнообразными: собрания сочинений любимых писателей, книги по истории страны, научная фантастика, жизнь замечательных людей, детективные романы, серийные издания, справочная литература и т.д. В каждой библиотеке значительное место отведено детским книгам.

Было бы неверно недооценивать значение для человека удобной, прочной и красивой одежды. Умело и со вкусом подобранная, она свидетельствует о культурном уровне ее владельца, его привычках и даже характере.

### **Контрольные вопросы**

1. Как правильно распределить домашние обязанности между членами семьи?
2. Какие продукты можно запасть на длительный срок?
3. Какие продукты относятся к скоропортящимся?
4. Нужно ли ухаживать за книгами? Почему?
5. Назовите способы выведения пятен с ковровых покрытий.

## **Практические задания**

1. Составьте график домашних обязанностей всех членов семьи: мамы, папы и двух детей школьного возраста.
2. Составьте список продуктов на неделю для семьи из трех человек.
3. Составьте перечень правил для сезонного хранения одежды и обуви.

## **Глава 4**

### **Организация питания**

#### **4.1. Что лучше: голод или аппетит?**

Философы древности считали умеренность одной из главных добродетелей. Сейчас, соглашаясь с этим постулатом теоретически, мы на практике то и дело его нарушаем. Так, привычка к перееданию, т.е. неумеренное питание – одна из самых распространенных бед во всем мире. Разумеется, речь идет об экономически развитых государствах; в некоторых странах часть людей постоянно недоедает, но это совсем другая проблема. Переедание, впрочем, ломает больше жизней, чем недоедание: на одного голодающего приходится 99 страдающих от обжорства.

Ныне «болезни сытости» стали социальной проблемой, такой же острой, какой прежде были «болезни голода». Смерть от голода ужасна. Но что может быть нелепее, чем смерть от сытости?

Аппетит есть прямая противоположность голоду. Мы же постоянно и ошибочно принимаем аппетит за голод. Если голод – физиологическая потребность, то аппетит – это производные привычки. Он зависит от конкретных обстоятельств: наступает привычное время обеда, мы видим и обоняем пищу, говорим о еде, просто думаем о ней. «Аппетит приходит во время еды», – говорят французы, и говорят правильно. Некоторые заболевания сопровождаются постоянным аппетитом, который не удается удовлетворить. Есть практически здоровые люди, которые все время едят и все время голодны. Среди людей, страдающих от «хорошего аппетита», встречаются как полные, так и худые. До сих пор бытует предрассудок, будто хороший аппетит – это хорошо. Увы, чаще это плохо.

Аппетит не имеет ничего общего с потребностью в еде. Организм может не нуждаться в пище и даже страдать от ее избытка, а хороший аппетит – вот он, тут как тут, и мы едим не потому, что голодны, а потому, что соблазнились едой. Часто мы смотрим на пищу как на источник удовольствия, пытаемся с ее помощью компенсировать свои личные

невзгоды, разрядить стрессы. Цена такой разрядки часто оказывается слишком высокой.

От чего зависит аппетит? Почему одним, чтобы насытиться, хватает совсем небольшого количества пищи, а другие не знают удержу и становятся рабами своего желудка?

В конце пятидесятых годов XX в. академик А. М. Утолев обнаружил, что чувство насыщения связано с какими-то веществами, поступающими в кровь из кишечника во время еды. Позднее эти вещества были опознаны. Ими оказались пептиды, в первую очередь холецистокинин, за которым раньше признавалась лишь способность регулировать двигательную функцию желчного пузыря. Оказалось, однако, что холецистокинин вдобавок резко уменьшает у животных потребность в пище. Когда у сытых животных брали кровь и вводили ее голодным, они после этого ели почти вдвое меньше. Другой пептид – гастрин действует в противоположном направлении.

Вполне возможно, что нарушение обмена этих регуляторов, их дисбаланс и лежат в основе некоторых форм нарушения липидного (жирового) обмена. Их естественное происхождение дает основание надеяться на использование регуляторов в медицине, в частности, для лечения ожирения. Итак, аппетит ничего общего с голодом не имеет, но что же такое голод?

Голод – это своего рода голос природы, говорящий нам, что организму необходима пища. Мы должны есть, только когда голодны. Современному человеку, отягощенному избытком пищи, иногда надо день-другой поголодать, чтобы почувствовать настоящий, истинный голод.

Многие люди принимают за голод возбуждения желудка. Они испытывают при этом неприятные ощущения, слабость, у них плохое настроение, подавленность. Все это свойственно и человеку, не привыкшему к умеренности в питании. Если воздержаться от еды на некоторое время, все придет в норму. Но большинство поступает иначе: надо скорее что-нибудь съесть! Болезненные ощущения временно проходят, и это приводит к ошибочному выводу, будто пища – как раз то, что требуется. На самом же деле истинный голод здорового человека не

сопровождается неприятными симптомами. Человек просто хочет есть, но при этом не испытывает какого-либо дискомфорта.

Довольно часто бывает, что голод уже удовлетворен, а аппетит все еще не снижается. Вряд ли кто-то из нас бывает голодным, приступая к десерту, поданному после нескольких блюд. И очень немногие отказываются от него, даже если чувствуют тяжесть в желудке. Десерт готовится как бы специально для апелляции к аппетиту, привычка к нему неизбежно приводит к перееданию и болезни. Так что же, нужно обязательно отказаться от десерта? Нет, не обязательно. Но приступать к нему надо через час-полтора после основной еды. Такое «дробление» физиологично, оно предупреждает нарушения обмена веществ и болезни пищеварения.

Довольно часто возникает временная потеря аппетита. Например, при эмоциональных переживаниях (печаль, гнев, радость), при обострении хронических болезней. Потеря аппетита в таких случаях естественна, ни в коем случае нельзя насиловать свой организм, заставляя себя принимать пищу.

Разница между голодом и аппетитом отчетливее всего проявляется в отношении к пище маленьких детей. Как часто мы сетуем на плохой аппетит ребенка. Он отказывается от еды, и мы, вновь впадая в ошибку, пытаемся накормить его насильно, совершенно не учитывая того обстоятельства, что маленькие дети просят есть только тогда, когда они действительно голодны. Именно в этот момент организм ребенка готов к принятию пищи, как раз тогда пища усваивается наилучшим образом.

Но взрослые судят по себе: почти каждый из нас готов что-то поесть или хотя бы перехватить между делом. Мы можем есть и тогда, когда не голодны, соблазнившись, например, красивым тортом. Порой мы едим «просто так»: пришли гости, нас пригласили на банкет, надо отметить день рождения и т.д. Наши дети свободны от правил этикета, от дурных привычек и склонности к перееданию. Аппетит и необходимость принять пищу у них, как правило, совпадают. Надо сохранить этот здоровый инстинкт – отказ от пищи, когда в ней нет нужды.

Мы собственными руками ломаем мудрый механизм природы, и она

за это мстит. До поры до времени организм ребенка избавляется от избытков пищи с помощью слюны, рвоты, поноса, учащенного мочеиспускания, повышенного потоотделения, наконец, лихорадки и сыпи, которую мы «научно» называем аллергией. Если же, игнорируя предостережения природы, мы продолжаем кормить ребенка, не считаясь с его потребностями и желанием, то незаметно появляются настоящие болезни, справиться с которыми будет очень трудно.

Так что же делать, если ребенок упорно отказывается есть, а время еды подошло? Да ничего не делать! Не кормить ребенка до тех пор, пока он сам не захочет есть. Вспомним доктора Беджамин Спок: «Ребенок сам знает, сколько ему есть». Спок имеет в виду младенца, у которого еще сохранены здоровые биологические инстинкты, в частности, рефлекс сосания, благодаря которому новорожденный сам регулирует количество молока. Хорошо, если это материнское молоко, тогда инстинкт срабатывает. Но все больше младенцев получают молоко из бутылочек, оно само льется в рот, и чем больше его воьется, считают матери, тем лучше. Такие дети, как правило, более толстые, чем те, которых кормили грудью. Так с пеленок ребенка заставляют переедать, культивируют его аппетит, который очень скоро – иногда уже в подростковом возрасте – становится источником многих болезней.

Но отчего же у наших детей так редко встречается хороший, здоровый аппетит? Почему еда то и дело превращается для них в тяжелую обязанность, вместо того чтобы приносить естественное удовольствие? Самая распространенная причина – недостаток в рационе сырой, натуральной пищи и избыток пищи, подвергнутой кулинарной обработке. Не должно быть обеда, завтрака и ужина без зеленых сырых овощей и соков из них. Сырая растительная пища как бы освежает и очищает организм ребенка, подводит его к естественному ощущению голода. Мы же насильно кормим ребенка молочной кашей, в которую добавлено изрядно масла и сахара, в перерывах между едой подсовываем ему что-нибудь «сладенькое» и «вкусненькое» и после этого хотим, чтобы у ребенка был аппетит!

Родители часто жалуются на отсутствие у детей аппетита по утрам.

Это же естественно! Плотный завтрак – не более чем предрассудок. Ребенку, как и взрослому, надо сначала подвигаться – поиграть, поработать. Попробуйте детям с плохим аппетитом давать на завтрак только фрукты либо свежие фруктовые соки – вы сами (и очень скоро) обнаружите несомненную пользу от такого нововведения. У вас тоже нет аппетита по утрам? Так не заставляйте себя есть. Выпейте стакан натурального сока, поешьте фруктов. Нет дома фруктов? Тогда порежьте салат из капусты, моркови, из любых других свежих овощей, к которым вы привыкли. Вы замечали, что во время напряженной умственной работы, в состоянии усталости совсем не хочется есть? Это тоже вполне естественно. Известен такой эксперимент, когда собаку накормили мясом и сразу после этого взяли на охоту. Другая собака получила такой же кусок мяса и была оставлена в покое. Первая совершенно не переварила мясо, вторая переварила его полностью. Во время охоты животное тратит физическую и нервную энергию, а пищеварение, если можно так сказать, вынуждено дожидаться своей очереди.

Не надо принимать пищу при сильных эмоциональных переживаниях. Гнев, ненависть, страх, беспокойство – враги для усвоения пищи, даже самой полезной. Во многих семьях мелкие конфликты, накопленные за день, вечером за общей трапезой разряжаются потоком взаимных обид и упреков. Между тем работа желудка находится во власти эмоций – это известно по знаменитым работам И. П. Павлова.

Итак, можно иметь хороший аппетит на нездоровую пищу, мы встречаемся с этим явлением повседневно. Бывает аппетит, скажем, на алкоголь или крепкий кофе, но нельзя испытывать голод к ним, ибо у организма отсутствует физиологическая потребность в этих продуктах. Такого рода аппетит формируется с годами. Естественный же, здоровый аппетит всегда направлен на простую, полезную, натуральную пищу.

Может быть, вы, уважаемый читатель, считаете, что уже не в силах переделать себя (хотя я в этом сомневаюсь: не так уж это трудно). Но воспитать у своих детей здоровое отношение к питанию, не потакать их аппетиту, а приучить его, согласно греческому философу, «подчиняться разуму» – это ваш и наш долг.



Пища является для человека потребностью и не следует превращать ее исключительно в удовольствие («человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть»). Уже неоднократно отмечалось, что пища обеспечивает живой организм тремя жизненно важными потоками: вещества (необходимого для воспроизводства новых клеток), энергии (для обеспечения жизненно важных процессов жизнеобеспечения и борьбы за существование) и информации (как необходимого условия оставаться частью природы).

Проблему голода и аппетита у человека можно решить в какой-то степени за счет регламентации нескольких факторов, имеющих как физиологический, так и поведенческий и психологический характер.

К *физиологическим* факторам следует отнести те обстоятельства, которые связаны с особенностями пищеварения и обмена веществ, состоянием пищевого центра и, прежде всего, характером всасывания различных пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте.

Для возникновения чувства насыщения у человека требуется как минимум около 20 мин с начала приема пищи. Отсюда становится понятной необходимость тщательного пережевывания пищи, что можно выразить следующим условием: жевание должно быть активным, глотание – пассивным.

К *поведенческим* факторам организации приема пищи следует отнести следующие. Прежде всего, пищу надо заслужить, т.е. до ее приема необходимо добиться снижения концентрации питательных веществ в крови. Наилучшим средством для этого является двигательная активность. Не меньшее значение имеет и выбор пищевых продуктов в одном приеме пищи. Отметим, что при однообразной еде объем потребляемых продуктов оказывается меньше, чем при значительном количестве перемен блюд.

К *психологическим* факторам следует отнести целый ряд обстоятельств. Так, хорошо известно условие: из-за стола надо вставать с чувством легкого недоедания. Причем это недоедание чисто условно и не несет в себе никакой опасности, так как уже через несколько минут после еды чувство недоедания исчезает – оно существует лишь до тех пор, пока легкая доступность пищи провоцирует у человека желание продлить удовольствие.

Во время трапезы должна быть спокойная обстановка и даже тишина, позволяющие человеку отключаться от текущих событий и целиком отдаваться еде. Это позволяет ему получить из пищи все то, что составляет ее суть как источника вещества, энергии и информации.

Рацион наших предков состоял из сравнительно небольшого набора натуральных продуктов, энергетическая ценность которых составляла 4,5–5 ккал в день, что исключало проблему дефицита отдельных питательных веществ. Сегодня энергетическая ценность рациона должна быть в 2 раза меньше, поскольку сократились энергозатраты, кроме того, увеличилось потребление консервированных, подвергнутых кулинарной обработке и хранению пищевых продуктов. Все это не позволяет обеспечить организм необходимым разнообразием пищевых веществ в соответствующих количествах и пропорциях.

Исследования, проведенные Кемеровским институтом технологии пищевой промышленности совместно с Институтом питания РАМН, показали, что рацион отдельных групп населения разбалансирован. Наблюдается длительный дефицит витаминов, железа, йода, селена, растительных жиров, неусвояемых углеводов и других жизненно важных компонентов пищи.

Нарушения в области питания отрицательно сказываются на здоровье: снижается работоспособность, сопротивляемость заболеваниям, усиливается воздействие на организм вредных факторов окружающей среды, увеличиваются потери рабочего времени и непроизводительные расходы по нетрудоспособности. Экономический эффект от продления жизни в трудоспособном возрасте на 1 год составляет 4,7 тыс. руб. на одного работающего.

Избыточное питание, как и недостаточное, приводит к нарушению обменных процессов и возникновению заболеваний.

В нашей стране доля людей с избыточным весом и ожирением составляет 50% (за рубежом – 20%). Избыточный вес и ожирение возникают вследствие диспропорции между расходами на основной обмен и физической активностью. Последняя у современного человека резко снижается на фоне неиспользуемой энергетической ценности суточного

рациона. Положение усугубляется употреблением так называемых «пустых» калорий в рафинированных продуктах питания, где полезные для организма вещества содержатся в недостаточном количестве или вообще отсутствуют: белые сорта хлебобулочных и мучных кондитерских изделий, сахар, водка и др.

Повышение массы тела на 20% увеличивает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 10–30%, диабета – в 2–2,5 раза, при увеличении массы тела на 40% эти показатели возрастают и составляют соответственно 60–90% и в 3–5 раз.

Устранить дефицит незаменимых пищевых веществ за счет увеличения количества потребляемой пищи невозможно, так как с повышением калорийности и особенно количества «пустых» калорий возникает риск развития ожирения и сопутствующих заболеваний.

Быстрым и эффективным решением этих проблем может стать коррекция питания за счет широкого применения биологически активных добавок. Немаловажное значение имеют активный образ жизни, соблюдение основных правил рационального и сбалансированного питания.

### **Раздельное питание**

Основа раздельного питания состоит в том, что нельзя одновременно, в один прием пищи употреблять (сочетать) некоторые продукты. Одни продукты усваиваются в кислой среде (т.е. при употреблении этих продуктов в желудке выделяются особые ферменты, создающие кислую среду), их полное расщепление возможно лишь в том случае, если смесь пищеварительной кашицы с желудочным соком образует кислую среду.

Другие продукты способны к полному расщеплению лишь в том случае, если в организме образуется щелочная среда. Одновременно в желудке не может образовываться и щелочь, и кислота, так как они просто нейтрализуют друг друга. Но чаще всего при одновременном употреблении продукта, растворяемого в кислотах, и продукта, растворяемого в щелочах, в желудке образуется лишь кислая среда. В силу присутствия в организме в это же время продукта, растворяемого в щелочах, кислая среда будет

ослаблена. В результате продукт, растворяемый в кислотах, усваивается не полностью, а растворяемый в щелочах – вообще не усваивается организмом. Это вызывает брожение переработанного продукта и в итоге – засорение кишечника.

Существует теория о том, что пищеварительный сок чрезвычайно сложная и тонко рассчитанная система жидкостей. Кроме того, пищеварительные железы способны выделять ферменты и создавать кислотную и щелочную среду разной степени концентрации.

Таким образом, почти для каждого вида продуктов питания вырабатывается свой, наиболее полно соответствующий ему желудочный сок.

Теорией раздельного питания человечество обязано американскому врачу Гаварду Хею, жившему в начале прошлого столетия. Жестоко страдая от глмерулонефрита и получив неблагоприятный прогноз от коллег-нефрологов, он решил помогать себе сам. Проштудировав литературу по химии, биологии, он пришел к такому выводу: для сохранения здоровья требуется постоянно поддерживать в организме кислотно-щелочное равновесие, а это значит, что белковую пищу следует есть отдельно от углеводной. Стопроцентной поддержки у медиков его выводы не получили. Однако успех был налицо: доктор Хей почувствовал себя гораздо лучше, а его теория раздельного питания стала приобретать поклонников, которых и сейчас во всем мире немало.

### **Как приверженцы раздельного питания наводят порядок в своих желудках**

1. Больные хроническими заболеваниями должны предварительно проконсультироваться у лечащего врача и внести в общую схему раздельного питания индивидуальные изменения.

2. Для нормального расщепления сложных углеводов, содержащихся в пище, на мелкие составные части требуется слабощелочная среда. А для нормального переваривания белков нужна среда кислотная. Поэтому, согласно концепции доктора Хея, если в желудок поступают продукты, богатые белком (мясо, рыба) вместе с углеводосодержащими (картофель,

хлеб), переваривание не может идти оптимально. Ферменты – амилаза и пепсин, ответственные за расщепление соответственно углеводов и белков, противодействуют друг другу. И тогда процесс переваривания пищи оказывается для организма тяжелой работой, оборачивающейся для пообедавшего человека чувством тяжести и переполненности в желудке, сонливостью, усталостью и слабостью. Но деление это достаточно условное и касается продуктов, состоящих преимущественно из белков и углеводов.

3. Продукты по возможности должны быть натуральными (не консервы, не промышленно переработанные).

4. По утрам следует есть по возможности щелочную пищу (овощи, фрукты), в обед – белковую, вечером – углеводную.

5. Между основными приемами пищи (завтраком, обедом, ужином) рекомендуется выдерживать интервал 4 часа. Впрочем, можно перекусить в промежутке овощами или фруктами.

6. Белковые продукты (мясо) взрослым людям следует ограничить, употреблять умеренно.

7. Продукты питания разделяются на три основные группы: белковую, нейтральную и углеводную (табл. 4.1). В один прием пищи смешивать белки с углеводами нельзя. А нейтральные продукты сочетаемы как с белками, так и с углеводами.

### **С чего начать?**

Последователи доктора Хейя советуют начинать с так называемого бесшлакового дня. В этот день можно выбрать любую трапезу из четырех предложенных:

1. Ешьте только овощи (в зависимости от сезона) в сыром и/или слегка тушеном виде и/или салаты из них, приготовленные в соответствии с таблицей сочетаемости продуктов. По желанию можно выпить немного овощного бульона.

2. До 15 часов ешьте, сколько хотите, свежие фрукты (только не бананы), а после 17 часов – 2 банана средней величины и 2 средние картофелины, сваренные в мундире.

3. Тем, у кого чувствительный желудок и кишечник, рекомендуется в

бесшлаковый день «картофельный напиток». В 2 л воды отварите без соли 0,5 кг молодого вымытого картофеля с кожурой или старого очищенного. Разомните пестиком картофель с отваром и пейте порциями в течение дня.

4. Картофельно-овощной суп. Помойте и почистите 3 картофелины, 2 луковицы, корень сельдерея, 3 моркови (овощи среднего размера или чуть больше). Залейте их 1,5 л воды и отварите не соля. Добавьте 3–4 пера зеленого лука и другой зелени по вкусу, тмин, чеснок. Разделите суп на несколько порций и ешьте в течение дня.

Таблица 4.1

**Таблица сочетаемости продуктов при раздельном питании**

Нельзя		
↓ Можно		↓ Можно
<i>Белковая группа</i>	<i>Нейтральная группа</i>	<i>Углеводная группа</i>
Мясо и мясные изделия (колбаса — в небольших количествах) Рыба, моллюски, ракообразные Молоко Яйца Сыры с жирностью 50% (эдамский, пармезан) Консервированные помидоры Любые ягоды (кроме черники) Фрукты с семечками (яблоки, груши, дыня, арбуз) Фруктовые косточковые (абрикосы, сливы, персики и т.д.) Дикорастущие плоды (шиповник, боярышник) Облепиха Цитрусовые Экзотические фрукты (кроме бананов): киви, манго, ананас Напитки: фруктовые чаи, травяные настои, фруктовые соки, сухие и полусухие вина, шампанское (алкогольные напитки — не более бокала) Соя	Жиры: любое растительное и сливочное масло, диетический маргарин Все кисломолочные продукты: творог, сметана, простокваша, кефир, йогурт Сливки Нежирный сыр Белые и рассольные сыры в вымоченном виде (брынза, овечий, осетинский, сулугуни) Квашеная капуста Грибы Зелень, пряности Свежие помидоры Любые орехи (кроме арахиса) Семечки (кунжут, подсолнечные, тыквенные) Свежая черника Изюм Оливки, маслины Дрожжи Все желеобразующие вещества (желатин, агар-агар) Напитки: пшеничная водка (очень немного)	Крупы Хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола, с отрубями Картофель, редька, топинамбур Бананы, курага, сухофрукты, инжир, свежие финики, мягкие сладкие яблоки Мед Картофельный крахмал Пиво

В бесшлаковый день можно пить много жидкости: травяной или

зеленый чай, минеральную воду без газа.

Осталось добавить, что сторонники отдельного питания обещают нормализацию обмена веществ. Ни один институт в нашей стране не изучал метод доктора Хейя. Однако зарубежные источники информируют: тучные действительно худеют, худые поправляются, а остальные приобретают силы и жажду деятельности. О болезнях все они вспоминают меньше и меньше. Можно проверить это, не ограничивая себя сильно.

Перестройка питания с обычного на отдельное при наших застольных традициях – это непросто. Возможно, переход вам придется осуществлять постепенно.

### **Вегетарианство**

**Вегетарианство** – система питания, исключающая или значительно ограничивающая потребление продуктов животного происхождения. Истоки вегетарианства уходят в глубокую древность. Принципов вегетарианства на основе религиозных догматов в течение тысячелетий придерживались многие группы населения. Широкое распространение вегетарианство получило во второй половине XIX в., когда в ряде стран появились общества вегетарианцев, проповедующие, что естественной пищей человека являются продукты растительного происхождения.

По степени ограничения животной пищи вегетарианцы делятся на несколько групп. Наиболее ортодоксальные из них запрещают потребление всех видов мяса, а также молока, яиц и жиров животного происхождения (старовегетарианцы). Так называемые младо-вегетарианцы исключают из пищи только мясные продукты, допуская потребление молока, яиц и сливочного масла.

Вот **девять доводов врачей и вегетарианцев** в защиту своего образа жизни и способа питания:

1. При ежедневном потреблении мяса происходит постоянное отравление организма человека веществами, которые являются продуктами распада животного белка. Особенно сильно от этого страдают люди, которые ведут пассивный образ жизни, не занимаются спортом.

2. В мясе и пище содержится большое количество пестицидов. Опыт

показывает, что, потребляя овощи и зерновые, человек получает их в 13 раз меньше, чем при смешанном питании.

3. При лечении болезней животным вводят гормональные препараты и антибиотики. Понятно, что нельзя считать вполне здоровыми животных, которым при жизни вводили эти препараты, соответственно, качественными мясные продукты.

4. На человеческое здоровье отрицательно влияют и сыворотки, которые вводятся в кровь животных для того, чтобы повысить иммунитет к тому или иному заболеванию.

5. Животные чувствуют приближение своей смерти. Во время забоя в организме животных вырабатывается большое количество гормонов и биологически активных веществ, которые могут отрицательно сказаться на здоровье человека.

6. Человек должен быть полностью уверен в том, что он ест. А когда мы покупаем мясо в магазине или на рынке, мы не можем быть уверены на все 100% в том, что это мясо здорового животного.

7. Потребление мяса делает человека более раздражительным, возбудимым и агрессивным. Происходит это несознательно, на уровне подсознания.

8. Когда человек потребляет мясо, особенно в больших количествах, в организме нарушается кислотно-щелочной баланс из-за азотистых экстрактивных веществ. В результате человек подвергается таким болезням, как мочекаменный диатез и подагра.

9. Для приготовления мясных и рыбных блюд требуется определенное количество соли. Вегетарианцы считают соль столь же опасным для здоровья продуктом, поэтому мясные блюда представляется им вдвойне вредными для здоровья человека.

#### **4.2. Лекарства на обеденном столе**

На заре существования человечества, когда люди еще не умели осознавать, а могли только брать у природы готовые продукты, растительный мир давал им не только пищу, кров и одежду, но и служил



основным источником лекарственных средств.

Основанное на инстинкте применение первобытным человеком лекарственных растений к настоящему времени выросло в научно обоснованную, проверенную многовековым опытом народа систему лечебных мероприятий – терапию растениями – фитотерапию. Лечебная ценность многих лекарственных растений признана научной медициной. Это объясняется тем, что лекарственные препараты из растений, как показала практика и опыт многих поколений, наиболее безопасны или обладают лишь слабо выраженным побочным влиянием.

**Женьшень.** В здоровом теле – здоровый дух, или бодрый дух – залог здоровья.

Существует в природе непостижимое, загадочное растение, которое укрепляет тело и бодрит дух. Это женьшень, или корень жизни. Воздействие женьшеня на организм человека универсально. У вас высокое давление? Пейте женьшень – давление нормализуется. У вас низкое давление? Пейте женьшень – давление тоже станет нормальным. Вы унылы и флегматичны? Женьшень взбодрит и придаст вам силы. Вы возбуждены и истеричны? Женьшень успокоит вас.

Повышая работоспособность, женьшень не вызывает ощутимого возбуждения и не создает помех для засыпания и нормального сна.

Тонизирующее действие женьшеня – это только одно из следствий его общеукрепляющего действия на организм. Женьшень увеличивает мышечную силу, жизненную силу легких, вызывает благоприятные изменения состава крови, повышает сопротивляемость организма различным инфекциям. В народной медицине женьшень давно используется как средство, способное предупредить болезни.

Для длительного хранения выращенные корни женьшеня сушат и консервируют. После сушки корни бывают красные и белые, что зависит от способа сушки, причем красные корни сохраняют в себе почти вдвое больше биологически активных веществ, чем белые. При консервировании корень заливают водкой.

**Яблоко.** Считается, если перед сном съесть по яблоку, любые болезни нипочем. И чем больше этого фрукта в вашем рационе, тем лучше.

Яблоки – один из главных источников пектиновых веществ, которые прекрасно нормализуют пищеварение, способствуют выведению из организма холестерина и предупреждают развитие атеросклероза. Наиболее богатые пектинами сорта – «белорусский синап», «антоновка обыкновенная», «пепин шафранный».

В яблоках содержится не менее 1% сорбита – заменителя сахара для больных диабетом.

Яблоки полезны всем, но особенно людям, перенесшим тяжелую болезнь, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, печени, при колитах, острых и хронических нефритах, артритах. Экстракт яблочного железа полезен при малокровии. Яблоки богаты солями калия и танином, обладают мочегонным действием, а потому показаны при подагре, мочекаменной болезни, полезны при водянке и отеках.

Лечебным эффектом обладают даже яблочные очистки. Чай из них и сам по себе вкусен, да вдобавок успокаивает нервы, поддерживающе действует при лечении ревматизма, болезней печени, почек.

Помогает при лечении разных недугов и яблочный уксус. Если ежедневно за едой выпивать стакан воды с двумя чайными ложками уксуса, то он поможет выведению из организма шлаков. Поможет он и при ожирении, так как способствует сжиганию жира в организме, уменьшает его отложение.

**Малина.** Малина – хороший медонос, мед, собранный пчелами с цветков малины, высокого качества, светлый, душистый и вкусный. Ягоды малины содержат 5–11% сахаров, среди которых преобладают хорошо усвояемые фруктоза и глюкоза. Глюкоза – один из главных компонентов для питания и мозга, и сердца.

Вкус и аромат ягод, обусловленный эфирным маслом, повышает аппетит и рефлекторно настраивает систему пищеварения на прием пищи: увеличивается выделение слюны, желудочного сока и желчи.

Существенным стимулятором пищеварения являются также органические кислоты малины (яблочная, лимонная, винная и другие – всего до 2,2%). Они способствуют лучшему перевариванию пищи. Кроме того, в желудке и кишечнике органические кислоты губительно действуют

на микроорганизмы, вирусы и грибки, что снижает вероятность кишечных инфекций.

Особое место среди органических кислот малины занимает салициловая кислота, которая относится уже к лечебным веществам. Она обладает жаропонижающим, потогонным и обезболивающим действием.

Малина известна как основной компонент сборов и пилюль, применяемых при бесплодии, половом бессилии, неврастении.

В связи с высоким содержанием клетчатки малину рекомендуют больным с вялым пищеварением и запорами.

В малине есть кумарины (от 0,8 до 4 мг) – вещества, нормализующие свертываемость крови и снижающие уровень протромбина. Также в ней присутствуют вещества, препятствующие развитию атеросклероза – фитостерины.

Малину можно рекомендовать как источник солей калия больным с заболеваниями сердца и нарушениями сердечного ритма. Калий также обеспечивает легкое мочегонное действие.

Наличие в малине железа, меди в сочетании с фиолетовой кислотой делает ее полезной для больных малокровием. Есть в малине и йод, который служит лечебно-профилактическим средством при атеросклерозе, нарушениях сердечного ритма, обладает отхаркивающим действием при бронхитах. Малину традиционно применяют при простудных заболеваниях, гриппе, острых респираторных инфекциях, обострении болей в суставах, при радикулите и других заболеваниях (лихорадках и невралгических явлениях).

**Рябина.** Больше всего ценятся плоды рябины, ведь в них содержатся: большое количество аскорбиновой кислоты, каротина, витамина Р; органические кислоты (яблочная, виноградная, лимонная, янтарная); микроэлементы, дубильные вещества и эфирное масло. Считается, что рябина помогает при малокровии, истощении, авитаминозе, повышает защитные свойства организма. Это мочегонное, кровоостанавливающее, противодизентерийное средство. Используют рябину при подагре, ревматизме, камнях в почках.

**Калина.** В лечебных целях используют цветы, ягоды, кору, корни и

листья калины. Ягоды калины улучшают работу сердца, обладают успокаивающим действием. С медом калина помогает при простудных заболеваниях. Чай из калины пьют при заболевании десен, при гнойничковых заболеваниях кожи, сок используется в косметике как эффективное дезинфицирующее средство. Кору используют для усиления тонуса мускулатуры матки, дают при внутренних кровотечениях. Отвар из корней и коры дают детям при золотухе, судорогах и бессоннице, а отвар цветков и ягод – при простудных заболеваниях. Сок из листьев служит общеукрепляющим средством после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях.

**Земляника.** В диабетическом и лечебном питании земляника занимает не последнее место. Клинические и экспериментальные исследования показали, что настои из листьев и ягод земляники обладают мочегонным действием, возбуждают двигательную функцию матки, повышают регенеративную способность тканей, снижают артериальное давление, замедляют ритм и усиливают амплитуду сердечных сокращений.

Земляника утоляет жажду, усиливает аппетит, улучшает пищеварение. Из нее делают косметические маски, чтобы сохранить свежесть и бархатистость кожи, свести веснушки и лишай. Настои из листьев земляники пьют при гастритах, колитах, для расширения периферийных сосудов. Настой из ягод и листьев используется при лечении подагры, от почечных и печеночных камней, при цинге, маточных кровотечениях.

**Черника.** Настой из листьев черники обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, противоспазматическим и мочегонным действием. Ягоды черники содержат клетчатку, органические кислоты, пектиновые вещества, белки, углеводы, минеральные вещества, в том числе натрий, калий, кальций, фосфор, магний и несколько видов витаминов: *C, PP, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>*.

**Клюква.** В народной и клинической медицине клюква используется довольно широко. Считают, что она обладает жаропонижающим и жаждоутоляющим свойствами, оказывает губительное действие на кокковые формы микроорганизмов, стимулирует секрецию поджелудочной

железы.

Напиток из клюквы оказывает не только бактерицидное действие, но и в значительной мере усиливает лечебный эффект других антибактериальных препаратов, применяемых в медицине.

Считается, что ягоды клюквы в различных видах оказывают тонизирующее действие и являются средством, развивающим умственные и физические способности человека.

**Облепиха.** Древняя тибетская медицина использовала ее от корней до семян. Облепиху считают универсальным лечебным средством. Ее применяли для лечения подагры и ревматизма, цинги и опухолей, заболеваний желудочно-кишечного тракта. Особенно широкое применение нашло облепиховое масло. Оно обладает ранозаживляющим и болеутоляющим свойствами, применяется при лечении ожогов, экзем, диабета, катаракты, заболеваний крови и гипертонии, а также в косметических целях.

Популярность облепихи как диетического продукта широко известна. Ее используют в питании при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушении обменных процессов, гиповитаминозах, кожных и других заболеваниях.

**Шиповник.** Плоды шиповника являются поливитаминным препаратом, обладают желчегонным и противовоспалительным действием, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, снижают количество холестерина в крови, ослабляют развитие атеросклероза. Большое содержание в плодах витаминов *C* и *P* уменьшает хрупкость и проницаемость капилляров. Витамин *K* нормализует свертываемость крови. Положительное воздействие на организм оказывает настой из плодов шиповника, измельченных вместе с семенами. Отмечено, что систематическое употребление такого настоя в течение одной-двух недель снимает усталость, способствует повышению сопротивляемости организма к инфекциям, повышает работоспособность.

Известны также и целебные свойства лепестков шиповника. Использовали их для заживления ран, снятия зуда, при аритмии сердца и нервном переутомлении.

Из плодов шиповника сейчас получают холосас, который хорошо знаком лицам, страдающим заболеваниями печени. Настои плодов шиповника используют люди, страдающие язвой желудка и анемией. Настои плодов улучшают пищеварение, повышают аппетит, восстанавливают силы после перенесенных заболеваний, помогают при физическом перенапряжении, утомлении.

**Чеснок.** В русской народной медицине чесноком лечат множество хвороб, особенно расстройства пищеварения (сухой экстракт чеснока входит в состав аллохола). Чеснок возбуждает аппетит, улучшает выделение пищеварительных ферментов и желчи, расширяет кровеносные сосуды, замедляет сердечный ритм. Настойка чеснока на водке неплохо помогает при камнях в почках и мочевом пузыре. При гипертонической болезни и атеросклерозе руководства по фитотерапии советуют съедать по 2–3 зубка чеснока в день. Это устранил головокружение и бессонницу.

Пожевав несколько минут дольку чеснока, вы избавитесь от всех бактерий, поселившихся во рту. Свежей чесночной кашцей, завернутой в марлю, лечат гнойные раны и плохо заживающие язвы.

**Лук.** Лук содержит эфирное масло урзамин, употребляемое в медицине для лечения гнойных ран, язв, пролежней и для налаживания работы желудка. На Северном Кавказе лук славится как народное средство при острых кишечных заболеваниях. Сырой лук полезен при атеросклерозе и глистах. При атонии желудочно-кишечного тракта надо систематически перед едой принимать по чайной ложке его отжатого сока. Так можно вылечить авитаминозы, гиповитаминозы, нарушение обмена веществ.

**Морковь.** По содержанию каротина она уступает лишь сладкому перцу. Каротин под воздействием фермента печени (в присутствии жира) превращается в витамин А, который способствует нормальному обмену веществ, росту, физическому и умственному развитию человека, повышает сопротивляемость инфекциям, улучшает зрение. Чтобы удовлетворить суточную потребность человека в витамине А, достаточно съесть 18–20 г моркови. Морковь и сок их нее назначают больным с сопутствующим гипо- или авитаминозом. В официальной медицине применяют препарат из семян

моркови – даукорин в качестве спазмолитического средства при хронической коронарной недостаточности, атеросклерозе и стенокардии.

На Руси морковь рекомендовали при кашле, туберкулезе, геморрое, при затруднении мочеиспускания. Сгущенный сок применяли при кровавом поносе у детей и против глистов.

**Овес.** Все виды овсяных круп при варении образуют слизистый отвар. Его используют при заболевании желудка. Слизистые отвары защищают стенки желудка и кишечника от раздражающего действия непереваренной еще пищи. Они полезны при малокровии, возникшем из-за недостаточного всасывания железа.

**Тмин обыкновенный.** Известен как пищевое растение, укрепляющее желудок и кишечник. Подавляя процессы брожения и гниения в кишечнике, он устраняет явления кишечного самоотравления и улучшает самочувствие при слабости пищеварения в пожилом возрасте.

### **4.3. Секреты кулинарии**

#### **Что надо знать о мясе, рыбе и яйцах**

Старое *говяжье мясо* станет более нежным и легко сварится, если за несколько часов до варки его натереть сухой горчицей. Перед варкой мясо моют в холодной воде.

Запекаемое в духовом шкафу мясо поливают горячей водой или бульоном. От холодной воды оно станет жестким.

Чтобы отбивное мясо было мягким, его смазывают смесью уксуса и растительного масла за 1–2 ч до жарения.

*Печенка* будет вкуснее, если ее, прежде чем жарить, подержать 2–3 ч в молоке. Жарить печенку нужно несоленой, иначе она будет твердой.

*Чешуя с рыбы* будет легко счищаться, если рыбу опустить на несколько секунд в кипящую воду. При разделке рыбу держат за хвост и ведут ножом по направлению к голове. Если рыба скользкая, можно опустить пальцы в соль, тогда рыбу будет легче держать. При разделке рыбы удобно пользоваться ножницами. Если при этом случайно разольется желчь, места, куда она попадет, надо смазать солью и промыть холодной

водой.

Чтобы неразделанная мороженая рыба (за исключением наваги) быстрее оттаяла, залейте ее холодной водой и бросьте в нее щепотку соли (1 ч. ложку на 1 л воды). Рыбу разрезанную, а также филе размораживать этим способом нельзя: она потеряет вкус.

Прежде чем варить рыбу с сильным запахом, подержите ее 1 ч в растворе уксуса (2 ст. ложки на 1 л воды). Вместо воды можно использовать свежее молоко: выдержанная в нем рыба не только потеряет запах, но станет вкуснее и мягче.

Если вы варите крупную рыбу целиком, залейте ее холодной водой и доведите до кипения. Мелкую и нарезанную рыбу кладите сразу в кипящую воду, иначе она переварится. И в том и в другом случае, как только вода закипит, убавьте огонь. Мороженую рыбу лучше класть в холодную воду. Не рекомендуется отваривать миногу, леща, сазана, навагу, карпа – бульон из них получается горьковатым.

Рыбные консервы кладут в суп за 10–15 мин до окончания варки.

Варить рыбу можно с головой, удалив глаза и жабры, жарить – лучше без головы.

Жареная рыба получается особенно вкусной, если перед жаркой ее подержать в молоке, затем обвалить в муке и жарить в растительном масле. Чтобы жир не разбрызгивался, сковороду можно накрыть опрокинутым дуршлагом. Чтобы куски рыбы при жарке не разваливались, их перед жаркой следует посолить, обвалить в муке и дать им полежать 10–15 мин, на сковородку рыбу надо класть в горячее масло.

Жарить рыбу лучше на растительном масле, а перед самой подачей на стол готовую рыбу можно полить растопленным сливочным маслом.

Если на сковороду вместе с маслом положить очищенную и нарезанную ломтиками картофелину, то она впитает неприятный рыбный запах.

Чтобы рыба или мясо хорошо подрумянились, перед тем, как жарить, их рекомендуется вытереть сухой салфеткой.

При приготовлении *мясных котлет и тефтелей* на 1 кг мясного фарша или мякоти мяса берут 20 г соли, т. е. 2 ч. ложки. Такое же количество



соли требуется на 1 кг рыбного фарша или филе для приготовления рыбных котлет и фрикаделек. Чем заправить рыбу? Ответ на этот вопрос вы найдете в табл. 4.2.

Таблица 4.2

### Заправки для рыбы

Блюдо из рыбы	Заправки							
	горячее сливочное масло	майонез	томагный соус	острый соус	горчиный соус	луковый соус	маринад	ЛИМОН
Жареная рыба				+			+	+
Запеченная рыба	+					+		+
Отварная рыба	+	+	+	+	+			

Чтобы *сельдь* была вкуснее, нежнее и мягче, после разделки ее можно вымочить в молоке или в крепком холодном чае: слабосоленую – от 40 мин до 1 ч, соленую – не менее 4–6 ч, крепосоленую – 8 ч и больше, меняя жидкость несколько раз. Сельдь с нежной, рыхлой мякотью лучше вымачивать в чае, с более плотной – в молоке или в воде, а сельдь пряного посола можно не вымачивать или вымачивать как слабосоленую, иначе она потеряет аромат.

Чтобы отделить белок от желтка, разбейте *яйцо* над воронкой: белок соскользнет вниз, а желток останется в воронке. Если нужен только белок, то проткните яйцо тонкой иглой с двух противоположных сторон. Белок вытечет, а желток останется. Чтобы быстро взбить яичный белок в густую пену, всыпьте в него щепотку соли. Желтки или белки, не использованные сразу, останутся свежими, если положить их в чашку, залить холодной водой и поставить в холодное место.

Яйца надо мыть всегда, даже в том случае, если они используются для яичницы или в тесто.

Если яйца варить на сильном огне, белок становится твердым, а желток более мягким, а если варить на медленном огне, желток приобретет твердость, а белок станет рыхлым. Лучше всего варить их на умеренном

огне. Яйца всмятку варят 2,5–3 мин, считая с момента их погружения в кипяток, «в мешочек» – около 6 мин, вкрутую – 8–10 мин (с учетом веса яйца).

Яйцо с треснувшей скорлупой можно сварить, если предварительно смазать трещину лимонным соком, а воду как следует посолить.

### **Особенности приготовления первых блюд**

*Бульон* лучше варить в эмалированной кастрюле. Начиная варить бульон, накройте кастрюлю крышкой и доведите воду до кипения как можно скорее, а затем убавьте огонь и снимите с кастрюли крышку. Чтобы в мясе сохранилось больше питательных веществ, опускайте его не в холодную, а в кипящую воду. Бульон будет более крепким, если закладывать в него мясо с отделенными костями. Когда мясо сварится, его можно вынуть, а кости поварить еще некоторое время.

*Мясной бульон* варится не более 2 ч, бульон из костей – до 3 ч, рыбный – 1 ч, грибной – пока грибы не станут мягкими. Бульон осветляется при слабом кипении, при этом все, что в нем есть, варится быстрее. Он будет золотистым, если в него добавить немного промытых луковых чешуек либо пассированные морковь и лук. Даже у опытных хозяек бульон из замороженного мяса получается мутным. Чтобы этого не произошло, положите в кастрюлю скорлупки от двух яиц (когда бульон будет готов, выньте их).

Солить мясной бульон полагается за 30 мин до конца варки, рыбный – в начале варки, а грибной – в конце. Если вы собираетесь на основе бульона варить что-то другое, недосаливайте его. Как быть, если бульон (суп) пересолен? Опустите в него ложку с кусочком сахара. Когда сахар начнет растворяться, выньте ложку. При необходимости повторите процедуру. Пересоленный суп можно исправить и другим путем, опустив в него горстку вареного риса, завязанного в тряпочку. Прокипятив суп, рис вынимают.

Бульон сохранит приятный запах, если с него постоянно снимать образующиеся жировые блески. Чтобы легче было снимать жир и пену, поставьте кастрюлю таким образом, чтобы бульон кипел только с одной

стороны. Если пена опустится на дно, влейте в кастрюлю немного холодной воды, и пена снова поднимется.

Овощи закладывают в бульон в следующем порядке: свежая капуста, картошка, кислая капуста, цветная капуста, стручки фасоли; когда овощи будут полуготовы, кладут жареные лук, морковь, коренья, после них всыпают зеленый горошек и минут за 5 до конца варки – помидоры.

*Овощной суп* станет намного вкуснее и питательнее, если в него добавить молоко, сливки, простоквашу или сметану. Овощные супы, в которых нет картофеля и крупы, рекомендуется заправлять слегка поджаренной мукой. Если *суп-пюре* получится жидким, его можно заправить мякишем белого хлеба, размоченным в бульоне и протертым через сито. Чтобы бульон был вкуснее, в него кладут овощи крупными кусками, а зелень – в пучке. Когда бульон будет готов, их вынимают; если на этом бульоне вы хотите сварить суп или борщ, заправьте его вторично, положив свежие овощи.

Для *крупяных и гороховых супов* коренья и морковь режут мелкими кубиками, картофель – крупными. Для супа с лапшой корнеплоды режут соломкой, а картофель – брусочками, для рассольников и борщей все овощи режут соломкой, а картофель – дольками.

Не оставляйте в готовом супе лавровый лист. Толченый чеснок добавляйте в самом конце варки.

Крупы закладывают в кипящий бульон одновременно с жареным луком и морковью, варят 5–10 мин и после этого опускают картофель. *Суп с перловой крупой* не приобретет неприятного сизого оттенка, если крупу сварить отдельно почти до готовности, промыть, а затем положить в суп.

Лапша, макароны, рис плохо развариваются в молоке. Поэтому, перед тем как готовить молочный суп, поварите их 3–6 мин в воде. Чтобы молоко не пригорело, варите суп в кастрюле с толстым дном на медленном огне.

Размешивайте суп только медленными кругообразными движениями. Этим вы достигнете правильной густоты и не нарушите целостности овощей.

Перед тем как снять суп с огня, добавьте в него свежий сок моркови,

помидоров, капусты, это обогатит его витаминами. Витамин С лучше сохраняется в густых супах (мучнистых, крупяных, картофельных), чем в борщах и щах, так как крахмал, который содержится в картофеле и крупах, предохраняет его от разрушения.

Чтобы бульон дольше оставался прозрачным, подогревайте его в открытой посуде на слабом огне; как только бульон закипит, снимайте его.

Супы можно готовить на основе бульона, если даже он простоял в холодильнике два-три дня. Борщи и щи из квашеной капусты, а также гороховый суп станут даже вкуснее, но лишь в том случае, если они сварены без картофеля. Чем заправлять первые блюда? Ответ на этот вопрос вы найдете в табл. 4.3.

К бульону можно подать булочку или пирожок.

Таблица 4.3

### Заправки к первым блюдам

Вид заправки	Бульон	Супы		
		овощной	мясной	рыбный
Сливочное масло		+		
Сметана		+	+	
Яйцо		+	+	
Яйцо и сметана		+	+	
Зелень петрушки или укропа		+	+	+
Гренки	+	+		
Манная крупа	+		+	+
Рис	+			+
Лапша	+			
Макаронные изделия	+			
Манные клецки	+			
Мучные клецки	+			
Клецки во взбитом белке	+			
Картофельные клецки	+			
Мучная заправка		+		
Капустный рассол			+	
Без заправки		+		+

## **Как сохранить витаминную ценность овощей, фруктов и ягод**

Витаминная ценность овощей и фруктов снижается при длительном нагревании, соприкосновении очищенных овощей и плодов с медью и железом, а также под воздействием кислорода воздуха. Поэтому при их кулинарной тепловой обработке необходимо соблюдать определенные правила.

Чистить, нарезать овощи и фрукты можно только ножами из нержавеющей стали непосредственно перед приготовлением, не следует оставлять их на длительное время в воде (витаминная ценность, например, очищенного картофеля в воде через час снижается на 40%). Чем мельче нарезан картофель, тем больше витаминов он утрачивает.

Рекомендуется применять слабое обжаривание нарезанных овощей в масле (пассировку), в процессе которого они покрываются масляной пленкой, предохраняющей их от воздействия воздуха.

Овощи надо варить в посуде из алюминия, нержавеющей стали, термостойкого стекла или в эмалированных кастрюлях с неповрежденной эмалью. Нельзя пользоваться луженой посудой.

Варить овощи следует в возможно меньшем количестве воды на медленном огне в кастрюле с плотно закрытой крышкой. Картофель, свеклу, морковь для салатов лучше варить в кожуре и на пару. Очищенный картофель отдает в отвар более 20% солей (потери уменьшатся, если подсолить воду в начале варки), сваренный в кожуре картофель сохраняет 75% витамина С, очищенный и сваренный целыми клубнями – 60–70%, нарезанный – только 35–50%. В пюре, котлетах и запеканках из овощей потери витамина С достигают иногда 95%. Наибольшее количество витаминов сохраняется в овощах, сваренных на пару.

Морковь лучше тушить с маслом или сметаной в закрытой посуде (каротин хорошо усваивается в сочетании с жирами).

Готовя блюда из капусты, имейте в виду, что каротина и витамина С больше в верхних зеленых листьях, меньше – в листьях ближе к кочерыжке.

Чтобы свекла после варки не стала бурой, положите в воду, в которой она варится, чайную ложку сахара или влейте немного уксуса.

Очищенный картофель солят в начале варки, а горох и фасоль – после того, как они станут мягкими, иначе они не разварятся. При жарении картофель солят, когда он готов, а остальные овощи – перед тем, как жарить.

Овощи и плоды опускают в кипящую воду. При варке таким способом, например, картофеля теряется лишь 7% витамина С, тогда как при погружении его в холодную воду потери составляют 35%.

Готовить овощные и фруктовые блюда рекомендуется не раньше чем за 1–1,5 ч до еды. Не надо оставлять их открытыми. Если блюдо все же готовится на несколько дней, то подогреть следует только порцию, предназначенную для подачи к столу. Цветную капусту, морковь, картофель, тушеные в молоке, лучше готовить непосредственно перед подачей на стол.

В картофельном супе через 3 ч после варки остается 40–60% витамина С, через 6 ч – почти не остается. Повторное разогревание готовых блюд приводит к еще большему снижению, а иногда почти к полной потере витамина С.

Сливочным маслом заправляют блюда, когда они уже готовы.

Кисели из свежих ягод и фруктов готовят поэтапно: сначала отжимают из них сок и варят только выжимки, залив их кипятком, затем, процедив отвар, добавляют в него сахар, заправляют крахмалом и вливают сок. В компот из фруктов свежие ягоды закладывают, когда сварятся фрукты.

При варке компота свежемороженые ягоды и фрукты опускают в кипящий сироп не размораживая, тогда они не разварятся.

Чтобы на киселе не образовалась пенка, после варки его сразу посыпают сахарной пудрой.

Чтобы из лимона получить побольше сока, перед тем как выжать, его кладут на 5 мин в горячую воду.

### **Секреты теста и изделий из него**

Прежде чем замешивать тесто, просейте муку: вы обогатите ее кислородом и разрыхлите, в результате чего тесто станет пышнее.

Замешивая тесто, молоко или воду вливайте в муку понемногу, тонкой струйкой, помешивая деревянной лопаточкой, тогда тесто будет без комков.

В *кислое тесто* для пирогов на 1 кг муки кладут 12 г соли (немного больше 1 ч. ложки), в кислое тесто для блинов или оладий – 15 г соли (1,5 ч. ложки). Соду и ваниль в тесто лучше недосыпать, чем пересыпать. В недосоленное тесто можно влить солевой раствор (водный или молочный), при этом тесто надо хорошо замесить.

Чтобы раскатать мягкое, липкое тесто, покройте его сверху пергаментной бумагой или воспользуйтесь для раскатки бутылкой, наполненной холодной водой. Чтобы тесто не приставало к рукам, смажьте ладони подсолнечным маслом.

*Дрожжевое тесто* будет мягким и воздушным, если перед выпечкой в него добавить остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2–3 картофелины на 1 кг муки). Чтобы кислое дрожжевое тесто было пышным, все используемые для его приготовления продукты должны быть теплыми, но не перегретыми. Подготовленные для теста жиры и соль не должны лежать рядом с дрожжами, так как они препятствуют размножению и действию дрожжевых грибков.

*Песочное тесто* нельзя месить слишком долго, так как оно станет плотным и жестким. Бисквитное тесто надо замешивать как можно быстрее и сразу же выпекать из него изделия.

Чтобы изюм распределился в тесте равномерно, промойте его в горячей воде и обсыпьте мукой.

*Тесто для блинчиков* замешивают на подсоленной воде во избежание образования комков. Блинчики будут вкуснее, если в тесто добавить взбитый белок. Когда тесто подойдет, не мешайте его, иначе блины не будут пышными. Прежде чем жарить блины, протрите сковородку солью, а чтобы жир при жарке не пригорал, положите на сковородку кусочек сырого картофеля.

Не ставьте пирог сразу в духовку. Дайте ему в течение 15–20 мин подойти. Пирог поднимется, станет пышнее. После этого смажьте его сырым яйцом и выпекайте. Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на

противне оставить место. Температура в начале выпечки не должна быть слишком высокой. В первые 20 мин нельзя открывать духовку.

Из какого теста какие изделия приготовить, вы узнаете из табл. 4.4.

Если пирог в духовке начинает с одного угла подгорать, поставьте под лист миску с водой. Чтобы узнать, испеклось ли тесто, воткните в него деревянную палочку. Если она окажется сухой, значит, пирог готов. Если готовый пирог прилип к листу, подержите лист над паром. Если пирог не вынимается из формы, оберните ее на несколько минут мокрым полотенцем или поставьте на кастрюлю, наполненную холодной водой. Не вынимайте испеченный пирог сразу из формы, дайте ему остыть, но и не оставляйте надолго на противне, так как от этого он станет влажным и будет пахнуть железом. Чтобы пирог с капустой получился удачным, при его выпечке первые 15 мин не открывайте духовку.

Если жарить пирожки в закрытой кастрюле с широким дном, то меньше расходуется масла, оно не разбрызгивается, не дает чада, а пирожки получаются румяными и мягкими.

Пирог, как и другие дрожжевые изделия, режут только после охлаждения. Если же по какой-нибудь причине надо разрезать горячий пирог, возьмите острый нож, обмакните его в горячую воду или накалите, быстро оботрите и разрежьте изделие.

Торт можно украсить фруктами – сырыми или из компота. Но так как он при этом впитывает в себя лишний сок и размягчается, заранее смажьте его поверхность белком.

Белки лучше взбиваются, если в них добавить немного лимонного сока и щепотку сахарной пудры или несколько капель уксуса. Поможет быстрее получить пену и щепотка соли. Охлажденные белки взбиваются быстрее. Если взбитые белки смешать с ванильным сахаром и сливками, получится ванильный крем.



**Виды теста для приготовления различных изделий**

<i>Вид теста</i>	Пончики	Рогалики	Соленые палочки	Лапша	Выгрушка
Сдобное	+	+			
С картофелем	+				
Заварное	+			+	
Пресное				+	
На растительном масле					+
Слоеное			+		
На сливочном масле			+		
На сливочном масле и сметане		+			
Дрожжевое		+			
Дрожжевое без яиц		+			
На кипяченых сливках		+			
На твороге		+			
Тесто для лапши				+	
На сливочном масле с картофелем			+		

**4.4. Вино: за и против**

Многие люди относятся к вину только как к алкогольному напитку. По незнанию. А ведь вино полезно и даже целебно.

«*In vino veritas*»(истина в вине) – говорили древние римляне, потому что не знали биохимии и не могли сказать, что же в вине есть в действительности.

Кисловатый вкус ему придают органические кислоты. Их довольно много – от 0,5 до 1%. Кислотность (2,5–3,5) почти такая же, как у желудочного сока. Именно поэтому оно способствует пищеварению, особенно перевариванию белков. Органические кислоты возбуждают пищеварительные железы и усиливают аппетит. Особенно много в вине винной кислоты. На втором месте яблочная, она играет важную роль в

обмене веществ: участвует в цикле Кребса, одном из звеньев биологического окисления. В некоторых, особенно в красных, столовых винах есть молочная кислота, придающая им более мягкий вкус. Она тоже элемент метаболизма.

Богат и разнообразен минеральный состав вина: 24 микроэлемента, в том числе марганец, цинк, рубидий, фтор, ванадий, йод, титан, кобальт и др. Особенно много минеральных веществ в винах, полученных брожением на мезге (выжимке виноградных ягод) – кахетинских, красных столовых, типа мадеры и др. Более всего они богаты калием и фосфором, роль которых в нервных процессах, в минеральном обмене, в биоэнергетике трудно переоценить.

Микроэлементный состав вина сильно зависит от почв виноградников. По набору микроэлементов можно даже определить местность, откуда произошло вино. Например, в «Каберне» от «Абрау-Дюрсо» много рубидия, отчего оно пользуется повышенным спросом за рубежом. Там его используют в лечебных целях.

Богатство вина не только в тех веществах, что переходят в него из винограда (а это почти все самое ценное), но и в тех, что выделяют при брожении клетки дрожжей. Ценность этого витаминного компота не столько в концентрации, сколько в полноте. Витаминов  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_6$ ,  $B_{12}$ ,  $PP$ , пантотеновой кислоты, биотина не очень много, но их комплексное действие благоприятно для организма. А вот такого важного вещества, как миоинозит, участвующего в обмене липидов и аминокислот, достаточно, чтобы удовлетворить потребность человека.

Витамина  $C$  в вине почти нет. Он весь разрушается при изготовлении. Зато много витамина  $P$ , помогающего организму усваивать и накапливать аскорбиновую кислоту. Кстати, красные вина вообще богаче полезными веществами, чем белые, в том числе и витаминами.  $P$ -витаминной активностью обладают дубильные и красящие вещества красного винограда. Исследования института «Магарач» показали: то количество антоциановых красителей, которое содержится в 20 г красного вина, могло бы удовлетворить суточную потребность организма человека в витамине  $P$ . Этого витамина обычно маловато в продуктах питания, а он укрепляет

стенки сосудов и нормализует обмен витамина С. Красное вино могло бы восполнить этот пробел.

В винах есть сахара – глюкоза и фруктоза. В сухих немного – до 0,3%, в полусухих – до 3%, полусладких – до 8%, в сладких – до 20%, в ликерных – до 35%. В соответствии с этим и калорийность их различна – от 600 ккал/л у сухих до 1500 ккал/л у десертных. Во всех винах в тех или иных количествах есть глицерин, который образуется при брожении сусла, а в организме человека он входит в состав жиров.

Полисахаридные пектиновые вещества помогают организму освобождаться от чужеродных соединений, в частности от радиоактивного стронция. Вина с повышенным содержанием рубидия способствуют выведению цезия – за счет их химического родства, а значит, конкуренции. А дубильные вещества винограда и вина действуют как радиопротекторы.

Шампанское и другие игристые вина насыщены двуокисью углерода. Она возбуждает дыхательный центр и стимулирует кровообращение, расширяет сосуды мозга.

Среди летучих веществ, образующих букет вина, отметим эфирные масла, сложные эфиры, альдегиды и вазетали. Они не только приятно пахнут, но еще и снижают кровяное давление, тонизируют нервную систему.

Итак, в вине богатейший набор полезных веществ. Но есть еще одно, из-за которого весь сыр-бор.

Этилового спирта в сухих виноградных винах от 9 до 14,5°, или объемных процентов, в десертных и крепких – до 20. Не все знают, что алкоголь – это естественный продукт обмена веществ. В крови и тканях тела (нормального, абсолютно трезвого тела!) его от 30 до 60 мг/л.

А если не совсем трезвого? Максимум спирта в крови бывает примерно через час после однократного приема, через 12 ч нормальный уровень восстанавливается. Напомним, как он действует. При концентрации в крови 0,5 г/л реагирует в основном кора головного мозга, центры внимания и самоконтроля. Если спирта 1,0 г/л, человек плохо управляет мышцами, еще вдвое больше – неудержимо хочет спать, 5,0 г/л

– доза, парализующая дыхательные центры и вызывающая смерть.

*Не все в алкоголе плохо.* В небольших дозах он снимает стресс. Кроме того, спирт – питательное вещество, при его окислении организм получает энергию.

Тем не менее максимальная доза вина ограничена именно количеством содержащегося в нем спирта. Доказано, что взрослый мужчина не должен выпивать в день больше 400–600 мл виноградного столового вина с 10-градусным содержанием алкоголя. Для более крепких вин норма, естественно, меньше. Стричь всех под одну гребенку тут, разумеется, нельзя. Норма для каждого своя. Надо учитывать состояние человека, привычку, комплекцию, наконец.

Медицинские и физиологические исследования показывают: вино – это не разведенный спирт. Оно отличается от последнего замечательным набором веществ, в значительной степени обезвреживающих действие алкоголя. Если вино употребляется в меру, польза зачастую перевешивает вред. Лечебные свойства вина знали и использовали в древности Гиппократ, Гален, Цельсиус и многие другие. Современная медицина также применяет энотерапию (винолечение). Книга «Вино как питание и лекарство» С. П. Лучиа получила высокую оценку врачей в США. Во Франции доктор Ейло написал энотерапевтический кодекс. Вином как лекарством интересовались и отечественные авторитеты – академик Н. П. Кравков, профессора Н. М. Николаев, Г. А. Захарьин, Н. В. Вершинин и Н. Ф. Голубов.

Врачи знают, что вином иногда можно заменить сильнодействующие препараты, вызывающие побочные реакции у больного. А иной раз вино действительно там, где медикаменты бессильны.

Для поддержания ослабленной сердечной деятельности хороши легкие белые вина и особенно шампанское. При расстройстве желудка полезны красные, с большим количеством дубильных веществ – «Саперави», «Каберне». Красные столовые вина рекомендуют даже при анемии – до двух стаканов вина в день, во время еды. При атеросклерозе назначают сухие белые вина с минеральными водами, до 0,5 л в день. При авитаминозах можно пить любые вина, а при переломах или заболеваниях

костного аппарата нужны богатые минеральными веществами. Грипп, бронхит, воспаление легких лечат глинтвейном – горячим красным вином с сахаром.

Даже разбавленное наполовину водой виноградное вино может уберечь от кишечной инфекции, оно убивает холерные вибрионы, кишечные палочки и возбудителей тифа за несколько минут. При обострении туберкулеза полезно красное столовое вино в небольших дозах: оно не только губительно для бактерий, но и возбуждает аппетит. Истощенным и слабым больным дают по несколько ложек в день портвейна или мадеры. Рвоту можно остановить сильно охлажденным шампанским. Еще Платон сказал, что вино – молоко стариков. Оно помогает от бессонницы: четверть или полстакана виноградного вина обеспечат здоровый сон, в отличие от снотворных-барбитуратов. Вино дает приятный покой, рассеивает страхи, волнения, больные меньше жалуются на возраст.

Конечно, есть и противопоказания. Вино запрещено при болезнях почек, печени, язве желудка, многих других заболеваниях. Лечиться им можно только по рекомендации врача, который укажет тип вина, порядок приема и меру. Жаль только, что немногие современные врачи у нас знают терапию, а еще меньше отваживаются ее применять, запуганные периодическими антиалкогольными кампаниями.

Потребление вина в бывшем Советском Союзе снизилось за годы такой кампании вдвое и составило 7 л на душу населения в год. Во Франции – 78 л, в Италии – 70 л, и это считается нормальным. Научкой доказано, что алкоголизм распространен там, где пьют крепкие напитки типа водки, но не вина. Среди виноделов алкоголиков не больше, чем на других предприятиях. Продолжительность жизни в районах, где предпочитают вино, выше, чем там, где пьют крепкий кальвадос.

Борьба с алкоголизмом малоэффективна, но в наших силах научиться культуре потребления спиртных напитков.

### **Что, когда и с чем?**

Много пить, безусловно, вредно. Но посидеть с друзьями за бокалом

какого-нибудь согревающего душу напитка – разве может даже очень трезвомыслящий человек отказать себе в этом удовольствии?

В большой, шумной компании лучше всего пить *вино*. Однако помните: напиток это благородный, и заедать его, чем Бог на душу положит, не годится – испортите себе все удовольствие.

Белые столовые вина подают к закуске, легким мясным и рыбным блюдам. Красные менее крепкие – к баранине, телятине, дичи и домашней птице. Более крепкие хорошо подойдут к бифштексу, свинине, жирным супам. Полусладкие вина можно подать к цыплятам и рыбе под соусом. А к мясному или куриному бульону рекомендуется херес или мадера.

Если вы боитесь запутаться во всех этих правилах, запомните хотя бы одно: *начинать надо с сухих, менее крепких вин, а затем последовательно переходить к сладким и более крепким*. Красное столовое вино можно слегка подогреть (благоприятная для него температура – 16–18 °С), белое вино лучше подавать охлажденным (до 10–12 °С).

Теперь о *пиве*. Этим замечательным напитком можно запивать практически любые мясные и рыбные блюда. Очень хорошо пиво подходит к жирным вторым блюдам. Из горячих закусок к нему особо рекомендуются сосиски с капустой, картофельным пюре или зеленым горошком, из холодных, помимо воблы и раков, сыр и любые мясные или рыбные копчености. И еще об одном. Лучше пить бутылочное, а не баночное пиво. В последнем много концентратов и стабилизаторов.

Любителям более крепких напитков можно подать *коньяк*. Пьют его обычно перед едой, для возбуждения аппетита. В качестве закуски подойдет кусочек балыка с лимоном или ломтик лимона с сахаром. А после обеда или ужина к коньяку предлагают черный кофе и фрукты.

Пить коньяк рекомендуется из маленьких рюмок. Лучше, чтобы они были из тонкого стекла: тогда можно насладиться не только вкусом, но и цветом напитка.

И, конечно же, нельзя обойти вниманием любителей *водки*. Золотое правило – *не пить водку натощак, без хорошей плотной закуски, исключать сладости*, которые способствуют быстрому опьянению. И, наконец, подают водку охлажденной до 16–18 °С, конечно же, в рюмках.

*Ликеры, кремы* (это разновидность ликеров с меньшим содержанием спирта и большим количеством сахара) также пьют после еды – с кофе, чаем и печеньем. К ним стоит подать свежие фрукты или ягоды.

В холодный, промозглый день можете предложить своим гостям *глинтвейн*. Делается он так: 1 л красного столового вина надо прокипятить с 200 г сахара, 6–7 штучками гвоздики и небольшим кусочком корицы. Наверняка большой успех у ваших друзей будет иметь и грог: в 1 л кипящей воды, куда уже добавлено 300 г сахара, влить 2 стакана коньяка. И глинтвейн, и грог надо подавать горячими.

### **Как лечится похмелье**

Радикальное средство от похмелья – не пить вовсе. А если все-таки пить, то с умом: только водку, или только сухое, или только пиво, не смешивая не подходящие друг другу напитки. Только профессионал способен выдержать питье водки и шампанского в один вечер. Очень плохо действуют на организм любые фальсифицированные напитки.

Но вот дело сделано – вас напоили. Редкий участник застолья сознается себе, что он сам виноват, голову потерял или меру и т.д., хотя отдельные хитрецы и пытаются вызвать жалость к себе у домашних подобным самобичеванием. Но человек действительно страдает: болит голова, тошно, не работается и пр. Что делать, чем помочь?

Испытанный способ – *рассол*, капустный, огуречный, помидорный, любой, либо маринад из-под открытых накануне огурчиков, помидорчиков и пр. Действие рассола вряд ли изучено биохимиками на подопытных кроликах, но проверено поколениями русских выпивох.

Алексей Толстой писал о «щетке» – замечательном древнем народном способе изгнания хмельного угара. «Щетка» приготавливалась из капусты, хрена, тертой редьки и опять-таки огуречного рассола.

Считается, что действующим элементом рассола является не огурец, не соль, а настой укропного семени. Так что ничто не мешает поутру растолочь семена укропа (которые, кстати, продаются в любом магазине семян, и с ними очень вкусно варить суп), развести водой (или отварить в воде, если страдающий может подождать) и принять вовнутрь.

Если похмелье не очень тяжелое, отлично помогает не слишком горячий чай с лимоном и сахаром (а, пожалуй, лучше с медом). Или чай с черносмородиновым вареньем, причем лучше с «сырым». Тут действует ударная доза витамина С, которая не дает окончательно пропасть вашей бодрости и снижает интенсивность головной боли.

Помогает и мята: 20 капель мятной настойки на спирту накапать в стакан холодной воды и выпить залпом.

Народные лекари свидетельствуют, что похмельный синдром снимает такое красивое и редкое растение, как володушка золотистая.

Щепотку сушеной травы на стакан кипятка, добавить сахару – и свеж, как новорожденный.

Французы наутро после излишних возлияний проглатывают раздавленный зубок чеснока и заедают петрушкой.

Повар-профессионал Смирнов изобрел фирменный отрезвляющий напиток «Утро в понедельник». Для этого нужно взять 200 мл хорошо охлажденного кефира или простокваши, ряженки, йогурта, а лучше всего кумыса. Добавить 50 г свежего огурца, мелко нарезанного или прокрученного в мясорубке. Хорошенько смешать с кисломолочным продуктом, потом процедить (огурец съесть отдельно в салате) и в процеженный напиток добавить по щепотке черного горького молотого перца, красного молотого перца, соли, размолотого в кофемолке семени укропа, а также 0,5 ч. ложки сахара и 1 ч. ложку мелко нарезанной зелени укропа, все это взбить в миксере или хорошо промешать.

Вообще *кефир* как таковой даже без добавок – отличное средство при похмелье.

Аптекари рекомендуют в качестве медикаментозного средства от похмелья препарат *Алка-Зельтцер*.

А как все-таки сделать, чтобы сильно пьющий человек совсем перестал пить?

Американский врач Д. Джарвис советует такой способ отрезвления, а если не поздно, то и отучения от алкоголя. Пьяному человеку дают 6 ч. ложек меда, через 20 мин еще столько же и третью дозу еще через 20 мин. Утром лечение повторяют. Дорого. Но алкоголизм дороже.



## **Резюме**

В настоящее время человечество преувеличивает значение еды, превращая ее в культ, в удовольствие, в то время как на самом деле еда – это всего лишь средство поддержания жизни. Что нужно делать, чтобы не стать заложником еды и ее рабом? Ответ на этот вопрос вы найдете в первом разделе данной главы.

Очень часто наша пища не содержит тех необходимых нам витаминов, которые помогали бы нам в борьбе с болезнями и недугами. В разделе «Лекарства на обеденном столе» вы найдете перечень тех необходимых нам природных лекарств, которые помогают в борьбе с болезнями.

В третьем разделе приведены секреты хозяек, которые помогают им приготовить самые разнообразные и вкусные блюда. Они довольно легки и просты, поэтому могут помочь всем хозяйкам радовать свою семью самыми вкусными блюдами.

## **Контрольные вопросы**

1. Что такое голод и аппетит и в чем их основное различие?
2. В чем заключаются основы раздельного питания?
3. Что такое вегетарианство?
4. Каковы основные особенности приготовления первых блюд?
5. Что вызывает порчу продуктов?

## **Практические задания**

1. Разработайте систему питания для человека на одну неделю, исходя из того, что он имеет избыточный вес, и при этом не ограничивая его в витаминах и минеральных веществах.
2. Разработайте систему детского питания.
3. Представьте себе, что вы перешли на раздельное питание. Распишите свой рацион на одну неделю, используя рекомендации, данные

в первом разделе рассматриваемой главы.

## **Глава 5**

### **Безопасность дома**

#### **5.1. Ваш дом – ваша крепость**

*Не экономьте на вашей безопасности.*

*Сэкономите сотню – потеряете тысячи.*

Эдгард Гувер – бывший директор Федерального бюро расследований США – отмечал, что войну с преступностью можно выиграть, только опираясь на поддержку народа и на закон. Эта проблема не менее остро стоит и у нас. Как же лучше помочь нашей милиции? Прежде всего, каждый гражданин должен и обязан помочь себе – позаботиться о том, чтобы его дом стал его крепостью. А каждая крепость, как известно, сильна защитой. Поэтому проверьте ее надежность, укрепите ее слабые места. Что же для этого нужно сделать?

*В центре внимания – двери и окна.* Ведь почти все кражи совершаются через эти проемы. Что необходимо проверить здесь? Прежде всего, убедитесь, прочны ли ваши двери? Надежны ли в них замки? Как поставлены дверные петли? Не выступают ли они наружу? Если выступают, то это облегчает «работу» вора: он сможет легко снять дверь вместе с петлями.

Для усиления прочности дверей можно использовать металлические листы, фиксирующие штыри, которые держат дверь в дверной коробке. Сейчас в моде и бронедвери с сейфовыми замками. Если вы живете на нижних этажах – поставьте на окна стационарные или раздвижные решетки. Для гарантии безопасности жилья двери и окна можно оборудовать различными сигнальными устройствами.

Если есть возможность – ставьте двойные входные двери. Если у вас установлена общая дверь на лестничной площадке или в холле – оборудуйте ее совместно с соседями хорошим замком.

*О надежных замках.* Главный принцип хорошего замка такой: его может открыть только хозяин с помощью ключа-отмычки. И у нас, и за

рубежом популярны два вида замков – одноцилиндровые и двухцилиндровые. Так, высокими охранными свойствами обладает отечественный двухцилиндровый врезной замок «Краб». Каждый его цилиндр имеет 6000 секретов. Он запирает и открывает дверь как снаружи, так и изнутри. Надежны и одноцилиндровые замки с повышенной секретностью. Выбор всевозможных замков сейчас чрезвычайно широк. И ставят их, как правило, по два, а то и по три на одну дверь.

*Есть вещи посильнее замков.* Даже лучшие в мире двери и замки не спасут вас, если вы беззаботно открываете дверь каждому, кто за ней стоит. Для определения личности пользуйтесь дверным глазком или переговорным устройством. Если к вам без вашего вызова пожаловали незнакомые лица, утверждающие, что они являются представителями каких-либо коммунальных служб или фирм, то постарайтесь, не открывая дверь, навести о них справки. И еще несколько советов. Оборудуйте хорошее освещение квартиры или дома как внутри, так и снаружи. Яркое освещение – помеха грабителю, оно разрушает покров темноты, под которым он предпочитает действовать.

Когда вы уходите из дома вечером, оставляйте свет в одной из комнат с таким расчетом, чтобы светящееся окно было видно снаружи. Надежно закрывайте двери квартиры и не оставляйте ключи в «тайных» местах – под ковриком, в почтовом ящике и других подобных укрытиях.

Убирайте ценности. Храните деньги в банке, пользуйтесь банковскими картами, а деньги, предназначенные для текущих расходов, – в семейном сейфе. Туда же положите ваши драгоценности – кольца, часы, колье, браслеты, коллекционные монеты.

Запишите серийные номера предметов домашнего обихода. Сделайте фотографии ценной мебели, картин, посуды. Нанесите свои пометки на предметы, не имеющие серийных номеров. Это поможет милиции в случае ограбления вашей квартиры быстрее выйти на след преступников и позволит получить полную страховку.

Включайтесь в систему взаимонаблюдения. Договоритесь с вашими соседями о взаимном наблюдении и охране своих домов и квартир. Особо следите за теми, кто приходит в дома тогда, когда отсутствуют их хозяева.

Сообщайте в милицию о всяких непонятных шумах и подозрительных действиях незнакомцев. Помните: вы и ваша семья совместно с милицией можете предотвратить ограбление.

**«Здесь живет Иванов?»** Звонок в вашу квартиру и незнакомый голос за дверью: «Здесь живет Иванов?», «Вынесите чашку воды, пить хочется», «Сантехника вызывали?», «Это газовщик», «Вы заказывали мебель?» Услышав те или другие призывы, не торопитесь распахивать дверь, загляните в дверной глазок или приоткройте дверь, не снимая цепочки. А лучше спросите через дверь: «Кто там?» Визитер, стоящий за дверью, прекрасно осведомлен, что Ивановым в вашей квартире и не пахнет, он лишь проверяет – есть ли кто дома.

**Надежная связь с милицией.** Вы сделали все, чтобы обеспечить безопасность вашего жилища: провели хорошее внутреннее и внешнее освещение, поставили прочные двери с надежными замками, установили решетки на окнах, оборудовали систему сигнализации, провели маркировку имущества, не забыли оформить страховку. Но есть еще одна мера, без которой не обойтись, – установить надежную связь с милицией. Как же это сделать?

Во-первых, вы непременно должны знать адрес и номера телефонов ближайшего к вам отделения милиции. Эти номера телефонов всегда должны быть под рукой и на работе, и дома. К сожалению, многие не используют записную книжку мобильного телефона, не знают, как проехать или позвонить в свое отделение милиции, и пытаются узнать об этом только после того, как уже случилась беда.

Во-вторых, надо знать номера телефонов ваших соседей.

В-третьих, ваше обращение в милицию об оказании помощи сработает с наибольшим эффектом лишь тогда, когда вы сможете дать ей максимум конкретной информации о том или ином происшествии.

Кражи и ограбления всегда совершаются конкретными преступниками. И они будут быстрее пойманы, если в руках милиции окажется больше замеченных вами примет, на основании которых создается портрет подозреваемого.

*Что поджидает вас в лифте?* Первое, что приходит на ум каждому, –

это опасность застрять в лифте. Конечно, это неприятно, но в таком сидении нет ничего страшного, если, конечно, вы чувствуете себя уверенно и у вас за спиной не стоят подозрительные личности.

Чтобы лифт не оказался подъемником к месту казни, не входите в его кабину с людьми, не внушающими вам доверия. Лучше подождите несколько минут и вызовите лифт снова. Но не надо впадать и в другую крайность: женщина в тапочках, спускающаяся за газетой, ничем вам не угрожает, и бояться ее не стоит.

Войдя в лифт, лучше стать в тот угол, где находится пульт управления. Тогда вы при любом развитии событий можете владеть ситуацией. Вам будет удобно нажать на кнопку ближайшего этажа, вызвать диспетчера или надавить спиной на все кнопки сразу, что также гарантирует остановку лифта на ближайшем этаже. Никогда не входите в неисправный лифт, в котором чувствуется запах гари и двери которого закрыты неплотно.

Не разрешайте самостоятельно ездить на лифте детям – их вес кабина может не «почувствовать». Не пытайтесь сами отремонтировать лифт, какой бы незначительной ни казалась поломка. Если вдруг лифт внезапно начал падать, необходимо, чтобы в момент удара ваши ноги не соприкасались с полом. Старайтесь зависнуть внутри кабины, уцепившись за ее стены или просто непрерывно подпрыгивайте. Специалисты, правда, утверждают, что угрозы падения лифта практически не существует – настолько надежны системы защиты, но на всякий случай запомним и этот совет.

*Как защитить от нападения непрошенных гостей покинутую на некоторое время дачу или загородный дом?*

- Самое верное – застраховать свой дом (это всего 1–2% от стоимости дома). Поможет и от воров, и от поджога. «Тертые» люди страхуют и имущество. Это те же проценты, но зато спишь спокойно.

- Объединяйтесь с соседями. Скиньтесь на сторожа с берданкой и собаками. Еще хорошо бы ему иметь мобильный телефон или рацию для связи с милицией. Ну а если финансы позволяют, то можно обратиться и в профессиональное охранное бюро.

- Позаботьтесь о крепком заборе вокруг вашего участка. Ради интереса попробуйте преодолеть свой забор сами.

- Замки на воротах и на доме лучше ставить не навесные (потому что тогда сразу ясно, на месте ли хозяева), а врезные. На двери в дом еще лучше иметь накладные – чтобы с улицы до их механизма труднее было добраться. А окна необходимо оборудовать крепкими решетками.

- Спрячьте с глаз долой или увезите на зиму все вещи, которых вам жалко лишиться. Хорошо бы завести в вашей «шкатулке» второе дно: незаметный подпол, фальшивые стенку или потолок.

- Еще можно произвести эффект заброшенности. Будто в доме уже сто лет никто не живет ни зимой, ни летом и ловить там абсолютно нечего. Для этого заколотите окна и двери.

- А можно создать, наоборот, эффект присутствия хозяев. Не ленитесь даже зимой проведать свою собственность, протоптать дорожки. Просите своих соседей, чтобы тоже не забывали осмотреть ваш дом. Найдите семью, которая нуждается в жилье. Пусть поживет у вас на даче, а заодно и охраняет ее.

- Эпистолярный жанр – вообще славное средство. Картину якобы обжитого дома можно дополнить нежной запиской: «Дорогие братаны! Располагайтесь. Мы у соседа. Скоро будем. Петя, Вася и наш любимый бультерьер Бобик». Или «Объект находится под защитой вневедомственной охраны».

- Используйте технические приспособления: автоматически включающийся при чьем-то приближении свет. А также можете превратить свою «фазенду» в неприступную крепость, разместив датчики, реагирующие на изменения объема.

- Плохой способ – проводить ток по колючей проволоке на заборе. Это жестоко. Если вам, тем не менее, хочется досадить нарушителям, установите отпугивающую сирену.

*Как быть, если в вашем доме или квартире проводится обыск?* Помните, что по закону обыск не должен проводиться в ночное время, за исключением случаев, не терпящих отлагательств. Неплохо убедиться, что пришли действительно сотрудники правоохранительных органов –

достаточно позвонить по «02» или в территориальное отделение милиции. В результате, вам либо подтвердят информацию о запланированном обыске, либо прибывший наряд удостоверится в правомочности пришедших сотрудников. Проверьте документы прибывших лиц и наличие постановления об обыске, санкционированного прокурором или судом. Если вы убедились, что прибывшие проводить обыск имеют такие полномочия, то не стоит препятствовать их проникновению внутрь помещения. В противном случае не исключена возможность проведения в отношении вас силовой акции. Не стоит конфликтовать в связи с отсутствием на постановлении санкции прокурора. Такое допускается законом в случаях, не терпящих отлагательства. Однако необходимо обратить внимание на то, чтобы причины подобной поспешности были зафиксированы в постановлении.

При проведении обыска обязательно должны присутствовать понятые (не менее двух). Обратите внимание, что понятые – это не заинтересованные в деле граждане. Понятые должны не просто присутствовать с момента проникновения обыскивающих в помещение, а постоянно сопровождать их. Если лицо, производящее обыск, в гордом одиночестве удалится в одно из помещений, а затем представит понятым найденный там предмет, ни в коем случае не прикасайтесь к этой вещи. Обратите внимание понятых, что сотрудник демонстрирует предмет, момент обнаружения которого они не видели. Обязательно отразите данный факт в протоколе. Кроме понятых при обыске обязательно присутствует лицо, у которого он производится, или совершеннолетние члены его семьи, а в случае невозможности присутствия последних – представитель РЭУ, ЖЭКа или местных органов власти. Присутствующие при обыске должны следить за тем, чтобы все предметы, изымающиеся в процессе обыска, вносились в протокол. В числе прочего следует обращать внимание на то, чтобы в протоколе указывались заводские или серийные номера изымаемых объектов, а также иные сведения, необходимые для их точной идентификации.

Протокол зачитывается присутствующим при этом следственном действию лицам, после чего следует вопрос: имеются ли у них заявления и



замечания по поводу проведения следственных действий. При наличии таковых их содержание излагается в протоколе, об отсутствии заявлений и замечаний в протоколе также указывается. По окончании обыска вам обязаны вручить копию протокола и описи изъятого имущества. Никогда не поддавайтесь на уговоры подписать незаполненные бланки, недописанный протокол и т.п. Нет никакой гарантии, что вы не подписываете себе приговор.

## **5.2. Советы по безопасности в доме**

Большая часть несчастных случаев, в том числе и самых тяжелых, происходит в доме, причем почти всегда вследствие беспечности и неосторожности. Причиной может послужить слишком сильно натертый пол или использование стульев и табуретов вместо стремянки. Кроме того, не все дома снабжены сигнализацией утечки газа и предохранителем, автоматически прерывающим ток в случае короткого замыкания.

Электробытовые приборы, увы, являются наиболее частой причиной несчастных случаев, причем главным образом по небрежности тех, кто ими пользуется, не прочитав инструкций, прикасаясь к выключателям мокрыми руками, не меняя изношенных электрических шнуров или включая в тройник слишком много вилок в одну розетку. Возьмите себе за правило проверять, снабжены ли электробытовые приборы, предметы домашнего обихода, светильники, игрушки и тому подобное соответствующей гарантией безопасности. В каждой стране существуют специальные ведомства, к которым обращаются производители, чтобы пройти соответствующую сертификацию; конкретный знак выдается после специальных проверок и может быть отозван, если в дальнейшем продукция не будет соответствовать одобренному образцу. Обязательно проверьте наличие такого знака: его обычно располагают в незаметном месте.

## **Безопасность на кухне**

### *Основные меры предосторожности*

- Выбирайте для пола покрытие, предохраняющее от скольжения; никогда не натирайте его и немедленно вытирайте любые следы пролитой жидкости.
- Закрывайте газовый кран, когда уходите из дома или ложитесь спать.
- Самые тяжелые кухонные принадлежности размещайте на средней высоте, чтобы за ними не приходилось наклоняться или тянуться; купите раскладной табурет, чтобы удобнее было доставать вещи, расположенные наверху. Не оставляйте включенным утюг, когда отлучаетесь, к примеру, чтобы поговорить по телефону.
- Не наполняйте кастрюли до самого верха, ведь кипящая жидкость может выплеснуться через край и загасить пламя конфорки. Громоздкие кастрюли ставьте на конфорки, расположенные ближе к стене, и поворачивайте ручки таким образом, чтобы нечаянно не задеть их. Если загорится жир в кастрюле, не передвигайте ее и не заливайте водой (так можно вызвать очень опасные брызги), выключите газ и сразу накройте кастрюлю крышкой или прочной грубой холстиной, сложенной вдвое.
- Внимательно читайте инструкции; постарайтесь «закрепить» за каждым из электробытовых приборов «свою» постоянную розетку и никогда не прикасайтесь к выключателям мокрыми руками; не вытаскивайте штепсель из розетки, дергая за шнур; после использования или во время чистки всегда выключайте прибор из сети; следите, чтобы провода не свешивались с рабочего стола.

### *Если в доме есть ребенок*

- Держите под замком кухонные ножи и другие острые предметы, а также столовые приборы. Ставьте сосуды всегда на середину стола и откажитесь от скатерти при накрывании на стол: даже очень маленький ребенок способен за нее ухватиться и стянуть на пол вместе с сервизом. Закрывайте в шкафы на ключ стиральные порошки, токсичные вещества и алкогольные напитки.

## **Безопасность в ванной**

### *Основные меры предосторожности*

- Чтобы электрические выключатели не становились дополнительным источником опасности, помещайте их за пределами ванной комнаты и в таком положении, чтобы до них нельзя было дотянуться из ванны или душевой кабины.

- Не пользуйтесь феном в ванне и не держите включенными электрообогреватели и радиоприемники, пока принимаете ванну или душ. В непосредственной близости к ванне или душевой кабине установите сигнальный звонок, приводимый в действие шнурком. В ванной рекомендуется пользоваться аксессуарами из небьющихся материалов.

- Установите газовую колонку вне ванны и позаботьтесь о том, чтобы газовые трубы были изолированы. Вся установка должна раз в год проверяться специалистом. Не пользуйтесь зажженной спичкой в поисках утечки газа.

### *Если в доме есть ребенок*

- Закройте в шкаф на ключ стиральные порошки и другие токсичные вещества, не оставляйте без присмотра лекарства. Полотенцесушитель устанавливайте достаточно высоко и старайтесь не оставлять его непокрытым, чтобы ребенок не смог об него обжечься. Вынимайте ключ из двери.

## **Безопасность в гостиной**

### *Основные меры предосторожности*

- Убедитесь, что углы ковров не загибаются, что они хорошо расстелены и не скользят на полу, который в любом случае не следует натирать до зеркального блеска.

- Не вставляйте больше двух вилок в одну розетку и не оставляйте электрические шнуры в подвешенном состоянии или лежащими посреди прохода. Не держите галогенные лампы поблизости от штор: они могут загореться. Почаще опорожняйте пепельницы, предварительно убедившись, что все окурки погашены. Выключайте светильник из сети, прежде чем поменять лампочку, и обесточивайте все электроприборы,

когда вам предстоит уехать на несколько дней.

- Не покупайте диваны и кресла из полиуретановой пены: при пожаре она выделяет смертельно ядовитые газы.

- Если вы решите застеклить двери в квартире, приобретайте только небьющиеся стекла.

#### *Телевизор*

- Вынимайте вилки из розеток во время грозы. Не ставьте рядом с телевизором или на него вазы с цветами: пролившаяся вода может вызвать короткое замыкание. Крепите кабели к стенам, тогда они не будут представлять опасность для детей, да и вам не придется спотыкаться о них на каждом шагу; не прячьте кабели и провода под ковры или за мебель. Телевизор нельзя ставить в мебельные ниши: он должен проветриваться.

#### *Печи и камины*

- Никогда не разжигайте камины или печи газом или спиртом.
- Всегда ставьте защитный экран перед камином; прикрепите его к полу, если в доме есть дети, чтобы они не смогли его опрокинуть.
- Прикрывайте радиатор, чтобы никто не обжегся.
- Всегда выключайте электрокамины, перед тем как выйти из комнаты, и никогда не ставьте их рядом с воспламеняющимися материалами, такими как шторы, ковры и подушки.

#### *Если в доме есть ребенок*

- Розетки закрывайте защитными крышечками, а острые углы мебели – закругленными накладками, которые можно купить в магазине. Убирайте хрупкие предметы, спички и зажигалки от детей подальше. Закрывайте на ключ бар и буфет со стеклом и посудой. Избегайте колючих и ядовитых растений.

### **Безопасность в спальне**

#### *Основные меры предосторожности*

- Избегайте матрацев и набивок из полиуретановой пены: при пожаре она выделяет смертельно ядовитые газы.

- Не устанавливайте в комнатах газовые аппараты.

- Не накрывайте лампы тканями или газетами, чтобы смягчить свет:

эти материалы могут загореться; можно установить редуктор, регулирующий интенсивность света, чтобы в любой момент иметь желаемую освещенность.

- Следует предусмотреть аварийный ночник, если вдруг электричество погаснет в ночное время.

- Расположите выключатели ламп (желательно люминесцентные – их без труда можно увидеть ночью) таким образом, чтобы их легко было достать, находясь в постели. Не курите в постели.

### **Детская комната**

1. Не слишком сильно натирайте пол. Выбирайте огнестойкие занавески, ковролин и одеяла. Покупайте прочную, устойчивую мебель с закругленными углами. Избегайте хрупких и режущих предметов, а также стеклянных дверей. Для освещения желательно выбирать потолочные лампы и бра.

2. Электрические розетки закрывайте крышечками. Окна и балконы защищайте сеткой или оконными решетками, однако выбирайте решетки такого размера, чтобы ребенок не мог просунуть голову между прутьями; кроме того, прутья должны быть расположены таким образом, чтобы не послужить ему лестницей. Укрывайте горячие радиаторы.

### **Безопасность в прихожей и на лестнице**

#### *Основные меры предосторожности*

- Позаботьтесь о хорошем освещении как на лестнице, так и в прихожей, причем установите выключатели в нескольких местах, где до них легко дотянуться.

- Закрывайте на ключ гнездо электросчетчика и всегда держите под рукой электрический фонарик.

#### *Ступеньки*

- Не кладите ковры под лестницей, даже если они снабжены сеткой против скольжения. Установите вдоль ступеней перила.

#### *Если в доме есть ребенок*

- Установите калитки достаточной высоты на площадке и у подножия

ступеней, но при этом проследите, чтобы брусья были частыми, тогда ребенок не сможет просунуть в них голову. Отдавайте предпочтение вешалкам, вмонтированным в стену, либо выбирайте очень устойчивую стоячую вешалку. Зонты прячьте в стенной шкаф. Снабдите входную дверь таким замком, который ребенок не сможет открыть самостоятельно.

- Убедитесь, что дверной замок работает хорошо. Лучше избегать автоматически защелкивающихся замков, так как вы можете случайно захлопнуть дверь и остаться снаружи.

- Устраняйте поломки перил.

### **5.3. Технические средства безопасности**

К основным техническим средствам безопасности, используемым для защиты дома и проживающих в нем, относятся следующие.

*Камера видеонаблюдения.* С помощью этого устройства вы можете не только слышать голос пришедшего к вам посетителя, но и видеть его. Нажимающий на кнопку вызова вашей квартиры попадает в поле зрения мини-телезрочка, и его изображение возникает у вас в доме в окошке мини-телевизора с экраном 90×120 мм. Оглядев посетителя, вы решаете, открывать ему двери или нет.

*Устройство охранной сигнализации квартиры.* Выпускается отечественной промышленностью. Оно компактно, эффективно и несложно в эксплуатации. Принцип его действия основан на инфракрасном излучении. Излучатель устройства посылает инфракрасный луч, пронизывающий пространство жилища, а фотоприемник принимает этот луч. Пока луч свободно доходит до фотоприемника, устройство молчит. Но стоит появиться в зоне луча непрошенному гостю, как немедленно срабатывает звуковой сигнал тревоги: в доме – нарушитель! Инфракрасный сторож подключается в электросеть с напряжением 220 В. Радиус действия сторожа – 10 м.

В продаже имеются аналогичные отечественные и зарубежные устройства, работающие от батареек и других элементов, что гарантирует автономность их работы независимо от наличия тока в электросети

квартиры. В случае проникновения нарушителя в охранную зону эти устройства, кроме включения мощного звукового сигнала, могут подавать и радиосигнал на центральный блок, устанавливаемый у дежурного по подъезду дома или в другом месте. Устройства также позволяют узнать, сработала ли сигнализация в ваше отсутствие.

*Пожарная сигнализация.* Такая сигнализация должна быстро и точно сообщать о пожаре с указанием места его возникновения. Наиболее надежной системой пожарной сигнализации является электрическая пожарная сигнализация. Наиболее совершенные виды такой сигнализации дополнительно обеспечивают автоматический ввод в действие предусмотренных на объекте средств пожаротушения. Электрическая система сигнализации включает пожарные извещатели, установленные в защищенных помещениях и включенные в сигнальную линию; приемно-контрольную станцию, источник питания, звуковые и световые средства сигнализации, а также автоматические установки пожаротушения и дымоудаления. Надежность электрической системы сигнализации обеспечивается за счет того, что все ее элементы и связи между ними постоянно находятся под напряжением. Благодаря этому осуществляется постоянный контроль за исправностью пожарной сигнализации.

Важнейшим элементом системы сигнализации являются пожарные извещатели, которые преобразуют физические параметры, характеризующие пожар, в электрические сигналы. По способу приведения в действие извещатели подразделяются на ручные и автоматические. Ручные извещатели выдают в линию связи электрический сигнал определенной формы в момент нажатия кнопки. Автоматические пожарные извещатели включаются при изменении параметров окружающей среды в момент возникновения пожара. В зависимости от фактора, вызывающего срабатывание датчика, извещатели подразделяются на тепловые, дымовые, световые и комбинированные. Наибольшее распространение получили тепловые извещатели, чувствительные элементы которых могут быть биметаллическими, термопарными, полупроводниковыми.

Дымовые пожарные извещатели, реагирующие на дым, имеют в качестве чувствительного элемента фотоэлемент или ионизационные

камеры, а также дифференциальное фотореле. Дымовые извещатели бывают двух типов: точечные, сигнализирующие о появлении дыма в месте их установки, и линейно-объемные, работающие на принципе затенения светового луча между приемником и излучателем.

Световые пожарные извещатели основаны на фиксации различных составных частей спектра открытого пламени. Чувствительные элементы таких датчиков реагируют на ультрафиолетовую или инфракрасную область спектра оптического излучения. Инерционность первичных датчиков является важной характеристикой. Наибольшей инерционностью обладают тепловые датчики, наименьшей – световые.

*Звуковая мини-сигнализация.* Для охраны дверей и окон вашего дома или квартиры можно использовать и самый маленький звуковой магнитный размыкатель МА-04. Этот мини-сторож величиной со спичечную коробку укрепляется на дверях и окнах.

Действует на батарейках в течение 100 дней. При открытии нарушителем дверей и окон может включать три вида тревоги: милицейскую сирену, сирену «скорой помощи» и европейскую полицейскую сирену. Мощность сигнала – 110 дБ.

*Карманная сирена.* Одно из последних зарубежных средств, обеспечивающих личную безопасность граждан. В комплект входят: фонарик, коммутатор, сирена мощностью 110 дБ и 9-вольтная батарейка. Все устройство вмещается в одном корпусе размером 96×57×25 мм. С помощью сирены вы можете отпугнуть грабителя, привлечь внимание находящихся недалеко людей. Сирена, поставленная на режим «сторожить», может охранять ваши личные вещи, сумки. При попытке незнакомца взять их, она подаст сигнал тревоги. Кроме того, сирена способна охранять двери и окна: она тотчас сработает при их открывании.

*Автоматический определитель номера.* Он сравнительно недорог и имеет широкий спектр сервисных возможностей: определяет номер звонящего к вам при поднятии трубки и при подключении к линии автоответчика, включении записи сообщения; осуществляет селекцию желательных и нежелательных звонков; дозванивается по заранее заданному номеру внутри города и по междугородней связи. Через свою



службу времени корректирует ход часов; работает в блоке с охранной сигнализацией и в случае проникновения нарушителя в дом может автоматически сообщить об этом по трем указанным вами номерам телефонов.

*Детектор прослушивания телефонной линии.* Детектор позволяет определить проводочное или беспроводное подключение к телефонной линии. С помощью регулировочного винта на задней стенке детектора необходимо установить начальный статус вашей телефонной линии (положение винта, при котором гаснет красный индикатор и горит зеленый). При любом подключении к вашей линии загорается красный индикатор.

*Кодовая маска, или приставка-фильтр телефонных звонков.* Обеспечивает защиту от нежелательных звонков. Дозвониться к вам сможет только тот, кто будет знать секретный код из трех цифр. Приставка имеет 512 вариантов секретного кода. Если человек не знает кода, то звонок раздаваться не будет, будет загораться только световой индикатор.

#### **5.4. Средства индивидуальной защиты**

Чтобы обезопасить себя и своих близких от посягательств криминальных элементов, можно воспользоваться различными средствами самозащиты. Такими средствами, в частности, являются:

- газовые балончики (аэрозольные устройства);
- газовые пистолеты;
- газовые револьверы.

Основным принципом действия газового оружия является создание в непосредственной близости от нападающего аэрозольного или газодымного облака, в состав которого входит сильное раздражающее вещество (вызывает сильную резь в глазах, мучительное жжение в области носоглотки, перехватывает дыхание, а иногда лишает сознания). За рубежом такие вещества получили название ирригантов. В силу этих качеств газовое оружие стало применяться как действенное средство защиты от нападающего, физически превосходящего свою жертву или

вооруженного ножом. Большое значение при этом имеет внезапность и неожиданность применения средств защиты.

Наиболее распространенным химическим веществом, применяемым в газовом оружии, являются соединения «CS», «CS-1», «CS-2», «CR» (ортохлорбензальмалонодинтрил, дибенз, хлорацетофенон).

*Газовые баллончики.* Конструктивно выполняются в виде портативных закрытых емкостей цилиндрической формы объемом 50–60 г, в которых находится газ под давлением 8–10 кг/см<sup>2</sup>. Выброс газа осуществляется посредством нажатия кнопки и рычажка. Наиболее распространены баллончики с массой 75 г в снаряженном состоянии. Они позволяют создавать газовое облако вокруг нападающего.

*Газовые пистолеты и револьверы.* Основное отличие пистолета от револьвера состоит в том, что патроны (заряды) револьверов располагаются во вращающемся барабане, а в пистолете – в специальном магазине, находящемся в рукоятке пистолета. Как правило, газовые пистолеты и револьверы имеют форму, принцип действия и конструкцию боевых образцов при полном внешнем сходстве. Их отличие состоит лишь в том, что с помощью газовых пистолетов и револьверов с боевыми образцами можно оказать психологическое воздействие на нападающего.

При выборе оружия следует обратить внимание на его калибр, вес, емкость магазинов. Применяя газовый пистолет или револьвер, надо помнить о минимально допустимом расстоянии, с которого можно произвести выстрел (оно колеблется от 1 до 1,5 м, в зависимости от марки оружия и заряда).

Разумеется, каждому владельцу оружия надо знать и строго соблюдать правила техники безопасности:

- не приступать к стрельбе, не изучив устройство пистолета (револьвера) и обращения с ним;
- строго соблюдать правила эксплуатации, технического обслуживания и хранения оружия;
- следить за чистотой канала ствола, патронника, затвора и других частей;
- держать оружие на предохранителе;

- не применять патронов, не предназначенных для этой модели;
- без необходимости не направлять оружие в сторону людей (даже если оно не заряжено);
- учебные стрельбы производить на открытой местности с учетом безопасности для окружающих;
- помнить, что при стрельбе против ветра появляется вероятность поражения газом самого стрелка. Частичное поражение руки стрелка возможно и при выбрасывании отстрелянной гильзы пистолета. При стрельбе из револьвера такие случаи практически не исключаются.

*Как покупать газовое оружие?* Прежде всего, приобретать его надо не с рук, а в специализированных магазинах. Но до покупки предстоит обзавестись разными бумагами. В психоневрологическом и наркологическом диспансерах по месту жительства следует взять справку о том, что вы не состоите у них на учете. Третий документ – медицинская справка (врачебное профессионально-консультативное заключение) по форме № 086/у. Ее тоже должна выдать обслуживающая вас поликлиника. Если вы являетесь членом общества охотников и у вас уже есть разрешение на охотничье ружье, указанные выше справки вам не понадобятся.

Весь «пакет» документов, необходимых для покупки газового оружия, должен выглядеть так: паспорт, три упомянутых справки, две фотографии размером 3 x 4. С этим «пакетом» вы направляетесь в лицензионно-разрешительный отдел местного УВД, где заполняете анкету и пишете заявление о получении права на покупку и ношение газового оружия. Примерно через месяц после проверки документов вы сможете получить лицензию. Срок ее действия – 5 лет. По этой лицензии в соответствии со своими финансовыми возможностями вы можете приобрести подходящий пистолет или револьвер.

*Расконсервация оружия.* Нет никакой гарантии, что в трудную минуту ваше оружие не откажет. Это может произойти, если после покупки вы не сделали две обязательные вещи – расконсервацию оружия с удалением заводской консервирующей смазки и проверку оружия в действии. Произведите неполную разборку приобретенного оружия. Для этого у

пистолета нужно снять затвор, предварительно вынув магазин, а у револьвера, нажав на замок, откинуть барабан. Мягкой ветошью протрите все доступные внутренние части оружия, особенно патронник и выбрасыватель у пистолета, другие движущиеся части. Визуально проверьте проходимость канала ствола и прочистите его ветошью. Постарайтесь сквозь перемычки прочистить ствол ветошью, закрепленной на тонкой проволоке, либо ершиком, входящим в комплект поставки оружия. После чистки смажьте все эти детали при помощи ветоши тонким слоем любого масла или, лучше всего, специального оружейного масла. Собрав пистолет, проверьте, как движется затвор, а в конце нажмите на спусковой крючок, придерживая пальцем курок, чтобы он плавно вернулся в переднее положение. «Щелкать» курком, если в патроннике нет патрона, не следует, так как у вас может преждевременно выйти из строя ударный механизм. Для опробования работы механизма следует использовать так называемые «шумовые» (холостые) или учебные (инертные) патроны.

### **5.5. Защита от нападений на улице и дома**

Расхожая фраза «Улица полна неожиданностей» находит в наше время множество печальных подтверждений – на городских тротуарах, в скверах и подземных переходах прохожих подстерегают всякого рода опасности.

*На тротуаре.* На улице вас ожидают многие неприятности: ограбление, кража, наезд транспортного средства, падение тяжелых предметов на голову и др. Чтобы с готовностью встретить опасность, не ходите по улице с наушниками, так как можно не услышать приближающийся автомобиль, подкрадывающегося сзади злодея или злой окрик.

На тротуаре безопаснее всего находиться посередине. Если вы идете близко к стенам зданий, то на вас может что-либо упасть, а если слишком близко к проезжей части, то вас может задавить автомобиль. Был случай, когда прохожего убило штангой троллейбуса, у которого лопнула рессора.

Не маневрируйте на перекрестке вблизи поворачивающего

транспорта, так как у автобуса траектория борта может быть отличной от той, которую придумали для себя вы, а сзади вас может подпирать слишком плотная толпа таких же торопливых и вы не сумеете отскочить.

Не вскакивайте в дверь отъезжающего транспорта: может случиться, что успеет только ваша нога. В лучшем случае вас протащит несколько метров в опасной близости от колеса.

Не наступайте на люки – они могут перевернуться под вами.

*Уличные кражи.* Если вы привыкли носить сумку на плече, то старайтесь, чтобы она была сбоку, а не сзади. Лучше всего перекидывать ремень через шею, поскольку большинство уличных грабежей, особенно в западных странах, совершаются проезжающими мотоциклистами, особенно если вы идете по направлению движения.

Деньги и документы старайтесь держать во внутренних карманах. Самый уязвимый – задний карман на брюках. Воры называют его «чужой карман».

*Нападение.*

**Самозащита** должна строиться на следующих факторах:

- одевайтесь проще;
- не ходите ночью в одиночестве;
- выбирайте людные освещенные улицы;
- ходите быстро, тогда меньше опасности со спины;
- интересуйтесь тем, что делается сзади;
- обходите стороной компании, других прохожих, не всматривайтесь в них;
- если в безлюдном месте к вам обратился прохожий, то остановитесь подальше, а лучше не останавливайтесь совсем;
- имейте два кошелька, один с незначительной суммой для удовлетворения грабителей.

У нападающих существуют следующие основные предлоги задержать вас и подойти поближе:

- 1) поинтересоваться который час, и пока вы будете всматриваться в часы, ударить вас по голове;
- 2) попросить помочь, тем самым подойдя к вам на опасное

расстояние;

3) отвлечь внимание на красивых девушек или детей. В этот момент нападающий может подкрасться сзади.

*Бытовые скандалы.* В последнее время все больше тяжких преступлений совершается на бытовой почве. Велика доля убийств, причинения тяжких телесных повреждений среди супругов, родственников, знакомых, соседей. Личная неприязнь, пьянство, жилищные и материальные проблемы создают почву для конфликтов. Возрастают напряженность и агрессивность. В быту чаще стали прибегать к насилию. Для устранения конфликтных ситуаций предлагаются следующие **советы**.

- Своевременное обращение в милицию по поводу угроз и хулиганских действий поможет принять профилактические меры.
- Вовремя изъятое ружье, топор, нож у бытового скандалиста предупредит очередное несчастье.
- За оскорбление, клевету, побои виновное лицо может быть привлечено к уголовной ответственности вплоть до лишения свободы. Для этого необходимо обратиться в суд с жалобой.
- Гражданин вправе требовать по суду опровержения порочащих его честь и достоинство сведений. Для этого необходимо предоставить в суд исковое заявление о защите чести и достоинства.
- Если в доме источником конфликтов является лицо, злоупотребляющее спиртным или наркотиками, то суд вправе ограничить его дееспособность. Такое лицо, признанное ограниченно дееспособным, не вправе будет самостоятельно продавать, дарить, завещать, обменивать, покупать имущество, совершать иные сделки с имуществом, не вправе будет самостоятельно получать заработную плату, пенсию и т. д.
- Самое разумное при невозможности проживать совместно – это разъезд. Для лиц, злоупотребляющих спиртным или наркотиками, – лечение. Если это невозможно в силу ряда обстоятельств – не поддавайтесь эмоциям.

## **5.6. Безопасные покупки**

К международно признанным правам потребителей на приобретение товара, безопасного для жизнедеятельности, относятся: право на безопасность, информированность, выбор и право быть услышанным.

Право потребителей на безопасность означает защиту потребителей от покупки товаров, опасных для здоровья и жизни. В Российской Федерации ряд товаров (работ, услуг), на которые законами или стандартами устанавливаются требования безопасности, подлежит обязательной сертификации. Перечни таких товаров утверждаются Правительством РФ.

Реализация права на безопасность потребителя периодически проявляется в отзыве компаниями своих продуктов, потенциально опасных для него. В США ведущим государственным агентством, ответственным за устранение злоупотреблений в области безопасности продукта, является Комиссия по безопасности потребительских продуктов. Комиссия может запретить продажу продукта, обязать производителя провести тесты на безопасность и требовать доработки или отзыва небезопасных продуктов. Комиссия использует «горячую линию» для приема телефонных звонков об опасных продуктах, а также ведет национальную электронную систему надзора за ущербом для здоровья. Эта система представляет собой компьютерную базу данных, осуществляющую мониторинг 119 больничных отделений, куда попадают пострадавшие в результате несчастных случаев по всей стране. На основе данных этой системы Комиссия рассчитывает индекс опасности продуктов, товаров, веществ. Среди наиболее опасных – чистящие средства, жидкое топливо, снегомобили, вездеходы. Комиссия инициирует отзыв около 200 продуктов ежегодно.

Право потребителей на информированность означает защиту от жульнической или вводящей в заблуждение информации, рекламы и предоставления фактов, необходимых для информированного выбора. В Законе РФ от 7 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей» указывается, что потребитель вправе потребовать у продавца информацию об изготовителе (фирменное наименование, местонахождение, режим

работы, реализуемые товары (работы, услуги)). Информация о товарах, предъявляемая потребителю изготовителем (исполнителем услуг, продавцом), должна содержать обозначения стандартов соответствия, сведения об основных потребительских свойствах, цену и условия приобретения, гарантийный срок, правила и условия эффективного и безопасного использования. Одним из основных источников информирования рынка о потребительских товарах являются СМИ и размещаемая в них реклама.

В период бурного развития массовых коммуникаций реклама является одной из сфер маркетинговой деятельности, где право потребителей на информированность может нарушаться. В Законе РФ от 13 марта 2006 г. № 38-ФЗ «О рекламе» дается характеристика недобросовестной, недостоверной, неэтичной и заведомо ложной рекламы, которая не допускается. Близкая классификация рекламы содержится в поправке *Wheeler-Lea* закона о Федеральной торговой комиссии США. Недостоверная реклама делится на три группы по степени недостоверности и, соответственно, вреда для потребителя: 1) жульническая реклама, т.е. очевидная ложь; 2) фальшивая реклама, т.е. утверждения расходятся с фактами; 3) вводящая в заблуждение реклама, т.е. включающая взаимодействие утверждений рекламы и верований потребителя.

Так, заведомо ложной названа телевизионная реклама кулинарного жира «Рама», приравнивающая его к сливочному маслу «Вологодское» и демонстрирующая его употребление детьми. Вводящей в заблуждение была признана в США Федеральной торговой комиссией реклама центров потери веса *Nutri/System*, вызывающая верования в потерю 100 фунтов веса при использовании в пищу продуктов центра. Комиссия потребовала научного подтверждения последующих рекламных заявлений о потере веса научными свидетельствами, а также сопровождения их фразой «для многих соблюдающих диету потеря веса временна».

Дезинформирование потребителя выходит за рамки недостоверной рекламы. Упаковка, например, может содержать недостоверные сведения о низком содержании холестерина. Обманная ценовая политика имеет место при выпуске продукта в уменьшенной упаковке по прежней цене без



указания факта снижения веса. К нечестной практике относится завлечение потребителя в магазин низкой ценой конкретного товара, а затем убеждение его купить более дорогостоящий товар. Право на информированность потребителя связано с его правом на выбор. Достоверная информация необходима для правильного выбора альтернативы покупки.

Право потребителя на выбор означает гарантированный доступ к разнообразию продуктов и услуг по конкурентным ценам. Удовлетворенность потребителя предполагает возможность оценивать альтернативы на рынке. Консьюмеристы утверждают, что крупные корпорации ограничивают выбор потребителя, затрудняя выход на рынок других производителей. Маркетер лидирующей марки может много рекламировать, захватывать место на полке в магазине, предлагать частые скидки и купоны. Это делает выход на рынок других производителей более сложным и таким образом ограничивает выбор потребителя. Так, в силу ограниченности места на полке супермаркета не хранят больше двух марок одноразовых пеленок, и потому доминирование *Procter & Gamble* создает проблемы выхода на рынок конкурирующих производителей. Поэтому правительства стран с рыночной экономикой регулируют конкуренцию с помощью антимонопольных мер. Примером служит многомесячное разбирательство Министерства юстиции США дела софтверного гиганта *Microsoft*. Идея антимонопольного регулирования состоит в попытке защитить конкурентов потенциальных монополистов для обеспечения адекватного потребительского выбора и конкурентных цен.

Право быть услышанным означает гарантию полного и благожелательного учета интересов потребителей в формулировании государственной политики. Потребитель имеет право на выражение неудовлетворенности продуктом и на предъявление и разрешение своих претензий.

Есть три возможных варианта реакции: отказ от последующих покупок, выражение неудовлетворенности другим людям и обращение за возмещением ущерба от неудовлетворительной покупки. Исследования компании *A.C. Nielsen* в области продаж продуктов питания, а также

предметов поддержания здоровья и красоты обнаружили, что только 3% неудовлетворенных потребителей доводят свои претензии до производителя. Это означает, что производитель практически отрезан от обратной связи и не имеет возможности анализа недостатков своего продукта, что ослабляет возможности совершенствования продукта и конкурентную позицию производителя.

В отношении потребительских продуктов очень немногие потребители утруждают себя предъявлением претензий. Причиной является низкая вовлеченность потребителя в процесс покупки; потребители считают, что продукт просто не стоит того, чтобы отвлекаться от других дел на претензии. Однако в отношении продуктов высокой вовлеченности претензии продавцу или производителю предъявляются чаще – это треть недовольных потребителей.

Отсутствие формальных каналов для предъявления претензий – еще одна причина непредъявления претензий неудовлетворенными потребителями. Оформление документов и заявлений нередко представляет собой непростую процедуру, и лишь малая часть более образованных потребителей склонны писать такие бумаги.

## **Резюме**

Итак, чтобы обеспечить безопасность вашего жилища, необходимо провести хорошее внутреннее и внешнее освещение, поставить прочные двери с надежными замками, установить решетки на окнах, оборудовать систему сигнализации, провести маркировку имущества, не забыть оформить страховку. Но есть еще одна мера, без которой не обойтись, – установить надежную связь с милицией.

Большая часть несчастных случаев, в том числе и самых тяжелых, происходит в доме, причем почти всегда вследствие беспечности и неосторожности. Поэтому необходимо придерживаться советов по безопасности в доме.

К основным техническим средствам безопасности, используемым для защиты дома и проживающих в нем, относятся: камера видеонаблюдения,

устройство охранной и пожарной сигнализации, звуковая мини-сигнализация, карманная сигнализация, автоматический определитель номера, детектор прослушивания телефонной линии и кодовая маска.

Чтобы обезопасить себя и своих близких от посягательств криминальных элементов, можно воспользоваться различными средствами самозащиты. Такими средствами, в частности, являются: газовые баллончики (аэрозольные устройства), газовые пистолеты и газовые револьверы.

К международно-признанным правам потребителей на приобретение товара, безопасного для жизнедеятельности, относятся: право на безопасность, на информированность, на выбор и право быть услышанным. Право потребителей на безопасность означает защиту потребителей от покупки товаров, опасных для здоровья и жизни. В Российской Федерации ряд товаров (работ, услуг), на которые законами или стандартами устанавливаются требования безопасности, подлежат обязательной сертификации. Перечни таких товаров утверждаются Правительством РФ.

И помните, что сила и хамство вряд ли способны разрешить конфликт, а лишь усугубляют его. Учитесь владеть собой и этим вы поможете себе и близким.

### **Контрольные вопросы**

1. Как установить надежную связь с милицией?
2. Перечислите основные меры предосторожности на кухне.
3. Что относится к основным техническим средствам безопасности?
4. Какими средствами самозащиты можно воспользоваться, чтобы защитить себя и своих близких от нападения криминальных элементов?
5. Чтобы совершить безопасную покупку, о каких правах потребителей вы должны помнить?

## **Практические задания**

1. Какие действия необходимо предпринять, если по возвращении с работы вы застали в своей квартире «непрошенных гостей»?

2. Вы отправляетесь в служебную командировку. Какие меры безопасности вы предпримите, чтобы защитить ваш дом от посягательств криминальных элементов?

3. Вы купили электрическую плиту с гарантией на год. В течение первого года использования плиты потребовалось провести два ремонта, которые были проделаны бесплатно. Однако проблемы не прекратились и после окончания гарантийного срока, и тогда вы обратились с просьбой о замене товара, который стал негодным. Фирма-производитель отказала в этом, указав на тот факт, что по истечении срока ее ответственность прекращается. Имеете ли вы в такой ситуации право на возмещение своих затрат? Ответ обоснуйте.

## **Глава 6**

### **Экология дома**

#### **6.1. Экология жилища**

##### **Здорова ли ваша квартира**

Температура воздуха в жилищах – наиболее важный элемент микроклимата. Наблюдения и экспериментальные данные показывают, что наиболее комфортная температура внутри жилищ лежит в пределах 17–22 °С. Летом в жилищах допустима и более высокая температура – до 24–25 °С. Однако ученые считают, что нормы температуры в жилищах должны быть дифференцированы в зависимости от климатических условий:

для крайне холодного пояса – 21–22 °С;

для остального холодного пояса – 18–21 °С;

для умеренного – 18–20 °С;

для теплого – 18–19 °С;

для жаркого – 17–18 °С.

Обычная температура воздуха в жилище меняется в зависимости от колебаний температуры наружного воздуха и работы системы отопления. Во избежание резкого нарушения теплового режима в жилищах и нормального теплоощущения у человека эти колебания температуры комнатного воздуха не должны превышать 3 °С.

Большое гигиеническое значение имеют колебания комнатной температуры по вертикали и горизонтали, так как более теплый воздух находится у потолка и отопительных приборов, более холодный – у наружных стен и пола. Поэтому для сохранения приятного теплоощущения и избежания одностороннего охлаждения тела необходимо, чтобы колебания (перепады) температуры:

а) по вертикали у пола по сравнению со средней температурой комнаты не превышали 2 °С;

б) по горизонтали от наружных стен до любой точки внутри помещения были тоже не более 2 °С.

Что касается влажности воздуха в жилых помещениях, то наиболее

благоприятная для человеческого организма относительная влажность составляет 35–65%. Она должна быть тем ниже, чем выше температура воздуха. Низкий минимальный предел относительной влажности для холодного периода – 30–35%, для лета высший максимальный допустимый предел – 60–65%.

Движение воздуха в жилых помещениях очень незначительно, но всегда имеет место, так как вызывается разницей температур: зимой – более низких у наружных стен и повышенных у отопительных приборов, летом – более высоких у наружных стен, а также естественной и искусственной вентиляцией. В жилых помещениях, где нет искусственной вентиляции, движение воздуха крайне незначительно, в пределах 3–10 м в минуту, и субъективно человеком не ощущается.

### **Синдром больных зданий**

Бывало с вами такое: как ни придете на работу в свой новый отстроенный офис, так начинается головная боль, насморк, в горле першит, в глазах неприятные ощущения... Уже к середине дня – усталость и головокружение. Работа, что ли, нас не любит? Решаете: завтра иду к врачу. Однако дома все как рукой снимает.

А у других наоборот: днем на работе нормально, зато дома начинается ломота в суставах, одышка, бессонница. Домашняя обстановка, может быть, раздражает? Вроде не с чего: так долго ждали новой квартиры, любовно ее ремонтировали, обставляли...

Это может длиться неделями, месяцами и годами. И ни один врач не докопается до причины.

В США недавно введен в употребление новый диагноз: «синдром больных зданий». Такими болезнями страдают живущие или работающие в экологически грязных домах. По оценкам специалистов, подобных зданий в США от 20 до 30%. Есть дома, в которых уровень загрязнения в 100 раз выше, чем снаружи.

Американские экологи составили подробный, хотя далеко не исчерпывающий, перечень причин «синдрома больных зданий». Взгляните, нет ли чего-нибудь похожего в ваших домах.

Во-первых, это увлечение современными отделочными материалами: прессованными плитами на синтетических смолах, искусственными ковровыми покрытиями, пластиками и другими новыми строительными материалами.

Избавьтесь от полимерных обоев, синтетических ковров и покрывал там, где вы проводите много времени.

Второе пагубное увлечение – *синтетические моющие средства и чистящие вещества*. Наши бабушки прекрасно без них обходились, обойдемся и мы. Вернемся назад к обычному хозяйственному мылу, горчице, пищевой соде, толченому мелу, древесному углю...

Линолеумный пол имеет право на существование лишь там, где вы бываете эпизодически.

Применяя при ремонте краски, обращайтесь внимание на надпись: «только для наружных работ» или «для внутренних работ».

Еще одна забота – это *водопроводная вода*. Не стесняйтесь побеспокоить санэпидстанцию, чтобы лишний раз проверить состав воды, особенно если вы живете около производственных цехов, аэропорта или свалки. Если есть возможность – поставьте водопроводный фильтр.

Как бы ни призывали вас в целях экономии энергии пользоваться для приготовления еды горячей водопроводной водой, избегайте этого: во-первых, она активнее, чем холодная, вымывает соли свинца и других металлов из труб; а во-вторых, в нее, как правило, добавляют антинакипин. Он защищает котлы и трубы водопроводной системы, но не наши желудки. Зато, если хотите почистить от накипи свой чайник, налейте в него горячей воды из-под крана и покипятите 20–30 мин. Эффект не замедлит сказаться.

А для питья и приготовления пищи используйте только холодную воду, да и ту прежде спустите из крана в течение одной-двух минут, чтобы избавиться от скопившихся за ночь солей металлов из старых труб.

И, наконец, *хрусталь*. Исследования показали, что в напитках, которые хранились в хрустальных графинах больше четырех месяцев, содержатся опасные уровни свинца, которого в хрустале слишком много по сравнению с обычным стеклом. Не стоит долго держать напитки и съестное

в посуде из столь модной сейчас керамики, пластмассы.

Да и зачем их, в самом деле, вообще долго хранить? Жизнь и так коротка, и не надо отягощать ее неприятностями «синдрома больных зданий»...

### **Видеоэкология жилища**

Многие современные квартиры и офисы похожи друг на друга: евроремонт, жалюзи, шкафы-купе, компьютеры... Но оказывается, подобный модный и дорогой интерьер небезопасен для здоровья.

Именно к такому выводу пришел на основе научных исследований доктор биологических наук, директор Московского центра «Видеоэкология» В. А. Филин. Он сформулировал концепцию видеоэкологии, поставив движение глаз в прямую зависимость от визуальной среды, в которой находится человек.

Дело в том, что плавные движения глаз чередуются с быстрыми, резкими скачками – саккадами, во время которых глаз не видит. После каждого такого скачка ему необходимо «зацепиться» на новой картинке. А это возможно только в комфортной визуальной среде. Лучшая визуальная среда, конечно, природа. Архитектура веками заимствовала у нее многие элементы. В ней было все, что «любит» глаз: кривые линии, острые углы, арки, шпили, округлые окна... Это относилось и к интерьеру: в старинных особняках и современный человек чувствует себя прекрасно благодаря комфорту, который создают картины, ковры, сложная форма мебели с богатой отделкой, канделябры, бронзовые подсвечники. Современный интерьер претендует на простоту и отсутствие декора, чем обедняет визуальную среду. К сожалению, то же самое мы наблюдаем и за окном: серый бетон, плоские крыши, прямые линии.

Итогом многолетних научных исследований В. Филина явилось открытие: если человек постоянно находится в неблагоприятной визуальной среде, это непременно приводит к расстройству его здоровья. Именно этим фактором ученый объясняет рост психических заболеваний, близорукости, особенно среди городского населения. К тому же агрессивная среда провоцирует человека на агрессивные действия.



Агрессивная среда образуется, когда один и тот же элемент многократно повторяется на большом поле. Необязательно геометрическая фигура. Эта закономерность наблюдается в архитектуре, строительных материалах, элементах интерьера, мебели, освещении и даже в одежде, которую мы носим. Резко контрастные полосы, концентрические окружности также являются мощными раздражителями для глаз, а значит, негативно влияют на здоровье человека.

Агрессивной является и так называемая гомогенная среда – большие однородные плоскости (пустые белые стены, полированные поверхности). Вот почему так модный нынче евроремонт, с точки зрения видеоэкологии, является настоящей катастрофой для глаз. Стены в комнатах превращаются в огромные белые пространства, нередко их дополняют белые гладкие двери, устанавливается модная, но однообразная мебель с прямыми углами. Если вы и работаете в помещении, отделанном в евростиле – белые стены, подвесные потолки, жалюзи, типовая офисная мебель, считайте, что вы постоянно находитесь в агрессивной среде.

Так, по наблюдениям специалистов, жалюзи создают мощное агрессивное поле за счет большого числа прямых линий и высокой их контрастности на светлом фоне. Подвесные потолки в виде тетраэдров, решеток, а также зеркальные образуют в поле зрения человека огромное количество одних и тех же элементов. Небезобидно и увлечение вагонкой. Сама по себе облицовочная рейка никакой опасности не представляет. Но если на стене в прихожей «красуется» сразу 1000 таких реек – это очень вредно для глаз. Популярны обои «под кирпич», благодаря резко контрастным и одинаковым по размерам «кирпичам», становятся сильнейшим раздражителем. Если «кирпичный» интерьер кухни дополнить клетчатой скатертью и такими же шторами, типовым, с гладкой поверхностью гарнитуром, то здесь лучше надолго не задерживаться – неприятности со здоровьем будут обеспечены.

Как же быть, если квартира, оказывается, не соответствует нормам видеоэкологии: уже сделан дорогой евроремонт, комнаты заставлены «стенками», а стены кухни или прихожей напоминают кирпичную кладку? Выход есть – постарайтесь подкорректировать интерьер. Для этого не

потребуется больших финансовых вложений. Внимательно осмотрите помещение и определите, где и сколько в нем прямых углов, прямых линий (они очень вредны для глаз) и от каких можно безболезненно избавиться. Прямоугольный стол нетрудно превратить в овальный, либо скруглить хотя бы два угла. Не понадобится много времени и денег, чтобы дверным и оконным проемам придать форму арок. Прекрасно вписываются в интерьер современной квартиры колонны или полуколонны, если, конечно, позволяют размеры помещения. Из межкомнатных дверей предпочтительнее деревянные, филенчатые.

Самый доступный способ улучшить визуальную среду квартиры или офиса – развести комнатные растения. При умелом подборе они гармонично дополняют интерьер, создают уют и комфорт: оживляют белые пространства стен, избавляют от статичности и, самое главное, «разбивают» агрессивные поля (жалюзи, вагонку, однообразные обои и т.п.). Особенно хороши в этом плане красиво цветущие растения – азалия, бегония, фуксия, примула. Если вам не подходит амплуа цветовода-любителя, воспользуйтесь засушенными или искусственными цветами, которые сегодня делают с большим вкусом и изяществом. Попробуйте повесить их на стену и сразу почувствуете, к примеру, как полосатые обои перестанут «давить» на глаза. Аналогичный эффект возникает, если белые стены «разбить» картинами в красивых рамах.

В любой квартире или офисе много статичных объектов, которые «глаз не любит». Избавиться от статичности, оживить визуальную среду помогают домашние животные. Ну а в интерьер офиса прекрасно впишется аквариум с рыбками. Выходит, сделать свое жилище комфортным не так сложно. При этом важно помнить о том, что глазу вредны прямые линии, прямые углы, большие плоскости. Вам не кажется это естественным? Ведь в природе нет ничего подобного.

## **6.2. Вода**

В организме взрослого человека содержится около 65% воды. Чем моложе организм, тем больше удельный вес воды в его составе. Вода

входит в состав всех тканей человеческого тела: в крови ее около 81%, в плотных тканях мышц – 75%, в костях – около 20%. Взрослый человек употребляет в среднем 2,5 л воды в сутки.

Требования к воде, поступающей населению через систему централизованного водоснабжения, нормирует ГОСТ 2874-73, он предусматривает показатели, общие для всех водопроводов. Согласно ГОСТ 2874-73 запах и вкус воды при 20 °С не должны превышать 2 баллов, цветность по шкале – не более 20%, мутность по стандартной шкале – не более 1,5 мг/л, общая жесткость – не более 7 мг/экв/л. ГОСТом установлены предельные концентрации: свинца – не более 0,1 мг/л, мышьяка – не более 0,05 мг/л, фтора – от 0,7 до 1,5 мг/л, меди – не более 1,0 мг/л, цинка – не более 5,0 мг/л, нитратов – на уровне 10 мг/л. В ГОСТе указано, что допустимая концентрация других вредных веществ устанавливается в каждом отдельном случае главным санитарным врачом. Большое значение придается бактериологическим показателям: общее число бактерий не должно превышать 100 на 1 мл воды.

Вода природных источников всегда содержит некоторое количество различных химических соединений, разнообразную флору, яйца гельминтов, вирусы, которые могут стать причиной интоксикаций, а также заболеваний эндемического и эпидемического характера.

С 50-х годов появилась опасность загрязнения воды искусственными радиоактивными изотопами, которые могут аккумулироваться в некоторых органах и стать причиной хронического лучевого поражения. Эта опасность делает особо важной охрану природных вод от загрязнения радиоактивными веществами. Вода может загрязняться канцерогенными веществами. Вода природных источников может служить этиологическим фактором возникновения некоторых хронических неинфекционных заболеваний.

Употребление воды, содержащей повышенное количество хлорида натрия, рассматривается сейчас как один из факторов, способствующих развитию гипертензивных состояний.

Повышенное количество никеля и бора в воде вызывает изменение активности кишечных ферментов и способствует развитию гепатидных

состояний. Так, в бедных кобальтом районах встречаются аacobальтозы, гипо- и авитаминозы В<sub>12</sub>; в богатых бором районах отмечены эндемические энтериты скота; в районах с избытком никеля у сельскохозяйственных животных встречаются случаи «никелевой слепоты»; в районах, богатых молибденом, моча животных содержит повышенное количество мочевой кислоты; в районах, богатых медью, наблюдается анемия сельскохозяйственных животных; в районах с избытком селена регистрируется «щелочная болезнь» скота.

Таким образом, вопрос о влиянии химического состава воды на состояние здоровья населения и на функции организма людей нуждается в дальнейшем изучении.

Наиболее предпочтительны в качестве источника централизованного хозяйственно-питьевого водоснабжения артезианские воды.

Японские ученые предложили способ предотвращения образования канцерогенных веществ в водопроводной воде. Установлено, что в хлорированной водопроводной воде образуются канцерогенный трихлорметан и другие токсичные вещества.

По данным гигиенистов, около 50 млн человек, т. е. почти треть населения страны, пьют воду с повышенным содержанием железа, образующегося из ржавых труб. По данным НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды РАМН, до 90% водопроводных сетей подает в дома воду, не соответствующую санитарным нормам.

Специалисты обследовали большинство московских родников. Во всех обнаружены значительные концентрации тяжелых металлов и вредных органических соединений. Оказывается, родники образуются, в основном, из атмосферных осадков и технических вод. Последние настолько загрязнены, что почва не может хорошо фильтровать их.

В артезианской воде нет хлора, органики и бактерий. Зато, чем глубже скважина, тем больше концентрация вредных неорганических элементов. Бытовые фильтры от них не спасают. Например, в НИИ экологической токсикологии провели исследование артезианских скважин подмосковного Зеленограда. Обнаружено, что ядовитые вещества (литий, бор, стронций, алюминий, фтор, барий, железо) превышают предельно

допустимую концентрацию в 6–8 раз.

Хлорирование воды способствует канцерогенному эффекту. Так, финские ученые установили, что хлорированная вода способствует развитию рака печени и почек. Совет по качеству окружающей среды США прямо указывает, что риск заболевания раком среди тех, кто пьет хлорированную воду, на 93% выше, чем среди тех, кто пьет воду, в которой хлор отсутствует. Кстати, где в вашей квартире больше всего канцерогенных экотоксинов? В ванной. Во время душа вы вдыхаете почти в 100 раз больше токсических веществ (в основном хлороформа), чем когда выпиваете воду.

Некоторые рекомендуют отстаивать, а лишь затем кипятить воду. Действительно, хлора будет меньше. Зато при кипячении образуются сильные канцерогены – диоксины. Они во много раз более ядовиты, чем синильная кислота. Сейчас наиболее безопасной считается отстоянная, хорошо профильтрованная (лучше через два фильтра), прокипяченная вода. Лучше всего, если эту воду еще заморозить и оттаять. Тогда она приближается по свойствам к структурированной воде организма. Именно талую горную воду пьют хунзакуты. Люди этого племени, как известно, почти не болеют раком и живут в среднем 120 лет.

### **6.3. Бытовая химия**

Быстро выстирать белье, вывести пятно на одежде, избавиться от вредных насекомых дома, в саду – здесь поистине незаменимы наши помощники: порошки, растворы, эмульсии. Все они, однако, требуют крайне осторожного обращения. Запомним следующие **правила**.

- Хранить ядохимикаты следует только в стандартной таре, в герметичных, плотно закупоренных флаконах с этикетками. Для работы с пестицидами и инсектицидами должна быть выделена особая посуда.

- Работать с бытовыми инсектицидами рекомендуется в используемых только для этой цели очках и повязке (четыре слоя марли), надежно закрывающей рот и нос; в это время нельзя курить, принимать пищу.

- Посуда, в которой размешиваются и подготавливаются к

применению вещества, не должна затем использоваться для приготовления пищи.

- После обработки помещения инсектицидами его следует тщательно, в течение нескольких часов, проветрить.

- Оставшиеся в избытке вещества надо собрать в герметически закупоривающуюся посуду и спрятать в места, недоступные детям.

- Завершив работы с дезинсектицидами, надо тщательно вымыться с мылом, сменить нательное белье, одежду. Белье следует постирать, одежду, не подлежащую стирке, – тщательно проветрить.

- Если в квартире живут люди, страдающие бронхиальной астмой, сердечно-сосудистыми или нервно-психическими заболеваниями, нельзя пользоваться фосфорорганическими пестицидами (хлорофосом и карбофосом).

Почувствовав признаки отравления, вам следует:

- 1) вызвать врача, до его прибытия попытаться точно установить причину ухудшения состояния;

- 2) обеспечить пострадавшему приток свежего воздуха;

- 3) снять с него зараженную одежду;

- 4) промыть ему глаза, рот и нос раствором пищевой соды;

- 5) уложить без подушки, лучше на живот, повернув голову в сторону

Если причина отравления точно известна, то:

- при отравлении инсектицидами – хлорофосом и карбофосом – можно дать пострадавшему выпить 4–6 стаканов 2%-го раствора питьевой соды;

- при отравлении средствами, содержащими препараты ртути и мышьяка, дать молока, 2–3 яичных белка, слизистый отвар.

При отравлении препаратами меди молоко давать не следует.

#### **6.4. Радиационный фон**

Под радиационным фоном принято понимать ионизирующее излучение от природных источников космического и земного происхождения, а также искусственных радионуклидов, рассеянных в

биосфере в результате деятельности человека. Различают природный (естественный) радиационный фон, технологически измененный естественный радиационный фон, искусственный радиационный фон, обусловленный радиоактивностью продуктов ядерного взрыва, радиационных аварий.

*Природный фон.* Естественные радионуклиды (ЕРН) присутствуют во всех объектах окружающей среды и в организме человека.

Ионизирующее излучение создает радиационный фон, воздействию которого человечество подвергалось в течение всего периода своего существования. К ЕРН относятся элементы урано-ториевого семейства: уран-238 и продукты его распада (радий-226, радон-222 (газ), торий-232, калий-40, углерод-14, тритий, кальций-48, рубидий-87 и др.).

*Технологически измененный естественный радиационный фон*(ТИЕРФ) представляет собой ионизирующее излучение от природных источников, претерпевших определенные изменения в результате деятельности человека. Например, излучения естественных радионуклидов, поступающих в биосферу:

- вместе с извлеченными из недр Земли полезными ископаемыми;
- вследствие сгорания продуктов органического топлива;
- в результате излучения в помещениях, построенных из природных материалов, содержащих естественные радионуклиды (радий, торий, калий).

*Искусственный радиационный фон*(ИРФ) обусловлен рассеянными в биосфере искусственными радионуклидами (ядерные испытания, чернобыльская авария и т.д.). До чернобыльской катастрофы вклад ИРФ в облучение населения по всему земному шару добавлял к естественному фону лишь 1–3%. После аварии на Чернобыльской АЭС это соотношение изменилось, прежде всего на загрязненных территориях, и в значительной степени зависит от уровня загрязнения.

Нормальный радиационный фон территории зависит от состава почв и подстилающих пород, географической широты и высоты над уровнем моря. Так, в горных районах радиационный фон может быть выше, чем на равнинной местности, за счет повышенного излучения горных пород и

космического излучения. Повышенный фон отмечается и в самолетах при полетах на больших высотах. Это следствие космического излучения.

К радионуклидам искусственного происхождения относятся элементы, образующиеся в реакторах или в результате ядерного взрыва. Для людей, оказавшихся в зоне радиоактивного загрязнения, конечно, имеет значение весь набор радионуклидов, среди которых большое количество короткоживущих элементов. Прежде всего нужно знать, каково содержание в пищевых продуктах долгоживущих радионуклидов – цезия-137, стронция-90 (их период полураспада около 30 лет). Пищевые продукты в подобных случаях являются основным источником облучения человека.

Имеются и бытовые дозиметры, с помощью которых можно ориентировочно определить содержание радиоактивных веществ в пищевых продуктах. При этом необходимо овладеть определенной квалификацией пользования прибором. В случае обнаружения в продуктах радиоактивных загрязнений обязательно проконсультируйтесь со специалистами. К настоящему времени пищевые продукты с содержанием радиоактивных веществ выше допустимых уровней встречаются, как правило, только на загрязненных территориях. При этом продуктами «риска» являются грибы, лесные ягоды, лекарственные травы, в наибольшей степени накапливающие радионуклиды. Чаще всего такие продукты попадают к потребителям при реализации их частными лицами на улицах городов, на рынках.

Однако надо иметь в виду, что человечество подстерегает и другая невидимая опасность. В настоящее время все большее значение приобретает контроль за некоторыми элементами естественной радиоактивности. С точки зрения облучения человека наибольшую угрозу представляют ЕРН урано-ториевого семейства (радий-226, радон-222, торий-232) и К-40. Откуда же исходит эта опасность?

По оценкам научного комитета ООН по изучению действия атомной радиации, жители промышленно развитых стран проводят в помещениях около 80% времени. Именно здесь они получают до 70% общей дозы облучения ЕРН, отпущенных на всю жизнь. При этом вклад радона



составляет до 50%. Непосредственными источниками ЕРН могут служить строительные материалы с повышенным содержанием радиоактивных веществ и почва (радон чаще всего накапливается в первых этажах зданий, поступая из почвы, но может поступать и за счет строительных материалов с повышенным содержанием ЕРН).

В настоящее время в Российской Федерации осуществляются мероприятия по контролю за радиоактивностью строительных материалов и содержанием радона в жилых помещениях. Приняты соответствующие нормативы, разрабатывается программа по изучению естественной радиоактивности.

### **Правила измерения гамма-фона бытовыми дозиметрами**

Прежде чем приступить к измерению уровня радиоактивности с помощью бытового дозиметра, необходимо:

- 1) ознакомиться с инструкцией, определяющей правила эксплуатации прибора;
- 2) провести ряд измерений на территории (микрорайон, город, район) для установления значений и колебаний местного естественного фона. Измерения проводятся на открытой местности на расстоянии не менее 30 м от строений, на высоте 1 м;
- 3) при измерении гамма-фона от различных объектов учитываются только показания превышения над естественным фоном. В жилых зданиях допускается превышение над естественным фоном до 33 мкР/ч (30 мкБэр/ч) и в отдельных случаях до 60 мкР/ч над фоном.

### **Правила измерения удельной активности радионуклидов бытовыми дозиметрами**

Радиоактивность пищевых продуктов измеряется бытовыми дозиметрами, имеющими для этого специальные приспособления (кювету). Прежде чем приступать к замерам, вы должны:

- 1) ознакомиться с инструкцией по эксплуатации прибора;
- 2) произвести ряд измерений с пустой кюветой;
- 3) произвести ряд измерений с заведомо чистыми продуктами,

получив, таким образом, фоновое значение;

4) при измерении интересующих вас проб оценка их производится в сравнении с фоновыми показателями. Благополучными можно считать такие показатели, когда удельная радиоактивность пищевых продуктов не превышает  $n \times 10^{-8}$  Ки/кг;

5) при показаниях на уровне  $10^{-7}$ ,  $10^{-6}$  Ки/кг следует обратиться за консультацией к специалистам. Необходимо учесть, что содержание калия-40 (естественного радионуклида) не нормируется.

Следует также знать, что ряд продуктов (курага, изюм, бобовые) имеют в своем составе повышенное содержание калия, в связи с чем, эти продукты могут давать некоторое превышение над «фоном».

### **Носители невидимой угрозы**

Основными радионуклидами, выпавшими в результате аварии на Чернобыльской АЭС, являются йод-131, цезий-137, стронций-90. Эти же элементы присутствуют в районах ядерных полигонов.

Йод-131 выпадал и оказывал вредное действие в первые дни аварии. Сейчас приходится бороться с последствиями облучения – гиперплазией (увеличением щитовидной железы и ее гиперфункцией). В народе это заболевание (зоб) успешно лечится травами.

Цезий-137 нарушает обмен веществ. Вывести его помогают лекарственные травы, способствующие нормализации обмена веществ, мочегонные, способные выводить радиоактивные изотопы через почки, потогонные.

Стронций-90 накапливается в костях, имеет период полураспада 30 лет. Поступает в организм, в основном, с молоком и молочными продуктами. Вывести его труднее всего, так как в костной ткани процессы обмена идут медленно. Облучая костный мозг, стронций поражает кроветворную систему.

### **Радиоактивные продукты**

В зонах выпадения радиоактивных осадков (аварии на АЭС, атомные взрывы) больше всего цезия-137 накапливается в зерновых злаках. Затем

идут мясо, молоко, фрукты. И меньше всего его в овощах. Вывод: меньше потребляйте мучных блюд и больше ешьте овощей. Овощи, растущие на поверхности, предпочтительнее корнеплодов.

Травы и растения необходимо собирать подальше от автострад, железных дорог, свалок. Нарезать травы нужно только ножом из нержавеющей стали, блюда подавать в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде.

В сильно зараженных зонах не рекомендуется кормить грудным молоком новорожденных – молоко обволакивает радионуклиды и выводит их из организма в молочную железу матери. Иногда вместе с молозивом ребенок может получить смертельную дозу. Вскармливайте детей донорским молоком из чистых районов или переведите на искусственное питание.

Раковые заболевания, вызываемые большими дозами облучения, проявляются через 10–20 лет. Не успокаивайтесь, берегите организм от облучения.

### **Источники радиационного фона – дома, компьютеры, воздух и вода**

Реже летайте самолетами. Чем выше и продолжительнее полет, тем больше доза облучения.

Источником вредного излучения являются также компьютеры. Поэтому работа с электронной техникой требует строгого соблюдения определенных гигиенических правил: не приближайтесь к экрану ближе 50 см, поддерживайте в помещении влажность в пределах 40–60%, покрывайте полы антистатическими материалами, не надевайте одежду из синтетических тканей.

В непроветриваемом помещении накапливается газ радон. Его концентрация внутри в 8 раз выше (особенно на нижних этажах), чем снаружи.

Дом, построенный из камня, гранита, глинозема, обладает гораздо большей удельной радиоактивностью. Особенно бойтесь домов из фосфогипса, из материалов на основе доменного производства (шлака).

Если заделать в полу 1-го этажа все щели, концентрация радона резко уменьшится. Не закрывайте отдушины подвала, даже зимой, – радон хорошо выветривается.

Природный газ – источник поступления радона в жилище. Не включайте без нужды горелки газовой плиты.

Радон присутствует в воде, поступающей из глубоких скважин. Уровень радиации в ванной после приема душа поднимается в несколько раз. Кипячение воды выводит из нее радон почти полностью.

Значительно повышает уровень радиоактивности добыча фосфатов и переработка их на удобрение. Загрязнение почвы возрастает, если такое удобрение вносится в жидком виде.

### **Правильное противорадиационное питание**

Большая часть радионуклидов попадает в организм с продуктами питания. Следите за составом пищи, чтобы их попадало меньше. Как этого добиться?

На рынке или в магазине вам вряд ли сообщат степень заражения продуктов. Ориентируйтесь сами. И помните, что правильная обработка продуктов уменьшает содержание нуклидов.

#### *Советы на каждый день*

- Картофель и свеклу обязательно очищайте от кожуры. Это снижает активность цезия-137 и стронция-90 на 30–40%. После отваривания и подсаливания содержание радионуклидов снизится еще вдвое.
- Отваривание любого продукта – овощей, мяса, рыбы – уменьшает содержание нуклидов в пределах от 30 до 50%.
- Мясо, рыбу, любой другой пищевой продукт, если позволяет технология приготовления, необходимо вымачивать 1–2 часа в небольшом количестве воды с добавлением уксуса.
- Субпродукты: вымя, почки, легкие, печень жителям крупных промышленных городов и зон с повышенной радиоактивностью в пищу лучше не использовать, либо ограничивать их потребление. Причина – эти органы животных концентрируют, собирают радиоактивные элементы.
- Бульон, полученный после варки мяса, лучше слить. Если вам

нужен именно бульон, сделайте его вторичным: мясо заливают холодной водой, варят 10 мин, затем воду меняют и варят до готовности.

- Следует учесть, что продукты, полученные из молока, становятся намного чище самого молока: цезия и стронция в твороге меньше на 70%, в сметане – на 80%, сливки и масло из зараженного молока становятся почти чистыми.

- Не рекомендуем жарить мясо и рыбу: во время жаренья на поверхности образуется корочка, которая препятствует выделению вредных веществ.

- Включите в рацион семьи тертую редьку: утром натрите, вечером ешьте, и наоборот.

- Отдавайте предпочтение овсяной и гречневой крупам, супы и каши из них заправляйте растительным маслом.

- Морковь обладает противорадиационным действием, добавляйте ее во все блюда в сыром или вареном виде.

- Ограничьте употребление продуктов, способствующих накоплению радионуклидов в организме:

не увлекайтесь мясными бульонами, не ешьте холодец, не используйте в кулинарии костный жир – в этих продуктах особенно высоко содержание радионуклидов;

не следует в зонах повышенной радиации употреблять кофе, лучший напиток в таких районах – обыкновенный хлебный квас, также полезен зеленый чай;

не рекомендуется есть вареные яйца, так как в скорлупе накапливается стронций, при варке переходящий в белок; если клубнику подержать в растворе лимонной кислоты (1 ст. ложка на 3 л воды) на протяжении часа, она потеряет 50% своей радиоактивности. Вымачивание в лимонной кислоте дает похожий эффект с другими ягодами.

Некоторые продукты питания из экологически чистых зон важны для профилактики онкологических заболеваний, помогают выводить из организма радионуклиды и тяжелые металлы. Наиболее доступный и эффективный продукт – красная столовая свекла, растущая почти во всех районах страны.

*Рецепт смеси для очистки организма:* сок из свеклы, редьки черной и моркови смешать в равных количествах. Смесь слить в темную бутылку, поставить на 3 ч в теплую духовку. Употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Как средство для очистки организма *красная столовая свекла* годится в любом виде: вареная, печеная, а также сок из нее. Многие ученые считают, что в свекле имеется неизвестное вещество, которое обладает противоопухолевыми свойствами. Предполагают, что противоопухолевые свойства обеспечивает красный краситель бетаин, который содержится только в красной свекле. Известно также, что еще в 1965 г. японские ученые запатентовали способ синтеза нетоксичного препарата из патоки сахарной свеклы, тормозящего рост рака и саркомы. А в 1970 г. там же опробован подобный препарат, но уже из красной свеклы.

Другим доступным средством очищения организма является обыкновенная *черная смородина*. Применяется как профилактический продукт при лучевых болезнях, выводит из организма уже проникшие туда радионуклиды. Мы уже не говорим о ее ценности как поливитаминного продукта. Ягоды едят свежими, перерабатывают на варенье, сок, пюре и т.д. Рецепты приготовления вы найдете в любой книге по домоводству.

Не забывайте про *белокочанную капусту*. Ешьте в любом виде, но помните: в кочерыжке и в верхних листьях могут накапливаться те вещества, которые мы собираемся удалить. Срежьте верхние листья.

Полезны все *соки*, овощные и фруктовые, содержащие красные пигменты: виноградный, томатный, гранатовый...

Если есть возможность приобрести или заготовить *черноплодную рябину*, отдайте ей предпочтение перед всеми нуклидовыводящими продуктами. Годится в любом виде: варенье, сок, сироп, кисель. Сок черноплодной рябины пить по  $\frac{1}{4}$  или  $\frac{1}{2}$  стакана в день перед едой в течение месяца. А можно и так: 2–3 ложки сушеных плодов рябины настоять в термосе с двумя стаканами воды. Пить три раза в день перед едой.

#### *Чай против радиации*

Важный совет: старайтесь утолять жажду напитками из зеленого чая,

настоев душицы, мяты и любой другой травы, из которой можно готовить по народным рецептам чай. Такие напитки – незаменимое средство выведения цезия и стронция из организма. Вот некоторые *рецепты напитков*:

- 1 кг плодов черноплодной рябины и такое же количество шиповника растирают в ступке, добавляют 3 кг сахара, размешивают и хранят в плотно закрытой посуде. Перед употреблением ложку смеси заварить в стакане горячей воды и настаивать 2 ч. Пить настой теплым;

- 2 ст. ложки смеси ягод черной смородины и черноплодной рябины залить кипятком (1 стакан), добавить мед или сахар и пить в день по стакану;

- 1 ч. ложку зеленого чая заваривают на 1 стакан воды и кипятят полчаса, пьют с холосасом. Можно добавить мед или варенье из черной смородины;

- высушенные плоды шиповника измельчают в ступке, заваривают 3 ст. ложки стаканом кипятка, кипятят 2–3 мин и сливают смесь в термос. Через 3–4 ч настой процедить через марлю и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана три раза в день.

Родители! Не забывайте давать своим детям ежедневно немного *сала шпик*. И ешьте его сами: в свином сале содержится биологически активная арахидоновая кислота, способствующая очищению организма от последствий радиации.

### **Как снизить радиоактивность продуктов?**

#### *Советы на каждый день*

- Очистка от кожуры (картофель, свекла и др.) снижает наличие стронция на 30–40%.

- Отваривание овощей в подсоленной воде снижает их радиоактивность на 50%, в пресной воде – на 30%.

- Вымачивание мяса уменьшает содержание цезия-137 до 90%, а отваривание – до 50% цезия и до 40% стронция.

- Жаренье мяса снижает цезий до 40%.

- Отваривание рыбы уменьшает наличие цезия-137 до 60%.

- Переработка молока убивает цезий на 70–90%.
- Вымачивание грибов снижает содержание цезия до 30%, стронция – незначительно.

- Помол крупы уменьшает наличие цезия на 60%, стронция – на 80%. *Способы выведения радионуклидов из организма*

*Голодание как метод выведения радиоактивных шлаков.* Польза голодания для выведения из организма шлаков, в том числе и радиоактивных, доказана медициной давно. При внешней простоте лечения эта процедура трудная, требующая силы воли, выдержки. Но попробовать голодать стоит хотя бы 2–3 дня. А после интервала можно увеличить время до недели.

*Сорбционная терапия.* Вы приготовили пищу, но полной гарантии от попадания в ваш организм радионуклидов, как видите, нет. Теперь надо подумать, как предотвратить их распространение, связать и вывести наружу.

Довольно эффективным методом здесь считается сорбционная терапия. Но с сорбентами тоже нужно быть осторожными. Они могут захватить и вывести не только вредные, но и полезные вещества. Необходимо подбирать только такие сорбенты, которые выводят лишь опасные молекулы. Например, хорошо действует обычный активированный уголь. Ученые обнаружили, что особенно активно выводит из организма атомы радиоактивного цезия зола кокосовых орехов. Но так как кокосы у нас не растут, приходится искать заменители.

Знайте: чем ярче фрукт или овощ, чем больше в нем пигментов или красящих веществ, тем лучше у него способность защищать человеческий организм от изотопов, частиц тяжелых металлов, повышать сопротивляемость и ускорять процесс самоочищения. Больше всего таких веществ у растений, произрастающих на территории нашей страны: в шиповнике, облепихе, черной смородине и чернике, черных и красных сортах винограда, в цитрусовых. Прекрасно связывают радионуклиды пектиновые вещества, содержащиеся в яблоках, грушах, айве, водорослях.

Ешьте больше морской капусты. В морской капусте имеются альгинаты, которые вбирают в себя радиоактивный стронций. А морские



мидии и продукты из них ускоряют выведение радиоактивного цезия.

Хорошо осаждает и связывает радионуклиды яблочное повидло. Для повышения защитных функций организма не забывайте о луке и чесноке. Хорошо действуют продукты пчеловодства: мед, прополис, маточное молочко.

*Спасительные глины.* Оригинальный, но тщательно проверенный рецепт сорбента следующий. Собрать чистую, лучше речную глину, высушить ее и растереть в порошок. Глинистую муку нужно добавлять в пищу домашним животным незадолго перед убоем. Она великолепно выводит из организма животных радиоактивные элементы. Предпринимаются попытки проверить этот метод на людях.

### **Вопрос вопросов: лечит ли спиртное?**

Бытует мнение, что вино, водка, коньяк эффективно «выводят» радиацию из организма. В печати можно встретить информацию о том, что, например, в бывших соцстранах на урановых шахтах горнякам дают от 6 до 12 бутылок хлебной водки в месяц. И о том, что космонавты регулярно пьют красное вино.

Вероятно, спиртное «выводит» радиацию из организма. Однако не настолько эффективно, чтобы жертвовать печенью. Если уверены в себе и в своей печени, можно употреблять порциями по 50 г не более 200 г красного вина (лучше кагора) в сутки.

*Народные рецепты для лечения и профилактики онкологических заболеваний.* Риск онкологии возрастает в зонах с повышенной радиацией. Рецепты основаны на комплексном действии растений. Принимают отвары, настои, настойки из них длительно. Рекомендуются аир, алтей, орех грецкий, подорожник, солодка, чага (березовый гриб), чистотел и др.

Свежие листья подорожника измельчают на мясорубке и смешивают с сахаром в одинаковой пропорции, настаивают в течение двух недель в теплом месте. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Применение длительное.

А вот еще одно народное средство: берется 625 г меда, 374 г алоэ, 0,75 л красного крепкого виноградного вина. Алоэ должно быть 3-

5-летним, перед срезом его не следует поливать пять дней. Принимать настойку первые пять дней по чайной ложке 3 раза в день, затем – в течение двух-пяти недель по столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

«Щит от онкозаболеваний» – так назвал свою методику выведения радионуклидов Е. Гапон. В основе метода – детоксикация организма с помощью промывания кишечника настоями трав (череда, чабрец, цвет лопуха, семена льна, веточки малины, шелковицы, вишни и др. – по две травы в настое на каждую процедуру). Составы меняются через каждые два дня. Способ приготовления: довести отвар до кипения и «томить» в укутанной кастрюле 12 ч. Перед применением разбавить сырой мороженой водой (льдом), подогреть до 38 °С. Технология применения (процедура) – как при обычной клизме. Один курс – ежедневно в течение 20 дней.

### **Травы против радионуклидов**

Умело подобранные травы успешно лечат и предупреждают перечисленные заболевания. Вот перечень основных лекарственных растений: солодка голая, подорожник большой, репьяшок обыкновенный, хвощ полевой, бессмертник песчаный, спорыш, алтей лекарственный, вереск обыкновенный, каштан конский, гречиха посевная, эспарцет песчаный, золотой корень, крапива двудомная, кукуруза обыкновенная, одуванчик лекарственный, лопух большой, медуница лекарственная, первоцвет весенний, пырей ползучий, синюха голубая, цикорий дикий, лен посевной.

Умело подобранные, эти травы могут обладать не менее активными свойствами, чем пектины и пигменты овощей и фруктов. А теперь – несколько конкретных рецептов и советов.

*Тысячелистник.* Требуется точного приготовления: 3 ст. ложки заваривают на 1 л воды, настаивают 40 мин, пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой.

*«Карпатский чай».* Уменьшает содержание в организме радиоактивного цезия. В сбор трав входят трава астрагала, зверобой, цвет бузины, крапива двудомная, цвет липы, плоды шиповника, череда, девясил, цвет боярышника, мята перечная, корень одуванчика. Не

страшно, если какая-нибудь трава отсутствует. Все травы берутся поровну, на 1 л кипятка 4 ст. ложки, настаивать 1 ч, пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Болезнь щитовидной железы, возникающую при повышенной радиации, можно лечить следующими способами:

1. Пораженное место регулярно натирают влажной корой дуба. Полезны пасты из коры дуба (перемолоть кору в порошок и разводить перед применением водой).

2. Женщинам можно принимать настой растения, известного под названием «вероника» (3 ст. ложки 3 раза в день).

3. Пить жидкий экстракт элеутерококка или настойку женьшеня по 20–40 капель 3 раза в день.

*Скорцонера* – лучшая защита от радиации. Так считают многие «травники».

Скорцонера похожа на морковь, да и вкус у нее почти такой же. Технология выращивания в огороде тоже ничем не отличается. Считается, что по лечебным свойствам она может соперничать с женьшенем. Опытным путем ученый Н. Симбирцев доказал, что «черный корень» (так иногда называют скорцонеру) предохраняет от радиации: облученные крысы жили дольше, если их кормили скорцонерой; больные раком пищевода и легких в день получали по 3 ч. ложки скорцонеры и чувствовали улучшение.

В пищу идут корнеплоды скорцонеры. Готовят ее, как спаржу или цветную капусту: отварив в соленой воде, жарят с маслом и панировочными сухарями. Можно добавлять корнеплоды в гарнир и супы. Не забудьте для удаления горечи замочить корень в холодной воде, очистив черную кожуру.

Салат из скорцонеры: отваренные в подсоленной воде корнеплоды нарезать, заправить майонезом, добавить сок лимона и посыпать зеленью. Можно и не отваривать, но тогда обязательно вымочить.

*Папоротник* – новый участник противорадиационной фитотерапии.

Такие виды папоротника, как «осмунда» и «страустник» растут на Дальнем Востоке, «орляк» – почти по всей территории нашей страны.

Молодые побеги папоротника по питательности равноценны грибам. Вы уже, наверное, знаете, что от грибов в наше насыщенное радиацией время лучше вообще воздержаться: грибы, как губка, впитывают стронций и цезий. Анализ предварительных данных позволяет сказать: употребление папоротника приносит человеку бодрость, сытость, насыщает организм витаминами, простатит питает цинком, диабет – инсулином, а радионуклиды распадаются под воздействием сочетания усвояемых солей и металлов. Вот некоторые рецепты:

- Папоротник соленый. Побеги выбираются недлинные, до 35 см. Емкость (бочка или ящик) застилается полиэтиленом. На дно насыпается соль, укладывается слой папоротника (5–10 см). Количество слоев зависит от емкости. Через неделю засолка повторяется в обратной последовательности (верхний слой оказывается внизу). Потреблять как салат и добавки к блюдам.

- Папоротник в виде крекеров. Основа – сухой картофель – смешивается с морковью, луком, молоком, мукой, добавляется от 2 до 8% сухих побегов папоротника. Все тщательно перемешивается, готовая тестовая масса разделяется на небольшие дольки, закатывается в шарики и укладывается в прокаленное растительное масло. Подрумяненные крекеры посыпать зеленью. Считается, что любая, даже самая малая доза радиационного поражения может стать канцерогенной, т.е. вызвать рак. Для профилактики и лечения рака в народной медицине издавна применяются лекарственные растения.

Оригинальна методика лечения рака *болиголовом*, или по народному бугелом. Растет он вблизи влажных мест, вдоль заборов, лесополос. Трава эта очень ядовита и в больших дозах смертельна для человека. Но в малых дозах уживается со здоровыми клетками и убивает больные.

Способ применения. Собирают свежие соцветия болиголова (цветет в начале июня). Измельчают, засыпают доверху в посуду и заливают водкой (40°). Емкость герметично закрывают и ставят в темное прохладное место на 18 суток. Принимать готовое лекарство следует по специальной схеме. Утром натощак за час до еды выпивают одну каплю вытяжки на 0,5 стакана воды. На следующий день добавляют уже две капли. Нарращивая

каждый день по капле, доводят прием до сорока капель. Затем дозу по капле убавляют, т.е. один цикл длится 80 дней. Циклы повторяют до полного излечения. В печати описаны случаи, когда люди, лечась болиголовом, излечивались от очень тяжелых форм рака.

*Квас Болотова* – это оригинальный напиток для выведения радионуклидов. Полстакана чистотела (в сухом или свежем виде) поместить в сухой марлевый узелок, погрузить его в трехлитровую банку, наполненную молочной сывороткой, где растворен стакан сахара. Через две недели этот квас нужно пить по стакану в день. Напиток выводит радионуклиды из желудочно-кишечного тракта. Чтобы вывести их из легких, необходимо сделать ингаляцию этим квасом.

## **Резюме**

Современная экология жилища развеяла одно из главных заблуждений человечества, окрыленного развитием своей науки и техники. Долгое время считалось, что человек – царь и властелин природы, призванный, ни с чем не считаясь, покорять ее и подчинять своим нуждам. Этот путь, как показывает ход истории, оказался тупиковым в эволюции самого человека. Он привел не только к росту количества заболеваний, но и грозит подорвать саму возможность существования человека на Земле. Законы экологии жилища диктуют людям, что необходимо коренным образом менять отношение к природе. Она взрастила и поддерживает человечество. Мы, вместе со своей цивилизацией, – часть природы, встроены в нее и целиком от нее зависим. Поэтому главное условие нашего развития – не покорение, а сотрудничество с природой, бережное и заботливое отношение ко всему, что нас окружает.

Человечество озабочено сейчас тем, чтобы перестроить все формы своей деятельности не во вред, а на пользу. Это единственный путь, чтобы обеспечить не только дальнейшее существование людей на Земле, но и новый подъем цивилизации. Этот грандиозный процесс только начинается. Он проходит трудно, требует новых знаний, много средств и объединенных

усилий. Все мы активные участники этого нового этапа. Поэтому так важно сейчас, чтобы будущее общество было обществом экологически грамотных людей. Экологическое образование каждого гражданина приобретает особое значение.

### **Контрольные вопросы**

1. Что понимается под названием «синдром больных зданий»?
2. Почему опасно употребление воды из водопроводных сетей?
3. В чем состоит опасность бытовой химии?
4. Что такое радиационный фон?
5. Какие бывают виды радиационных фонов?
6. Как правильно питаться, чтобы уберечься от радионуклидов?

### **Практические задания**

Назовите перечень действий, необходимых при отравлении бытовой химией.

## **Глава 7**

### **Ремонт в доме**

#### **7.1. Подготовительный этап**

С чего начинают ремонт? Прежде всего с определения объема работ: нужно ли освежить потолок, сменить линолеум, покрасить стены или оклеить их обоями, отремонтировать паркетный пол; что можно сделать, чтобы двери выглядели по-новому, оригинально? Когда объем работ определен, необходимо:

- прикинуть, какие материалы понадобятся и сколько их нужно будет купить;
- ознакомиться с соответствующей литературой;
- подготовить инструменты для слесарных, столярных и малярных работ;
- подготовить наборы гвоздей, дюбелей, шурупов и болтов различных диаметров и длины, небольшие мотки проволоки разных диаметров и изолированного электрического провода, отрезки досок, стального уголка, краску нескольких цветов, растворитель, алебастру или шпаклевку, какой-нибудь универсальный клей, всевозможные детали.

Если вы наметили освежающий ремонт квартиры, хотите произвести побелку потолка, наклеить новые обои, обновить крашенные поверхности, то можно обойтись минимумом несложного инвентаря. Необходимы: ведро для красок и купороса, несколько банок для разведения красок, широкая стамеска или нож для очистки стен, шпатель для шпаклевки, кусок пемзы и шкурка, толстая кисть с длинной щетиной на длинной рукоятке для покрытия стен купоросом, побелки, покраски клеевой краской, но можно обойтись и мочальной кистью. Вам также будут нужны короткая кисть с более жесткой щетиной для покраски масляной краской и несколько тонких кистей разной толщины для отводок и мелких работ.

Но вот все необходимые материалы приобретены, инструменты и приспособления подготовлены – можно приступать к ремонту. Когда его лучше производить? Считается, что лучшее время – это конец весны –

начало лета. Почему? Ответить на этот вопрос проще так. В это время на дворе уже устанавливается теплая погода – значит, можно открывать окна и балконные двери для проветривания комнат после покраски лаками и красками.

Первой, как правило, начинают ремонтировать ту комнату, которая расположена дальше всех от входной двери. Затем делают ремонт в следующей, находящейся ближе к выходу, в кухне, коридоре, прихожей; завершаются работы ремонтом туалетной и ванной комнат. В отремонтированные комнаты можно будет постепенно переносить вещи и освобождать таким образом следующие помещения. Громоздкие вещи, такие как гардероб, сервант, платяной шкаф или стенка, выносить из комнаты необязательно. Их можно сдвинуть на середину и тщательно накрыть большим куском полиэтиленовой пленки или плотной бумаги. Заранее позаботьтесь и об осветительных приборах. Люстры лучше снять, не забыв при этом отключить их от осветительной сети. В крайнем случае их можно закрыть полиэтиленовой пленкой или бумагой. Не забудьте снять и карнизы – это освободит вас от работы по очистке их от побелки. Чтобы предохранить пол от загрязнения и порчи, его обычно застилают несколькими слоями бумаги.

От того, как вы подготовились к ремонту квартиры, будет во многом зависеть успех вашей работы. Тщательная подготовка намного облегчит вашу работу, сократит сроки ремонта, позволит добиться высокого качества работ, уменьшить расходы на ремонт.

Итак, квартира к ремонту подготовлена, можно начинать.

## **7.2. Особенности работы со строительными материалами и инструментами**

В каждом доме имеется набор самого необходимого инструмента для различных работ. Но к подбору инструмента, который вам пригодится для оборудования квартиры и последующего ее повседневного ремонта, подойти надо серьезно и тщательно.

Хранить инструменты необходимо в одном, специально отведенном



для этого месте. Разместить инструменты можно в специальном ящике, на полке где-нибудь в стенном шкафу. В любом случае необходимо, чтобы каждый инструмент находился на своем месте, чтобы его можно было легко и удобно достать, он не портился при хранении.

Прежде всего, приступая к работе, забудьте о привычке работать на глазок – ничего, кроме порчи материала и перевода времени, она вам в данном случае не сулит. Выполнение любого своего замысла начинайте с прикидки, разметки, измерений. Здесь линейка, метр, рулетка, угольник, уровень выступают в самой главной роли. Раскладывайте на рабочем месте только необходимые вам сейчас инструменты. Прежде чем ими работать, убедитесь, что они остры, чисты, настроены.

До того, как брать инструмент в руки, продумайте хорошенько весь план действий. Особенно это важно при починке электропроводки, дорогостоящей мебели и т.д. Строго соблюдайте инструкции и правила безопасности.

Какие же **инструменты** вам понадобятся во время ремонтных работ?

Для малярных работ запаситесь несколькими кистями: ручник (небольшая круглая кисть с короткой ручкой) для окраски дверей, оконных переплетов, радиаторов отопления; плоские кисти шириной 25–100 мм для различных окрасочных работ и фленочные (круглые кисти шириной 6–18 мм) для нанесения узких полос – фленок и окраски таких мест, куда не проходит ручник.

Кроме кистей, понадобятся поролоновый валик с рукояткой, ванночка для окраски потолков водоэмульсионной краской. Если же вы решили использовать побелку, купите краскораспылитель, в крайнем случае можно воспользоваться пылесосом.

Перед покраской и побелкой необходимо подготовить поверхности стен и потолков: поправить русты, расшить трещины, подшпательвать подоконники и столярные изделия. Для выполнения этих работ, а также для очистки стен от старых обоев и краски понадобятся металлический шпатель и несколько шпателей из полутвердого оргалита, которые можно нарезать из целого листа или куска оргалита. Для разведения красок приготовьте несколько банок и чистое сито или марлю.

Обойные работы требуют самых простых инструментов: ножницы, шнур, груз весом 25–60 г, кисть для намазывания клея и ведро.

Для ремонта и устройства полов применяются в основном столярный и плотничный инструмент: долота, стамески, сверла, цикли, рубанки, ножовки, ножи. При настилке линолеума понадобится специальный острый нож для его прирезки и две металлические линейки.

Для стекольных работ необходимы роликовый или алмазный стеклорез, молоток, нож. Для ломки узких кромок стекла используют специальные гребенки или плоскогубцы, на губы которых надеты резиновые трубочки.

Затупленный алмазный стеклорез не выбрасывают, а применяют для резки более толстого стекла, на которое можно увеличить силу нажима. Когда алмаз перестает резать и толстое стекло, его переворачивают на другую грань. Это могут сделать ювелиры или часовые мастера.

При облицовке стен используют уровень, отвес, молоток, зубило, клещи, стеклорез и карборундовый круг для обточки отрезанных кромок плитки.

**Материалы.** В настоящее время в магазинах строительных материалов представлен огромный ассортимент всевозможных материалов для ремонта и отделки квартир на любой вкус и кошелек. Определившись с дизайном помещений и объемом ремонтных работ, можно смело отправляться за покупками. Главное – не потеряться в огромном разнообразии предлагаемых товаров и уложиться в выделенный на эти цели бюджет.

### **7.3. Ремонт квартиры и предметов интерьера**

#### **Цветовое оформление квартиры**

Приступая к ремонту квартиры своими силами, прежде всего ознакомьтесь с правилами ее цветового оформления.

Каждый человек постоянно ощущает влияние цветов: положительное, если цвета подобраны рационально, или отрицательное.

Но цветовое оформление в первую очередь зависит от назначения

помещения, его площади, высоты, освещенности.

Подбором цвета можно достичь кажущегося увеличения или уменьшения помещения. Например, желтый и оранжевые цвета создают иллюзию уменьшения площади, голубые и бирюзовые – увеличения.

Цветовыми средствами можно компенсировать недостаток тепла в помещениях. Поэтому те из них, окна которых обращены к северу, окрашивают в более теплые тона, а в помещениях с окнами на юг в окраске должны преобладать оттенки синего, зеленого и других близких к ним цветов.

Окраска стен, потолка и пола также влияет на освещенность.

### **Ремонт штукатурки**

Повреждения штукатурки внутри помещения чаще всего проявляются в виде мелких трещин и щелей на стенах и потолке, отслоения и выпадения кусков штукатурки, отслоения в углах стен вследствие ударов.

Мелкие трещины и повреждения поверхности штукатурки лучше всего устранять специальным раствором. Этот раствор готовят, разводя водой предназначенные для штукатурных работ смеси. Их ассортимент достаточно широк на полках магазинов.

Трещины в штукатурке следует немного углубить с помощью шпателя, очистить от пыли, смочить водой, а затем нанести шпателем раствор, с его же помощью снимая излишки и заравнивая место повреждения. Далее штукатурка заглаживается круговыми движениями терки.

Труднее делать ремонт крупных повреждений. Отстающую от основания штукатурку следует отбить молотком. При этом легким простукиванием молотка проверяется прочность штукатурки вокруг поврежденного места. Непрочная штукатурка издает глухой звук, ее необходимо тоже отбить молотком. Стену очищают от остатков старой штукатурки, загрязнения сначала шпателем, затем металлической щеткой. Очищенную стену нужно смочить водой и нанести раствор, сильно его прижимая. Излишек раствора снимают теркой или кельмой.

Очень часто приходится сталкиваться с тем, что отпадает штукатурка

между плитами. Для исправления этого недостатка вам понадобятся: правило по длине комнаты и рустовка – полутерок небольших размеров с вырезом паза на полотне и прибитой к нему режущей частью – железкой, заточенной с одной стороны и вынутой по форме руста. Правило крепят к потолку так, чтобы при прикладывании к нему рустовки руст находился точно между плитами по центру шва. Расчищают кромки между плитами, смачивают их водой, готовят соответствующий раствор и замазывают им шов, хорошо разравнивают, затирают, особенно тщательно притирая кромки. К правилу прижимают рустовку и с нажимом трут ею, срезая раствор. Прорезав руст, смачивают его водой и исправляют его маленьким полутерком.

#### *Полезные советы*

- Для шпаклевания пор лучше применять деревянный шпатель.
- Для получения очень гладкой поверхности штукатурки обыкновенную терку следует подбить войлоком или другим мягким материалом.

- Избавиться от щелей между плитами потолка очень сложно. Попробуйте вдоль шва нанести слой белой масляной краски, на него наклейте бинт. После высыхания он легко забелится и станет незаметным.

- Бумажная лента (малярный скотч), наклеенная на стык между дверной коробкой и стеной, надежно закрепит этот узел от трещин и осыпания штукатурки. Крепить ее лучше клеем ПВА или бустилатом.

*Малярные работы.* К малярным работам относится окрашивание различных поверхностей. Их качество зависит от правильного выбора грунтовок, шпатлевок, красок, инструментов. Только точное соблюдение правил производства малярных работ позволит получить прочную и красивую окраску с длительным сроком службы.

#### **Побелка потолков**

Прежде чем приступить к отделке потолка, необходимо сделать некоторые подготовительные операции: смыть с потолка теплой водой старую побелку, зашпаклевать штукатурку и заделать трещины в ней, загрунтовать потолок.

Заглаживая штукатурку, пользуйтесь деревянным брусом; расчистив ножом или шпателем трещины на глубину 2 мм, зашпаклюйте их. Шпаклевкой заполняют трещины заподлицо с плоскостью потолка, плавно проводя шпателем сначала поперек трещин, а затем вдоль. Очищенную от старой побелки и зашпаклеванную поверхность необходимо покрыть грунтовкой.

Когда все подготовительные операции (шпаклевка, грунтовка) будут закончены, можно наносить первый слой побелки.

*Рекомендуемый состав побелки:*

Мел 2300 г

Клей столярный 90 г

Синька (ультрамарин) 17 г

Мыло хозяйственное 60 г

Вода (до рабочей густоты) 3–4 л

Ультрамарин добавляют в побелку, чтобы потолок выглядел более светлым. Клей предварительно распускают в воде. Компоненты смешивают и разбавляют водой так, чтобы побелку можно было наносить с помощью пульверизатора. Побелки, приготовленной из этого количества компонентов, хватает для обработки 10 м<sup>2</sup> поверхности.

Белить потолки лучше всего распылителем-краскопультom, а если его нет – маховой кистью.

Начинайте белить потолки от окон. Побелив один раз, дайте просохнуть примерно 30–40 мин, лучше на сквозняке. Затем побелите вторично.

При использовании маховой кисти первый раз потолок белят параллельно окнам, а второй – перпендикулярно им.

В середине лета, в самое жаркое время ремонтировать потолки не следует, поскольку на нагретую поверхность побелка ложится плохо.

*Полезные советы*

- После побелки потолков двери и окна легко отмоются от белых подтеков смесью воды и уксуса (1 часть уксуса на 2 части воды).

- Чтобы было меньше пыли и грязи при удалении старой побелки, нужно намазать потолок клейстером, дать ему схватиться и снимать

побелку шпателем или скребком.

- При окраске потолков известковым составом, приготовленным из гашеной извести, следует знать, что делать ее надо по слегка влажной поверхности. Стойкость покраски увеличится, если в подготовленный раствор добавить поваренную соль (50–100 г на 10 л колера).

### **Окраска окон, дверей и полов**

Перед окраской оконных рам и дверей, если не требуется ремонт и снятие старой краски, их тщательно моют и вытирают насухо.

На стекла в местах соприкосновения с рамами наклеивают мучным или крахмальным клейстером полоски бумаги или специальный малярный скотч. После того как краска на рамах полностью высохнет, полоски удаляют, размочив их теплой водой или подцепив за край.

Покрывают оконные рамы и двери два раза, каждый раз стараясь нанести тонкий слой краски. Двери сначала красят поперек, а затем вдоль.

Особенно тщательно прокрашивают углы переплетов рам. После окраски рамы и двери оставляют открытыми, чтобы хорошо высохли в местах притвора.

С окон и дверей, имеющих большие дефекты, старую краску снимают с помощью смывочных паст. После удаления старой краски поверхности тщательно промывают слабым раствором пищевой лимонной кислотой.

Сухую поверхность оконных рам и дверей (после снятия краски) грунтуют олифой и красят.

К наиболее ответственным работам относится окраска полов. На большой блестящей поверхности заметен даже небольшой изъян. Поэтому к окраске полов необходимо подходить очень серьезно. Если нужно, удаляют старую краску, полы тщательно шпаклюют.

Иногда после полного высыхания древесины в полах появляются щели. Если они широкие, перед шпаклевкой в них забивают специально подобранные рейки трапециевидной формы. Если же щели небольшие, их заполняют льняным шнуром, пропитанным шпаклевкой. Ее готовят на краске, которой будут покрывать полы. Для шпаклевки с льняным шнуром сухой просеянный мел смешивают с краской до консистенции густой

сметаны. Для собственно шпаклевки массу замешивают до консистенции замазки. После полного высыхания шпаклевки пол зашкуривают наждачной бумагой.

Покрывают полы три раза, каждый раз высушивая краску. Третий слой краски должен сохнуть не менее недели.

Высохшие полы моют горячей водой, что значительно упрочняет покрытие.

Для удлинения срока службы окрашенных полов их можно покрывать лаком для полов.

После высыхания лака пол опять моют горячей водой.

#### *Полезные советы*

- Перед окраской оконных рам натрите стекла разрезанной пополам луковицей или смоченным в уксусе тампоном: это поможет легко снять со стекла пятна от масляной краски.

- Старая краска с пола легко снимается, если пол смочить водой, посыпать его кальцинированной содой и сверху накрыть мокрой мешковиной или тряпками на 10–12 ч.

- Запах масляной краски можно удалить, поставив в комнате несколько сосудов с соленой водой.

### **Обойные работы**

Прежде чем решиться на отделку комнаты обоями, следует проверить, подходит ли комната для такой отделки. Можно оклеивать обоями бетонные стены и оштукатуренные, обшитые древесно-стружечными и древесно-волоконными плитами, нельзя – свежештукатуренные и постоянно подверженные действию влаги (кухни, ванн комнаты), а также стены, обшитые досками.

Обои придают жилому помещению уют, спасают от холода и шума. Небольшие помещения выглядят больше, если они оклеены светлыми обоями с мелким рисунком. Для больших помещений можно использовать обои с более крупным рисунком и насыщенными цветовыми тонами. Наиболее дешевы, но менее прочны бумажные обои. Сейчас все чаще стали использовать моющиеся обои. Они, хотя и дорогие, оправдывают

свою стоимость, так как превосходят все остальные виды настенных покрытий в гигиеническом отношении и очень прочны.

*Подготовка стен.* Оштукатуренные чистые прочные и сухие внутренние стены жилых помещений, если они не щелочные, т.е. не были окрашены известковыми красками, можно оклеивать обоями. В новых домах обои наклеивают через несколько месяцев после оштукатуривания, когда известь превращается под действием воздуха в карбонат кальция. Стены, которые впервые будут оклеиваться обоями, следует тщательно прошкурить и намазать 5%-м водным раствором клея с помощью большой длинноворсовой щетки.

*Расчет необходимого количества обоев.* Например, необходимо оклеить комнату размером 5 x 4 м. Сначала определите ее периметр:  $5 + 5 + 4 + 4 = 18$  м. Разделите периметр на ширину обоев, например, на 0,5 м, т. е.  $18 : 0,5 = 36$  – это необходимое число полотен. Если расстояние от плинтуса на полу до потолка 3 м, то это значит, что одного рулона длиной 10 м хватит на 3 полотна. Теперь  $36 : 3 = 12$  – значит вам необходимо приобрести 12 рулонов. Площадь окон и дверей исключите из общего количества обоев.

*Нарезание обоев.* Обои нарезать лучше всего на длинном развернутом столе, поставленном посередине комнаты, или на чистом полу. Под рукой должны быть некоторые тяжелые предметы, чтобы при нарезании обои оставались натянутыми, а не закручивались снова в рулон. Способ нарезания зависит от рисунка. Рулон раскрутите рисунком вверх и закрепите с одной стороны тяжелыми предметами. Следующее полотно накладывайте на предыдущие так, чтобы маркировки точно совпадали.

*Нанесение клея.* Отрезанную полосу положите на дальний край стола лицевой стороной вниз и намажьте клеем ее дальнюю половину. Затем полосу подтяните к передней части стола и клей размажьте по всей ширине полотна. Намазанное клеем полотно согните так, чтобы не получился рубец, а верхняя часть его была короче.

*Наклеивание.* Перед началом наклеивания обоев все труднодоступные места на стенах – углы, участки над окнами, около плинтусов, электрических розеток и выключателей и другие намажьте



клеем. Все металлические части намажьте нитроцеллюлозным лаком, чтобы они не ржавели. Если во время наклеивания обоев образуются сгибы или складки, полотно лучше осторожно отлепить от стены и наклеить снова. Мелкие пузырьки, образовавшиеся после наклеивания обоев, не надо приглаживать: они исчезнут после высыхания клея и обоев.

Участки под окнами или около окон оклеивайте в последнюю очередь. Места, в которых расположены розетки и выключатели, оклейте обоями, а после высыхания клея вырежьте их острым ножом. Обои следует сушить при обычной температуре и без сквозняка. Если в некоторых местах обои запачканы клеем, сотрите его влажной тряпкой. После высыхания обоев помещение тщательно проветрите.

#### *Полезные советы*

- Если на обоях появились пятна, не печальтесь. Смажьте их зубным порошком, пропитанным бензином, а когда порошок просохнет, смахните его со стены щеткой. Прделав эту операцию несколько раз, вы убедитесь, что оклеивать комнату новыми обоями нет нужды.

- Если на старые обои положить мокрую тряпку и прогладить ее горячим утюгом, обои легко отстанут от стены.

- Вздутия на обоях устраняются, если после высыхания прогладить их слегка нагретым утюгом.

### **Ремонт полов**

*Ремонт паркета.* Ремонт паркетного пола заключается в замене поврежденных планок, закреплении отклеившихся планок, заделке трещин и устранении глубоких царапин.

На деревянном основании планки заменяют следующим образом. Старую планку вынимают, вырубая гребень, расчищают под ней место, вставляют новую и прибивают ее с лицевой стороны гвоздями, закрывают кусочками древесины, сходной с планками, на столярном клее.

При бетонном основании пола следует тщательно очистить гнездо планки от старой высохшей мастики, после чего залить новую горячую мастику и вставить приготовленную планку.

Трещины и выбоины заделывают прочной шпаклевкой,

подкрашенной под цвет паркета.

*Ремонт полов, покрытых линолеумом.* Поверхность линолеума весьма чувствительна к действию острых предметов, которые могут оставлять вмятины и даже порезы, поэтому под ножки мебели нужно подкладывать пластмассовые, деревянные или резиновые пластинки.

Поврежденные места линолеума ремонтируют следующим образом. Вырезают заплату квадратной или ромбовидной формы немного большего размера и накладывают ее на поврежденное место. Затем обводят острым предметом и по очерченной линии вырезают изношенный линолеум. Основание очищают, заплату смазывают мастикой, наклеивают, приглаживают и придавливают каким-либо грузом.

#### *Полезные советы*

- Чтобы устранить с паркетного пола чернильные пятна, их необходимо протереть лимоном, затем сразу же промыть горячей мыльной, а потом чистой водой.
- Передвигая мебель, вы не поцарапаете паркет, если ножки мебели натрете воском или подклеите под них плотный материал.
- Чтобы две полосы линолеума легли встык, удобно воспользоваться полоской самоклеящейся декоративной пленки, подложенной под основу линолеума.

### **Ремонт мебели**

Бережное обращение с мебелью продлевает срок ее службы. Если на стульях раскачиваются, а на столе что-то мастерят, не подложив соответствующей подстилки, все это укорачивает срок службы мебели и портит ее внешний вид. Ремонт мебели, так же как и любой другой ремонт, лишь тогда считается рациональным, когда установлены причины повреждения и четко определен путь его устранения. Исходя из этого, следует приобрести необходимый материал и подготовить соответствующие инструменты.

Поскольку не в каждом доме имеется полный набор инструментов, которыми располагает специалист, иногда приходится пользоваться вспомогательными подручными средствами.

Ремонт больших предметов мебелировки на месте экономит много времени и сил, однако мелкую мебель следует по возможности ремонтировать не в квартире, поскольку пятна клея, например, на полу квартиры удаляются с большим трудом. Склеенной мебелью можно пользоваться только после того, как клей полностью затвердеет. А теперь – наши советы по ремонту мебели.

*Ремонт стульев и кресел.* Когда стулья и кресла рассыхаются, их отдельные деревянные части расшатываются. Для ремонта расшатавшиеся части снимают и счищают с мест соединения старый клей. После этого кистью наносят на дюбель или цапфу холодный клей и соединяют части вместе. Вытекающий клей следует сразу же вытереть, иначе на поверхностях могут остаться пятна.

Приблизительно через 24 ч клей под прессом должен окончательно затвердеть. Пресс создают струбциной или закрученным шнуром. Для этого шнуром несколько раз обвязывают стул или кресло, вставляют в шнур закрутку и ею закручивают шнур, пока не возникнет натяжение.

Ножки кухонных табуреток перестанут выворачиваться, если в месте соединения под них подложить резиновые прокладки.

*Если кровать скрипит.* Деревянная кровать перестает скрипеть, если соответствующие части ее протереть воском.

*Выдвижные ящики.* Легкое заклинивание устраняется, если натереть ящики или направляющие планки шкафа воском свечи.

В случае более серьезного заклинивания его нужно устранять путем подтачивания трущихся поверхностей наждачной бумагой.

*Дверцы шкафа.* Если дверцы шкафа заедает или они открываются сами по себе, причиной, как правило, является то, что шкаф не стоит горизонтально. Подкладывая картон или тонкую деревянную пластинку под ножки шкафа, можно отрегулировать его горизонтальное положение.

Если плохо закрываются дверцы шкафа или серванта, поставьте новые петли либо укрепите старые – вбейте деревянные пробки на клею в гнезда от шурупов, на которых были укреплены петли, или заполните гнезда кусочками проволочной мочалки, а затем поставьте петли на новые шурупы, более длинные, чем старые. Взамен поврежденных или утерянных

ручек поставьте новые, подходящие по размеру и стилю.

На поверхности фанерованной мебели иногда появляются небольшие вздутия или пузыри. Происходит это оттого, что отстаёт фанера, которой оклеена мебель. Попробуйте приклеить фанеру, прогладив поврежденное место теплым предметом через несколько слоев бумаги. Для устранения небольших пузырей воспользуйтесь нагретой ложкой, а чтобы устранить большие пузыри, потребуется утюг. Такой способ ремонта даёт хороший результат только в том случае, если под вздутием сохранился клей. Если же клея нет, сделайте небольшой прокол или надрез фанеры вдоль волокон дерева и впустите в образовавшееся отверстие немного столярного клея, после этого прогладьте поврежденное место, как было описано выше. При очень большом вздутии применяется иная технология. Просверлите под вздутием с обратной стороны 2–3 отверстия (не забудьте надеть на сверло ограничительную шайбу, чтобы не повредить фанеру) и залейте клей. Прижав рукой вздувшуюся фанеру, выдавите из-под нее лишний клей и забейте в отверстия деревянные пробки. После этого поставьте на восстанавливаемую поверхность пресс и дайте высохнуть клею.

Случается, что стекло в серванте или в книжном шкафу заедает, и оно с трудом перемещается в деревянном пазу. Для устранения этого недостатка слегка смажьте вазелином нижнюю грань подвижного стекла.

Если стеклянная полка серванта не выдерживает нагрузки и прогибается, наденьте на заднюю кромку стекла рейку от металлического карниза, и вы избежите его разрушения. В глубине серванта она почти не будет заметна.

Пластмассовые направляющие стекол в шкафах и сервантах со временем высыхают, укорачиваются и лопаются в тех местах, где они прибиты гвоздями. Чтобы предупредить эту неприятность, в местах крепления сделайте продольные прорезы, компенсирующие перемещения направляющих.

Ремонт соединений в мебели лучше всего выполнять зимой в отапливаемом помещении, когда древесина наиболее сухая (отремонтированные летом соединения через полгода высохнут и снова

ослабнут). Расшатавшуюся мебель разберите, выколачивая детали деревянным или резиновым молотком, чтобы не осталось следов. Удары наносите как можно ближе к местам соединений. Тогда тонкие поперечины не растрескаются. Тщательно очистите гнезда и шипы от клея (старый клей, заполняя поры контактируемых поверхностей, снижает прочность соединений): столярный клей животного происхождения, а также поливинилацетатный снимите горячим биндажом (мешковину погрузите в нагретую до 90°C воду и положите на 3 ч на место старого слоя клея, время от времени обновляя биндаж, – клей разбухнет и легко отслоится от древесины), другие клеи, в том числе смоловые, удалите рашпилем или наждачной бумагой.

Перед нанесением свежего клея проверьте зазоры в соединениях. Они могут быть значительными из-за усыхания мебели и снятия слоя при чистке мебели от клея. Если шип болтается в гнезде, подложите под него немного древесных стружек, несколько слегка оструганных спичек или вставьте фанерные прокладки, смоченные клеем. Обмотайте шип куском ткани, пропитанной клеем. Шипы и гнезда надо смазывать клеем таким образом, чтобы он не попадал на поверхность мебели.

Глубокие белые царапины на поверхности полированной мебели будут незаметны, если втереть в них крем для обуви соответствующего цвета.

Белые пятна с полированной поверхности устраняют, втирая в поврежденное место мягким тампоном спирт, смешанный с растительным маслом, или средства, используемые для полировки кузовов легковых автомобилей. Пятна от горячих предметов удаляют только вместе с лаковым покрытием, так как от воздействия высокой температуры лак становится непрозрачным.

#### **7.4. Ремонт техники**

**Стиральные машины.** Сейчас практически все семьи имеют стиральные машины. Машина экономит время, облегчает труд. Промышленность выпускает самые разнообразные стиральные машины –

от настольной «Малютки» до автомата, выполняющего все операции по заданной программе без участия человека. Несмотря на разнообразие конструкций и марок машин, можно дать некоторые общие рекомендации по устранению простейших неисправностей в них (табл. 7.1).

Таблица 7.1

**Основные неисправности стиральных машин и способы их устранения**

<i>Неисправность</i>	<i>Причина неисправности</i>	<i>Способ устранения</i>
При включении машины электродвигатель не запускается	Неисправна розетка, вилка или провод	Исправить розетку, вилку или провод
При включении реле времени активатор не вращается, электродвигатель гудит	Активатор прижат, машина перегружена бельем	Отключить машину и убрать часть белья. Если электродвигатель отключен защитным реле, то машину включить через 4—5 мин
В режиме «стирка» электродвигатель работает, но активатор не вращается	Порвался или соскочил ремень привода активатора	Отключить машину, освободить ее от белья, заменить ремень или надеть его на шкивы активатора и электродвигателя
Центрифуга не набирает обороты, повышенная вибрация	Белье уложено в центрифугу неравномерно	Выключить электродвигатель, переложить белье более равномерно
Электродвигатель центрифуги отключается защитным реле	В баке центрифуги много воды	Слить воду самотеком
Вода не откачивается насосом	Перегиб сливного шланга. Засорился насос	Расправить шланг. Разобрать и очистить насос

**Пылесос.** Пылесос значительно сокращает затраты труда при уборке жилища. Как и другие бытовые приборы, он требует ухода и бережного обращения. Правила эксплуатации пылесоса несложны, их легко запомнить.

Передвигая пылесос по комнате, пользуйтесь имеющейся на его корпусе ручкой. Нельзя тянуть пылесос за соединительный шнур. Оборвав его, вы с трудом найдете обрыв, так как шнур заключен в резиновый шланг.

При работе пылесоса обращайте внимание на издаваемый им шум.

Если он громче обычного, отключите пылесос и проверьте, не попало ли что-нибудь в шланг. Для извлечения из шланга мусора подключите шланг к выдувному отверстию пылесоса и воспользуйтесь толстой проволокой с загнутым концом.

После каждой уборки очищайте пылесборник щеткой. Мочить и стирать матерчатый мешок не рекомендуется.

Чистка пылесоса – не очень приятная процедура. Чтобы свести ее к минимуму, на мешок пылесборника накиньте бумажную салфетку большого размера, а затем соберите пылесос. Углы салфетки при этом зажмутся между краями пылесборника и моторной частью пылесоса. При очистке пылесоса грязную салфетку выбросите и замените ее новой. Мешок пылесборника при этом постоянно будет оставаться чистым. Чтобы салфетка не порвалась, накладывайте ее с некоторым припуском.

Если в пылесборник вставить кусок капронового чулка (предварительно завязав его с одного конца), то неприятная процедура очистки пылесоса сведется к замене одного чулочного мешочка другим.

Необходимо следить за состоянием угольных щеток. После 100 ч работы разберите пылесос так, чтобы можно было извлечь угольную щетку из щеткодержателя. Если щетка износилась и имеет длину менее 1 см, замените ее. Перед установкой новой щетки овальным напильником сделайте выемку из рабочей части щетки, установите щетку на место и перед сборкой включите пылесос. Делайте это осторожно, так как при включении двигатель может сойти с места и поранить руку.

Обратите внимание на искрение щеток у коллектора. Искрение должно быть в виде узкой светящейся полоски с одной стороны щетки. Если вокруг коллектора появляется огненная полоса или под щетками возникает пламя, пылесос немедленно отключите, прочистите коллектор тряпочкой, смоченной в спирте или в одеколоне, затем напильником подгоните щетки по коллектору, после чего вновь проверьте искрение. Если дефект не устраняется, надо собрать пылесос и отнести его в мастерскую.

Следите за тем, чтобы в местах соединения деталей, где есть резиновые уплотнения, не было подсоса воздуха, снижающего

производительность пылесоса. Если резиновые прокладки износились, замените их (в месте соединения шланга с корпусом используют мягкую пористую резину, а в местах уплотнения корпуса – плотную).

Прохудившийся шланг также вызывает нежелательный подсос воздуха. Поврежденное место тщательно замотайте изоляционной лентой, лучше хлорвиниловой.

Если повреждение шланга простым осмотром обнаружить не удастся, поместите его в таз с водой и присоедините один конец к выдувному отверстию. Включив пылесос, закройте противоположный конец ладонью – в месте повреждения шланга будут выходить пузырьки воздуха.

**Холодильник.** Расчетный срок службы бытового холодильника – 15 лет, но при хорошем уходе и правильной эксплуатации он нормально работает до 20 лет.

Купив холодильник и привезя его домой, не спешите включать его в сеть. Прочитайте инструкцию, познакомьтесь с правилами эксплуатации. Если покупка сделана зимой, распаковав холодильник, дайте ему постоять с открытой дверцей хотя бы полчаса, потом вымойте его.

Холодильник работает хорошо и бесшумно в том случае, если он поставлен строго по уровню. Сделать это несложно. В ванночку, имеющуюся в холодильнике, или в обычную тарелку с ровной каемкой налейте подкрашенную чернилами воду. Ванночку поставьте на дно холодильной камеры и, регулируя винты на ножках холодильника, добейтесь равного расстояния от поверхности воды до краев ванночки.

Новый холодильник обязательно вымойте теплой водой и хорошо проветрите в течение суток. Если запах не исчезнет, вымойте его изнутри теплой водой сначала с добавлением нашатырного спирта, а затем с добавлением пищевой соды (по 1 ст. ложке на 1 л воды). Чтобы запах в холодильнике не появлялся во время его эксплуатации, возьмите пластмассовую баночку из-под плавленого сыра и раскаленным шилом проделайте в ее крышке и стенках отверстия. В баночку положите толченый древесный уголь или измельченные таблетки активированного угля. Держите баночку в холодильнике, изредка заменяя ее содержимое. Если же запах и после этого не пропадает, видимо, происходит



незначительная утечка фреона из испарителя. В таком случае надо пригласить механика.

Не застилайте полки холодильника бумагой, полиэтиленом и не кладите продукты вплотную друг к другу – в холодильнике должна быть свободная циркуляция воздуха.

Размораживают холодильник по мере нарастания снежного покрова. Своевременное размораживание облегчает работу холодильника, позволяет поддерживать заданный режим его работы и экономить электроэнергию. Если испаритель обмерзает слишком быстро (за 3–4 дня) – это тревожный сигнал. Причина, скорее всего, в плохой герметизации холодильного шкафа. Проверьте плотность прилегания двери к корпусу шкафа, поместив лист плотной бумаги толщиной 0,1 мм между дверью холодильника и шкафом. Лист не должен свободно проходить. Если он проходит свободно, отогните резиновый уплотнитель и на внутренней стороне двери отверните на 1–2 оборота близлежащие винты крепления. Если это не даст положительного результата, разрежьте кусок мягкой резиновой трубки подходящего диаметра вдоль (пополам) и подложите ее по всему периметру под уплотнительную резину двери. Герметичность камеры восстановится, и холодильник вновь будет работать нормально.

Если пластмассовая облицовка холодильного шкафа дала трещину и пропускает тепло внутрь, попробуйте заклеить ее самоклеящейся пленкой.

Иногда, в особо жаркие дни, в камере холодильника стоит плюсовая температура. Чтобы устранить этот недостаток, поставьте сзади холодильника небольшой вентилятор так, чтобы струя воздуха попадала на конденсатор.

Образование инея в холодильнике замедлится, если после его мытья морозильную камеру изнутри застелить тонким полиэтиленом.

При размораживании холодильника нельзя скалывать лед ножом во избежание повреждения тонкого покрытия испарителя. Чтобы быстро освободить обмерзший испаритель холодильника от снеговой шубы, воспользуйтесь феном для сушки волос (направьте струю горячего воздуха на испаритель). Для этой же цели подойдет и пылесос, у которого шланг из положения «всасывание» переставляют в положение «распыление»,

предварительно продув шланг.

Воду, образующуюся при таянии ледяной «рубашки», можно использовать для заливки аккумулятора автомашины.

Когда слышится металлический стук при включении, отключении и работе компрессора, сопровождающийся вибрацией шкафа, значит, трубки касаются шкафа. На задней стенке находят место касания трубки и осторожно отгибают ее.

Если мотор в старом холодильнике работает с дребезжанием и шумом, возьмите резиновый жгут, обвейте его средней частью одним витком компрессор, а концы его прикрепите к боковым стенкам холодильника. Если при прикосновении к холодильнику ощущается электрический ток, немедленно выньте вилку из розетки и вызывайте мастера. Такая неисправность опасна для жизни.

При повреждении наружной поверхности холодильника тщательно зачистите поврежденное место, обезжирьте его бензином или уайт-спиритом и зашпаклюйте вмятины и царапины. После того как шпаклевка высохнет, поверхность снова зачистите наждачной шкуркой, обезжирьте, загрунтуйте и нанесите слой эмали.

Длительное отключение холодильника никак не отражается на его работе. Перед включением холодильника после длительного перерыва смахните пыль с холодильного агрегата, установленного на задней стенке холодильника, и промойте теплой водой холодильную камеру. Оставляя холодильник на зиму на даче в неотапливаемом помещении, смажьте неокрашенные металлические поверхности вазелином или каким-нибудь маслом.

## **Резюме**

Дом, жилище – психологическое убежище человека в наш стремительный век урбанизации и движения, ускорения темпа жизни с ее стрессовыми ситуациями. Здесь можно отключиться от шума, повседневной суеты, чтобы сосредоточиться и отдохнуть. А усталый человек может хорошо отдохнуть и восстановить утраченные силы только в просторном,

светлом, чистом, хорошо оборудованном и уютном жилище.

Желательно, чтобы это был дом с приусадебным участком, но и в городских условиях, если приложить некоторые усилия, можно повысить комфортность проживания.

Первое, что необходимо, – наличие квартиры, второе – желание поработать на благо семьи и сделать свою квартиру индивидуальной, неповторимой, отражающей характер и вкусы вашей семьи.

Если ваша квартира требует ремонта, а у вас нет денег, чтобы пригласить квалифицированных мастеров, беритесь за дело сами, всей семьей. Не беда, если поначалу не все будет получаться, но со временем, приобретая навыки, вы сами не захотите доверить эту деликатную работу посторонним.

Если вы будете заниматься ремонтом сами, то сможете художественно, со вкусом оформить свою квартиру, сделать ее удобной, красивой, современной, уютной.

### **Контрольные вопросы**

1. В чем заключается подготовительный этап ремонта?
2. Назовите инструменты для ремонта полов.
3. Какие эффекты может вызвать цветное оформление квартиры?
4. Какие операции необходимо проделать перед побелкой потолков?
5. Какие стены каких помещений специалисты не рекомендуют оклеивать обоями?
6. Как рассчитать необходимое количество обоев, если под рукой нет готовой таблицы?

### **Практические задания**

1. Перечислите виды кистей, необходимых для малярных работ.
2. Составьте список мероприятий по защите оконных стекол при покраске рам.
3. В какое время года лучше всего красить полы? Ответ обоснуйте.

4. После долгих усилий вы установили шкаф, а его дверцы заедают. Как вы думаете, в чем причина и каковы будут ваши действия?

5. Перед тем, как оклеить стены, вы вынули все гвоздики и шурупы, на которых располагались ваши предметы интерьера. Предложите варианты, как точно определить месторасположение отверстий на новых обоях?

## Глава 8

### Гараж и автомобиль

#### 8.1. Уход за автомобилем

Какой вам нужен автомобиль? Еще не так давно, 20 лет назад, на этот вопрос каждый потенциальный покупатель ответил бы однозначно. Тогда промышленность могла представить в розничную продажу лишь 123 тыс. машин четырех базовых моделей. В этих условиях выбор был, естественно, ограничен.

В настоящее время на рынке представлено огромное разнообразие модельных рядов автотранспортных средств отечественного и импортного производства. Ваш выбор определяется вашими амбициями и размером кошелька.

При покупке автомобиля следует выбирать модель, наиболее полно отвечающую условиям, в которых предстоит ее эксплуатировать, т.е. учитывать состояние дорог, возможность обслуживания и ремонта на станции технического обслуживания и т.п. Автолюбителю необходимо проверить комплектность автомобиля по предлагаемому к инструкции перечню, осмотреть кузов и колеса (нет ли на них повреждений), а также проверить работу двигателя, контрольных приборов, системы освещения и отопления. Желательно вместе с работником магазина совершить пробную поездку, чтобы убедиться в исправности машины.

Условия гарантии завода-изготовителя и порядок предъявления рекламаций изложены в инструкции, которую вручают вам при покупке автомобиля. Только получив номерные знаки и технический паспорт, можно начинать поездки.

**Бензин.** В заводской инструкции на автомобиль указывается сорт бензина, на котором двигатель прошел длительное испытание и который рекомендуется как основное топливо.

Так, допускается использовать бензин с более высокими антидетонационными качествами, но превышение октанового числа над рекомендуемым не должно быть значительным.

При использовании бензина с повышенным октановым числом угол опережения зажигания должен оставаться таким же, как и при основном, рекомендуемом топливе. Увеличение угла может вызвать перегрев и прогорание основных деталей двигателя.

Постоянная эксплуатация автомобиля на бензине с более низким октановым числом, чем рекомендовано, недопустимо, так как на таком бензине двигатель работает с детонацией со всеми вытекающими отсюда отрицательными последствиями.

*Уход за шинами.* Не ездите слишком быстро, особенно на неровных дорогах. Осторожно переезжайте препятствия вроде рельсов – на них легко пробить шину. Поддерживайте в шинах нормальное давление, при этом обязательно пользоваться манометром.

Для достижения равномерного износа всего комплекта шин рекомендуется через каждые 5–7 тыс. км пробега переставлять колеса местами (включая запасное колесо).

*Ремонт бензонасоса.* С неисправным бензонасосом можно продолжать движение, даже если насос не удастся отремонтировать на месте. Для этого следует герметично закрыть наливную головку бака, снять с бензонасоса шланг, идущий к баку, подкачать через него воздух шинным насосом и быстро поставить шланг на место. Бензин будет поступать в карбюратор под давлением воздуха.

*Улучшение очистки стекла.* Если в бачок омывателя любого стекла добавить 1–2 см<sup>3</sup> автомобильного шампуня, то очистка стекла станет лучше: исчезнут жировые пятна, с которыми обычно не справляются щетки стеклоочистителя, стекло станет прозрачным и чистым.

*Замена колеса.* Такая не сложная, на первый взгляд, операция, как замена колеса, требует определенной сноровки и умения.

Правильный порядок действий при замене колеса должен быть следующий. Включите первую передачу, хорошо затяните стояночный тормоз и под колесо с противоположной стороны автомобиля подложите клинья – упоры. Клинья нужно обязательно слегка дослать молотком, иначе они не очень надежно будут предохранять автомобиль от перемещения.

Затем достаньте запасное колесо, положите его на землю и ослабьте гайки поврежденного колеса. Далее приподнимите автомобиль домкратом, отверните гайки крепления, снимите неисправное колесо и положите его на землю.

Теперь поставьте запасное колесо, наживите и затяните ключом, насколько возможно, гайки или болты крепления, опустите машину на землю и окончательно подтяните гайки.

## **8.2. Защита автомобиля**

Чтобы спать спокойно, хозяин новой машины выставляет против злоумышленников защитные редуты. От их прочности зависит безопасность автомобиля.

Основных барьеров, пожалуй, три: всевозможные варианты *сигнализации и блокираторов*, которые ставят на машину; *место хранения*, где автомобиль находится в относительной безопасности, и (на случай, если первые два редута падут) *страховка*, способная подсластить горечь его утраты.

**Сигнализации и блокировка.** Принцип действия противоугонных устройств одинаков – на рулевом валу в районе педального узла устанавливают муфту, две половинки которой соединяют винтами. В таком положении руль свободно вращается, муфту при желании можно демонтировать. При постановке на охрану в муфту вставляют стопор, который полностью перекрывает доступ к винтам и блокирует вал, упираясь в элементы конструкции кузова. Стопор снабжен встроенным штифтовым механизмом секретности (замком, в общем) и отпирается прилагаемым ключом. Для фиксации изделия ключ не нужен: есть автоматическая защелка.

Чтобы гарантированно предотвратить угон машины своим ходом, лучше всего снять с нее какую-то важную деталь (скажем, распредвал), который за 5 мин на место не вернешь. А чтобы хозяин мог пользоваться машиной как обычно, эту деталь нужно заменить на «почти такую же», способную по команде электронного блока мгновенно превращаться из

бесполезной железки в штатную единицу двигателя.

«Аллигатор» серии L – это надежная система охранной сигнализации. В активе – общепризнанная надежность, отменный «сервис» и «всеядность» при установке. В L-серии применены мощные процессоры, обеспечивающие программирование огромного числа функциональной систем, характера сигналов на входных и выходных проводах центрального блока. Это позволяет обеспечить достаточную скрытность установки.

**Страховка.** Пусть и дороже, зато есть гарантия, что при возникновении страхового случая деньги выплатят.

Виды, условия страхования и размеры страховых взносов различаются. Но так или иначе, автолюбитель оставляет в страховой компании в первый год эксплуатации 10–15% от стоимости автомобиля.

### **8.3. Гараж**

Индивидуальный гараж совмещает в себе многое. Это – и место для хранения машины, и мастерская, и склад запасных частей, туристского оборудования, хозяйственного инвентаря, а порой – и клуб автолюбителей. Поэтому он должен удовлетворять разнообразным требованиям.

**Конструкция гаража.** Внутренние размеры гаража должны быть приблизительно 5,5 x 3 м. В таком гараже помещается любой легковой автомобиль, но если имеется возможность, то лучше, чтобы ширина была несколько большей. Довольно просторен и удобен гараж шириной 3,7–3,8 м, делать его шире 4 м нет необходимости.

Уровень пола должен быть выше основного грунта на 20–50 см, в противном случае в гараж периодически будут проникать дождевые и талые воды.

Для пола можно использовать доски, кирпич, цементобетон.

В гараже обязательно должна быть обеспечена хорошая вентиляция.

Конструкции ворот надо уделить особое внимание. Створки ворот обычно изготавливаются в виде сварного каркаса из уголкового железа



размером приблизительно 50 x 50 мм, обшитого листовым металлом.

Ширину ворот «в свету» обыкновенно принимают равной не менее 2,5 м, однако вполне допустима ширина 2,3 м, высота 1,8–2 м.

**Осмотровая канава.** Если у вас есть возможность пользоваться общественной эстакадой, то вряд ли резонно обзаводиться собственной канавой, тем более, что она часто является источником сырости.

Стенки и дно канавы желательно выложить кирпичом или бетонировать, края укрепить металлическим уголковым профилем 50 x 50 мм. При этом получают удобные площадки – закраины, на которые укладывают щиты из досок толщиной 35–40 мм, закрывающие канаву в нерабочее время. В досках можно просверлить отверстие диаметром около 50 мм. За них удобно поднимать щиты.

**Внутренняя планировка.** У входа – умывальник или же обычный раковина с тазиком. Здесь же всегда должно быть мыло, какое-нибудь эффективное моющее средство и полотенце.

Рядом с умывальником – узкий шкаф с выдвижными ящиками для всяких мелочей, над ним – доска с наиболее ходовым слесарно-монтажным инструментом.

С правой стороны – узкий шкаф для одежды. В нем два отделения – для чистой и рабочей одежды.

И, наконец, противопожарное оборудование – огнетушитель и ящик с песком и лопатой – завершает перечень.

### **Гаражные приспособления.**

*Подставка для автомобиля.* Для выполнения некоторых работ по обслуживанию и ремонту или при консервации на зиму автомобиль требуется вывешивать, приподнимая над землей.

*Точильный станок* является в гараже предметом первой необходимости.

*Компрессор.* Источник сжатого воздуха для подкачки шин, для окрасочных работ в гараже не окажется лишним.

*Отвод отработанных газов.* Чаше машину ставят в гараж передом. Так легче заезжать, да и меньше двигатель загрязняет воздух в гараже отработавшими газами, особенно в холодную погоду, когда после пуска

долго приходится прогревать двигатель.

*Приспособление для безопасного въезда в гараж.* Совсем не плохо даже для опытных водителей иметь в гараже устройство, не позволяющее въехать дальше, чем полагается. Повесьте на расстоянии 20–30 см от задней стены гаража старую покрышку на уровне бампера. Как только автомобиль коснется ее, нажмите на тормоз.

Подвести к потолку на тонком шнуре небольшой мягкий предмет вроде теннисного мячика. Место подвески выберите с таким расчетом, чтобы при правильной постановке автомобиля предмет слегка касался лобового стекла. Теперь, въезжая в гараж, сигналом «стоп» послужит прикосновение предмета к стеклу.

#### **8.4. Охрана гаража**

Недвижимость всегда в цене. Будь то вилла на море, дом или гараж. Гараж, как известно, облегчает жизнь автомобилисту, а главное – есть куда спрятать машину. Но на сколько надежно?

Если гараж с подержанным «Москвичом» может обойтись и вовсе без ворот, то новенькие иномарки уже требуют надежных запоров. А породистый «Мерседес» еще и вооруженной охраны. Иными словами, степень защищенности должна соответствовать цене охраняемого объекта. Как достичь такого компромисса?

Придется «окапываться» со всех сторон: бетонировать с арматурной сеткой пол, укрепить изнутри стены и потолок стальной решеткой, сталью или толстыми досками. Разнообразие вариантов ограничено лишь фантазией и возможностями владельца.

**Кирпичный гараж-бокс.** Изначально он защищен чуть лучше, но у него есть слабые места. Во-первых, очень часто плиты перекрытий таких гаражей выступают над воротами, образуя элегантный козырек. Он-де защищает ворота от дождя. И вместе с тем дает отличный шанс злоумышленнику: подставил под козырек шпалу или бревно, на него гидравлический домкрат от грузовика и за пять минут под плитой получаешь вполне приемлемый лаз. Дальнейших пояснений не требуется.

Этот конструктивный недостаток можно нейтрализовать. Плиты перекрытий, как правило, пустотелые. Пробиваем в каждой заподлицо с передней стенкой гаража по два-три отверстия диаметром около 5 см, заводим сквозь них в пустоты анкерные крюки, привариваем к рамке ворот. Трудоемко, зато под козырек враг не пройдет. И уж совсем забавно выглядят кирпичные боксы с шиферной или жестяной кровлей. Для проникновения сквозь них хватит плоскогубцев или гвоздодера.

Но, допустим, крыша вашего гаража выдерживает прямое попадание снаряда. Зато соседний бокс – недвижимость, купленная впрок. Появляется этот сосед раз в году, а то и реже. Ворота его заросли травой и закрыты на дохленький замок от почтового ящика. А ведь разделяет вас стенка всего в полкирпича. Проломить ее кувалдой или тем же домкратом не составит большого труда.

Однако чаще всего взломщик проникает в гараж все же через **ворота**, и именно об их надежности стоит позаботиться прежде всего.

**Ворота.** В те времена, когда угловая шлифовальная машинка («болгарка») с автономным питанием была редкостью, а за алмазными сверлами на производстве следил первый отдел, петли из цементированных поршневых пальцев двигателя ЯМЗ были вполне надежными. Иногда их дополняли и кусками арматуры, наваренными с наружной стороны. Конечно, лобзику такая конструкция не по зубам, но прогресс не стоит на месте. Портативный ацетиленовый резак заставил мужика шевелить мозгами более энергично. Появились внутренние петли, напоминающие автомобильные, и торцевые, на упорных подшипниках. До них так просто не доберешься, и сегодня это, пожалуй, самое лучшее решение поворотного узла ворот. Но весьма трудоемкое. Поэтому популярностью пользуются внутренние зацепы, входящие своими шипами в отверстие в стене или рамке. Разновидность их – большие гайки, приваренные торцами по углам ворот, и болты, притягивающие створки в закрытом положении к рамке. Неудобство пользования компенсируется относительной простотой изготовления и высокой стойкостью к взлому.

Особенно полезны они в столь уязвимом месте, как середина ворот, где обычно стоят **шпингалеты**. Последние, как правило, допускают

некоторый люфт, а значит, есть щель между створками и возможность поработать ломиком.

Этого недостатка лишены шпингалеты-эксцентрики, притягивающие створки практически с такой же, как болты, эффективностью.

Еще одна ахиллесова пята – **стык двух воротин**. Если ему не уделить должного внимания, все наши ухищрения могут оказаться напрасными. 65-й уголок конструкционной стали при длине ворот около 2 м легко прогибается под напором все того же лома. Кстати, железнодорожный гвоздодер для рельсовых костылей в этом деле еще более эффективен. Потому длинные и прочные крюки, закрепленные в сторонах и удерживающие середины створок, пусть неэстетичны, зато полезны.

И, наконец, **замки**. Разновидностей их множество. Главное требование при выборе – качество изготовления и надежность. Сломавшийся в закрытом положении замок может занять ваш досуг на несколько часов, а то и дней.

Общая рекомендация: чем глубже установлен замок, тем меньше вероятность его вскрытия подбором ключей, взломом или повреждением.

Болты крепления замков, выходящие на наружную поверхность ворот, при кажущейся надежности весьма уязвимы. Шляпки их, даже круглые, легко срубаются кузнечным зубилом или высверливаются, поэтому, как ни жаль портить новенький корпус замка, лучше его приварить к каркасу створки или специально изготовленному кронштейну.

Наружный висячий замок годен лишь для самоуспокоения, а по сути вреден. И чем он крепче, тем хуже. Перекусить или перепилить его дужку сегодня не проблема, зато стальной трос, заведенный в нее и прицепленный к КАМАЗу, поможет вынести ворота вместе с рамкой и частью кирпичной кладки. Этому же способствует сверхпрочная ручка ворот. Уж если вешать наружный замок, то специальный гаражный, «прилегающий» к воротам без зазора.

Конечно, есть и более действенные способы защиты охраняемого объекта, но они связаны с угрозой здоровью или жизни злоумышленника.

А вот что действительно полезно и многим доступно – поставить

гараж на сигнализацию в отдел вневедомственной охраны.

## **Резюме**

Таким образом, при покупке автомобиля следует выбирать модель, наиболее полно отвечающую условиям, в которых предстоит ее эксплуатировать, т.е. учитывать состояние дорог, возможность обслуживания и ремонта на станции технического обслуживания и т.п. А также следует заранее позаботиться об охранных приспособлениях: сигнализации, редутах.

Если у вас уже имеется автомобиль, то вам необходим крепкий, надежный гараж, который сделан из прочного материала и имеет замки с секретами. Лучше всего, если гараж оборудован видеокамерами и сигнализацией.

## **Контрольные вопросы**

1. Что следует проверить при покупке автомобиля?
2. Как подбирать бензин для автомобиля?
3. Какие виды защиты автомобиля вы знаете?
4. Сколько приблизительно должны составлять внутренние размеры гаража?
5. Что входит в противопожарное оборудование гаража?
6. Как уберечь гараж от взломщиков?

## **Практические задания**

1. Составьте порядок действий, которые необходимо предпринять при смене колеса.
2. Какой замок лучше ставить на гаражные ворота? Почему?

## **Часть 2**

### **Управление финансами семьи**

#### **Глава 9**

#### **Семейный бюджет**

##### **9.1. Что такое семейный бюджет?**

Слово «бюджет» в переводе с английского означает роспись денежных доходов и расходов на определенный срок.

Применительно к семье бюджет можно рассматривать как денежное обеспечение существования семьи, соотношение семейных доходов и расходов. Главный смысл организации бюджета семьи заключается в том, чтобы за определенный промежуток времени расходы семьи были меньше ее доходов.

Размер бюджета семьи зависит от многих факторов: численности семьи, наличия в ней работающих и размера их зарплаты, пенсионеров, стипендиатов и иждивенцев. Существенное влияние на формирование семейного бюджета оказывают цены на продовольственные и промышленные товары, услуги и т. п.

Важно стремиться к созданию такого бюджета, который мог бы обеспечить удовлетворение необходимых потребностей семьи.

Семейный бюджет складывается прежде всего из доходов членов семьи. Учитывать здесь нужно зарплату, премии, стипендии, пенсии, пособия на детей и матерям, имеющим маленьких детей. Это самые распространенные доходы. Но возможны и такие, как помощь родителей или доходы, поступающие от реализации продукции личного подсобного хозяйства, доходы от предпринимательской деятельности, выплаты по различным формам страхования, доходы от продажи домашнего имущества и др.

Ведению финансового хозяйства семьи нужна система. Из чего же она складывается? Прежде всего, из точного учета по дням, месяцам, годам семейных расходов и доходов, ежегодного планирования семейного

бюджета, анализа его выполнения, внесения корректировок на будущее.

Система включает также и такие элементы, как принципиальное отношение к покупкам, семейным сбережениям, уплате налогов, страхованию домашнего хозяйства, экономическому воспитанию в семье и др.

Важное значение для семьи в условиях рыночной экономики приобретают умение открыть собственное дело, развитие определенных предпринимательских качеств.

## **9.2. Стандарты семейных бюджетов**

Под словом стандарт понимается образец, которому должно что-то удовлетворять по содержанию, размерам, качеству. Стандартным семейным бюджетом называется такой баланс доходов и расходов населения, который обеспечивает приемлемые на данном этапе развития общества условия жизни и удовлетворения потребностей. *Стандартный семейный бюджет* – один из многих жизненных стандартов, принятых в данном обществе в определенный исторический период. Другие жизненные стандарты являются характеристиками жилищной обеспеченности, структуры питания, наличия транспорта и др. В нашей жизни стандарты связаны с представлениями людей о «нормальной» жизни: зарплата или пенсия должны позволять семье нормально питаться и иметь в своем имуществе все необходимое. Особенностью жизненных стандартов является их оценка в общественном мнении как достаточно неопределенных – общество неоднородно, и их создание – социально-экономическая задача органов управления, статистики. Здесь уже наработаны конкретные цифры, по ним рассчитываются пособия, штрафы и т.д.

Бесспорно, экономика семьи не может начинаться с абсолютного нуля, и вопрос о минимуме еды, вещей, жилищных условий, денег актуален для каждой семьи и для всего общества в целом. В оценке существующего положения и в определении целей и задач нужны стандарты бедности и богатства. Понятия «минимальный потребительский

бюджет» или «бюджет прожиточного минимума» только на первый взгляд могут показаться не касающимися жизни конкретного человека или жизни его семьи.

В Федеральном законе от 24 октября 1997 г. № 134-ФЗ «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» для оценки уровня жизни семьи используются следующие понятия.

*Бюджет прожиточного минимума (БПМ)*, который предполагает возможность прежде всего покупки ограниченного набора продуктов, товаров и услуг, необходимых для сохранения здоровья человека и поддержания его жизнедеятельности. Состав этого набора рассчитан на основе норм физиологических потребностей человека в пище и энергии. С учетом реальных цен определяется общая денежная сумма доходов, требуемая для покрытия этих расходов. Отсюда и устанавливается прожиточный минимум в рублях. Конечно, расчетная величина прожиточного минимума всегда условна, так как он зависит от состава и количества благ и услуг, включаемых в необходимый набор, т.е. в так называемую *потребительскую корзину*.

Основное место здесь занимают «дешевые» источники энергии – хлеб, картофель, сахар. Тем не менее, считается, что подобный продовольственный набор позволяет жить и работать неопределенно долгое время. Другие компоненты бюджета прожиточного минимума долгую жизнь не обеспечивают. Непродовольственный набор включает в себя минимальное количество лекарств, санитарно-гигиенических товаров и нижнее белье. Покупку верхней одежды и обуви БПМ уже не предполагает. Дело в том, что жизнь на уровне прожиточного минимума должна быть временным явлением (4–6 лет), характерным для кризисного состояния экономики.

*Минимальный потребительский бюджет (МПБ)* рассчитывается на полное удовлетворение разумных потребностей человека. Этот более высокий уровень потребления позволяет воспроизводить свой достаточно скромный уровень жизни неограниченно продолжительное время. Продовольственная корзина, входящая в МПБ, та же, что и для прожиточного минимума, а набор непродовольственных товаров и услуг –



значительно шире. Этот бюджет позволяет семье заменить износившуюся одежду, покупать необходимые товары длительного пользования и отдохнуть летом.

Затраты такого бюджета примерно в два раза выше, чем величина прожиточного минимума.

*Рациональным потребительским бюджетом (РПБ)* называют теоретически построенный идеальный бюджет, в котором расходная часть формируется исходя из рациональных норм потребления материальных и духовных благ, услуг в их определенном наборе.

*Бюджет высокого достатка (БВД)* – это критерий обеспечения достаточно высокого уровня потребления, рассчитанного на расширенное воспроизводство и полное удовлетворение разумных потребностей. БВД – это инструмент социально-экономического анализа и ориентир, цель, к которой следует стремиться.

*Потребительская корзина* – это рассчитанный исходя из потребления каждым человеком минимально необходимый набор благ и услуг. Потребительская корзина для основных социально-демографических групп населения (трудоспособное население, пенсионеры, дети) в целом по Российской Федерации определяется не реже одного раза в пять лет и устанавливается в натуральных показателях. Продовольственная часть корзины рассчитывается экспертами НИИ питания РАМН, одежда и прочий «соцкультбыт» – специалистами ВНИИ потребительского рынка и маркетинга, расходы на жилье – Росстроем. В расчетах участвуют также ученые Всероссийского центра уровня жизни при Министерстве труда, профсоюзы и специалисты многих других министерств, ведомств, организаций.

Перечень товаров и услуг, входящих в состав потребительской корзины, достаточно укрупнен. Если немного глубже вникнуть в эти цифры, то можно установить, что ни водка, ни шампанское с ликером в корзине не предусмотрены. А как же праздники, юбилеи, свадьба, наконец? В домашней аптечке «разрешается» использовать два килограмма ваты на семью в год, два бинта, один флакон йода либо зеленки, 40 таблеток аспирина или анальгина и 6 упаковок витаминов.

Одеяло, по предлагаемой методике, должно служить 20 лет, подушка – 15, а банное полотенце – аж 23 года. Такова наша отечественная потребительская корзина. Конечно, хотелось бы видеть в ней большее количество и более широкий ассортимент продуктов питания, товаров и услуг.

Методика расчета потребительской корзины за рубежом существенно отличается от российской. Примером может служить потребительская корзина Великобритании. Здесь все товары разбиты на 10 групп:

1. Продукты питания.
2. Спиртные напитки.
3. Табачные изделия.
4. Жилище.
5. Отопление и освещение.
6. Потребительские товары длительного пользования.
7. Одежда и обувь.
8. Транспорт.
9. Прочие товары.
10. Услуги.

Группы, в свою очередь, разбиты на 91 подгруппу. В каждой из подгрупп выбраны товары-представители исходя из следующих требований: товар должен быть неизменен по качеству и по количественному содержанию в единице (например, кусок мыла должен быть постоянной массы). Кроме того, нужно, чтобы каждый товар был достаточно представлен и в текущем, и в базисном периодах. Например, в подгруппе хлеба выбраны такие стабильные продукты-представители: белый хлеб весом  $1\frac{3}{4}$  фунта; белый хлеб весом 14 унций; черный хлеб весом 14 унций. Цены определялись по 350 конкретным видам товаров и услуг в нескольких городах периодически в течение всего периода наблюдения; в конце концов, цены одного и того же товара усреднялись.

Для России данная система не применяется, но это не означает, что и рассматривать ее не нужно. Наше общество перейдет на более высокие стандарты расчета потребительской корзины, поэтому другие стандарты

семейных бюджетов, используемых в мировой социально-экономической статистике, нужно знать уже сейчас.

Принципы создания жизненных стандартов опираются на некоторые закономерности. Количество и виды приобретаемых семьей товаров и услуг в заметной степени зависят от ее доходов. Эрнест Энгель еще в XIX в. обнаружил естественную закономерность, согласно которой с ростом доходов семьи удельный вес расходов на питание понижается, доля расходов на одежду, жилище и коммунальные услуги меняется мало, а доля расходов на удовлетворение культурных и иных нематериальных нужд заметно возрастает.

Сегодня общепризнанно, что по доле расходов семьи на питание можно судить об уровне благосостояния семьи, разных групп населения одной страны и сравнивать благосостояние граждан разных стран. По уровню благосостояния своих граждан лидируют Япония и США. В этих странах доля расходов на питание в 1990-е гг. варьировала в пределах 10–15%, а доля расходов на обучение и лечение – в пределах 15–18%. В России доля расходов на питание в эти годы была в пределах 40–48%, а доля расходов на обучение и лечение – в пределах 1,6–3%. Столь высокий уровень расходов на питание в США, Канаде и большинстве западноевропейских стран существовал около 100 лет назад. Соответственно, на столько же Россия отстала от этих стран в обеспечении благосостояния своих граждан.

Быстрее всего человечество достигает удовлетворения своих потребностей в продовольствии, и доля затрат на него в структуре семейных расходов начинает снижаться первой. Затем наступает очередь затрат на одежду, хотя здесь процесс «насыщения» идет медленнее и тормозится таким явлением, как мода. Труднее всего удовлетворить свои запросы в жилье. Приобретение жилья является дорогостоящим делом в любой стране, где жилье продается как товар. Интересно также отметить, что изменение структуры потребления в соответствии с законом Энгеля наблюдается не только в связи с уже полученными, но даже в связи с ожидаемыми доходами.

Структура потребления сильно зависит от величины доходов в семье.

Как известно, товары и услуги, покупаемые бедными людьми, значительно отличаются от элитных, доступных только богатым. Разрыв между бедными и богатыми – важная и интересная тема исследования для всех – живущих в комфорте богатых, стремящихся покончить с нищетой бедных и озабоченных своими проблемами представителей среднего класса. То, что называем богатством, к тому мы стремимся, и наоборот, то, что мы называем бедностью, хотим избежать. Естественно, что денежные доходы распределяются неравномерно между разными людьми и семьями, т.е. имеет место дифференциация доходов. Естественно, мы живем, сравнивая себя с другими. Кто такие богатые и кто такие бедные – для нас это прикладные знания. Содержательные характеристики бедности и богатства являются предметом изучения семейной экономики, как проблемы – почему одни бедные, а другие богатые – предметом исследований политической экономики.

В расчетах Всероссийского центра уровня жизни (ВЦУЖ) производится дифференциация населения во взаимосвязи с минимальным потребительским бюджетом (МПБ) и бюджетом прожиточного минимума (БПМ). Выделяют пять групп населения с разным уровнем материального обеспечения.

1 группа – «бедные» семьи, душевой доход в которых ниже или соответствует стоимостной оценке БПМ;

2 группа – «малообеспеченные» семьи, душевой доход в которых находится в интервале между стоимостной оценкой БПМ и МПБ;

3 группа – «обеспеченные» семьи, душевой доход в которых находится в интервале между стоимостной оценкой одного или удвоенного МПБ;

4 группа – «состоятельные» семьи, душевой доход в которых находится в интервале между двумя МПБ и рациональным потребительским бюджетом;

5 группа – «богатые» семьи, уровень душевого дохода соответствует бюджету высокого достатка или выше этого бюджета. Этот бюджет позволяет более или менее полно удовлетворять все разумные потребности человека – вкусно питаться, иметь широкий набор непродовольственных

товаров, позволить себе покупку автомобиля. Заметим, что бюджет высокого достатка является «российским». Он позволяет вести жизнь весьма скромную, по западным меркам, однако только эта группа вышла за определение бедности мирового сообщества: на питание уходит меньше 30% бюджета. Такая семья тратит на питание всего около 20% своих доходов, а 10% может безболезненно откладывать в виде сбережений.

### **9.3. Жизненные стандарты среднего класса**

Наибольший интерес для нас представляет средний класс, поскольку будущее семейной экономики в масштабах страны связано с формированием этого класса как большинства населения. Семейная экономика бедных подчинена законам необходимости, а богатых – желания. К новому российскому среднему классу можно отнести семьи со среднедушевым месячным доходом от 2000 долл.

Потребительские стандарты среднего класса можно охарактеризовать с помощью структуры его расходов, точнее – типичных «статей» семейной экономии. С этой точки зрения средний класс начинается там, где прекращается экономия на продуктах питания, покупке необходимых предметов домашнего обихода и приеме гостей или родственников. Но остаются такие формы экономии, как экономия на покупке дорогой одежды или обуви, и особенно на отдыхе.

Наименее эластична по доходам экономия на лечении, лекарствах – даже относительно низкодоходные группы готовы выложить последнее в случае необходимости проведения платного лечения.

Уровень обеспеченности среднего класса жилплощадью варьирует в пределах от 15 до 40 м<sup>2</sup> на человека. При этом 43,3% всех опрошенных представителей среднего класса имеют дачу или садово-огородный участок с домом, 10% – участок или огород без дома. Наличие предметов длительного пользования служит гораздо лучшим индикатором имущественного и социального положения их владельцев – хотя бы потому, что, в отличие от жилья, они относятся к категории собственности, которая гораздо быстрее «наживается» и в подавляющем большинстве

случаев является результатом приобретений последнего времени и данного поколения семьи. Если 20–30 лет назад наличие в доме холодильника или телевизора служило признаком достаточно высокого благосостояния семьи, то сегодня это уже не так. Лишь 1,1% опрошенных, включая бедных, не имеют холодильника, столько же не имеют цветного телевизора, а 6,1% – стиральной машины. Далее, большинство представителей среднего класса имеют автомобиль, который в России еще остается статусным символом.

Развитие сектора услуг – общепринятый показатель степени зрелости индустриального общества. Основным, наиболее массовым их потребителем на Западе является именно средний класс. В России платные услуги в достаточно широком спектре доступны лишь верхнему слою среднего класса или богатым. Лишь платными медицинскими услугами пользуются существенно больше половины опрошенных (67,9%). Что же касается остальных видов услуг, то их использование определяется несколькими факторами. Так, кроме материальных возможностей, большую роль играет состав семьи, здоровье и уровень образования ее членов. Следует особо обратить внимание на те виды платных услуг, которые являются индикаторами социального и материального статуса (дорогостоящие и престижные). Это в первую очередь касается туристических и образовательных поездок за рубеж, строительства и покупки жилья, платных оздоровительных и образовательных услуг для взрослых.

Практически по всем видам услуг (в наименьшей степени это касается платных медицинских услуг) наблюдается значительно более высокий уровень их потребления со стороны верхнего слоя среднего класса по сравнению со средним и нижним слоями этого же класса. По некоторым видам услуг наблюдаются различия в 2–3 раза. Что же касается богатой части населения, то их семьи не только хорошо питаются (см. табл. 9.1), но и проживают в значительно лучших условиях, чем семьи бедных.

**Структура потребительских расходов, %**

<i>Экономические слои</i>	<i>Продукты питания</i>	<i>Непродовольственные товары</i>	<i>Оплата услуг</i>
Бедные	60,5	21,4	15,5
Богатые	35,4	46,8	15,1

Жилищные условия бедных улучшаются очень медленно, зато богатые за последние два года кардинальным образом решили свои жилищные проблемы. Следует заметить, что в благоустроенном жилище на 20% уменьшаются затраты времени на приготовление пищи, на 40% – по уходу за помещениями и, соответственно, на 40–65% увеличивается свободное время работающих, на 35–40% снижается заболеваемость проживаемых.

Но бедность в России относительна – на одни и те же деньги можно «нормально» жить в Пензе и перебиваться с воды на хлеб в Москве. Хотя и возможностей для заработка в столице гораздо больше, чем в провинции. «Нормально» – это тоже понятие относительное. Вот пример того, что считается бедностью в Англии и в России (табл. 9.2).

**Критерии оценки бедности семьи**

<i>Английская семья считается бедной, если:</i>	<i>Российская семья считается бедной, если:</i>
<p>не может отапливать жилье</p> <p>в доме нет туалета, душа</p> <p>нет кровати для каждого члена семьи</p> <p>нет двух пар обуви для каждого сезона</p> <p>нет отдельной спальни для каждого ребенка</p> <p>нет ковров для пола</p> <p>нет возможности организовать празднование Рождества</p> <p>нет стиральной машины</p>	<p>в семье недоедают</p> <p>едят мясо или рыбу реже двух раз в неделю</p> <p>не может приобрести в необходимом количестве предметы гигиены</p> <p>нет денег для обновления и ремонта одежды, обуви</p> <p>нет и не может приобрести холодильник, мебель, телевизор</p> <p>нет денег на жизненно важные лекарства и медицинские приборы</p> <p>не может обращаться к платным врачам</p> <p>не может организовать похороны</p>
<p>не может покупать новую одежду для всех членов семьи</p> <p>не может покупать вырезку, ест мясо и рыбу только через день</p> <p>не может позволить недельный отпуск вне дома каждый год</p> <p>не может позволить расходы, связанные с отдыхом, хобби</p> <p>не может купить необходимый спортивный инвентарь для детей</p> <p>возле дома нет сада</p>	<p>не может давать детям деньги на питание в школе, оплачивать детсад и ясли</p> <p>не может покупать детям новую одежду и обувь по мере их износа</p>

Несколько слов о том, как измеряется уровень жизни. В мировой практике используется такой укрупненный и обобщенный показатель уровня жизни, как индекс человеческого развития (ИЧР), который обобщенно учитывает три показателя:

- 1) доход на душу населения;
- 2) уровень образования;
- 3) продолжительность жизни.

В этом индексе каждый показатель прямо или косвенно связан с



экономикой семьи.

#### **9.4. Доходы в домашних хозяйствах**

Ведение домашнего хозяйства неотделимо от тех преобразований в экономике, которые осуществляются в стране. При переходе к рыночным отношениям многие испытали серьезные денежные затруднения. Для них переход к рынку стал серьезным испытанием семейного благополучия, умения хозяйствовать. Никакой, даже очень высокой зарплаты не хватит, если не соизмерять расходы с реальными возможностями (доходами) семьи, не вести строгий учет и анализ расходов, не планировать свой семейный бюджет.

Социологи и экономисты всегда анализируют поведение семьи, а не отдельных ее членов, потому что в семье существуют общие источники дохода, а следовательно, общие принципы потребления и сбережения. Совместное ведение хозяйства подразумевает, прежде всего, наличие общего бюджета, т.е. объединенных доходов и расходов. При этом каждый трудоспособный член семьи вносит посильную лепту в общий семейный фонд или бюджет.

Основными источниками доходов являются оплата труда, социальные, государственные выплаты, доходы от собственности и предпринимательской деятельности. За годы реформ удельный вес этих составляющих в общей величине денежных доходов населения изменился: доля оплаты труда после 1990 г. упала с 74,1 до 46,4%, доля доходов от собственности и предпринимательской деятельности увеличилась с 12,9 до 36,2%, доля доходов от всех видов социальных трансфертных выплат составила соответственно 13 и 17,4%. Это объясняется тем, что до реформ в России доход от частной собственности можно было получить только с небольшого земельного участка. Поэтому наблюдаются резкие изменения составляющих в структуре доходов.

Все доходы населения образуются за счет распределения и перераспределения производственного национального дохода. Различают денежные, натуральные, совокупные и мобильные доходы населения.

*Денежные доходы* – это доходы, которые население получает в рублях (зарплата, пенсии, стипендии и т.д.).

*Натуральные доходы* – доходы от личного подсобного хозяйства, идущие на непосредственное потребление их владельцев и членов семей.

*Совокупные доходы* – все доходы, которые население получает в денежной и натуральной формах, а также в виде льгот из общественных фондов.

*Мобильные доходы* – часть совокупных доходов, которыми семья распоряжается по своему усмотрению.

Важным показателем в экономике считается *реальный доход*, который представляет собой количество материальных и духовных благ и услуг, которые реально потребляются населением на его доходы. Его размер зависит от уровня цен на товары, степени насыщенности ими рынка, размеров налогов и обязательных платежей и др. Реальный доход – это один из показателей уровня жизни населения.

Рассмотрим подробнее некоторые источники доходов.

Самым основным и наиболее весомым компонентом совокупного дохода семьи была и остается **заработная плата**. В коммерческих фирмах она определяется руководством исходя из величины фонда оплаты труда. Заработная плата не может быть установлена ниже определенной государством минимальной оплаты труда. Государство устанавливает размеры окладов и тарифных ставок своим работникам только на государственных предприятиях. В бюджетных учреждениях оклады работников определяются по системе, привязанной к величине минимальной оплаты труда.

Надо отметить, что основной причиной названного раньше падения доли заработной платы в доходах семьи, равно как и фактором производственного спада, является ничем не компенсируемый рост цен на продукцию и услуги.

До мирового финансового кризиса в России наблюдался стабильный рост реальной заработной платы населения. Однако кризисные события конца 2008 г. вновь привели к снижению уровня реальных доходов россиян. По данным Росстата, реальные располагаемые денежные доходы

населения России упали в декабре 2008 г. на 11,6% по сравнению с декабрем 2007 г. В целом за 2008 г. реальные доходы населения РФ выросли лишь на 2,7% после роста на 12,1% в 2007 г. Рост реальной заработной платы в целом за 2008 г. составил 9,9% (против роста на 17,2% в 2007 г.), но в декабре произошло снижение на 2%. Согласно прогнозу Минэкономразвития, среднемесячная зарплата в России в ближайшем будущем в номинальном выражении составит 19 тыс. 43 руб.

Кроме заработной платы, источником дохода населения являются **пенсии, пособия, стипендии**. Этот вид дохода выплачивает государство для поддержания жизни тем гражданам, которые не в состоянии полностью обеспечить себя самостоятельно, или для стимулирования определенных видов деятельности.

**Государственная пенсия** – это ежемесячное пособие, которое предоставляется гражданину по достижении им установленного возраста или выработки определенного трудового стажа. Существуют также пенсии по инвалидности и по случаю потери кормильца. Самая распространенная пенсия – по старости. Ее получают мужчины, достигшие возраста 60 лет, при общем трудовом стаже не менее 25 лет и женщины по достижении возраста 55 лет и при общем трудовом стаже не менее 20 лет. Размер пенсии устанавливается пропорционально имеющемуся стажу, исходя из пенсии при полном стаже. Законодательством установлен минимальный размер пенсии по старости, равный минимальной оплате труда. Пенсия по инвалидности устанавливается инвалидам I и II групп в размере 75%, а инвалидам III группы – в размере 30% заработка.

Право на пенсию по случаю потери кормильца имеют нетрудоспособные члены семьи умершего, состоявшие на его иждивении. Она устанавливается в размере 30% заработка кормильца на каждого нетрудоспособного члена семьи, а на каждого ребенка, потерявшего обоих родителей, либо у которого умерла одинокая мать, в размере 1,5 минимальной пенсии по старости. Пенсии за выслугу лет устанавливаются в связи с длительностью подземных и других видов работ с особо вредными и тяжелыми условиями труда. Для этих пенсий установлен сокращенный общий трудовой стаж и возраст выхода на пенсию.

Кроме пенсий, в нашей стране выплачиваются другие виды социальных пособий:

- пособия по нетрудоспособности (если человек не может работать из-за болезни или инвалидности);
- пособия на детей (для помощи семьям, воспитывающим детей);
- пособия по безработице (в случае временной потери работы) и др.

Многие социальные пособия не выплачиваются в денежной форме, а позволяют их получателям пользоваться различными услугами по льготной цене или бесплатно (бесплатный проезд на транспорте, льготы при оплате жилищно-коммунальных услуг, покупке медикаментов).

Наряду с пособиями по социальному обеспечению существуют «стимулирующие» выплаты. Студенты средних специальных и высших учебных заведений, например, обычно получают стипендии. Государство идет на эти расходы с целью повышения образовательного уровня общества.

Следующим компонентом доходной части бюджета семьи являются **страховые поступления**. В отличие от заработной платы и пенсии они не являются ежемесячными, а носят разовый характер. К тому же они выражают не чистую прибыль семьи, а компенсацию за какой-либо несчастный случай, произошедший с ней. *Страхование* – это услуга, которую страховая компания оказывает человеку или семье. Суть услуги состоит в том, что страховая компания берет на себя обязательство выплатить определенную сумму денег тем, кто эту услугу приобрел, если случится страховое событие. Эта сумма гораздо больше той, которую потребители платят, покупая страховку.

Наибольшее количество видов страхования распространено в США, здесь предлагается 3000 видов, при том, что в Европе можно найти 400–500 видов страхования, а в России – не более 60. Считается, что в России можно застраховать только 10% всех рисков, тогда как в развитых странах – 90–95%.

Наиболее распространенными в России являются следующие виды страхования:

- 1) личное страхование (жизни, здоровья, трудоспособности и др.);

- 2) страхование от несчастных случаев;
- 3) медицинское страхование;
- 4) страхование имущества граждан;
- 5) страхование ответственности (частных лиц и гражданской).

Доходы – это необязательно денежные выплаты. Так, часть доходов может быть получена и в натуральной форме. К таким доходам в большей мере относятся **доходы от личного подсобного хозяйства**(ЛПХ). Например, у сельских жителей они составляют значительную долю поступлений и, кроме того, у них исчезает такая статья расходов семейного бюджета, как расходы на продукты питания. С другой стороны, какая-то часть продукции может пойти на продажу, что непосредственно послужит пополнению семейного кошелька.

По данным статистики, в 2000 г. на 140 млн жителей России приходилось свыше 25 млн садово-огородных и дачных участков, 16 млн личных подсобных и 250 тыс. фермерских хозяйств.

Многие люди видят в дачах не только источник дополнительных средств к существованию, но и вариант активного отдыха. Не все «дачники» задумываются об эффективности своих дач. Люди вкладывают деньги, труд и радуются полученному урожаю, хотя не всегда этот урожай оправдывает затраты на его воспроизводство, не говоря уж о непомерных физических усилиях. В процессе исследования, проведенного Лабораторией политических и социальных технологий в Московской области, выяснилось, что огородники плохо представляют, насколько дорогим может оказаться их урожай. Связано это с тем, что свой труд они «ни в грош не ставят», полагая, что каторжные работы на шести сотках являются лучшей формой активного отдыха. Кроме того, бюджет дачников существенно подкашивает постоянное повышение цен на бензин. Вот и оказывается, что доход от полученного урожая еле-еле покрывает расходы на его выращивание. Но этот расчет верен лишь в том случае, когда у владельца дачного участка есть выбор – либо растить урожай, либо заработать деньги на его покупку более эффективным способом.

Следующий компонент доходной части семейного бюджета, приобретающий все большее значение, – **доходы от операций с**

**имуществом и финансами.** Практически у каждой семьи имеется какая-то собственность – личные вещи, мебель, бытовая техника, квартира, машина, дача. Если какое-то имущество не используется самими членами семьи и их близкими, то есть прямой резон использовать его для извлечения дохода – продать или сдать внаем. Такие операции достаточно просто совершить лишь с определенными видами собственности, прежде всего с недвижимостью.

Недвижимость – это земельные участки и расположенные на них здания и сооружения. Автомобили, ювелирные изделия и многие другие вещи – это имущество «движимое».

Несмотря на то что движимое имущество иногда не менее ценно, чем недвижимость, его не всегда активно используют для извлечения дохода. Причина в том, что недвижимое имущество «привязано» к определенному месту, поэтому оно обладает свойствами уникальности и редкости, к тому же его нелегко украсть. Поэтому такие виды собственности чаще выгоднее сдавать в аренду, получая постоянный доход, а не продавать.

Важную роль в формировании доходов играют **сбережения** – денежные средства, расходование которых семьи откладывают на будущее.

К настоящему времени в России сложились четыре основные формы использования сбережений:

- 1) вложение в недвижимое и движимое имущество;
- 2) банковские вклады;
- 3) покупка ценных бумаг;
- 4) покупка иностранной валюты.

Можно выделить следующие мотивы сбережений:

- мотив безопасности (деньги откладываются с какой-то определенной целью);
- мотив достижения контроля над ситуацией (в нем реализуется стремление человека к независимости, к контролю над другими);
- мотив получения доходов (выражает стремление обеспечить себя более крупными финансовыми средствами);
- мотив престижа (нацелен на демонстрацию индивидом своего

положения).

Сбережения могут производиться и в качестве самоцели, а также с альтруистическими намерениями.

В России процесс сбережения имеет свою специфику, которая состоит в том, что доля депонируемых населением средств невелика. Причинами этого служат низкие доходы в стране, все еще слабая привычка делать накопления и преимущество краткосрочных сбережений. Лишь достижение страной относительного равновесия создаст у людей стимул к повышению сбережений и трансформации их в инвестиции.

Основным показателем, характеризующим сбережения населения, является склонность населения к сбережениям.

Общая склонность населения к сбережению – это доля средств, направленных на текущее сбережение, в доходах населения. Кроме общей склонности, рассчитываются также и частные склонности, выражающие различные виды сбережений.

Основными тенденциями в последние годы являются:

- интенсивный перевод сбережений в доллары, не поступающие на депозиты;
- рост вложений в ценные бумаги и депозиты, по объему составляющие около половины вложений в резервную инвалюту;
- рост и сохранение на высоком уровне сбережений населения на руках.

Стоит заметить, что в России склонность к сбережению напрямую зависит от доходов населения.

Следующим источником дохода являются **доходы от предпринимательской деятельности**. Они включают в себя доходы граждан от коммерческой деятельности, осуществляемой без образования юридического лица. К такой деятельности, в основном, относятся три вида занятий:

- 1) частная неорганизованная торговля;
- 2) надомное и кустарное производство;
- 3) оказание частных услуг.

Практикуются услуги по ремонту квартир, репетиторство, услуги

домработниц, нянь, гувернеров, перевод иностранных текстов, услуги частного извоза, изготовление одежды и др. Таким образом, доходы от предпринимательской деятельности являются значительной статьей семейного бюджета при условии, что человек занимается этой деятельностью.

## **9.5. Расходы домашних хозяйств**

На что же расходуются деньги в семье? С точки зрения закона каждый получатель дохода является налогоплательщиком, т. е. обязан платить налоги и вносить некоторые другие обязательные платежи: медицинские, пенсионные, страховые взносы. Некоторые налоги вычитают из доходов автоматически, например, при начислении заработной платы или при совершении покупок. В других случаях налогоплательщик обязан подать декларацию о своих доходах в налоговую инспекцию. Величина дохода семьи за вычетом налогов определяет сумму, которую семья может потратить на свои нужды, но сначала ей необходимо уплатить обязательные платежи – квартплату, плату за телефон, за обучение детей, проценты по кредитам и др. Оставшаяся сумма полностью остается в распоряжении семьи, и она может использовать ее на свое потребление и сбережения.

Таким образом, все расходы можно поделить на налоги, обязательные платежи и потребительские расходы. Рассмотрим каждую группу подробнее.

*Налоги.* Существует множество налогов. Основными налогами в России, выплачиваемыми семьями, являются: подоходный налог, налог на имущество и единый налог на вмененный доход.

Несмотря на то что налоги для удобства статистических подсчетов считаются одним из видов расходов, этими деньгами законопослушная семья, по сути дела, не распоряжается. Она может расходовать по своему усмотрению лишь чистый (свободно располагаемый) доход – сумму доходов, из которой исключены налоги и другие обязательные платежи. Этот доход семья тратит на приобретение продуктов, одежды, предметов



бытового и культурного назначения, оплату жилья, коммунальных, бытовых и транспортных услуг, отдыха.

*Обязательные платежи.* Они включают в себя квартплату, оплату коммунальных услуг, телефона, обучения детей и содержания их в детских садах и секциях, выплату кредитов и процентов по займам, платежи в Госстрах и др. Если не выплачивать эти платежи вовремя, они накапливаются в виде долга, а платить их все равно придется.

*Потребительские расходы.* К данной категории расходов можно отнести следующие: расходы на питание, хозяйственно-бытовые нужды, одежду, обувь, предметы личного пользования взрослых и детей, расходы на приобретение мебели, предметов комнатного убранства, бытовой техники и предметов ведения домашнего хозяйства, а также расходы на удовлетворение культурных и информационных потребностей, на приусадебное хозяйство, спорт, туризм, увлечения и отдых, лечение, транспорт, непредвиденные расходы и пр. Сюда же можно отнести и расходы на выдачу детям карманных денег.

Казалось бы, для анализа потребительских затрат семьи несущественно, как получены доходы – важен лишь их общий объем. Однако в экономической деятельности немаловажную роль играют психологические моменты. Экономисты заметили, что способ расходования денег может зависеть от того, как они были получены. Например, «упавшие с неба» поступления редко тратятся разумно. Такие доходы скорее, чем заработная плата, расходуются на развлечения и покупку предметов роскоши.

Также многое зависит от исторических и культурных традиций. Например, японцы в период трудовой деятельности покупают гораздо меньше предметов длительного пользования и автомобилей, чем американцы, имея приблизительно одинаковый уровень дохода. Однако, выйдя на пенсию, японцы гораздо больше, чем американские пенсионеры, склонны тратить свои сбережения на туризм и развлечения.

## 9.6. Управление семейным бюджетом

При ведении домашнего хозяйства необходимо, чтобы доходы, по крайней мере, равнялись расходам, но были никак не меньше их. В этом и заключается рациональность ведения семейного бюджета, что необходимо для нормального бытия семьи и выполнения ее многочисленных функций. В семьях с налаженной домашней экономикой, как правило, царит благоприятный и для нее самой, и для воспитания детей психологический климат, поскольку удовлетворение потребностей семьи происходит без ссор, склок и размолвок.

Что же делают семьи, если расходная часть бюджета превышает доходную? На этот случай существует несколько стратегий управления семейным бюджетом.

1. **Стратегия увеличения доходов** – семья пытается увеличить доходную часть бюджета любыми способами, чтобы привести ее в соответствие с доходной.

2. **Стратегия уменьшения расходов** – семья уменьшает статьи расходов бюджета, что приводит к соответствию их доходам семьи.

3. **Стратегия самообеспечения и самообслуживания** заключается в переходе семьи к нормам натурального хозяйства, развитию личного подсобного хозяйства. При этом семья как бы самообеспечивает себя сельскохозяйственными продуктами, и доля расходов на питание, следовательно, сокращается.

Семья, попав в ситуацию несоответствия доходов и расходов, должна сама сопоставить все «за» и «против» и выбрать наиболее приемлемую для нее стратегию. Конечно, в такую ситуацию лучше не попадать и вести свой семейный бюджет так, чтобы доходы превышали расходную часть бюджета. Для этого необходимо освоить технику учета, планирования и анализа семейных доходов и расходов. Начинать лучше с долговременного планирования. Осуществлять его лучше всего на год, а начинать – в его начале, когда глава семьи, кто-то из ее членов или вся семья вместе составляют планы денежных расходов, строго исходя из средней возможной за это время суммы семейных доходов. Планируемые расходы

следует делить на несколько частей. Лучше всего на три: текущие, или периодически повторяющиеся (питание, жилье, транспорт); одноразовые – в чем-то подобны текущим, но распределяются они в течение года не так равномерно (отпуск, подписка на газеты и журналы) и, наконец, стратегический фонд на приобретение вещей длительного пользования (мебель, холодильник, одежда, автомобиль и т.п.).

Чтобы вести учет текущих, разовых и единовременных расходов и доходов, нужно обзавестись тетрадью, лучше общей. В качестве формы записи рекомендуется использовать таблицу, количество граф в которой зависит от количества доходов и расходов семьи. Чем подробнее учет, тем больше граф и полезной информации. Но следует помнить: чем подробнее учет, тем он более трудоемок. Оптимальное соотношение учитываемых доходов и расходов (граф) устанавливается по мере накопления опыта методом проб и ошибок.

Известно, что расходы бывают разные. Имеет смысл для целей учета разделить их, исходя из специфики семьи, на группы-счета:

1-й счет – расходы на удовлетворение материальных потребностей (покупка продуктов, одежды, обуви, мебели, посуды, чистящих средств, бытовой техники, приобретение предметов отдыха, содержание личного транспорта и др.);

2-й счет – затраты, обусловленные духовными потребностями (расходы на получение образования, зрелищные мероприятия и т.д.);

3-й счет – расходы на удовлетворение социальных потребностей (участие в благотворительных организациях и получение социальной информации);

4-й счет – затраты на удовлетворение неразумных потребностей (покупка сигарет, алкоголя, престижных вещей);

5-й счет – расходы, связанные с удовлетворением жилищных потребностей (строительство, ремонт, переустройство жилья);

6-й счет – расходы, связанные с индивидуальным надомным трудом (издержки производства и оплата налогов);

7-й счет – затраты на ведение личного хозяйства, на огородничество и садоводство.

Таким образом, наше домашнее хозяйственное счастье находится за семью печатями денежного бюджета.

Для эффективного ведения домашнего хозяйства необходимо завести бухгалтерский учет – документальную запись всех своих хозяйственных операций по соответствующим счетам (семейную приходно-расходную книгу). Эта книга ценна тем, что она требует беречь деньги, дисциплинирует, оберегает от ненужных расходов; показывает, куда, на что и сколько денег ушло; помогает спланировать расходы и обнаружить резервы. Данной книге можно придумать веселое название, например, «Финансы поют романсы». На первой странице напишите вверху месяц и год, укажите доход. А ниже записывайте свои ежедневные расходы со всеми подробностями. Финансовая и имущественная книги семьи подробно описываются в п. 9.7.

Начинать анализ лучше с доходов и расходов за месяц: просуммируйте расходы, вычтите их из суммы доходов и запишите остаток. Посмотрите в кошелек. Сходится? Теперь разделите расходы на группы: постоянные, текущие, ежемесячные и разовые. Эти группы включают расходы на питание, коммунальные услуги, ремонт квартиры, отдых и т.д. Внимательно посмотрите записи и отметьте те группы, по которым допущен неоправданный перерасход. Эти статьи расходов – резерв для бережливости. Подсчитайте, сколько средств вы смогли бы сэкономить. Примерно за полгода, анализируя расходы по месяцам, можно определить средний уровень расходов по группам. Эти цифры послужат ориентиром при планировании расходов на месяц. Если удастся израсходовать меньше планового значения, то образуется «прибыль».

В конце года должен подводиться окончательный итог. Для этого необходимо уточнить расход по каждой группе, рассчитать его долю в общих расходах, определить возможность и величину накоплений, проанализировать ошибки.

Расходы непременно должны согласовываться со всеми членами семьи.

Еще одной важной функцией любой семьи является *планирование бюджета*. Планирование бюджета включает в себя оценку на перспективу

и регулярный учет всех доходов, составление списка абсолютно всех приобретений, денежную оценку покупок в соответствии со списком, балансировку доходной и расходной части, исключение расходов менее важных, если сальдо пассивное.

Чтобы составить проект бюджета, необходимо ответить на три вопроса: сколько денег имеем; как их истратить, чтобы удовлетворить потребности, не влезая в долги; как распределить покупки во времени.

Как и в экономике предприятий, в семейной экономике должно быть годовое, месячное и недельно-суточное планирование.

Начать планирование рекомендуется с оценки доходов семьи. Необходимо оценить возможные изменения в зарплате, вероятность премий. Существенным источником доходов молодых семей является помощь родителей. Эту сумму нужно включить в расчет планового дохода, уточнив ее величину. Следует также оценить доходы от личного подсобного хозяйства, различные вспомогательные доходы и т.д. Доходы целесообразно учитывать ежемесячно, а сезонные или единовременные – в расчете на квартал, полугодие, год.

Затем рекомендуется из общей суммы доходов вычесть налоги, взносы за членство в общественных организациях, страховые взносы и проценты по кредитам. Далее необходимо вычесть ежемесячные затраты: плата за квартиру, коммунальные услуги, телефон и др. Теперь вычитаются расходы на обучение детей, содержание их в детских садах, секциях, а также взносы за квартиру, дачу и т.д. Затем необходимо определить затраты на питание. Для этого надо выяснить, кто из членов семьи в будни будет питаться дома, а кто в столовой, и по данным учета и осреднения рассчитать норматив затрат на питание. Далее определяется сумма, необходимая для поездки до работы (школы, детского сада и т.д.) и обратно. Важно не забыть вычесть из доходов расходы на хозяйственно-бытовые нужды, парфюмерию, косметику, предметы личной гигиены, медикаменты. Также необходимо предусмотреть и вычесть из годового дохода некоторую сумму на посещение театров, музеев, покупку книг и т.п. Из дохода необходимо исключить и средства на ремонт техники или дома, подарки к праздникам и встречу гостей.

После вычитания всех этих расходов, вы получите «свободный остаток» средств, который можно истратить на личные нужды членов семьи. Если этих средств на приобретение определенной вещи не хватает в данном месяце, покупку лучше отложить до следующего месяца, а деньги, например, депонировать.

Целесообразно сразу после получения заработной платы купить на полмесяца-месяц часть продуктов, которые могут храниться, а также средства личной гигиены, порошки и др. До покупки рекомендуется составить список таких вещей.

Средством защиты семьи от непредвиденных затруднений могут послужить сбережения, но они должны соответствовать бюджетным возможностям семьи и иметь строго целевое назначение.

Таким образом, планирование позволяет более четко видеть перспективные возможности более полного удовлетворения потребностей и концентрации доходов. Особенно важно это для молодых семей, которые не имеют еще собственных накоплений и опыта планирования. Особо осторожно нужно относиться к решениям об использовании авансирования (покупка в кредит, ссуды, займы). Применять его можно только после тщательного расчета с учетом текущих выгод и последующих трудностей выплат.

Надо заметить, что с первого раза при планировании трудно определить правильную стратегию в распределении расходов по отдельным статьям бюджета, поэтому желательно некоторую сумму оставлять в резервном фонде (2–5% бюджета).

Следующий важнейший шаг менеджмента домашнего хозяйства – *организация выполнения составленных планов*. Первые результаты реализации будут неутешительными, но это и неудивительно. Трудно ожидать, что без предшествующего опыта составленный план в ходе его реализации окажется оптимальным. С приобретением опыта ошибок будет меньше.

Овладеть техникой управления домашним хозяйством не так уж легко, но нужно стремиться к ее познанию. Один из методов управления семейным бюджетом – метод ведения **семейной книги учета**. Он

предполагает заполнение и анализ ряда таблиц, помогающих наладить финансовую систему семьи, вести учет доходов и расходов, анализировать и планировать их, рационально делать покупки, приумножать сбережения и находить им достойное применение, уменьшить бремя повседневных домашних забот и избавить от необходимости держать их в голове.

В любом случае управление семейным бюджетом требует соблюдения определенных экономических принципов. Вот некоторые из них:

1. Живите по средствам: стремитесь тратить денег меньше, чем зарабатываете.

2. Регулярно ведите учет расходов и доходов.

3. Установите первоочередные семейные нужды.

4. Помните, что так называемые мелкие расходы (мелочи) приводят на самом деле к большим потерям в семейном бюджете.

5. Планируйте доходы и расходы, тогда вы будете управлять своими финансами, а не они вами.

6. Научитесь во всем быть экономными, практичными, рачительными.

7. Систематически анализируйте семейные расходы и доходы. Это позволит улучшить их планирование, быстрее и проще достигать поставленных целей.

8. Не упускайте возможности приумножить свои доходы. Так, садоводство, фермерство, сбор грибов, рыбная ловля, рукоделие, приобретение акций, вступление в кооператив, частное предпринимательство и многое, многое другое позволят улучшить финансовое благополучие семьи.

К этим принципам хорошие хозяева наверное добавят и свои собственные, подсказанные житейским опытом.

## **9.7. Ведение финансовой и имущественной книг**

### **Цели, задачи, принципы ведения семейной книги учета**

Семейный бюджет в определенной мере можно «приручить», взяв за правило выполнение следующих действий: планирование, организацию, учет и контроль. Следовательно, речь должна идти об управлении,

разумном регулировании семейного бюджета.

Переход на рыночные отношения и свободное ценообразование поставили в первое время многие семьи в экономически стесненное положение, заставили взять на учет каждый рубль, искать ему самое нужное применение. Без учета и анализа не будет и рачительного использования семейных финансов.

Учет, анализ, планирование доходов и расходов лучше всего осуществлять на основе домашней финансовой, приходно-расходной учетной книги. Ее ведение не требует специальных бухгалтерских знаний и она не отнимет много времени. Каждая хозяйка или хозяин, несомненно, сумеют заполнить финансовую книгу.

Записи в такой книге помогут разобраться в финансовых проблемах семьи, анализировать целесообразность расходов и добиться выполнения запланированного бюджета.

Систематический учет – это наилучший вид контроля, с помощью которого немедленно выявляются нарушения бюджета, срыв равновесия доходов и расходов.

Ведение учетной книги должно отнимать не более нескольких минут в день. При этом необходимы лишь аккуратность и точность. С учетом семейных средств тесно связана постоянная экономия денег. Но это не значит, что нужно отказывать себе в самом необходимом. Экономия денег требует правильного использования каждой вещи и аккуратного обращения с ней, что обеспечивает увеличение ее срока службы.

Бюджет составляется таким образом, чтобы сумма доходов равнялась сумме расходов. Это позволит избежать долгов, которые создают затруднения и неприятности. Даже небольшой долг, если его не вернуть своевременно, делает в семейном бюджете «пробел», заполнить который возможно только получением какого-то дополнительного заработка.

Чем скромнее бюджет, тем более вероятно вынужденное нарушение его равновесия. Однако во многих семьях наблюдается как раз обратное. После получения зарплаты часто делают не планируемые заранее покупки. Естественно, если оставшихся денег не хватит до конца месяца, то приходится сокращать затраты на питание, что наносит ущерб здоровью.



Для правильного построения бюджета следует, прежде всего, посчитать постоянные платежи, т.е. квартплату, ясли или детсад, обучение детей (музыкальная, художественная школа, спортивная секция и т.д.), затем платежи, сумма которых непостоянна (плата за электроэнергию, телефон, стирку белья и средства, предусмотренные на питание семьи).

Даже самый скромный бюджет должен включать определенную сумму на непредвиденные затраты, а также суммы на сезонные затраты, которые для одного месяца были бы чрезмерной тяжестью для семейного бюджета, например: плату за топливо, покупку картофеля на зиму, заготовки различных продуктов и т.п. Так, нужно предусмотреть запас сахара на период заготовки варенья и джемов на зиму, закупку некоторых продуктов за несколько дней до праздника и пр.

Целесообразно сразу же после получения зарплаты купить на весь месяц в пределах суммы, предусмотренной на питание, основные продукты, которые не портятся, например: макароны, крупы, чай, сахар, а также мыло, моющие средства для стирки, зубную пасту, средства для чистки посуды, кафеля, сантехники и т.д. Остальные деньги следует оставить на ежедневные покупки.

Чтобы тратить деньги равномерно, поделим их на количество дней, в течение которых они будут использованы, и полученную сумму умножим на семь. Тогда станет известно, сколько денег можно тратить на жизнь еженедельно.

#### *Практические советы*

1. Записи ведите каждый день.
2. Если в какие-то дни одну из граф не нужно заполнять – ставьте в ней прочерк.
3. В конце каждой недели подводите общий итог расходов, подчеркивая итоговую цифру. Тогда, чтобы получить сумму расходов за месяц, останется только сложить недельные итоги.
4. Подсчитывайте месячное сальдо, т.е. разницу между приходом и расходом. Если приход больше расхода – активное сальдо. Превышение расхода над приходом (пассивное сальдо) может объясняться двумя причинами: а) растрчено больше, чем следует; б) записи в книге велись

не точно.

5. Не забывайте фиксировать в финансовой книге сделанные покупки сразу же: через несколько часов вы можете забыть о них.

6. Каждый месяц начинайте с новой странички в финансовой книге. Если с предыдущего месяца у вас остались неизрасходованные деньги и вы не хотите положить их на счет в банк, запишите их в приход следующего месяца с соответствующей пометкой.

На первых порах может показаться, что ведение финансовой книги – дело хлопотное и не столь уж необходимое. Но скоро вы сможете убедиться в полезности ведения домашней бухгалтерии. Она не просто сделает вас более дисциплинированными и аккуратными, но и научит ответственнее подходить к покупкам, ценить каждый заработанный рубль. Со временем учет доходов и расходов станет привычной процедурой, которой, кстати, занимается практически каждая семья на Западе.

### **Финансовая книга**

Чтобы обеспечить приведение расходов в соответствие с реальными возможностями (доходами) семьи, нужно прежде всего учитывать и анализировать семейные доходы – и малые, и большие.

Конечно, каждый день считать доходы не имеет смысла (получаем ведь мы реже, чем тратим), но по месяцам и за каждый год доходы надо учитывать. Это позволит анализировать их, соизмерять с расходами за те же периоды.

Для облегчения этой задачи предлагается использовать индексацию, т.е. присвоение индивидуального номера виду дохода (табл. 9.3). Для каждой семьи она может быть разной, и, видимо, более простой, чем предложенная, в зависимости от конкретных видов трудовой деятельности членов семьи.

**Структура основных семейных доходов**

<i>Индекс вида доходов</i>	<i>Вид доходов</i>
I	Зарплата и премии на основном месте работы
II	Зарплата и премии на работах по совместительству
III	Доходы от индивидуальной трудовой деятельности
IV	Доходы от личного подсобного хозяйства
V	Проценты по вкладам в банках
VI	Пенсии
VII	Стипендии
VIII	Выплаты по различным формам страхования
IX	Доходы от продажи домашнего имущества
X	Дивиденды по акциям
XI	Прочие доходы: выигрыши в лотереи, помощь родителей, детей, выплаты по займам, подарки, гонорары от издательской деятельности, чтения лекций и пр.

В табл. 9.4 приведена форма заполнения карточки учета семейных доходов. В систематизированном виде учет и анализ семейных доходов можно вести по формам табл. 9.5 и 9.6.

Таблица 9.4

**Форма карточки учета семейных доходов**

<i>Дата получения дохода</i>	<i>Наименование статей</i>	<i>Индекс классификации</i>	<i>Сумма доходов, руб.</i>	<i>Кем из членов семьи получен доход</i>
Всего:				

Таблица 9.5

**Форма систематизированного учета семейных доходов**

Месяц \_\_\_\_\_ Год \_\_\_\_\_

Дата получения	Доходы по статьям (руб.) и их индексы											
	зарплата основная	зарплата за работу по совместительству	от индивидуальной трудовой деятельности	от личного подсобного хозяйства	проценты по вкладам	пенсии	стипендии	выплаты по страховкам	от продажи домашнего имущества	дивиденды по акциям	прочие	Всего
Индекс	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	

Таблица 9.6

**Динамика и структура семейных доходов за \_\_\_\_\_ год**

Дата расхода	Наименование расхода	Индекс классификации	Кол-во	Цена, руб.	Сумма расходов, руб.
11.09. _____ г.	Картофель	I	5 кг	20-00	100-00
	Сметана	I	4 уп.	10-50	42-00
	Книги	X	2 экз.	15-00	30-00
14.09. _____ г.	Подарок ко дню рождения	XIII	1	50-00	50-00
Всего:					

В карточке ежедневно отражаются все виды расходов каждого члена семьи. Одну карточку, если есть место, можно использовать в течение нескольких дней.

Обилие самых разных затрат в семье не позволит реально их проанализировать. Нужны какие-то укрупнения, т.е. классификация по родственным группам затрат. Как вариант, предлагаем классификацию, изложенную в табл. 9.7.

Суммируя родственные виды ежедневных затрат, можно выяснить абсолютные размеры и структуру семейных расходов за день, месяц (табл. 9.8) или за год (табл. 9.9), что позволит анализировать расходы в семье.

### Классификация семейных расходов

<i>Индекс</i>	<i>Статьи расходов</i>	<i>Содержание расходов</i>
I	Питание	Продукты питания, питание в столовой, кафе, ресторане и др.
II	Одежда	Покупка, пошив и ремонт одежды
III	Обувь	Покупка и ремонт обуви
IV	Постельные принадлежности	Приобретение пододеяльников, простыней, наволочек, покрывал, одеял, полотенец и др.
V	Хозяйственные товары	Покупка посуды, кухонной утвари, моющих средств, инструмента и др.
VI	Транспорт	Покупка и ремонт автомобиля, мотоцикла, мопеда, велосипеда, покупка бензина, масла, проезд во всех видах транспорта
VII	Коммунальные услуги	Приобретение, ремонт и содержание квартиры, оплата коммунальных услуг (вода, газ, электроэнергия, радио, телефон и др.)
VIII	Мебель	Покупка, производство и ремонт мебели
IX	Приусадебное хозяйство, дача	Покупка и содержание приусадебного участка, дачи, расходы на строительство, приобретение удобрений, семян, саженцев и др.
X	Культура, образование, развлечения	Приобретение произведений искусства, книг, журналов, газет, обучение, посещение кино, театра, музеев, концертов, покупка музыкальных инструментов, видеомэгнифона и пр.
XI	Косметика, парфюмерия	Расходы на косметику, парфюмерию
XII	Лечение	Лечение, приобретение лекарств, профилактика здоровья
XIII	Торжества	Свадьбы, дни рождения, проводы, подарки и пр.
XIV	Ювелирные изделия	Расходы на кольца, кулоны, серьги, браслеты, ожерелья и др.
XV	Отпуск	Проведение отпуска (оплата путевок, проезда, питания, лечения и др.)
XVI	Курение	Расходы на табак, сигареты, папиросы и пр.
XVII	Мелочи	Расходы на разные покупки стоимостью ниже 150 руб., не входящие в вышеуказанные позиции
XVIII	Непредвиденные расходы	Расходы выше 500 руб., которые не предполагались и не планировались
XIX	Прочие расходы	Детские игрушки, налоги, помощь родителям и детям, другие виды неучтенных выше расходов



Таблица 9.9

**Динамика и структура семейных расходов в \_\_\_\_\_ году**

Дни месяца	Расходы по статьям затрат (руб.) и их индексы																								
	I	II		III		IV	V	VI		VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	Всего расходов		
		Питание	Одежда для детей	Одежда для взрослых	Обувь для детей			Обувь для взрослых	Постельные принадлежности															Хозяйственные товары	Транспорт личный
1																									
2																									
3																									
...																									
11																									
12																									
Итого за год:																									

Постоянные ежемесячные (регламентированные) текущие расходы можно учитывать и анализировать на основе формы табл. 9.10. Эти записи позволят взять расходы на контроль, учитывать динамику их изменений и на этой основе регулировать их.

Таблица 9.10

**Форма учета регламентированных текущих расходов на \_\_\_ год**

Месяцы	Виды регламентированных расходов, руб.															
	Квартплата	Электроэнергия	Газ	Радио	Абонментное обслуживание	Гараж, дорожные затраты, проезд, билеты	Дача	Ясли, детский сад	Музыкальные и др. школы	Членские взносы	Плата за кредит	Страховка	Помощь родственникам	Помощь детям (родителям)	Другие ежемесячные расходы	Всего регламентированных расходов
1																
2																
3																
...																
11																
12																
Итого за год																

Специальная форма (табл. 9.11) предназначена для сопоставления доходов и расходов, т.е. для анализа баланса.

Таблица 9.11

**Баланс семейных доходов и расходов в \_\_\_ году**

№ п/п	Доходы и расходы	Месяцы года												Итого за год		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1	Доходы, руб.															
2	Расходы, руб.															
	Превышение доходов над расходами (+) и расходов над доходами (—)															

Важнейшая статья расходов – это *расходы на питание*. Необходимо учитывать, где питаются все члены семьи. Средняя цена общественного



питания известна, поэтому можно заранее сосчитать, сколько это будет стоить из расчета количества дней в месяц (или в неделю) и числа членов семьи, питающихся в общественных столовых. Планируемые расходы на домашнее питание включают затраты на все необходимые продовольственные товары, но с учетом рациональности и сезонности питания. Например, летом и осенью покупки сладостей и кондитерских изделий нужно резко ограничить, зато можно больше денег израсходовать на овощи и фрукты.

Записи ежедневных расходов, отражающие, на что и в каком размере произведен расход, должны быть точны до копейки. Ежедневные траты могут быть разными, но важно не выходить за пределы суммы денег, выделенных на неделю, на месяц. Расходы за день необходимо суммировать, чтобы проконтролировать, сколько истрачено, не выходят ли затраты за пределы запланированного на неделю, на месяц...

После каждого поступления денег от члена семьи до начала нового месяца, недели, двух недель (в зависимости от сроков получения зарплаты) необходимо в книге отразить доход. Регулярность ведения финансовой книги даст четкое представление о динамике расходов, количестве покупок и их стоимости.

Итоговую сумму ежедневных затрат следует вычислять ежедневно и подчеркивать при этом записи, чтобы в конце недели сложить ежедневные затраты и, записав полученную сумму, подчеркнуть дважды.

Суммируя затраты за месяц (по ежедневным или еженедельным), можно получить общую сумму затрат за месяц. Ее следует вычесть из месячного дохода и получить так называемое *сальдо*.

Если расходы за месяц превысили доход (пассивное сальдо), значит, подсчеты велись неточно; могла произойти ошибка в расчетах или какой-то источник дохода не был учтен.

Если расчеты показывают, что денег потрачено меньше, чем их было (активное сальдо), нужно проверить, действительно ли у вас осталось столько денег. Если совпадения нет – значит записи были неточны.

Во многих семьях существенной поддержкой в хозяйстве являются фрукты и овощи с собственного огорода, а также домашние животные и

птица. Эти данные также следует заносить в специальные графы финансовой книги. Записи дадут возможность узнать, каков доход от подсобного хозяйства и в какой мере он облегчает содержание семьи. Чтобы получить об этом правильное представление, нужно тщательно записывать количество овощей, фруктов и ягод, собранных со своего огорода. Вычтя затраты на семена, удобрение, корм для птицы и т.п. из стоимости собранных овощей и фруктов, мяса и птицы, можно получить сумму дохода.

Каждая семья ежемесячно оплачивает разные счета. Следует это делать регулярно в начале каждого месяца. Забывая или пропуская срок платежа, вы рискуете получить неприятность, например отключение телефона, и, кроме того, усложняете расчет в следующем месяце (долг растет).

После внесения платежей за месяц в соответствующей графе необходимо сделать отметку – «поставить галочку».

Учет позволяет любой семье знать свои расходы и доходы, сопоставлять и анализировать их, соотносить желания с возможностями, а отсюда – один шаг к планированию семейного бюджета, способствующему экономно жить.

Конечно, для такого планирования небезразлично и то, что и по каким ценам лежит на полках магазинов, и то, сколько мы зарабатываем, но эти вопросы не только не отменяют, а еще более усиливают потребность в учете, анализе и планировании своего семейного бюджета.

*Финансовый план семьи* может быть долгосрочным (например, пятилетним или более), среднесрочным (годовым), краткосрочным (квартальным или месячным).

В специальном разделе финансовой книги можно отразить план предполагаемых в текущем году расходов, показав их цель, сроки и суммы. Соответственно в специальной таблице можно зафиксировать ожидаемые доходы текущего года, такая же по содержанию таблица может быть выделена для планирования (при необходимости) доходов последующего года (табл. 9.12).

**Предполагаемые доходы на очередной год**

Месяцы	Доходы по статьям (руб.) и их индексы											
	Зарплата основная	Зарплата по совместительству	От индивидуальной трудовой деятельности	От личного имущества	Проценты по вкладам	Пенсия	Стипендия	Выплаты по страховкам	От продажи домашнего имущества	Дивиденды по акциям	Прочие	Всего доходов за год
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	
Январь												
Февраль												
...												
Декабрь												
Итого за год:												

Планируя семейный бюджет, можно составить таблицу «Предельные лимиты затрат на следующий год». Она будет выглядеть точно так же, как табл. 9.9 «Динамика и структура семейных расходов», только заполнять ее нужно не фактическими, а планируемыми расходами на следующий год.

Разумеется, значимость затрат может быть разной. Чтобы выделить приоритеты целей использования семейного бюджета, опытные люди делят свои доходы на три фонда: стратегический, тактический, текущих расходов.

В *стратегический фонд* постепенно, по мере возможности, откладываются средства на самые солидные для семьи покупки, например: на покупку автомобиля, теле-, радиоаппаратуры, холодильника, стиральной машины или траты на строительство дома, ремонт жилья, свадьбу и т. д.

*Тактический фонд* предназначен для менее капиталоемких, но важных покупок и трат (одежда, обувь, туристические поездки, санаторные путевки и пр.).

Назначение *фонда текущих расходов* – ежедневные затраты на питание, медикаменты, гигиену, культурные мероприятия и др. Здесь

нужны система и незыблемое правило: не залезать из одного фонда в другой. Если намечено истратить в течение года на тактические покупки какую-то сумму денег, то не стоит этот предел самим нарушать, иначе стратегических накоплений никогда не будет.

Для удобства «стратегический» и «тактический» фонды можно держать на отдельных сберегательных книжках, а при необходимости можно выделять и целевые фонды – на свадьбу, автомобиль, подарок и др.

Рыночная экономика заставляет нас подумать еще об одном семейном фонде – *страховочном, или фонде риска*. Это как раз те средства, которые накапливаются на так называемый «черный день». Размер этого фонда каждая семья определяет в зависимости от своих возможностей и жизненных обстоятельств.

В результате анализа семья получит возможность: во-первых, определить резервы улучшения финансового состояния, выявить те затраты, которых можно избежать; во-вторых, осуществлять более гибкое планирование затрат; в третьих, определять примерные нормативы различных видов семейных затрат и при планировании ориентироваться на них.

Важным показателем является доход, приходящийся в месяц на одного члена семьи. Чтобы получить этот показатель, необходимо разделить общую сумму дохода за год на количество членов семьи и на 12.

При анализе бюджета нужно выявить, каков удельный вес обязательных (регламентированных) платежей в семейном бюджете. Статистика показывает, что он различается весьма незначительно у разных семей. Оставшиеся денежные средства поступают в полное распоряжение семьи, и ее бюджет зависит только от того, как она их израсходовала.

Записи в финансовой книге позволяют, прежде всего, отдельно подсчитать расходы на питание, одежду, обувь и т.п., т.е. размеры материальных благ, необходимых семье для нормальной жизнедеятельности. С другой стороны, записи позволяют установить соотношение между затратами на удовлетворение материальных и духовных потребностей.

В конце года можно будет вывести среднемесячный уровень

потребления продуктов питания и промышленных товаров, если годовые показатели разделить на 12.

Все эти расходы нужны для того, чтобы лучше понимать и планировать обеспечение жизнедеятельности своей семьи. Когда вы будете знать заранее, сколько денег необходимо в месяц на питание и текущие расходы, вам легче будет найти определенную сумму, которую следует положить на сберкнижку или употребить на значимую покупку.

Узнать, какая часть доходов в бюджете приходится на доходы от личного подсобного хозяйства, – дело недолгое. Нужно сравнить этот доход с общим доходом. Интерес тут неспроста. Речь идет об определении экономической эффективности, выгоды и целесообразности ведения своего подсобного хозяйства.

Итак, проанализировав разделы финансовой книги, можно наглядно увидеть экономическую картину рациональности ведения домашнего хозяйства.

### **Имущественная книга**

В семейной экономике необходим также учет имущества семьи. Отсутствие в семье должного учета вещей, неорганизованность их хранения вызывают преждевременный износ вещей, потери времени на поиск нужной вещи, излишние затраты на ненужные покупки уже имеющихся в запасниках вещей и прочие нерациональности. В условиях производства считается нормальным определение количества материальных ценностей, необходимых для бесперебойного производства. В домашнем же хозяйстве такой учет должным образом не ведется, но кто-то должен взять на себя эту функцию, которая, без сомнения, семье необходима.

*Организацию домашнего учета* нужно начинать с классификации вещей и предметов, имеющихся в хозяйстве. Объединив их в группы по характеру и назначению, можно создать каталог в форме хозяйственной книги или картотеки (табл. 9.13). Дифференцируется он по трем направлениям: алфавитный, предметный, по местонахождению вещей в квартире. В предметном каталоге удобнее всего выделить разделы,

соответствующие отделам в магазине. Можно разделить разделы на подгруппы. Например, выделим такие группы: обстановка квартиры, одежда и ткани, обувь, культурно-бытовые товары, хозяйственно-бытовые товары, продукты питания длительного хранения, вещи и предметы устаревшие.

Каждый из этих разделов можно разделить на несколько подразделов. Например:

1. Обстановка квартиры: 1.1. Мебель. 1.2. Кухонная утварь. 1.3. Ковры, паласы, шторы. 1.4. Картины и сувениры. 1.5. Прочее;

2. Одежда: 2.1 Верхняя (с подразделами: зимне-осенняя, весенняя, летняя). 2.2. Детская одежда. 2.3. Головные уборы. 2.4. Белье. 2.5. Постельные принадлежности. 2.6. Ткани, пряжа, нитки, иглы, пуговицы, материал для ремонта одежды;

3. Обувь: 3.1. Зимняя обувь. 3.2. Осенняя обувь. 3.3. Летняя обувь. 3.4. Обувь резиновая и спортивная;

4. Товары культурно-бытового назначения: 4.1. Книги. 4.2. Телевизор, радио, музыкальные инструменты. 4.3. Спортивный инвентарь. 4.4. Часы, ювелирные изделия и т.п. 4.5. Прочее;

5. Хозяйственные товары: 5.1. Посуда. 5.2. Инструменты. 5.3. Материалы разные, бытовая химия. 5.4. Бытовые машины, приборы, инструменты, механизмы. 5.5. Прочее.

Конечно, организация такого учета – дело хлопотливое. Нужна привычка, чтобы система учета стала необходимой. И, главное, вещи нужно класть после употребления на то место, откуда они были взяты. Само собой разумеется, что если приобретена новая вещь, ее нужно занести в каталог.

Таблица 9.13

**Форма учета предметов и вещей в хозяйственной книге**

№ п/п	Наименование вещей, предметов	Ед. измерения	Количество	Дата приобретения	Стоимость	Принадлежность членам семьи	Место хранения	Сведения о состоянии вещей после инвентаризации		
								дата инвентаризации	оценка износа вещи	отметка о списании вещи или ее ремонте

Предлагаем также следующие формы учета имущества семьи (табл. 9.14, 9.15, 9.16).

Таблица 9.14

**Имущество семьи с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_**

№ п/п	Дата приобретения	Наименование	Кол-во	Цена в день приобретения	Цена по курсу	Примечание

Таблица 9.15

**Имущество семьи, находящееся у сторонних лиц в аренде или в качестве залога, или во временном пользовании с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_**

№ п/п	Дата возникновения обязательства (сдачи имущества)	Наименование держателя имущества (залога)	Наименование имущества	Кол-во	Стоимость имущества	Сумма выкупа	Дата возврата (выкупа) имущества	Примечание

Таблица 9.16

**Имущество сторонних лиц, находящееся в пользовании семьи с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_**

№ п/п	Дата возникновения обязательств (приема имущества)	Наименование владельца имущества	Наименование имущества	Количество	Стоимость имущества	Сумма выкупа (при залоге)	Дата возврата (выкупа) имущества	Примечание

Таким образом, должный учет вещей (имущества) семьи в хозяйственной книге позволит вашим вещам находиться на своем месте и, следовательно, сократит время на их поиск.

### **9.8. Компьютерные технологии в учете семейного бюджета**

Для того чтобы эффективно управлять своими финансами, необходимо начать с их учета и построения собственных финансовых отчетов – Отчета об активах и пассивах и Отчета о доходах и расходах.



Сделать эти отчеты можно вручную, используя для этого простые общедоступные программы (*Microsoft Excel*), но можно воспользоваться и специально разработанными для этого программами, которые можно скачать в Интернете.

Что это за конвертики, и почему один из них набит деньгами, а в другом лишь пара купюр? Сейчас в Интернете довольно много подобных программ. Они, в общем, учитывают разную природу людей. Один человек хочет записывать все свои расходы, включая покупку шоколадки в киоске, а другой считает необходимым фиксировать только крупные расходы. Некоторые подсчитывают только свои поступления и траты, а иные хотят вести семейный учет, распределяя расходы и доходы по нескольким пользователям, и при необходимости суммировать данные и формировать общий отчет.

Но в любом случае программа учета финансов должна обладать легко меняющимися настройками, чтобы каждому желающему можно было бы «подогнать» ее под себя, учесть индивидуальные особенности и желания пользователя.

Еще одним требованием к программе является соответствие продукта экономическим особенностям той страны, в которой ее будут использовать.

Например, в Беларуси не очень удобно будет пользоваться программой для США, учитывающей налоги, проценты от дивидендов и акций взаимных фондов, которыми владеет подавляющее большинство американцев.

Необходимым параметром работы программы является корректный перевод из одной валюты в другую, т. е. конвертация всех доходов и расходов по текущему курсу. Некоторые из программ даже обновляют курсы валют через Интернет в режиме реального времени.

Также для некоторых пользователей обязательным фактором будет экспорт данных (например, в *Excel*).

Возможность добавления категорий и подкатегорий для каждого пользователя является очень полезной опцией, потому что время от времени возникают новые статьи расходов.

И последним критерием выбора программ является стоимость

программы или возможность пользоваться этой программой бесплатно.

Ниже приведено описание нескольких подобных программ.

## 1. Личные финансы (*AbilityCash Beta*)

<http://www.dervish.ru/about.php>

### *Достоинства*

Отличный сайт с поддержкой программы, мгновенная загрузка. Версия «Бета» содержит прекрасную справку с хорошо продуманной структурой. Отсутствие ограничений на количество вводимых пользователем категорий расходов, доходов и платежных агентов. Работа с неограниченным количеством счетов и валют.

Очень простой (даже чересчур) и строгий интерфейс без изысков.

Есть возможность выгружать записи из базы данных только в формат *Excel*.

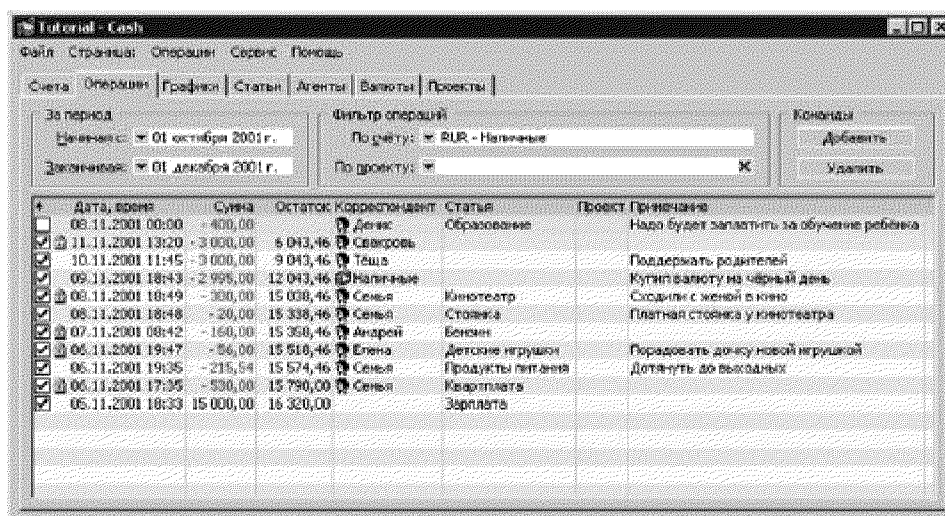
### *Недостатки*

Нет демоверсии с примерами. Нет отдельного раздела «долги»: их предлагается рассматривать как операции прихода или расхода, что не всегда удобно.

Невозможно подсчитать итог на определенную дату.

*Стоимость:* бесплатно

Интерфейс программы:



## 2. Домашняя бухгалтерия 4.2

<http://www.keepsoft.ru/homebuh.htm>

### *Достоинства*

Пределная простота оформления и использования. Довольно быстрая загрузка. Подробная справка. Учет финансов могут вести сразу несколько человек, входя в систему под разными именами.

Хорошо развиты средства построения отчетов. Вы можете подводить итоги по различным категориям и счетам, при этом выбирать можно как единичные категории, так и компоновать из них более сложные отчеты благодаря встроенным в программу, легко изменяемым фильтрам. Графические средства отображения данных позволяют ознакомиться с текущим положением дел с помощью привычных круговых диаграмм, открывающихся в отдельном окне.

Есть версия для карманного компьютера и возможность синхронизации.

Экспорт данных можно производить в более чем 15 различных форматах. Можно также обновлять курсы валют из Интернета.

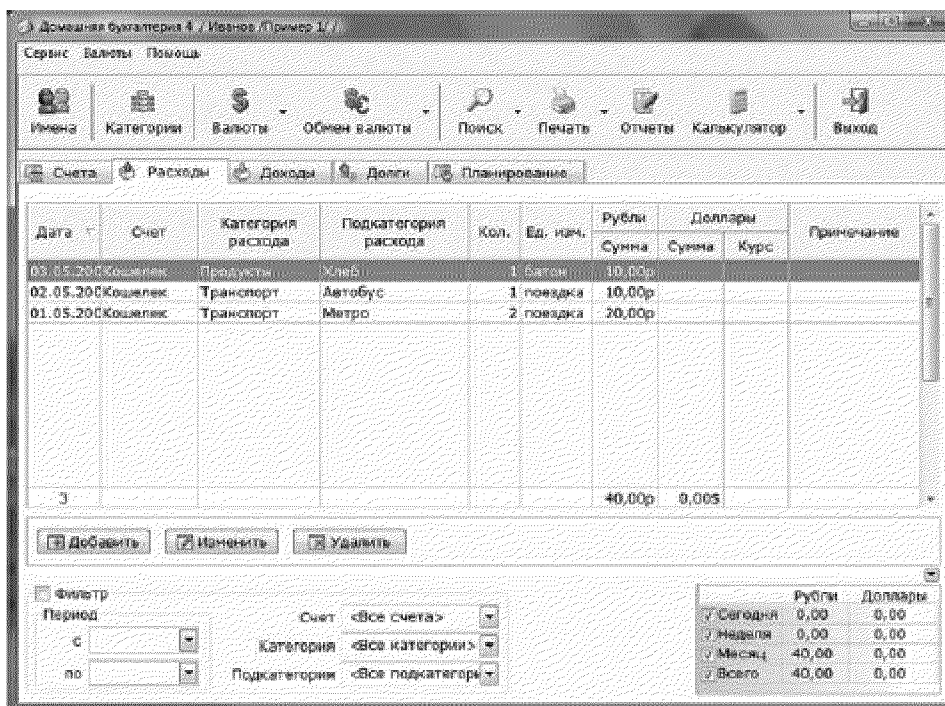
### *Недостатки*

Нет возможности создать общий счет. При этом все расходы в программе отсортированы по категориям и просмотреть затраты по мере поступления не представляется возможным.

Базу данных невозможно очистить.

*Стоимость:* около 15 долл. (бесплатное тестирование в течение 30 дней).

Интерфейс программы:



### 3. Жадюга 1.6

<http://www.amosoft.net/rus/jmoney.htm>

#### *Достоинства*

Информативный сайт. Довольно быстрая загрузка. Подробная справка. Есть функция добавления расхода/дохода через SMS. Сообщение приходит на определенный адрес в Интернете, а затем, подключаясь к сети дома, вы автоматически загружаете информацию в программу. Имеется система напоминания о текущих платежах.

#### *Недостатки*

Грубый интерфейс – разноцветные строки полезны для построения диаграмм, но их тяжело читать. Нет отдельного окна для контекстной справки: при открытии она замещает окно с данными! На итоговой диаграмме пояснения могут накладываться одно на другое. Нет категоризации счетов и пользователей.

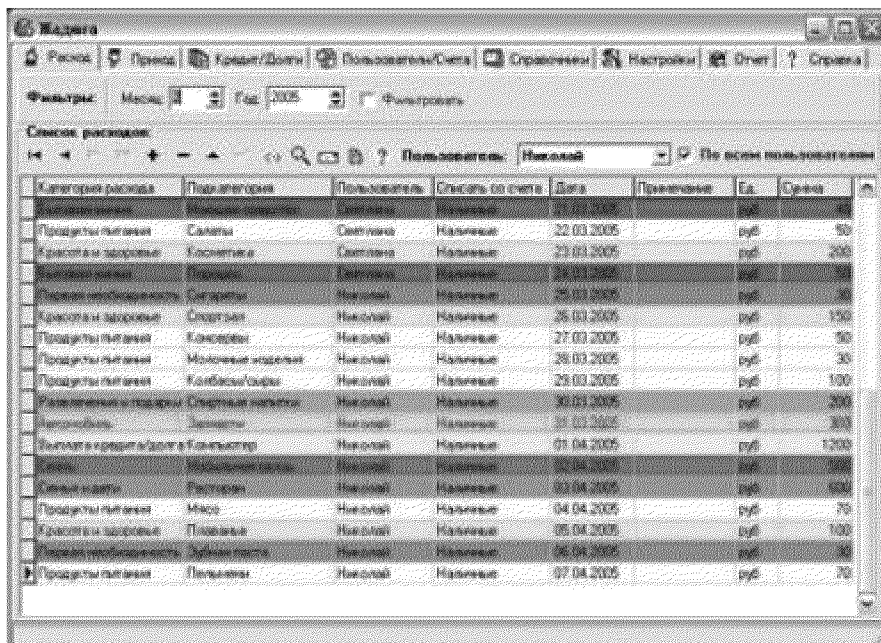
В приходах/расходах можно задать только одну подкатегорию, а ведь чем их больше, тем больше возможностей анализа. Группировать траты тоже не получится, как альтернатива – можно задать подраздел «магазины» и записывать туда все: молоко, белье, альбом по искусству Возрождения и т. д. Заранее заданные наименования предметов трат плохо продуманы: например, мыло попало в раздел «Бытовая химия», а шампунь

– в «Красота и здоровье».

Отдельные счета можно вести в разных валютах, но курсы валют задаются только вручную. Итоговые отчеты – только в рублях.

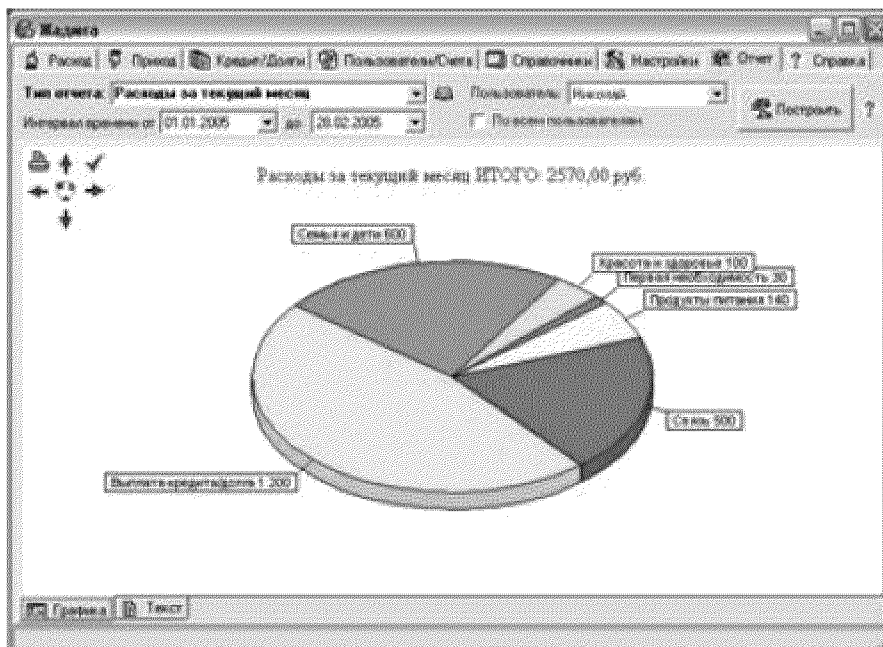
Стоимость: около 12 долл.

Интерфейс программы:



Список расходов:

Категория расхода	Подкатегория	Пользователь	Списание со счета	Дата	Примечание	Ед.	Сумма
Уход за собой	Масло/кремы	Светлана	Наличие	17.03.2005		руб	80
Продукты питания	Салаты	Светлана	Наличие	22.03.2005		руб	50
Красота и здоровье	Косметика	Светлана	Наличие	23.03.2005		руб	200
Уход за собой	Парфюм	Светлана	Наличие	24.03.2005		руб	100
Уход за собой/здоровье	Средства	Николай	Наличие	25.03.2005		руб	30
Красота и здоровье	Средства	Николай	Наличие	26.03.2005		руб	150
Продукты питания	Консервы	Николай	Наличие	27.03.2005		руб	50
Продукты питания	Молочные изделия	Николай	Наличие	28.03.2005		руб	30
Продукты питания	Колбасы/сыры	Николай	Наличие	29.03.2005		руб	100
Уход за собой и здоровьем	Средства гигиены	Николай	Наличие	30.03.2005		руб	200
Уход за собой	Защита	Николай	Наличие	31.03.2005		руб	300
Выплата в кредит/долг	Гипотека	Николай	Наличие	01.04.2005		руб	1200
Счета	Ипотечная плата	Николай	Наличие	02.04.2005		руб	500
Счета/счета	Расчеты	Николай	Наличие	03.04.2005		руб	600
Продукты питания	Мясо	Николай	Наличие	04.04.2005		руб	70
Красота и здоровье	Плавания	Николай	Наличие	05.04.2005		руб	100
Уход за собой/здоровье	Уход за собой	Николай	Наличие	06.04.2005		руб	50
Продукты питания	Пекарни	Николай	Наличие	07.04.2005		руб	70



#### 4. Домашние финансы PRO 1.2.4.6

<http://www.lab-1m.ru/soft/homefin/free.php>

Достоинства

Хороший список заранее заданных наименований в приходах и расходах, который легко отредактировать в соответствии с собственными потребностями. Дает возможность заводить счета в разных валютах (общий баланс по счетам подсчитывается в одной выбранной валюте). Обновляет курсы валют через Интернет (только в профессиональной версии).

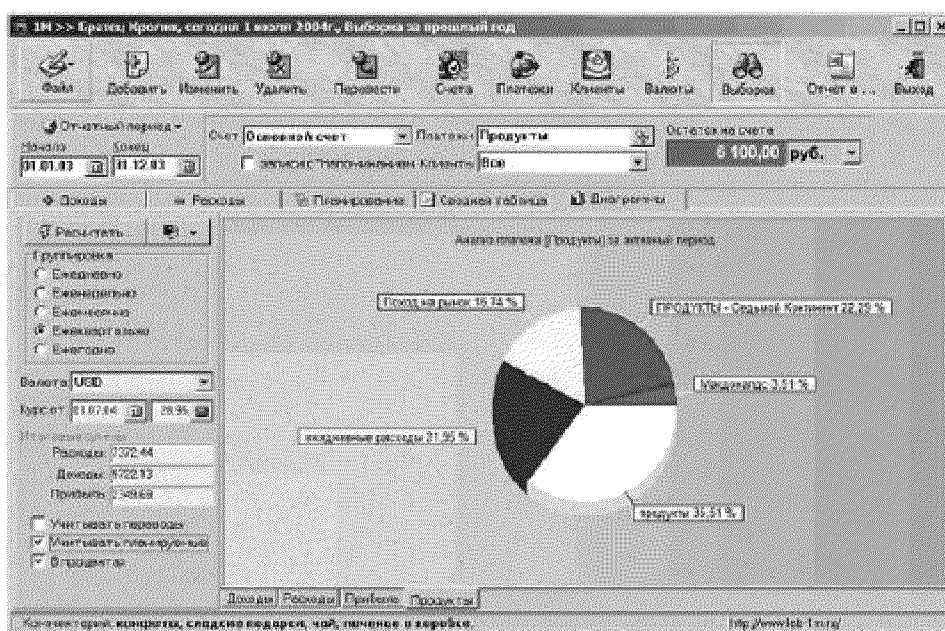
Имеет развитую систему диаграмм и отчетов. Оснащена удобной функцией планирования трат и доходов – скажем, можно «озадачить» программу, чтобы она самостоятельно переносила регулярные траты в будущий, еще не заполненный вами месяц.

### *Недостатки*

Очень долго грузится. Перенасыщенный интерфейс. Ограничено количество вводимых категорий прихода/расхода. Отсутствует контекстная справка (файл справки необходимо подгружать к программе отдельно).

*Стоимость:* есть платная и бесплатная версии (профессиональная версия стоит около 12 долл.).

Интерфейс программы:



## **5. Family2008 Personal Finance**

<http://www.sanuel.com/ru/family>

### *Достоинства*

Приятный (однако местами излишне перегруженный) интерфейс. В дополнение к основным функциям имеется органайзер, содержащий книгу

контактов, журнал заметок и календарь.

Уникальная система отчетов – около 20 (Расходы/доходы по категориям, сравнение доходов и расходов, анализ бюджета, сравнение курсов валют, сравнительные расходы/доходы за период, список должников и т. д.).

Есть такая «экзотическая» для учета домашних финансов функция, как учет имущества в виде активов и пассивов. Программа будет показывать вам, насколько изменилась стоимость вашего имущества, будет сама рассчитывать амортизацию ваших пассивов. Вам достаточно внести свой драгоценный металл либо пай в программу, и она автоматически будет следить за изменением их стоимости.

Отдельная возможность контролировать прибыль по депозитам, расходы по кредитам.

Предоставляется возможность ежедневно бесплатно получать из Интернета статьи на тему финансов, курсы валют, котировки драгоценных металлов и т. д.

Есть мультимедийное онлайн-обучение работе с продуктом.

На главной странице имеется окно «Финансовые советы» – поток мудрых изречений на денежную тему (впрочем, это окно можно отключить).

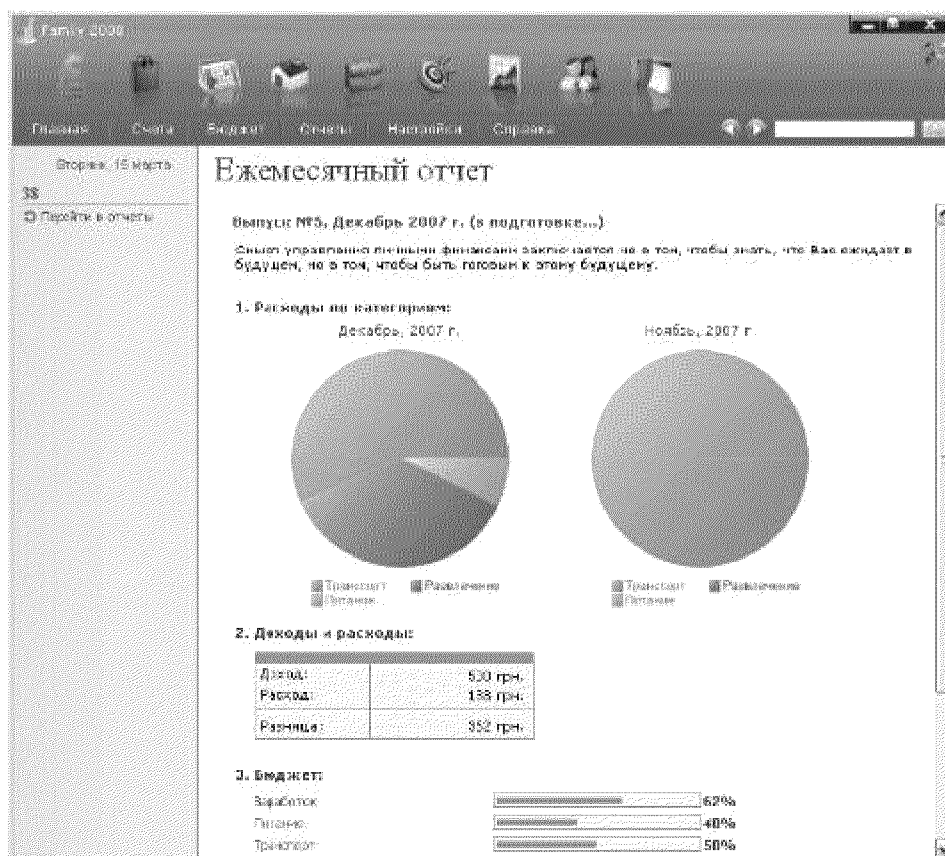
Имеется занятая функция – что-то типа домашней инвентаризации: положил куда-то вещь и, чтобы не забыть, записал, где она хранится.

*Недостатками* этой программы можно считать излишнюю «навороченность».

Долго грузится. Программа осложнена излишними опциями, к тому же не всегда четко работающими.

*Стоимость:* около 15 долл.

Интерфейс программы:



Как мы видим, у каждой программы есть свои достоинства и недостатки. И каждый может самостоятельно протестировать любой из подобных продуктов и найти тот, который устраивает именно его.

## Резюме

В управлении семейной экономикой, семейным бюджетом при оценке своих дел люди используют определенные критерии. С одной стороны – это наши собственные представления о хорошем, плохом, нормальном, а с другой – целая система общественных стандартов.

В оценке уровня жизни населения в Российской Федерации общественными стандартами являются:

- бюджет прожиточного минимума;
- минимальный потребительский бюджет;
- бюджет высокого достатка.

Эти бюджеты наиболее часто касаются жизни реальных семей: одни получают социальные пособия, а другие платят больше налогов.



Показатели и методика подсчета опираются на определенные социальные и экономические закономерности. Правильное самоопределение в этой системе стандартных бюджетов влияет и на жизненные цели семьи, и на все общество.

Управление семейным бюджетом включает управление его расходной частью, управление его доходной частью, управление балансом доходов и расходов. Это триединая задача. В ее решении реализуется способность быть стабильной семьей.

Семейная книга учета включает в себя две книги – финансовую и имущественную.

Ведение финансовой семейной книги является эффективным методом управления бюджетом семьи, важным элементом в системе ведения ее финансовых дел. Это фундамент в планировании, учете и контроле семейных финансов. Желание или необходимость сделать управляемым семейный бюджет руководит поведением членов семьи. Главное, чтобы была определена цель. Для этого потребуются определенные знания, умения, навыки.

### **Контрольные вопросы**

1. Что такое семейный бюджет?
2. Что такое стандартный семейный бюджет?
3. Что же такое бедность, богатство?
4. Перечислите источники доходов семьи.
5. Перечислите направления расходов в бюджете семьи.
6. Назовите экономические принципы жизни семьи, реализующиеся в семейной книге учета.
7. Какие ведомости необходимы для планирования семейного бюджета?
8. Как с помощью финансовой книги осуществлять учет и контроль финансов семьи?
9. Какие задачи повседневной жизни решаются с помощью имущественной книги семьи?

10. Охарактеризуйте стратегии управления семейным бюджетом.

### **Практические задания**

1. Используя текущие показатели прожиточного минимума, рассчитайте сумму доходов, необходимую для одиночки, для семьи из двух человек, из трех человек.

2. Проанализируйте, какие источники доходов и почему не участвуют в формировании бюджета вашей семьи.

3. Составьте перечень обязательных платежей и сумму, которую они составляют для вашей семьи на один месяц, на один год.

4. Подсчитайте чистый доход вашей семьи за один месяц, за год.

5. Заполните форму ежедневного систематизированного учета (см. табл. 9.8) на себя или свою семью на неделю или на месяц.

6. Составьте ведомости имущественной книги, необходимые для вашей семьи.

## Глава 10

### Налоги в семье

#### 10.1. Функция и роль налогов в современном обществе

Функция и роль налогов являются проявлением сущности налогов, способом выражения их свойств. Функции и роль налогов показывают, каким образом реализуется их общественное назначение в качестве инструмента распределения и перераспределения государственных доходов, и как оно влияет на благосостояние каждой семьи.

В большинстве ведущих стран мира (Германия, Франция, США, Италия и др.) уже на протяжении многих лет получила законодательное закрепление и применяется практика семейного налогообложения по подоходному налогу. По мнению большинства ведущих ученых мира по вопросам налогообложения, семейное налогообложение является непосредственной реализацией конституционных принципов социального государства и защиты прав семьи в сфере налогообложения. Суть и смысл семейного налогообложения состоит в том, что семья рассматривается как единая экономическая общность с общими доходами и потреблением, поэтому при налогообложении семьи должна учитываться ее фактическая способность к уплате налогов. Целью такого правового регулирования является создание дополнительной защиты прав семьи, не ущемление ее прав по сравнению с одинокими гражданами в сфере налогообложения.

Под **налогом**, согласно п. 1 ст. 8 Налогового кодекса РФ, понимается обязательный, индивидуально безвозмездный платеж, взимаемый с организаций и физических лиц в форме отчуждения принадлежащих им на праве собственности, хозяйственного ведения или оперативного управления денежных средств в целях финансового обеспечения деятельности государства и (или) муниципальных образований.

В современной экономической системе выделяют пять функций налогов – фискальную, распределительную, регулирующую, контрольную и поощрительную.

*Фискальная функция* представляет собой проведение изъятия средств

налогоплательщиков в централизованные финансовые фонды государства (в бюджет). Эта функция является основной функцией налогообложения. Собственно посредством фиска налоги выполняют свое предназначение по формированию государственного бюджета России с целью исполнения общегосударственных и целевых государственных программ. Посредством фискальной функции реализуется главное общественное назначение налогов – формирование финансовых ресурсов государства, аккумулируемых в бюджетной системе и внебюджетных фондах и предназначенных для осуществления государственных функций – оборонных, социальных, природоохранных и др.

*Распределительная функция* налогов определяет их сущность как особого централизованного инструмента распределительных отношений. Распределительная функция иначе называется социальной, поскольку состоит в перераспределении общественных доходов между различными категориями граждан: от состоятельных к неимущим. Это перераспределение обеспечивает, в конечном счете, гарантию социальной стабильности общества. Социальные функции выполняют, в частности, акцизы, устанавливаемые на отдельные виды товаров, и прежде всего – относительно дорогостоящие. Формирование доходов государственного бюджета превращает само государство в крупнейшего экономического субъекта.

*Регулирующая функция* налогов стала осуществляться с тех пор, как государство начало активно участвовать в организации хозяйственной жизни страны. Эта функция направлена на достижение определенных целей налоговой политики посредством налогового механизма. В налоговом регулировании имеются три подфункции:

- *стимулирующая* – направлена на развитие определенных социально-экономических процессов, реализуется через систему льгот, исключений, преференций (предпочтений), увязываемых с льготообразующими признаками объекта налогообложения: изменяется объект налогообложения, уменьшается налогооблагаемая база, понижается налоговая ставка и др. Действующее налоговое законодательство предусматривает стимулирование таких категорий плательщиков, как

субъекты малого предпринимательства, предприятия, привлекающие на работу инвалидов, сельскохозяйственные производители, организации, осуществляющие капитальные вложения в собственное производственное развитие, а также занимающиеся благотворительностью, и т. д.;

- *дестимулирующая* – посредством сознательно увеличенного налогового бремени препятствует развитию определенных социально-экономических процессов. Как правило, действие этой подфункции связано с установлением повышенных ставок налогов. Примером могут служить протекционистские меры государства, направленные на поддержку внутренних производителей при помощи запретительных импортных таможенных пошлин.

Следует, кроме того, иметь в виду, что налоговые отношения, как и всякие другие экономические отношения, должны постоянно воспроизводиться. Налоги должны взиматься и сегодня, и завтра, и всегда. Поэтому, эксплуатируя дестимулирующую подфункцию, нельзя допустить подрыва основы налогообложения, угнетения, а тем более ликвидации источника налога. В противном случае в дальнейшем налоги не из чего будет взимать;

- *подфункция воспроизводственного назначения*– реализуется через следующие платежи: за пользование природными ресурсами; в дорожные фонды; на воспроизводство минерально-сырьевой базы. Эти налоги имеют четкую отраслевую принадлежность и предназначены для привлечения средств, используемых в дальнейшем на воспроизводство (восстановление) эксплуатируемых ресурсов.

*Контрольная функция* налогообложения означает, что государство посредством налогов контролирует финансово-хозяйственную деятельность юридических лиц и граждан. Одновременно осуществляется контроль за источниками доходов и направлениями расходования средств. В конечном счете контрольная функция позволяет обеспечивать минимум налоговых поступлений в бюджет, который, тем не менее, достаточен для выполнения государством своих конституционных функций.

*Поощрительная функция* налогообложения предусматривает особый порядок обложения налогом определенных категорий граждан, имеющих

заслуги перед обществом (участники войн, Герои Советского Союза и России и др.). Эта функция налогов имеет четко выраженную социальную направленность. Она отличается от стимулирующей подфункции регулирующей функции (налогообложения), поскольку трудно представить, что граждане, участвующие в боевых операциях, совершают героические поступки для того, чтобы впоследствии иметь налоговые льготы.

В законодательстве Российской Федерации о налогах и сборах под физическими лицами понимаются граждане Российской Федерации, иностранные граждане и лица без гражданства.

Физические лица уплачивают:

1) основные федеральные налоги:

- налог на доходы физических лиц (13%);
- государственная пошлина (в зависимости от предмета налогообложения);
- таможенная пошлина (в зависимости от предмета налогообложения);
- налог на выигрыш в лотереи (35%), моментальные, региональные, российские лотереи – облагается сумма выигрыша;

2) основные региональные и местные налоги и сборы:

- налог на имущество физических лиц;
- земельный налог;
- транспортный налог.

## **10.2. Налог на доходы физических лиц**

***Плательщиками налога на доходы физических лиц***(НДФЛ) признаются физические лица – налоговые резиденты РФ, а также не являющиеся налоговыми резидентами, но получающие доходы от источников в Российской Федерации.

Рассчитывается и уплачивается этот налог налоговыми агентами – организациями и индивидуальными предпринимателями, которые выплачивают доходы физическим лицам. Согласно положениям главы 23

Налогового кодекса Российской Федерации (НК РФ) несмотря на то что налоговым периодом по НДФЛ является календарный год, при каждой выплате работнику заработной платы (или иных доходов) необходимо удерживать и перечислять НДФЛ в бюджет.

Объектом обложения НДФЛ признаются доходы, определенные ст. 208 НК РФ. Основными видами налогооблагаемых доходов, помимо вознаграждений за выполнение трудовых или иных обязанностей, выполненную работу, оказанную услугу, являются доходы, полученные от сдачи имущества в аренду, доходы от реализации недвижимости, пенсии (за исключением трудовых пенсий и пенсий по государственному пенсионному обеспечению) и стипендии, полученные в соответствии с действующим законодательством. Кроме того, на основании ст. 217 НК РФ налогом облагаются:

- суммы компенсаций (например, командировочных расходов, за использование личного автотранспорта в служебных целях), выплачиваемые сверх установленных законодательством норм при условии, что коллективным договором не установлено иное;
- стоимость полученных за налоговый период подарков, превышающая 4000 руб.

Датой фактического получения дохода признается день выплаты дохода, в том числе его перечисления на счет физического лица в банке (при получении доходов в денежной форме), либо день получения доходов в натуральной форме.

Ставка НДФЛ зависит от вида получаемого физическим лицом дохода (ст. 224 НК РФ), а именно:

- стоимость любых выигрышей и призов, получаемых в проводимых конкурсах, играх и других мероприятиях в целях рекламы товаров, работ и услуг в сумме, превышающей 4000 руб., облагается по ставке 35%;
- доходы физических лиц, не являющихся налоговыми резидентами, – 30%;
- доходы от долевого участия в деятельности организаций, полученные в виде дивидендов, – 9%;
- все виды доходов при условии, что ст. 224 НК РФ не установлено

иное (в том числе заработная плата, надбавки и доплаты, премии) – 13%.

Для расчета НДФЛ необходимо определить налоговую базу. Она равна сумме начисленного за налоговый период дохода работника за минусом необлагаемых доходов и стандартных и (или) имущественных налоговых вычетов.

### **Доходы, освобождаемые от налогообложения**

Состав выплаченных физическим лицам доходов, не подлежащих налогообложению, регламентирован ст. 217 НК РФ. К доходам членов трудового коллектива, выплачиваемым работодателем, но не облагаемым НДФЛ, в частности, относятся:

- государственные пособия (за исключением пособий по временной нетрудоспособности);

- компенсационные выплаты в пределах норм, установленных в соответствии с законодательством РФ, связанные с возмещением вреда, причиненного увечьем или иным повреждением здоровья, бесплатным предоставлением жилых помещений и коммунальных услуг, топлива или соответствующего денежного возмещения, а также увольнением работников (кроме компенсации за неиспользованный отпуск), и др.;

- алименты;

- суммы единовременной материальной помощи, оказываемой в связи:

с чрезвычайными обстоятельствами на основании решений органов законодательной (представительной) и (или) исполнительной власти, представительных органов местного самоуправления;

со смертью члена (членов) семьи работника; ущербом, полученным от террористических актов на территории РФ;

- суммы полной или частичной компенсации стоимости путевок (за исключением туристических) в находящиеся на территории РФ санаторно-курортные и оздоровительные учреждения, которые работодатель выплачивает своим работникам и (или) членам их семей, инвалидам, не работающим в данной организации, а также суммы компенсации стоимости путевок для детей, не достигших возраста 16 лет



при условии оплаты таких путевок за счет средств Фонда социального страхования России и (или) за счет средств работодателя, оставшихся в его распоряжении после уплаты налога на прибыль.

### **Доходы, частично освобождаемые от налогообложения**

Налоговым законодательством предусмотрено частичное освобождение от обложения НДФЛ некоторых видов доходов, т.е. от налогообложения освобождается доход в пределах определенной суммы.

В пределах 4000 руб. за каждый календарный год освобождаются от НДФЛ, в частности, следующие доходы, полученные физическими лицами от работодателей (п. 28 ст. 217 НК РФ):

- стоимость полученных подарков;
- суммы материальной помощи, которую работодатель оказывает своим работникам, а также бывшим своим работникам, уволившимся в связи с выходом на пенсию по инвалидности или по возрасту;
- возмещение (оплата) работодателями своим работникам, их супругам, родителям и детям, бывшим своим работникам (пенсионерам по возрасту), а также инвалидам стоимости приобретенных ими (для них) медикаментов, которые назначены им лечащим врачом.

### **Стандартные налоговые вычеты**

В соответствии с НК РФ каждому налогоплательщику предоставлено право уменьшить налоговую базу по НДФЛ на сумму налоговых вычетов, к которым относятся:

- 1) стандартные налоговые вычеты;
- 2) профессиональные налоговые вычеты (на основании ст. 221 НК РФ получить вычет в сумме расходов, связанных с выполнением работ (оказанием услуг) имеют право индивидуальные предприниматели, физические лица, выполняющие работы (оказывающие услуги) по договорам гражданско-правового характера, а также получающие авторские вознаграждения или вознаграждения за создание, исполнение произведений науки, литературы и др.);
- 3) имущественные налоговые вычеты (согласно ст. 220 НК РФ

имущественный вычет предоставляется, в частности, при покупке и продаже недвижимого имущества: жилых домов, помещений, квартир, дач, садовых домиков, земельных участков и др.);

4) социальные налоговые вычеты (в соответствии со ст. 219 НК РФ социальные вычеты в размере сумм, уплаченных, в частности, за обучение и лечение, предоставляются на основании письменного заявления налогоплательщика – физического лица при подаче налоговой декларации в налоговый орган по месту своей прописки по окончании календарного года).

Рассмотрим более подробно порядок предоставления работодателем стандартных налоговых вычетов (вычеты предоставляются работнику за каждый месяц налогового периода при получении им доходов, подлежащих налогообложению только по ставке 13%).

На основании ст. 218 НК РФ установлены следующие размеры стандартных налоговых вычетов:

400 руб. – предоставляются всем налогоплательщикам. Если доход работника, исчисленный нарастающим итогом с начала налогового периода, превысит 40 000 руб., то начиная с месяца, в котором превышение имело место, вычет не предоставляется;

500 руб. – предоставляются, в частности, Героям Советского Союза и Российской Федерации, лицам, награжденным орденом Славы трех степеней, блокадникам. Полный перечень налогоплательщиков, имеющих право на получение этого вычета, приведен в подп. 2 п. 1 ст. 218 НК РФ;

1000 руб. – на каждого ребенка налогоплательщика. Если доход работника, исчисленный нарастающим итогом с начала налогового периода, превысит 280 000 руб., то начиная с месяца, в котором превышение имело место, вычет не предоставляется;

3000 руб. – предоставляются, в частности, лицам, получившим лучевую болезнь или инвалидность вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС, инвалидам Великой Отечественной войны.

Стандартные налоговые вычеты работодателем не предоставляются, если работник добровольно не составит заявление и не представит необходимые документы (например, удостоверение участника ликвидации

аварии на Чернобыльской АЭС либо инвалида). Но работодатель не вправе требовать от сотрудника заявления о предоставлении вычетов. Как правило, указанные заявления оформляются при приеме сотрудника на работу, а копии документов хранятся в бухгалтерии организации.

Если в течение года в организацию принимается новый сотрудник, он также может воспользоваться стандартным налоговым вычетом на себя, при условии, что в налоговом периоде его доход с учетом сумм, начисленных предыдущим работодателем, не превысил 40 000 руб. Помимо заявления с просьбой предоставить налоговый вычет он должен представить справку о доходах по форме 2-НДФЛ с предыдущего места работы.

На основании п. 2 ст. 218 НК РФ, если налогоплательщик имеет право более чем на один стандартный налоговый вычет, ему предоставляется максимальный из соответствующих вычетов.

При внутреннем совместительстве (работа по другому трудовому договору в этой же организации, но по иной профессии, специальности или должности) налоговым агентом по всем трудовым договорам является одна и та же организация, поскольку источник выплаты дохода у работника один. Соответственно, доходы физического лица от работы по внутреннему совместительству при предоставлении стандартных налоговых вычетов должны учитываться.

В соответствии с положениями подп. 4 п. 1 ст. 218 НК РФ налоговый вычет в размере 1000 руб. предоставляется работникам, являющимся родителями, супругами родителей, опекунами или попечителями, приемными родителями, имеющими на обеспечении детей:

- в возрасте до 18 лет;
- в возрасте от 18 до 24 лет, учащихся по очной форме обучения (студентов, курсантов и т.п.).

При этом вычет положен обоим родителям. В соответствии с изменениями законодательства с 1 января 2009 г. впервые введено право выбора родителя на получение вычета. Налоговый вычет может предоставляться в двойном размере одному из родителей (приемных родителей) по их выбору на основании заявления об отказе одного из

родителей (приемных родителей) от получения налогового вычета.

В соответствии с положениями ст. 218 НК РФ стандартный вычет на содержание детей предоставляется в двойном размере на ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет, а также на учащегося очной формы обучения в возрасте до 24 лет – инвалида I или II группы.

Кроме того, в двойном размере вычет предоставляется также вдовам (вдовцам), одиноким родителям, опекунам или попечителям, приемным родителям. Перечисленные лица теряют право на получение вычета в двойном размере, начиная с месяца вступления в брак. Уведомить работодателя, предоставляющего стандартные налоговые вычеты, о вступлении в брак – обязанность работника.

Иные условия (был ли ранее налогоплательщик в зарегистрированном браке, имеется ли в свидетельстве о рождении ребенка (детей) запись об отце ребенка, усыновлен (удочерен) ребенок (дети) или нет), в данном случае значения не имеют.

Налоговый вычет на детей предоставляется на основании письменного заявления работника и подтверждающих право документов. К таким документам, в частности, относятся: паспорт налогоплательщика – родителя, свидетельство о рождении ребенка, свидетельство о расторжении брака.

### **Социальные вычеты**

Гражданам предоставляются следующие виды социальных вычетов:

1) в сумме доходов, перечисляемых налогоплательщиком на благотворительные цели в виде денежной помощи организациям науки, культуры, образования, здравоохранения и социального обеспечения, частично или полностью финансируемым из средств соответствующих бюджетов, а также физкультурно-спортивным организациям, образовательным и дошкольным учреждениям на нужды физического воспитания граждан и содержание спортивных команд, а также в сумме пожертвований, перечисляемых (уплачиваемых) налогоплательщиком религиозным организациям на осуществление ими уставной деятельности, – в размере фактически произведенных расходов, но не

более 25% суммы дохода, полученного в налоговом периоде;

2) в сумме, уплаченной налогоплательщиком в налоговом периоде за свое обучение в образовательных учреждениях, – в размере фактически произведенных расходов на обучение, но не более 50 000 руб., а также в сумме, уплаченной налогоплательщиком-родителем за обучение своих детей в возрасте до 24 лет, налогоплательщиком-опекуном (налогоплательщиком-попечителем) за обучение своих подопечных в возрасте до 18 лет на дневной форме обучения в образовательных учреждениях, – в размере фактически произведенных расходов на это обучение, но не более 50 000 руб. на каждого ребенка в общей сумме на обоих родителей (опекуна или попечителя).

3) в сумме, уплаченной налогоплательщиком в налоговом периоде за услуги по лечению, предоставленные ему медицинскими учреждениями РФ, а также уплаченной налогоплательщиком за услуги по лечению супруга (супруги), своих родителей и (или) своих детей в возрасте до 18 лет в медицинских учреждениях РФ (в соответствии с перечнем медицинских услуг, утверждаемым Правительством РФ), а также в размере стоимости медикаментов (в соответствии с перечнем лекарственных средств, утверждаемым Правительством РФ), назначенных им лечащим врачом, приобретаемых налогоплательщиками за счет собственных средств.

Общая сумма социального налогового вычета, предусмотренного настоящим подпунктом, не может превышать 50 000 руб.

По дорогостоящим видам лечения в медицинских учреждениях РФ сумма налогового вычета принимается в размере фактически произведенных расходов. Перечень дорогостоящих видов лечения утверждается постановлением Правительства РФ.

Вычет сумм оплаты стоимости лечения предоставляется налогоплательщику, если лечение производится в медицинских учреждениях, имеющих соответствующие лицензии на осуществление медицинской деятельности, а также при представлении налогоплательщиком документов, подтверждающих его фактические расходы на лечение и приобретение медикаментов.

Группа социальных вычетов с 1 января 2009 г. дополнена новым

вычетом – вычетом в сумме уплаченных самим налогоплательщиком страховых взносов на накопительную часть трудовой пенсии. Такие расходы могут быть произведены налогоплательщиком в соответствии с Федеральным законом от 30 апреля 2008 г. № 55-ФЗ «О дополнительных страховых взносах на накопительную часть трудовой пенсии и государственной поддержке формирования пенсионных накоплений».

Указанный социальный налоговый вычет предоставляется на основании документов, подтверждающих фактические расходы по уплате дополнительных страховых взносов на накопительную часть трудовой пенсии, либо на основании справки налогового агента об уплаченных им суммах дополнительных страховых взносов на накопительную часть трудовой пенсии, удержанных и перечисленных налоговым агентом по поручению налогоплательщика, по форме, которая должна утверждаться ФНС России по согласованию с Минфином РФ.

При этом общий размер социальных налоговых вычетов не должен превышать 120 000 руб. в случае наличия у налогоплательщика в одном налоговом периоде расходов на свое обучение, медицинское лечение, расходов по договору (договорам) негосударственного пенсионного обеспечения, по договору (договорам) добровольного пенсионного страхования и по уплате дополнительных страховых взносов на накопительную часть трудовой пенсии.

В соответствии с Федеральным законом «О дополнительных страховых взносах на накопительную часть трудовой пенсии и государственной поддержке формирования пенсионных накоплений» налогоплательщик самостоятельно выбирает, какие виды расходов и в каких суммах учитываются в пределах максимальной величины социального налогового вычета.

### **Имущественные вычеты**

При определении налоговой базы по НДФЛ плательщики имеют право на имущественные вычеты.

Получить подобный вычет плательщик НДФЛ может двумя способами, обратившись за ним непосредственно в налоговые органы либо озадачив

данным вопросом работодателя. В первом случае необходимо дождаться конца года и подать в инспекцию соответствующее заявление, налоговую декларацию за истекший год по форме 3-НДФЛ и документы, подтверждающие право на вычет и статус резидента. Во втором случае воспользоваться правом на имущественный вычет физлицо может и не дожидаясь окончания налогового периода. Причем у него есть возможность выбрать, по какому из мест работы получить льготу, независимо от того, основное оно или дополнительное. Значение имеет только наличие трудового договора между работником и работодателем. Но чтобы претендовать на вычет, помимо заявления в бухгалтерию работодателя, сотруднику нужно представить уведомление, которое физлицо самостоятельно получает в налоговой инспекции.

При наличии такого заявления работодатель должен будет вернуть своему сотруднику весь НДФЛ, удержанный с начала того года, в котором возникло право на получение вычета. Также, начиная с месяца обращения, работодатель должен прекратить начислять налог – до тех пор, пока сумма вычета не будет «выбрана» полностью (письмо Минфина от 13 февраля 2007 г. № 03-04-06-01/35).

Ранее размер вычета, на который мог претендовать плательщик НДФЛ, ограничивался суммой фактически произведенных расходов, но не более 1 000 000 руб. Федеральным законом от 26 ноября 2008 г. № 224-ФЗ эта сумма увеличена вдвое (абз. 13 подп. 2 п. 1 ст. 220 НК РФ).

Вступление в силу соответствующего положения НК РФ датировано 1 января 2009 г. Однако согласно п. 6 ст. 9 Федерального закона № 224-ФЗ данное положение Налогового кодекса распространяется на правоотношения, возникшие с начала 2008 г. Иными словами, на имущественный вычет в повышенном размере вправе претендовать и те физические лица, кто приобрел недвижимость после 1 января 2008 г.

Помимо того, Федеральный закон от 22 июля 2008 г. № 121-ФЗ изменил порядок предоставления стандартных налоговых вычетов по НДФЛ.

## **Порядок и сроки уплаты НДФЛ**

Для достоверного исчисления суммы налога, подлежащей удержанию и перечислению в бюджет, необходимо произвести следующие расчеты:

1) суммировать все доходы налогоплательщика, полученные им от работодателя как в денежной, так и в натуральной форме. Если в их состав входят доходы, для которых предусмотрены разные налоговые ставки, то доходы группируются в зависимости от применяемых к ним ставок налога;

2) определить сумму доходов, освобожденную от налога, на которую уменьшается налогооблагаемый доход;

3) произвести из облагаемого дохода предусмотренные законом вычеты;

4) рассчитать суммы налога по каждой группе доходов, для которых предусмотрены разные ставки налогообложения;

5) определить общую сумму налога, подлежащую удержанию с доходов физического лица, путем сложения сумм налога, исчисленных по разным налоговым ставкам.

## **10.3. Налог на имущество физических лиц**

Плательщиками налогов на имущество физических лиц являются граждане РФ, иностранные граждане и лица без гражданства (далее – физические лица), имеющие на территории РФ в собственности имущество, признаваемое Законом РФ от 9 декабря 1991 г. № 2003-1 «О налогах на имущество физических лиц» объектом налогообложения.

Если имущество, признаваемое объектом налогообложения, находится в общей долевой собственности нескольких физических лиц, налогоплательщиком в отношении этого имущества признается каждое из этих физических лиц соразмерно его доле в этом имуществе.

В аналогичном порядке определяются налогоплательщики, если такое имущество находится в общей долевой собственности физических лиц и предприятий (организаций).

Если имущество, признаваемое объектом налогообложения, находится в общей совместной собственности нескольких физических лиц,



они несут равную ответственность по исполнению налогового обязательства. При этом налогоплательщиком может быть одно из этих лиц, определяемое по соглашению между ними.

Объектами налогообложения являются находящиеся в собственности физических лиц:

- жилые дома, квартиры, дачи, гаражи и иные строения, помещения и сооружения (далее – строения, помещения и сооружения);
- самолеты, вертолеты, теплоходы, яхты, катера, мотосани, моторные лодки и другие водно-воздушные транспортные средства, за исключением весельных лодок (далее – водно-воздушные транспортные средства).

Налоговой базой для исчисления налога на строения, помещения и сооружения является *суммарная инвентаризационная стоимость* объекта, определяемая органами технической инвентаризации.

Инвентаризационная стоимость – это восстановительная стоимость объекта с учетом износа и динамики роста цен на строительную продукцию, работы и услуги.

Суммарная инвентаризационная стоимость – это сумма инвентаризационных стоимостей строений, помещений и сооружений, признаваемых объектами налогообложения и расположенных на территории представительного органа местного самоуправления, устанавливающего ставки по данному налогу.

Налоговой базой для исчисления налога на водно-воздушные транспортные средства является мощность двигателя, валовая вместимость, пассажиро-место.

### **Налог на строения, помещения и сооружения**

Налог на строения, помещения и сооружения уплачивается ежегодно по ставкам, устанавливаемым нормативными правовыми актами представительных органов местного самоуправления в зависимости от суммарной инвентаризационной стоимости. Ставки устанавливаются в следующих пределах (табл. 10.1).

**Ставка налога на строения, помещения и сооружения**

<i>Стоимость имущества, тыс. руб.</i>	<i>Ставка налога, %</i>
до 300	до 0,1
от 300 до 500	от 0,1 до 0,3
свыше 500	от 0,3 до 2

Если владелец строения возвел новые постройки или пристройки (надстройки) к помещениям, увеличившие стоимость объекта обложения, то за такие постройки налог взимается с начала года, следующего за их возведением. В случае уничтожения, разрушения, сноса построек взимание налога прекращается с месяца, когда оно было уничтожено.

Представительные органы местного самоуправления могут определять дифференциацию ставок в установленных пределах в зависимости от суммарной инвентаризационной стоимости, типа использования и по иным критериям, т.е. ставки могут устанавливаться в зависимости от того, жилое это помещение или нежилое, используется для хозяйственных нужд или коммерческих, кирпичные, блочные или из дерева строения, помещения и сооружения и т.п.

**Налог на транспортные средства**

Налогоплательщиками налога являются лица, на которых в соответствии с законодательством РФ зарегистрированы транспортные средства, признаваемые объектом налогообложения.

Объектом налогообложения признаются автомобили, мотоциклы, мотороллеры, автобусы и другие самоходные машины и механизмы на пневматическом и гусеничном ходу, самолеты, вертолеты, теплоходы, яхты, парусные суда, катера, снегоходы, мотосани, моторные лодки, гидроциклы, несамоходные (буксируемые суда) и другие водные и воздушные транспортные средства, зарегистрированные в установленном порядке в соответствии с постановлением Правительства РФ от 12 августа 1994 г. № 938 «О государственной регистрации автотранспортных средств и других видов самоходной техники на территории Российской

Федерации».

Ставки налога, порядок уплаты и льготы по данному налогу устанавливаются регионами на основе НК РФ.

Налогоплательщики – физические лица сумму налога не исчисляют. Они получают уведомление от налоговых органов. При этом сумма налога, подлежащая уплате в бюджет физическим лицом, исчисляется налоговыми органами на основании сведений, представляемых органами, осуществляющими регистрацию транспортных средств. Поэтому при продаже транспортного средства «по генеральной доверенности» необходимо направить соответствующее уведомление в налоговый орган.

### **Льготы по налогам на имущество**

От уплаты налогов на имущество физических лиц *освобождаются* следующие категории граждан:

- Герои Советского Союза и Герои Российской Федерации, а также лица, награжденные орденом Славы трех степеней;
- инвалиды I и II групп, инвалиды с детства;
- участники гражданской и Великой Отечественной войн, других боевых операций по защите СССР из числа военнослужащих, проходивших службу в воинских частях, штабах и учреждениях, входивших в состав действующей армии, и бывших партизан;
- лица вольнонаемного состава Советской Армии, Военно-Морского Флота, органов внутренних дел и государственной безопасности, занимающие штатные должности в воинских частях, штабах и учреждениях, входивших в состав действующей армии в период Великой Отечественной войны, либо лица, находившиеся в этот период в городах, участие в обороне которых засчитывается этим лицам в выслугу лет для назначения пенсии на льготных условиях, установленных для военнослужащих частей действующей армии;
- лица, получающие льготы, подвергшиеся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС, а также лица, подвергшиеся воздействию радиации вследствие аварии в 1957 г. на производственном объединении «Маяк» и сбросов радиоактивных отходов

в реку Теча;

- военнослужащие, а также граждане, уволенные с военной службы по достижении предельного возраста пребывания на военной службе, состоянию здоровья или в связи с организационно-штатными мероприятиями, имеющие общую продолжительность военной службы 20 лет и более;

- лица, принимавшие непосредственное участие в составе подразделений особого риска в испытаниях ядерного и термоядерного оружия, ликвидации аварий ядерных установок на средствах вооружения и военных объектах;

- члены семей военнослужащих, потерявших кормильца. Льгота членам семей военнослужащих, потерявших кормильца, предоставляется на основании пенсионного удостоверения, в котором проставлен штамп «вдова (вдовец, мать, отец) погибшего воина» или имеется соответствующая запись, заверенная подписью руководителя учреждения, выдавшего пенсионное удостоверение, и печатью этого учреждения. В случае если указанные члены семей не являются пенсионерами, льгота предоставляется им на основании справки о гибели военнослужащего. Налог на строения, помещения и сооружения не уплачивается:

- 1) пенсионерами, получающими пенсии, назначаемые в порядке, установленном пенсионным законодательством РФ;

- 2) гражданами, уволенными с военной службы или призывавшимися на военные сборы, выполнявшими интернациональный долг в Афганистане и других странах, в которых велись боевые действия. Льгота предоставляется на основании свидетельства о праве на льготы и справки, выданной районным военным комиссариатом, воинской частью, военным учебным заведением, предприятием, учреждением или организацией Министерства внутренних дел СССР или соответствующими органами РФ;

- 3) родителями и супругами военнослужащих и государственных служащих, погибших при исполнении служебных обязанностей. Льгота предоставляется на основании справки о гибели военнослужащего либо государственного служащего, выданной соответствующими государственными органами. Супругам государственных служащих,

погибших при исполнении служебных обязанностей, льгота предоставляется только в том случае, если они не вступили в повторный брак;

4) со специально оборудованных сооружений, строений, помещений (включая жилье), принадлежащих деятелям культуры, искусства и народным мастерам на праве собственности и используемых исключительно в качестве творческих мастерских, ателье, студий, а также с жилой площадью, используемой для организации открытых для посещения негосударственных музеев, галерей, библиотек и других организаций культуры, на период такого их использования;

5) с расположенных на участках в садоводческих и дачных некоммерческих объединениях граждан жилого строения жилой площадью до 50 м<sup>2</sup> и хозяйственных строений и сооружений общей площадью до 50 м<sup>2</sup>.

От уплаты налога на транспортные средства освобождаются владельцы моторных лодок с мотором мощностью не более 10 л. с., или 7,4 кВт.

#### **10.4. Единый налог на вмененный доход**

Единый налог на вмененный доход для отдельных видов деятельности регулируется гл. 26.3 НК РФ. **Вмененный доход** – это потенциально возможный доход налогоплательщика единого налога за вычетом потенциально необходимых затрат, рассчитываемый с учетом совокупности факторов, влияющих на размер дохода, на основе данных, полученных путем статистических исследований, в ходе проверок налоговых и иных государственных органов, а также оценки независимых организаций.

В соответствии со ст. 346.26 НК РФ плательщиками единого налога выступают физические лица, осуществляющие предпринимательскую деятельность в следующих отраслях хозяйства:

- оказание бытовых услуг;
- оказание ветеринарных услуг;

- оказание услуг по ремонту, техническому обслуживанию и мойке автотранспортных средств;
- оказание услуг по предоставлению во временное владение (в пользование) мест для стоянки автотранспортных средств, а также по хранению автотранспортных средств на платных стоянках (за исключением штрафных автостоянок);
- оказание автотранспортных услуг по перевозке пассажиров и грузов, осуществляемых организациями и индивидуальными предпринимателями, имеющими на праве собственности или ином праве (пользования, владения и (или) распоряжения) не более 20 транспортных средств;
- розничная торговля, осуществляемая через магазины и павильоны с площадью торгового зала не более 150 м<sup>2</sup> по каждому объекту организации торговли;
- розничная торговля, осуществляемая через киоски, палатки, лотки и другие объекты стационарной торговой сети, не имеющей торговых залов, а также объекты нестационарной торговой сети;
- оказание услуг общественного питания, осуществляемых через объекты организации общественного питания с площадью зала обслуживания посетителей не более 150 м<sup>2</sup> по каждому объекту организации общественного питания;
- оказание услуг общественного питания, осуществляемых через объекты организации общественного питания, не имеющие зала обслуживания посетителей и имеющие зал обслуживания площадью не более 150 м<sup>2</sup> по каждому объекту;
- распространение наружной рекламы с использованием рекламных конструкций;
- размещение рекламы на транспортных средствах;
- оказание услуг по временному размещению и проживанию организациями и предпринимателями, использующими в каждом объекте предоставления данных услуг общую площадь спальных помещений не более 500 м<sup>2</sup>;
- оказание услуг по передаче во временное владение и (или) в

пользование торговых мест, расположенных в объектах стационарной торговой сети, не имеющих торговых залов, объектов нестационарной торговой сети, а также объектов организации общественного питания, не имеющих зала обслуживания посетителей;

- оказание услуг по передаче во временное владение и (или) в пользование земельных участков для размещения объектов стационарной и нестационарной торговой сети, а также объектов организации общественного питания.

Объект налогообложения – вмененный доход налогоплательщика. Налоговая база – величина вмененного дохода, рассчитываемая как произведение базовой доходности по определенному виду предпринимательской деятельности, исчисленной за налоговый период, и величины физического показателя, гарантирующего данный вид деятельности. Налоговая ставка – 15% величины вмененного дохода, налоговый период – квартал. Для расчета величины вмененного дохода используют следующие значения базовой доходности по видам предпринимательской деятельности (табл. 10.2).

**Физические показатели и базовая доходность по видам  
предпринимательской деятельности, облагаемой ЕНВД**

(по данным Интернет-издания «Современная бухгалтерия»)

<i>Виды предпринимательской деятельности</i>	<i>Физические показатели</i>	<i>Базовая доходность в месяц, руб.</i>
Оказание бытовых услуг	Количество работников, включая индивидуального предпринимателя	7500
Оказание ветеринарных услуг	Количество работников, включая индивидуального предпринимателя	7500
Оказание услуг по ремонту, техническому обслуживанию и мойке автотранспортных средств	Количество работников, включая индивидуального предпринимателя	12 000
Оказание услуг по хранению автотранспортных средств на платных стоянках	Площадь стоянки, м <sup>2</sup>	50
Оказание автотранспортных услуг по перевозке грузов	Количество транспортных средств, используемых для перевозки грузов	6000
Розничная торговля, осуществляемая через объекты стационарной торговой сети, имеющие торговые залы	Площадь торгового зала, м <sup>2</sup>	1800
Розничная торговля, осуществляемая через объекты стационарной торговой сети, не имеющие торговых залов, и розничная торговля, осуществляемая через объекты нестационарной торговой сети	Торговое место	9000
Развозная (разносная) торговля (кроме торговли подакцизными товарами, лекарственными препаратами, изделиями из драгоценных камней, оружием и патронами к нему, меховыми изделиями и технически сложными товарами бытового назначения)	Количество работников, включая индивидуального предпринимателя	4500



Оказание услуг общественного питания через объекты организации общественного питания, имеющие залы обслуживания посетителей	Площадь зала обслуживания посетителей, м <sup>2</sup>	1000
Оказание услуг общественного питания через объекты организации общественного питания, не имеющие залов обслуживания посетителей	Количество работников, включая индивидуального предпринимателя	4500
Распространение и (или) размещение наружной рекламы с любым способом нанесения изображения, кроме наружной рекламы с автоматической сменой изображения	Площадь информационного поля наружной рекламы с любым способом нанесения изображения, кроме наружной рекламы с автоматической сменой изображения, м <sup>2</sup>	3000
Распространение и (или) размещение наружной рекламы с автоматической сменой изображения	Площадь информационного поля экспонирующей поверхности, м <sup>2</sup>	4000
Распространение и (или) размещение наружной рекламы посредством световых и электронных табло	Площадь информационного поля электронных табло наружной рекламы, м <sup>2</sup>	5000
Размещение рекламы на транспортных средствах	Количество транспортных средств, на которых размещена реклама	10 000
Оказание услуг по временному размещению и проживанию	Площадь спального помещения, м <sup>2</sup>	1000
Оказание услуг по передаче во временное владение и (или) пользование стационарных торговых мест, расположенных на рынках и в других местах торговли, не имеющих залов обслуживания посетителей	Количество торговых мест, переданных во временное владение или пользование другим хозяйствующим субъектам	6000
Оказание услуг по передаче во временное владение и (или) в пользование земельных участков для размещения объектов стационарной и нестационарной торговой сети, объектов организации общественного питания, если площадь участка не превышает 10 м <sup>2</sup>	Количество переданных во временное владение и (или) в пользование земельных участков	5000
Оказание услуг по передаче во временное владение и (или) в пользование земельных участков для размещения объектов стационарной и нестационарной торговой сети, а также объектов организации общественного питания, если площадь земельного участка превышает 10 м <sup>2</sup>	Площадь переданного во временное владение и (или) в пользование земельного участка, м <sup>2</sup>	1000

Базовая доходность корректируется (умножается) на коэффициенты K1 и K2.

K1 – коэффициент-дефлятор, рассчитываемый как произведение коэффициента, применяемого в предшествующем периоде, и коэффициента, учитывающего изменение потребительских цен в Российской Федерации в предшествующем календарном году, устанавливаемый на календарный год.

K2 – корректирующий коэффициент базовой доходности, учитывающий совокупность особенностей ведения предпринимательской деятельности (ассортимент, сезонность, режим работы, величина доходов и т. д.).

Значения K2 определяются правовыми актами муниципальных районов, городских округов, городов для всех категорий налогоплательщиков в пределах от 0,005 до 1 включительно.

Размер вмененного дохода и значения иных составляющих формул расчета единого налога устанавливаются нормативными правовыми актами законодательных (представительных) органов государственной власти субъектов Федерации.

Уплата единого налога производится не позднее 25-го числа первого месяца следующего налогового периода.

Сумма единого налога, исчисленная за налоговый период, уменьшается на сумму:

- страховых взносов на обязательное пенсионное страхование,

уплаченных (в пределах исчисленных) за этот же период;

- страховых взносов в виде фиксированных платежей, уплаченных индивидуальными предпринимателями за свое страхование;

- выплаченных работникам пособий по временной нетрудоспособности.

При этом сумма единого налога не может быть уменьшена более чем на 50%.

Налоговые декларации по итогам налогового периода представляются в налоговые органы не позднее 20-го числа первого

месяца следующего налогового периода. Документом, подтверждающим выполнение налогоплательщиком обязанностей перед бюджетом, служит свидетельство об уплате единого налога. На каждый вид деятельности выдается отдельное свидетельство. Налогоплательщикам, имеющим два и более отдельно расположенных места осуществления деятельности на основе свидетельства (палатки, ларьки, кафе и др.), свидетельство выдается на каждое из них.

Налогоплательщики обязаны вести учет доходов и расходов и соблюдать порядок ведения расчетных и кассовых операций.

Переход на уплату единого налога не освобождает их от обязанностей по представлению отчетов в налоговые органы.

При осуществлении нескольких видов деятельности учет доходов и расходов ведется отдельно по каждому из них. Налогоплательщики, осуществляющие наряду с деятельностью на основе свидетельства иную предпринимательскую деятельность, ведут отдельный бухгалтерский учет имущества, обязательств и хозяйственных операций, проводимых ими в процессе деятельности на основе свидетельства и в процессе иной деятельности. Налог на вмененный доход имеет хорошие перспективы с точки зрения налогообложения тех видов деятельности, где учет истинных доходов затруднен.

## **Резюме**

Налог на доходы – основной налог, который уплачивается физическими лицами ежемесячно, а многими еще перечисляется и доплачивается по итогам календарного года.

Объектом налогообложения стал совокупный годовой доход с физического лица.

Налог на доходы включает в себя налогообложение:

- 1) материальной выгоды;
- 2) страховых выплат;
- 3) социальных и других выплат.

Законодательство о налоге на доходы развивается в направлении

наиболее полного учета доходов граждан и расширения базы обложения.

Налог на имущество физических лиц в соответствии с одноименным Законом РФ от 9 декабря 1991 г. № 2003-1 ежегодно взимается с граждан РФ в доход местного бюджета.

Объектами налога являются жилые дома, квартиры, дачи, гаражи и иные строения, помещения, сооружения.

Налогооблагаемой базой для исчисления водно-воздушного транспорта является мощность двигателя, валовая вместимость, количество пассажиро-мест.

Единый налог на вмененный доход для определенных видов деятельности – региональный налог, вводится в действие нормативными актами органов государственной власти субъектов РФ, которым предоставлено право определить: сферы предпринимательской деятельности, подлежащие налогообложению данным налогом; размер вменного дохода и иные составляющие формул расчета сумм единиц данного налога; иные особенности взимания единиц данного налога в соответствии с законодательствами РФ и субъекта РФ. Объектом налогообложения при применении единиц налога является вмененный доход на очередной календарный месяц, налоговый период устанавливается в один квартал. Под вменным доходом понимается потенциально возможный доход плательщика за вычетом потенциально необходимых затрат, рассчитываемый на основе данных, полученных путем статистических исследований, от налоговых или иных государственных органов, оценки независимых организаций. Ставка налога установлена в размере 15% от величины вмененного дохода.

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите основные функции налогов.
2. Назовите основные федеральные и местные налоги.
3. Что является объектом обложения налогом на доходы? Назовите ставки налога.
4. Какие существуют льготы при начислении налога на доходы?

5. Как определяются налоговые ставки по транспортному налогу?
6. Что такое вмененный доход?

### **Практические задания**

1. Назовите налоги, регулярно уплачиваемые вашей семьей, и разнесите их на федеральные и местные.

2. Рассчитайте сумму налога на доходы физических лиц, подлежащую возмещению из бюджета при приобретении квартиры стоимостью 1650 тыс. руб.

3. Рассчитайте сумму налога на доходы, уплаченную за январь работником, имеющим двоих детей, если ему была начислена заработная плата 21 200 руб.

## **Глава 11**

### **Страхование семьи**

#### **11.1. Личное страхование**

##### **Особенности отдельных видов страхования жизни и страховые выплаты по ним.**

**Страхование жизни на случай смерти** представляет собой принятие страховщиком по договору страхования обязанности выплатить страховую сумму выгодоприобретателю (наследникам) в случае смерти застрахованного лица в период действия договора.

*Страхователями* по разрабатываемым страховщиками правилам страхования жизни могут быть дееспособные физические лица в возрасте от 18 лет (работающие – с 16 лет) до 70 лет (иногда 75). Страхователь – физическое лицо, заключивший договор страхования в свою пользу, является одновременно и застрахованным лицом. Физические лица заключают, как правило, договоры индивидуального страхования в свою пользу или в пользу близких им людей. Страхователями могут быть и юридические лица, заключающие в основном договоры коллективного (группового) страхования жизни на случай смерти своих работников.

Застрахованными могут быть физические лица в возрасте обычно от 1 года до 70 лет. При этом предусматриваются ограничения по состоянию здоровья этих лиц. Как и по страхованию от несчастных случаев, в страховании жизни не принимаются на страхование лица, страдающие психическими расстройствами, тяжелыми формами онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний.

Страхование проводится обычно без медицинского освидетельствования подлежащего страхованию лица, хотя в соответствии с ч. 3 ст. 945 Гражданского кодекса Российской Федерации (ГК РФ) страховщики вправе это делать. Этим правом страховые организации пользуются в основном при заключении договора страхования на большую страховую сумму.

Договор страхования заключается преимущественно на основании

письменного заявления установленной страховщиком формы. В нем указываются основные сведения о застрахованном лице, в том числе о наличии или имевшихся ранее болезнях, которые, возможно, ограничивают принятие его страховщиком на страхование.

Если после заключения договора страхования жизни будет установлено, что страховщику сообщены ложные сведения о состоянии здоровья застрахованного, страховая организации вправе потребовать признания договора недействительным и применения последствий, предусмотренных ч. 2 ст. 179 ГК РФ, включая возмещение потерь страховщика, вызванных расторжением этого договора.

Страхователь с письменного согласия (и предложения) застрахованного вправе назначить на случай его смерти выгодоприобретателя (физическое или юридическое лицо) с указанием в страховом полисе фамилии.

Договором страхования может предусматриваться временное или пожизненное страхование жизни на случай смерти.

При временном страховании страховщик принимает на себя обязательство выплатить выгодоприобретателю страховую сумму в случае смерти застрахованного лица в течение срока действия договора страхования жизни на случай смерти. При временном страховании срок действия договора устанавливается от 1 года до 20 и более лет. При пожизненном страховании на случаи смерти ответственность страховщика сохраняется в течение всего предстоящего периода жизни застрахованного лица. Страховая премия при этом уплачивается страхователем обычно в течение установленного договором страхования периода или единовременно в начале страхования.

Страховая сумма по договору страхования жизни на случай смерти устанавливается по соглашению сторон договора, как и по всем видам личного страхования.

При смерти застрахованного лица в период действия договора страхования страховщик выплачивает страховую сумму указанному в страховом полисе выгодоприобретателю. Если выгодоприобретатель не назначен, то страховая сумма выплачивается наследникам умершего

застрахованного лица.

Для получения страховой суммы выгодоприобретатель (наследник) должен представить страховщику следующие основные документы:

- письменное заявление о страховом случае и выплате страховой суммы;
- страховой полис (подлинник);
- свидетельство (справку) загса о смерти застрахованного лица;
- свидетельство о праве наследования (для наследников);
- документ, подтверждающий факт, обстоятельства и причины события, приведшего к смерти застрахованного лица (заключение компетентного органа либо специальной комиссии, расследовавших событие; медицинское заключение; акт о несчастном случае на производстве или на транспорте).

Если застрахованное лицо дожило до окончания срока действия договора временного страхования жизни на случай смерти, то страховая сумма не выплачивается никому.

***Страхование на дожитие до окончания срока действия договора или определенного возраста*** возникло позднее страхования на случай смерти. По договору страхования на дожитие обязанность страховщика произвести страховую выплату в размере страховой суммы наступает при страховом случае – окончании срока страхования или достижении застрахованным лицом возраста, установленного договором.

Например, физическое лицо в возрасте 30 лет заключило договор страхования в свою пользу (без указания выгодоприобретателя) на дожитие до окончания срока страхования – через 5 лет. Страховая сумма – 25 000 руб. Обязательным условием страховой выплаты по договору страхования на дожитие является уплата страховой премии полностью в установленный договором срок. Если застрахованное лицо не доживет до окончания срока страхования, то его выгодоприобретатель (в данном случае им становится наследник) получит выкупную сумму (уплаченные страховые взносы с долей доходов от инвестирования за вычетом расходов страховщика на страхование, если правилами, договором страхования не предусмотрено иное). Для получения страховой выплаты получатель



должен представить страховщику документы из указанного выше перечня по страхованию жизни на случай смерти.

Если же страхователь умрет до окончания срока действия договора страхования и уплата страховых взносов прекращается, то застрахованному лицу страховщик выплачивает в соответствии с положением правил страхования только уплаченные страховые взносы с удержанием сумм на покрытие расходов на страхование страховой организации или взносы с долей доходов от инвестиций (в том числе в случае, когда страховая премия уплачена полностью до окончания срока страхования).

**Смешанное страхование жизни** представляет собой принятие страховщиком на себя обязанности по договору страхования производить страховые выплаты застрахованному лицу или его выгодоприобретателю при наступлении страховых случаев, относящихся к разным видам одной или нескольких подотраслей, отраслей страхования.

По договору смешанного страхования жизни может предусматриваться страховая защита имущественных интересов застрахованного лица от страховых случаев в различных сочетаниях страховых случаев:

- страхование на дожитие и на случай смерти застрахованного лица;
- страхование на дожитие, на случай смерти и от несчастных случаев;
- страхование жизни на случай смерти и от несчастных случаев;
- страхование на дожитие и от несчастных случаев.

Смешанное страхование жизни также может быть индивидуальным и коллективным (групповым). Порядок и условия заключения и исполнения договора смешанного страхования жизни, применяемые ограничения, права, обязанности и ответственности сторон в основном такие же, как по отдельным, рассмотренным выше видам страхования жизни на случай смерти и дожития до окончания срока страхования или определенного возраста.

При смешанном страховании жизни увеличивается объем страховой ответственности (обязательств) страховщика и, соответственно, объем страховой защиты (страхового обеспечения) страхователя застрахованного

лица, т.е. для застрахованного лица обеспечивается более полная защита его имущественных интересов, но она становится и более дорогой для страхователя. Однако размер уплачиваемой страхователем страховой премии может увеличиваться не столько из-за количества страховых рисков (случаев), покрываемых договором смешанного страхования жизни, сколько от установления страховой суммы по страховым случаям (рискам), от которых проводится страхование.

Например, по варианту смешанного страхования на дожитие и на случай смерти договором страхования установлена единая страховая сумма 10 000 руб. (по каждому страховому случаю) при возрасте застрахованного лица 40 лет и сроке страхования 5 лет.

По истечении 5 лет страхователь (застрахованный) получит от страховщика 10 000 руб. по страховому случаю «дожитие до окончания срока действия договора смешанного страхования». Поскольку страхового случая «смерть застрахованного лица» не произошло за срок страхования, страховая сумма по нему не выплачивается.

Смешанное страхование на дожитие и на случай смерти при установлении страховой суммы отдельно по каждому из данных видов ответственности страховщика может иметь для страхователя (застрахованного) разные экономические последствия в связи с наступлением страховых случаев. Например, для тех же условий договора смешанного страхования жизни установлена страховая сумма на дожитие – 10 000 руб. и на случай смерти – 20 000 руб. Размер уплачиваемой страховой премии увеличится по сравнению с предыдущим примером смешанного страхования на сумму, равную произведению тарифной ставки по страхованию на случай смерти на 10 000 руб., так как страховая сумма по случаю смерти установлена в удвоенной величине единой страховой суммы (20 000 : 10 000).

В случае дожития страхователя (застрахованного) до окончания срока страхования он получит страховую сумму 10 000 руб. Если застрахованный умрет в течение срока действия договора смешанного страхования, то его выгодоприобретатель (наследник) получит 20 000 руб. Если смерть страхователя (он же застрахованный) произошла в результате

не страхового случая, то его выгодоприобретатель (наследник) получит только уплаченные страховые взносы по страхованию на дожитие с учетом доходов от инвестиций и расходов страховщика, т.е. выкупную сумму.

При включении в договор смешанного страхования жизни наряду с рисками (страховыми случаями) дожития, смерти застрахованного лица и риска несчастного случая возрастает объем ответственности страховщика и степень защиты имущественных интересов застрахованного. Но и здесь, как в предыдущем примере, увеличивается размер страховой премии, подлежащей уплате страхователем. Поэтому страхователю важно выбрать для включения в договор смешанного страхования жизни вариант набора страховых рисков, определяемых несчастным случаем, и страховой суммы по видам ответственности и по договору в целом.

Страхователь определяет, включать ли в объем страховой ответственности страховщика (соответственно, объем страхового обеспечения защиты имущественных интересов застрахованного лица) все риски, связанные с несчастным случаем (временная утрата трудоспособности, наступление инвалидности, смерть от несчастного случая) или ограничиться одним либо двумя из трех.

### **Страхование ренты и пенсий**

В основе организации страховых отношений этих видов страхования лежит страхование на дожитие до определенного срока и возраста. Однако особенности, присущие страхованию ренты и пенсии, обуславливают относительно самостоятельное их существование и развитие.

**Страхование ренты** представляет собой принятие страховщиками по договору страхования обязанности производить страховые выплаты страхователю или другому застрахованному лицу, как правило, в фиксированной сумме и с установленной периодичностью при условии дожития его до предусмотренного договорного срока (возраста) и полной уплаты им страховой премии.

*Страховыми случаями при страховании ренты* являются дожитие застрахованного лица до определенного договором страхования срока, к которому обеспечивается полная уплата страховой премии страхователем

и накопление необходимой для страховых выплат суммы денежных средств страховщика, а также дожитие до установленных сроков периодических выплат страхового обеспечения в форме ренты.

Употребляемый в российской страховой практике для обозначения текущих страховых выплат в течение года термин «*аннуитет*» (от нем. *annuitat*) выражает ежегодный рентный платеж.

*Страхователями* при страховании ренты могут быть дееспособные физические лица, заключающие договоры страхования ренты в свою пользу или в пользу третьих лиц (застрахованных), а также юридические лица. Если физические лица заключают, как правило, договоры индивидуального страхования ренты, то юридические лица – коллективные (групповые) договоры в пользу своих работников.

В договоре индивидуального страхования ренты в пользу самого страхователя или третьего лица (застрахованного) могут предусматриваться по соглашению сторон обязательства страховщика по выплате выгодоприобретателю (наследнику) в случае смерти застрахованного лица ренты или выкупной суммы в зависимости от полноты уплаты страховой премии страховщику. Право на получение выкупной суммы выгодоприобретателем (наследником) в случае смерти застрахованного лица или самим страхователем, являющимся и застрахованным, при досрочном расторжении договора страхования ренты может быть ограничено правилами (договором) страхования минимальным сроком действия договора (например, не менее одного года или двух-трех лет).

В договоре страхования ренты по соглашению сторон в соответствии с правилами страхования может быть предусмотрена страховая защита дополнительно от рисков несчастного случая. Для страхователя это потребует дополнительных сумм для уплаты страховой премии.

Обязательным условием начала выплат страховщиком ренты (т.е. месячных или квартальных долей) является полная уплата страховой премии страхователем. Размер страховой премии определяется величиной страховой ренты и уровнем тарифной ставки по страхованию данного вида. Уровень страхового тарифа зависит от:

- возраста и пола застрахованного лица;
- периода времени (лет) от момента заключения договора страхования ренты и внесения первого взноса до начала страховых выплат ренты;
- порядка страховых выплат (пренумерандо или постнумерандо);
- продолжительности периода времени выплат ренты (определенное договором количество лет или пожизненно);
- способа уплаты страховой премии – единовременно или в рассрочку (один раз в год или ежеквартально, ежемесячно);
- нормы доходности инвестирования средств страховых резервов. Страховой тариф тем меньше, чем больше норма доходности, учтенная при его расчете, и период накопления средств за счет взносов и доходов от инвестиций.

Следовательно, чем раньше полностью уплачена страхователем страховая премия и чем более отдалено начало выплат ренты, тем меньше страховой тариф. Для этих условий единовременная уплата страховой премии экономически наиболее выгодна не только страховщику, но и страхователю (при наличии у него соответствующих финансовых возможностей).

Исходя из срока уплаты страховой премии и выплат ренты, в договорах страхования ренты выделяют обычно два периода их действия: период уплаты страховой премии путем внесения взносов и период выплаты страховой ренты. По соглашению сторон договора может быть установлен выжидательный период после уплаты страховой премии до момента начала выплат ренты с целью увеличения накопленной суммы денежных средств данного страхователя (застрахованного лица). Например, страхователь в возрасте 30 лет заключил договор страхования ренты в свою пользу с началом выплат ренты до 55 лет и пожизненно. Уплата страховых взносов предусмотрена договором в течение 17 лет. По этому договору период уплаты страховой премии (взносов) равен 17 годам, выжидательный период составит 8 лет  $[55 - (30 + 17)]$ , период выплаты ренты равен разнице между количеством прожитых застрахованным лицом лет и возрастом, с которого начались выплаты страховой ренты.

В зависимости от порядка уплаты страховой премии по договору страхования ренты, начала и продолжительности страховых выплат различают *страхование пожизненной ренты* (с выплатой ренты в течение всего предстоящего периода жизни от начала выплат) и *временной ренты* (с выплатой ренты застрахованному лицу в течение определенного договором периода времени).

Начало выплат ренты каждого из указанных видов может быть немедленное – после заключения договора страхования с предусмотренной договором периодичностью (один раз в год или ежеквартально, ежемесячно) либо отсроченное – по истечении установленного периода времени, необходимого для накопления средств для страховых выплат страхователю (застрахованному).

По договору страхования с немедленной выплатой ренты страховая премия уплачивается только единовременно. По договору с отсроченной выплатой ренты страховая премия может уплачиваться как единовременно, так и в рассрочку.

**Страхование пенсии** по экономическим, организационным, правовым его составляющим и иным аспектам одинаково со страхованием ренты. Различия между ними сводятся лишь к отдельным несущественным моментам. Тот и другой вид страхования представляет собой принятие страховщиком по договору страхования обязанности производить страховые выплаты страхователю (застрахованному лицу) в фиксированной, как правило, сумме с установленной периодичностью при условии дожития его до предусмотренного договором срока (возраста) и полной уплаты им страховой премии.

Поскольку пенсионное обеспечение обычно связывают с достижением застрахованным лицом пенсионного возраста, то страховые выплаты именуется пенсией, а не рентой. Однако добровольное страхование дополнительной (негосударственной) пенсии необязательно должно предусматривать начало выплаты этой пенсии с установленного законодательством возраста для государственного пенсионного обеспечения. Правовым основанием для этого является ч. 2 ст. 1 ГК РФ, по норме которой физические, юридические лица свободны в установлении

своих прав и обязанностей на основе договора и в определении любых, т.е. противоречащих законодательству, условий договора.

Правилами страхования обычно предоставляется возможность страхователям заключать договоры страхования пенсии, как с пожизненным периодом ее выплат, так и в течение ограниченного количества лет.

*Страховыми случаями при страховании пенсии*, как и при страховании ренты, являются дожитие застрахованного лица до предусмотренного договором возраста и срока начала страховых выплат, а также до последующих установленных сроков для периодических выплат страхового обеспечения в форме пенсии.

*Страхователями по договору страхования* пенсии могут быть дееспособные граждане, заключающие договоры в свою пользу или в пользу другого лица (застрахованного), и юридические лица. Физические лица заключают, как правило, договоры индивидуального страхования пенсии, а юридические лица – договоры коллективного (группового) страхования пенсии в пользу своих работников.

Правилами страхования пенсии страховщики устанавливают максимальный возраст застрахованного лица на момент заключения договора страхования обычно меньше на 1–3 года пенсионного возраста (для женщин – 52–54 года, для мужчин – 57–59 лет)

В договорах страхования пенсии выделяют, как и при страховании ренты, три периода их действия: период уплаты взносов, выжидательный период (если он необходим для накопления денежных средств за счет инвестирования взносов страховщиком) и период выплаты пенсии.

Наряду с отсроченной выплатой пенсии применяется также страхование пенсии с немедленной ее выплатой с месяца, следующего за единовременной уплатой всей суммы страховой премии страховщику. Сумма единовременно уплачиваемой страховой премии при немедленной выплате пенсии резко возрастает в сравнении с отсроченной ее выплатой.

Размер пенсии устанавливается страхователем в зависимости от его финансовых возможностей по уплате страховой премии и согласовывается со страховщиком. Денежная сумма одного взноса при установленной

периодичности и общей продолжительности времени их уплаты в годах для данного размера пенсии и любого возраста застрахованного лица определяется по специально разрабатываемым страховщиками таблицам.

Правилами страхования пенсии допускается также возможность для страхователя по согласованию со страховщиком уменьшить или увеличить размер пенсии, продолжительность периода ее выплат в зависимости от способности страхователя уплачивать страховые взносы в большей или меньшей величине, чем предусмотрено первоначально договором.

Действие договора страхования пенсии при неуплате страхователем взносов в течение какого-то периода может не прекращаться. В этом случае по соглашению сторон размер пенсии может быть пересчитан и соответственно уменьшен. Если неуплаченные суммы с учетом потерь от них в доходах от инвестирования страховых резервов будут возмещены (доплачены) страхователем, то размер и условия выплаты пенсии остаются установленные договором страхования.

Если застрахованное лицо дожило до возраста получения пенсии, но умерло, не получив ни одной пенсии, то его выгодоприобретатель (наследник) получит в соответствии с правилами страхования установленное количество пенсий. В случае когда застрахованный, успев получить несколько пенсий, умер, выгодоприобретатель (наследник) получит от страховщика разницу между установленным для выплаты (в случае смерти застрахованного) выгодоприобретателю общим количеством пенсий и числом полученных пенсий самим застрахованным.

### **Организационные формы и виды страхования от несчастных случаев**

Страхование от несчастных случаев согласно классификации видов страховой деятельности, представленной в приложении 2 к Условиям лицензирования страховой деятельности на территории Российской Федерации, относится к отрасли личного страхования. Здесь же указывается, что страхование *от несчастных случаев* представляет собой совокупность видов страхования, предусматривающих обязанности страховщика по страховым выплатам в фиксированной сумме либо в



размере частичной или полной компенсации дополнительных расходов застрахованного, вызванных наступлением страхового случая (возможна комбинация обоих видов выплат). Иными словами, страхование от несчастных случаев представляет собой страховую защиту имущественных интересов застрахованного лица (выгодоприобретателя), связанных с причинением вреда здоровью или смертью застрахованного в результате несчастного случая. Страховая защита обеспечивается за счет страховых выплат, компенсирующих уменьшение доходов либо увеличение расходов пострадавшего или его близких, вызванных последствиями страхового случая.

Под *несчастливым случаем* понимается непредвиденное, внезапное событие, произошедшее помимо воли застрахованного (страхователя, выгодоприобретателя), повлекшее за собой:

- травму, увечье;
- случайное острое отравление (кроме отравления алкоголем, наркотическими, токсическими и другими веществами, принятыми с целью опьянения; пищевые токсикоинфекции – сальмонеллеза, дизентерии и др.);
- патологические беременность и роды, приведшие к оперативному вмешательству и повреждению здоровья;
- заболевание клещевым энцефалитом или полиомиелитом;
- случайные вывихи, переломы костей, ожоги (в том числе кислотой или электротоком), повреждение или удаление органов в результате неправильных медицинских манипуляций.

Не рассматривается как несчастный случай острое хроническое заболевание, обострение последнего. *Страховыми случаями* при данном виде страховой деятельности признаются, как правило, следующие последствия несчастных случаев для застрахованных лиц:

- 1) временная утрата трудоспособности вследствие несчастного случая;
  - 2) наступление инвалидности (постоянная утрата трудоспособности);
  - 3) смерть застрахованного в результате несчастного случая.
- Указанные последствия того или иного события не признаются обычно в

правилах страхования страховыми случаями и не покрываются страхованием, если то или иное последствие явилось результатом:

- умышленного причинения себе телесных повреждений застрахованным лицом;
- преступных умысла и действий выгодоприобретателя, повлекших смерть застрахованного лица;
- самоубийства или попытки самоубийства (кроме случаев доведения до самоубийства другими лицами и наступления смерти вследствие самоубийства, если к этому времени договор личного страхования действовал не менее двух лет);
- совершения застрахованным лицом противоправных действий, поступков;
- грубой неосторожности или осознанных действий застрахованного лица, подвергающих его крайней степени опасности (кроме случаев спасения человеческой жизни или предотвращения угрозы жизни людей);
- нарушения застрахованным правил техники безопасности или эксплуатации оборудования, машин, механизмов, других видов имущества;
- алкогольного, наркотического или токсического опьянения либо отравления;
- апоплексического удара, приступа эпилепсии или других конвульсивных приступов;
- передачи застрахованным лицом управления транспортным средством лицу, находящемуся в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, или лицу, не имеющему право на управление данным транспортным средством;
- военных действий, маневров и других военных мероприятий;
- гражданской войны, народных волнений всякого рода или забастовок;
- воздействия ядерного взрыва, радиации или радиоактивного заражения.

Такого рода ограничения (оговорки) в правилах страхования от несчастных случаев применяются как в российской, так и в зарубежной страховой практике. Однако, например, в специальных правилах

страхования военнослужащих, работников милиции, охранных агентств, инкассаторов, спортсменов, спасателей некоторые из указанных ограничений не применяются, а относятся к страховым событиям (случаям).

Объем страховой ответственности при страховании от несчастных случаев некоторые страховые организации регулируют в правилах страхования установлением вариантов с разным временем действия страховой защиты в течение суток. Тем самым предоставляется более широкий выбор вариантов страхования от несчастных случаев. Для страхователей (застрахованных) предусматривается, в частности, действие страхования (страховой защиты) по договору:

- в течение 24 часов в сутки;
- во время исполнения служебных обязанностей и нахождения в пути на работу и обратно;
- во время исполнения служебных обязанностей.

С увеличением времени, покрываемого страхованием, возрастает и стоимость страховых услуг.

В зависимости от доминирующего влияния различных факторов на организацию страхования от несчастных случаев и содержания заключаемых договоров страхования можно выделить следующие организационные формы данного вида страховой деятельности:

1) обязательное страхование от несчастных случаев, осуществляемое в силу закона, иного правового акта;

2) добровольное страхование от несчастных случаев на основе соответствующих правил и свободного волеизъявления сторон договора страхования;

3) индивидуальное страхование от несчастных случаев, осуществляемое по договору страхования одного физического лица;

4) коллективное (групповое) страхование от несчастных случаев, осуществляемое по договору страхования группы лиц или коллектива подразделения, предприятия, организации, учреждения;

5) страхование от несчастных случаев, комбинированное с другими видами страхования, в частности, с такими как:

- страхование жизни (включая страхование для получения пенсии при наступлении инвалидности от несчастного случая и смешанное страхование жизни);

- страхование транспортных средств;

- медицинское страхование граждан, выезжающих за рубеж. Возрастные, психологические особенности, различные сферы деловой, иной занятости или виды отдыха подлежащих страхованию лиц формируют особенности рискованных обстоятельств, уровень вероятности наступления страховых случаев и их характер, причины и последствия их для застрахованных лиц, а также различия в организационных формах страхования, страхователях и порядке оплаты страховой премии.

Так, дети и учащиеся, например, чаще получают травмы (нередко смертельные) в связи с падениями в играх, при прыжках в воду, при обращении с опасными предметами, различными самодельными моделями оружия, механизмов, а также по причине незнания источников опасности для жизни и здоровья, правил дорожного движения, неосторожного поведения.

Спортсмены же, как правило, растягивают мышцы, сухожилия, получают вывихи суставов, переломы костей, сотрясения мозга и т.п. во время тренировок и участия в спортивных соревнованиях.

Для работников опасных профессий (военнослужащих, милиционеров, охранников, инкассаторов и др.) столкновения с преступниками таят в себе угрозу легкого или тяжелого ранения, наступления инвалидности и нередко гибели.

Все сказанное здесь и обуславливает целесообразность и возможность выделения различных видов страхования в пределах подотрасли «Страхование от несчастных случаев».

В соответствии с правилами и договором страхования от несчастных случаев(я) при наступлении страхового случая застрахованное лицо обязано:

- 1) без промедления обратиться к врачу;

- 2) сообщить немедленно или в срок, установленный договором страхования, страховщику о несчастном случае;

3) предоставить страховщику заявление на выплату страхового обеспечения с приложением к нему:

- оригинала страхового полиса (свидетельства);
- документов, подтверждающих факт, обстоятельства, причины несчастного случая и его связи с наступившими последствиями для застрахованного лица (справка из ГИБДД или органов санитарного, пожарного надзора, милиции, медицинского учреждения, госгортехнадзора, акт о несчастном случае на производстве, транспорте);

4) предоставить возможность врачу, назначенному страховщиком, провести медицинский осмотр себя после несчастного случая.

В случае смерти застрахованного лица вследствие несчастного случая выгодоприобретатель (в том числе наследник) обязан сообщить об этом страховщику в течение указанного в договоре страхования срока (независимо от того, что о самом несчастном случае страховщик был уже уведомлен). Для получения страхового обеспечения выгодоприобретатель предоставляет страховщику заявление с прилагаемыми к нему необходимыми документами, включая свидетельство о смерти застрахованного лица из загса (наследник, кроме того, предоставляет и свидетельство о наследовании). Страховщик, получив уведомление о несчастном случае и заявление застрахованного лица на страховую выплату, выполняет следующие действия:

- определяет, являются ли несчастный случай и его последствия страховым случаем по причинам и обстоятельствам, соответствию времени несчастного случая сроку и времени действия договора страхования, непосредственной связи последствий (для застрахованного лица) с несчастным случаем;

- проверяет предоставленные документы и сообщенную застрахованным лицом информацию; при отсутствии необходимых документов истребует их от заявителя (включая выгодоприобретателя);

- при необходимости направляет к пострадавшему застрахованному лицу своего врача для обследования его состояния;

- составляет в установленный договором страхования срок страховой акт и определяет размер подлежащего выплате страхового обеспечения;

- производит выплату страхового обеспечения в установленный договором страхования срок – обычно в течение 10–14 календарных дней с момента получения всех необходимых документов от застрахованного лица, если не требуется дополнительное исследование причин обстоятельств и последствий несчастного случая. Срок страховой выплаты может быть перенесен, если окончательное решение зависит от продолжительности следствия (расследования уполномоченной комиссии) и (или) времени судебного разбирательства.

При наступлении страхового случая в виде временной утраты трудоспособности застрахованному лицу в соответствии с Правилами и договором страхования большинством страховщиков выплачивается ежедневное пособие, устанавливаемое обычно в виде определенного процента от страховой суммы (например, 0,5 или 1,0%) либо в абсолютной денежной величине.

Если страховая сумма по договору страхования установлена отдельно на данный страховой случай, то страховое обеспечение выплачивается в рассчитанной по дням нетрудоспособности величине, но не более страховой суммы. В случае, когда страховщик предусматривает в правилах (договоре) страхования общую страховую сумму на случай временной нетрудоспособности и на случаи инвалидности, выплачиваемое страховое обеспечение по временной утрате трудоспособности обычно ограничивается предельной суммой, равной 20–30% страховой суммы. Остальная часть страховой суммы приходится на случай наступления инвалидности в результате несчастного случая.

При наступлении инвалидности в правилах страхования большинством российских страховщиков предусматривается единовременная страховая выплата. Она устанавливается в процентах от страховой суммы дифференцированно по группам инвалидности. Наиболее часто применяются следующие размеры страхового обеспечения по инвалидности: I группа – 100 или 80,75%; II группа – 75,70 или 60%, III группа – 50 или 45,40% страховой суммы.

Страховое обеспечение по инвалидности в размере 100% страховой суммы выплачивается обычно тогда, когда страховая сумма

устанавливается в договоре страхования отдельно по каждому (или данному) страховому случаю.

В страховой практике применяется также способ выплаты страхового обеспечения в процентах от страховой суммы представленных в разрабатываемой страховщиком таблице повреждений различных органов в результате несчастного случая и соответствующих им процентов постоянной (временной) утраты трудоспособности (табл. 11.1).

Таблица 11.1

**Примеры процентного отношения возмещения к страховой сумме<sup>1</sup>**

(первая цифра для правой, вторая – для левой конечности)

<i>Повреждение</i>	<i>Размер возмещения, %</i>
Полная неподвижность руки или кисти	70—60
Полная неподвижность плеча	30—20
Полная неподвижность локтевого сустава	20
Полная потеря большого и указательного пальцев	40—30
Неподвижность запястья	0—15
Потеря трех пальцев руки, включая большой или указательный	35—30
Потеря одного большого пальца	22—18
Потеря трех пальцев руки, без большого или указательного	25—20
Потеря указательного и еще одного пальца, но не большого	25—20
Потеря одного указательного пальца	15—12
Потеря среднего, безымянного пальцев или мизинца	10—8
Потеря двух пальцев из трех последних	5—12
Потеря стопы или ноги	50
Частичная ампутация стопы, включая все пальцы	40

Размер страховой выплаты по случаю смерти застрахованного лица от несчастного случая зависит от установления страховой суммы в

<sup>1</sup> Размер выплат определяется внутренними правилами каждой страховой компании и может отличаться от указанных в таблице.

договоре страхования отдельно по каждому страховому случаю или общей на два, три либо иное количество страховых случаев, предусмотренных правилами страхования. Если страховая сумма предусмотрена в правилах (договоре) страхования общая на случай нетрудоспособности и инвалидности и своя отдельная – на случай смерти либо отдельно по каждому из страховых случаев, то страховое обеспечение по случаю смерти выплачивается в размере полной или удвоенной (в соответствии с правилами страхования) страховой суммы. При общей страховой сумме по договору страхования на все страховые случаи страховое обеспечение по случаю смерти выплачивается в пределах страховой суммы за вычетом ранее произведенных за период страхования страховых выплат по другим страховым случаям.

При обязательном страховании страховая сумма, размер тарифной ставки или порядок ее определения (дифференциации по регионам) устанавливаются законом, иным правовым актом. Например, при обязательном страховании пассажиров на транспорте общего пользования страховая сумма установлена в размере 120 минимальных размеров оплаты труда (МРОТ) по законодательству РФ на день приобретения проездного билета.

Страховые тарифы по обязательному страхованию пассажиров разрабатываются страховщиками, имеющими лицензию на этот вид страхования, согласовываются с соответствующими министерствами (федеральными службами) по видам транспорта и утверждаются федеральным органом по надзору за страховой деятельностью.

При получении пассажиром травмы в результате несчастного случая на транспорте ему выплачивается страховое обеспечение в соответствии с характером и тяжестью последствий по соответствующим правилам обязательного страхования пассажиров. В случае смерти застрахованного пассажира его наследникам выплачивается страховая сумма в указанном выше размере.

Страховая выплата производится в течение 10 дней после получения страховщиком составленного перевозчиком акта о несчастном случае на транспорте с застрахованным пассажиром, других документов,



предусмотренных правилами данного вида обязательного страхования.

Обязательное страхование пассажиров от несчастных случаев осуществляется страховыми организациями на условиях и в порядке, предусмотренных правилами страхования данного вида, которые составляются в соответствии с Указом Президента РФ от 7 июля 1992 г. № 750 «Об обязательном личном страховании пассажиров» (в ред. от 22 июля 1998 г.) и правовыми нормами гл. 48 ГК РФ. Страховые компании заключают договоры с транспортными организациями (перевозчиками) об обязательном страховании пассажиров и порядке взаиморасчетов. Пассажиры как застрахованные лица сами оплачивают страховой тариф (страховую премию) при покупке проездного билета. Перевозчик действует в этом страховании в качестве страхователя.

Страховые выплаты при наступлении страховых случаев по договорам добровольного страхования от несчастных случаев, как и по договорам обязательного страхования, производятся независимо от всех других социальных выплат (например, по больничным листам или за ущерб, причиненный на производстве здоровью специалиста). Если застрахованное лицо имело два или более договора страхования от несчастных случаев (в том числе у разных страховщиков), то при наступлении страхового случая такое лицо получает страховое обеспечение по каждому договору, в котором предусмотрен данный страховой случай.

Страховщик вправе отказать в выплате страхового обеспечения (частично или полностью), если застрахованное лицо:

- не уведомило страховую организацию о наступлении страхового случая в установленный договором страхования срок и предусмотренным в нем способом;
- не представило все необходимые документы по страховому случаю;
- не выполнило другие обязанности по договору страхования.

### **Медицинское страхование**

**Обязательное медицинское страхование** определяется как «совокупность видов страхования, предусматривающих обязанности

страховщика по осуществлению страховых выплат (выплат страхового обеспечения) в размере частичной или полной компенсации дополнительных расходов застрахованного, вызванных обращением застрахованного в медицинские учреждения за медицинскими услугами, включенными в программу медицинского страхования».

Медицинское страхование для развивающегося российского рынка – новый вид страхования. Оно появилось в 1991 г. в связи с принятием Закона РФ от 28 июня 1991 г. № 1499-1 «О медицинском страховании граждан в Российской Федерации» (далее – Закон о медицинском страховании).

Медицинское страхование в соответствии с указанными законами осуществляется в двух формах – обязательной и добровольной.

По организационным, экономическим и правовым основам проведения обязательное медицинское страхование (ОМС) имеет черты государственного страхования, а именно:

- в соответствии с Законом о медицинском страховании ОМС охватывает все население страны и проводится на основе программ ОМС, которые гарантируют определенный объем и условия оказания медицинской и лекарственной помощи гражданам;

- формирование и использование средств специальных фондов ОМС осуществляется в соответствии с законами РФ при участии и контроле государства, специальных государственных органов управления этими средствами, находящимися в государственной собственности (Федерального и территориальных фондов ОМС), а также субъектов данного вида страхования;

- часть средств фондов ОМС формируется за счет местных бюджетов;
- ОМС проводится страховыми медицинскими организациями (СМО) на некоммерческой основе.

*Страховым случаем* является обращение застрахованного лица в медицинское учреждение из числа включенных в систему ОМС в связи с болезнью, повреждением здоровья или определенным его состоянием, которые требуют оказания медицинской помощи (услуг), предусмотренных территориальной программой ОМС (ТП ОМС).

*Программы ОМС* являются основой организации отношений субъектов этого страхования и определяют минимально необходимый перечень медицинских услуг, который гарантируется каждому гражданину, имеющему соответствующий страховой полис и право на пользование этими услугами. Этот перечень медицинских услуг обязательно включает оказание гражданам конкретной первичной (скорой, поликлинической помощи и помощи на дому) и стационарной (больничной) помощи.

ОМС осуществляется на основе двух видов программ – базовой программы и территориальных (по субъектам РФ) программ ОМС. Базовая программа разрабатывается Минздравом России, согласовывается с Минфином, профсоюзными органами и утверждается Правительством России. Базовой программой ОМС гарантируются:

1) первичная медико-санитарная помощь, включающая скорую медицинскую помощь, диагностику и лечение в амбулаторных условиях (включая неотложную и доврачебную помощь, консультации специалистов, прививки, периодические медицинские осмотры установленных контингентов, дородовой или послеродовой патронаж, прерывание беременности);

2) первичная медико-социальная помощь (включая доврачебную помощь и помощь на дому больным, инвалидам и престарелым);

3) восстановительное лечение, реабилитация и динамическое наблюдение детей, подростков, инвалидов;

4) стационарная медицинская помощь больным с острыми заболеваниями и обострениями, хроническими заболеваниями, при травмах, отравлениях, ожогах, инфекционных заболеваниях; лицам, подлежащим изоляции в стационаре, плановой госпитализации для диагностических исследований и лечения.

На основе базовой программы органами управления субъектов РФ разрабатываются и утверждаются территориальные программы ОМС. Объем и условия оказания медицинских услуг, предусмотренные территориальными программами ОМС, не могут быть ниже установленных в базовой программе.

Объем и условия лекарственной помощи определяются ТП ОМС.

Оплата медикаментов и изделий медицинского назначения в стационаре и при оказании скорой помощи осуществляется за счет территориального фонда ОМС (ТФ ОМС), а при амбулаторно-поликлинической помощи и лечении – за счет личных средств граждан.

Для обеспечения равных условий оказания населению медицинской помощи по ОМС во всех субъектах РФ используются средства Федерального фонда ОМС (ФФ ОМС), а также финансовые средства государственной и муниципальной систем здравоохранения.

*Субъектами ОМС* являются юридические лица, обязанные в соответствии с законом заключать договор ОМС и уплачивать страховые взносы. При страховании неработающих граждан в качестве страхователей выступают государственные органы исполнительной власти субъектов РФ и органы местного самоуправления. Страхователями для работающих граждан являются работодатели – предприятия, организации, учреждения, физические лица, занимающиеся предпринимательской деятельностью без образования юридического лица.

*Страховщиками* являются юридические лица – страховые медицинские организации (СМО), имеющие государственную лицензию на осуществление ОМС. Кроме того, СМО независимо от ее организационно-правовой формы на дату регистрации должна иметь оплаченный уставный капитал стоимостью не менее 1200-кратного минимального размера оплаты труда, установленного законодательством. Другие организационные, экономические требования, предъявляемые к деятельности СМО, изложены в Общем положении о страховой медицинской организации, утвержденном постановлением Правительства РФ от 23 января 1992 г. № 41. Страховые медицинские организации проводят ОМС на некоммерческой основе.

*Застрахованными лицам* являются физические лица, в пользу которых заключен договор ОМС.

В качестве медицинских учреждений в системе ОМС выступают лечебно-профилактические учреждения (поликлиники, больницы, медицинские центры), научно-исследовательские медицинские институты, другие медицинские учреждения, имеющие лицензии на оказание

медицинской помощи по программам обязательного медицинского страхования и добровольного медицинского страхования, а также прошедшие аккредитацию и получившие соответствующий сертификат.

Финансовые средства государственной системы ОМС формируются за счет уплаты страхователями страховых взносов в Федеральный и территориальные фонды ОМС, созданные органами государственной власти, органами власти субъектов РФ и осуществляющие свою деятельность как самостоятельные некоммерческие финансово-кредитные учреждения.

Страхователи-работодатели производят отчисления (страховые взносы) за работающих граждан в эти фонды по страховому тарифу от фонда оплаты труда (ФОТ) по всем основаниям, который устанавливается законом. За неработающих граждан взносы перечисляются соответствующими органами исполнительной власти субъектов РФ, муниципальными образованиями из их бюджетов по установленной ставке на одного человека. При недостатке средств в муниципальных бюджетах предусматривается возможность целевых дотаций из бюджетов субъектов РФ на уплату взносов в фонды ОМС.

Страховая медицинская организация получает средства на оплату оказанных застрахованным лицам медицинских услуг по обязательному медицинскому страхованию от территориального фонда ОМС на основании договора о проведении ОМС и его финансирования между страховщиком и этим лицом.

Обязательное медицинское страхование осуществляется на базе двух видов договоров: договор на оказание медицинских услуг, заключаемый между страховщиком и медицинским учреждением, и договор ОМС между страхователем и страховой организацией (СМО).

Типовой договор ОМС содержит:

- 1) наименование сторон;
- 2) обязанности страховщика по оплате медицинских и иных услуг, оказываемых застрахованным лицам (по прилагаемому к договору перечню услуг на момент его заключения и списку застрахованных), а также по выдаче каждому застрахованному страхового полиса;

3) обязанности страхователя по уплате страховых взносов в фонд ОМС (с поквартальным перерасчетом при изменении числа застрахованных) и представлению в установленный договором срок списка застрахованных лиц страховщику;

4) программу ОМС и перечень медицинских учреждений, оказывающих медицинскую помощь застрахованным по этой программе;

5) размер страхового тарифа, сроки и форму уплаты страховых взносов;

6) момент вступления договора ОМС в действие и срок его действия;

7) ответственность сторон за невыполнение своих обязательств по договору ОМС и ответственность страховщика за некачественное оказание медицинских услуг застрахованным лицам;

8) порядок разрешения споров;

9) юридические адреса и банковские реквизиты сторон.

Договоры об оказании медицинской помощи и услуг застрахованным по ОМС заключаются между страховыми медицинскими организациями – страховщиками и медицинскими учреждениями. Порядок, условия заключения, исполнения, изменения и прекращения данного договора регулируются ст. 420–453 ГК РФ и указанным выше Законом о медицинском страховании. Договор наряду с общепринятыми положениями содержит: перечень и объем подлежащих оказанию медицинских услуг по программе ОМС; количество застрахованных лиц, порядок их обращения за медицинской помощью и правила учета объема оказанных услуг; размер платы (тарифов) за медицинские услуги, порядок их установления и согласования со страховщиком; порядок и форму расчетов между сторонами договора; требования к качеству медицинских услуг и ответственность исполнителя за низкий его уровень.

В соответствии с разработанными в 1993 г. Федеральным фондом ОМС Методическими рекомендациями по выбору способа и организации оплаты медицинской помощи в системе ОМС граждан Российской Федерации применяются следующие способы оплаты медицинской помощи:

- по смете расходов на оказание медицинских услуг по перечню,

включенному в программу ОМС;

- по средней стоимости пролеченного больного данной группы больных;

- за пролеченного больного;

- за число койко-дней;

- комбинированный способ.

Тарифы на медицинские услуги при ОМС согласно Закону о медицинском страховании (ст. 24) устанавливаются соглашением между страховыми медицинскими организациями, органами исполнительной власти субъектов РФ, муниципальных образований и профессиональными медицинскими ассоциациями.

Страховой полис ОМС выдается застрахованному лицу страховой медицинской организацией или страхователем-работодателем, а в некоторых случаях – медицинскими учреждениями по постоянному месту жительства. По страховому полису ОМС застрахованные граждане имеют право на: получение медицинских услуг по перечню и в объеме, предусмотренных в программе ОМС, на всей территории РФ; свободный выбор медицинской организации и врача; предъявление иска страхователю, страховой медицинской организации, медицинскому учреждению, в том числе на материальное возмещение причиненного вреда здоровью.

**Добровольное медицинское страхование**(ДМС) проводится на основе программ ДМС и обеспечивает застрахованным лицам получение дополнительных медицинских и иных услуг сверх предусмотренных программами ОМС.

Цель ДМС – гарантировать застрахованным лицам при заболеваниях, повреждении здоровья оказание медицинской помощи и услуг, не включенных в программу ОМС, но предусмотренных программами ДМС. При этом гарантируется полная или частичная компенсация страховщиком расходов, которые вынуждено нести физическое лицо при обращении в медицинские учреждения. Однако конкуренция страховщиков побуждает их разрабатывать программы ДМС с более широким перечнем медицинских услуг и разного их состава. Часть из них находит отражение и в

программах ОМС.

Программами ДМС может гарантироваться:

- высококвалифицированное амбулаторно-поликлиническое обслуживание застрахованных в лучших (ведущих) медицинских учреждениях соответствующего профиля;
- размещение в госпитальных лечебных учреждениях (стационарах);
- санаторно-курортное лечение;
- стоматологическое лечение;
- предоставление физиотерапевтических и оздоровительных процедур;
- предоставление косметологических процедур, услуг;
- ведение динамического наблюдения (мониторинга) за состоянием здоровья;
- другие виды медицинских услуг.

Страховщик в соответствии с правилами ДМС не возмещает медицинскому учреждению стоимость медицинских услуг, если застрахованный обратился с травматическим повреждением здоровья:

1) в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

2) в результате совершения застрахованным умышленного преступления, находящегося в прямой причинной связи с повреждением здоровья:

3) в результате покушения на самоубийство, за исключением тех случаев, когда застрахованный был доведен до такого состояния третьими лицами;

4) при умышленном причинении себе телесных повреждений;

5) при грубой неосторожности, осознанном повергании себя очевидной опасности, кроме случаев спасения жизни людей или ликвидации угрозы их жизни. Обеспечение лекарственными средствами и предметами медицинского назначения не предусматривается в правилах ДМС всеми страховщиками в основном из-за высокой и без них стоимости медицинских услуг.

Добровольное медицинское страхование регулируется теми же



законами, что и обязательное медицинское страхование.

*Предметом ДМС* является здоровье застрахованного лица, подверженное риску его повреждения в результате неблагоприятных событий или заболевания застрахованного, вызывающих необходимость обращения в медицинские учреждения за получением медицинской помощи.

*Объектом ДМС* выступают имущественные интересы застрахованного лица связанные с дополнительными затратами на получение медицинской помощи в связи с обращением в медицинские учреждения.

*Страховым случаем* является обращение застрахованного лица в течение срока действия договора ДМС в медицинское учреждение из числа предусмотренных договором при заболеваниях, повреждениях здоровья или определенных состояниях застрахованного, требующих оказания медицинской помощи, услуг, включенных в программу (договор) ДМС.

*Субъекты ДМС* – страхователи, страховщики, застрахованные лица, медицинские учреждения.

*Страхователями при ДМ* Смогут быть, в отличие от ОМС, дееспособные физические лица, заключающие, как правило, договоры индивидуального медицинского страхования в свою пользу (страхователь является одновременно и застрахованным лицом) или в пользу другого лица (застрахованного) и уплачивающие страховую премию (взносы) из своих доходов. Страхователями являются также юридические лица, заключающие договоры коллективного медицинского страхования в пользу своих работников.

Страхователи – юридические лица могут уплачивать страховую премию по договорам ДМС за счет средств создаваемых ими страховых фондов для проведения различных видов страховой защиты путем отчислений, относимых на издержки производства и обращения (в размере не более 1% от объема реализуемой продукции или продаж, выполненных работ, оказанных услуг). При недостатке этих средств возможно использование прибыли, остающейся в распоряжении предприятия (чистой прибыли).

*Страховщиками при добровольном медицинском страховании* могут

быть не только страховые медицинские организации, но и страховые компании, проводящие другие виды личного и имущественного страхования, получившие лицензию на ДМС.

*Застрахованными лицами* могут быть физические лица, не имеющие заболеваний, ограничивающих принятие их на страхование в соответствии с правилами ДМС. Не принимаются обычно на страхование граждане, состоящие на учете в психоневрологических, туберкулезных, кожно-венерических диспансерах, а также ВИЧ-инфицированные, инвалиды I группы. Договор ДМС (в большинстве случаев) заключается на основании письменного заявления страхователя по установленной страховщиком форме и приложенной к нему «Анкете здоровья» подлежащего страхованию физического лица (застрахованного). За достоверность представленных в заявлении и «Анкете здоровья» данных несут ответственность согласно ч. 3 ст. 944 ГК РФ страхователь и застрахованное лицо. Договор ДМС может быть заключен без проведения медицинского освидетельствования состояния здоровья застрахованного.

Медицинские учреждения, оказывающие медицинскую помощь и услуги застрахованным лицам по программам ДМС, должны соответствовать тем же требованиям, что и при ОМС. Они предоставляют медицинские услуги, помощь по программам ДМС на договорной основе со страховщиками.

Если финансовые средства государственной системы ОМС (страховой фонд) аккумулируются в централизованных Федеральном и территориальных фондах ОМС, минуя СМО, то страховые фонды ДМС формируются и используются децентрализованно – непосредственно страховщиками.

Принципиальная схема движения финансовых средств и организации страховых отношений при ДМС проводится, как и при ОМС, на основании двух видов договоров – договора ДМС между страхователем и страховщиком и договора на предоставление медицинских услуг по программе ДМС, заключаемого между страховщиком и медицинским учреждением.

Содержание договора ДМС практически одинаково с содержанием

договора ОМС. Различия между этими договорами сводятся к следующему:

- объем страховой ответственности (обязательств) страховщика в договоре ДМС может устанавливаться по соглашению сторон как по всему перечню услуг, предоставляемых стационарными и амбулаторными медицинскими учреждениями по программам ДМС, так и выборочно. В связи с этой особенностью в договоре ДМС предусматривается страховая сумма как предельный уровень страхового обеспечения, определяемая исходя из перечня и стоимости медицинских услуг по данному договору;

- страховая премия, уплачиваемая страхователем за страхование, исчисляется страховщиком разными способами. В частности, по одному из них страховая премия определяется исходя из стоимости программы ДМС или перечня медицинских услуг из этой программы, включенных в договор ДМС, и рассчитанной по статистическим данным убыточности страховой суммы. Например, если стоимость медицинских услуг по договору ДМС (страховая сумма) равна 2000 руб., убыточность страховой суммы составляет 0,81, то страховая премия равна 1620 руб. ( $2000 \times 0,81$ ). Применяется и другой способ расчета страховой премии: умножение страхового тарифа на величину страховой суммы;

- срок действия страховой защиты застрахованного лица при ДМС всегда ограничен сроком действия договора ДМС, который может быть заключен на установленный страховщиком минимальный период до одного года или более, в то время как ОМС действует бессрочно;

- при неуплате страхователем очередных страховых взносов при рассроченном платеже страховой премии по договору ДМС страховая защита имущественных интересов застрахованного лица может быть прекращена. По страховому полису ОМС застрахованный получает медицинскую помощь и в том случае, если страхователь не уплатил (просрочил) очередной страховой взнос.

Страховой полис ДМС, выдаваемый застрахованному лицу, является основным документом, подтверждающим его право на получение медицинской помощи в указанных на оборотной стороне полиса медицинских учреждениях. Порядок обращения застрахованного лица в медицинское учреждение, учета объема и стоимости медицинских услуг,

предъявления счета и оплаты его страховщиком определяются в договоре на предоставление медицинской помощи (услуг) между этими юридическими лицами – субъектами ДМС.

Функции, обязанности, права и ответственность субъектов ДМС аналогичны существующим при обязательном медицинском страховании.

*Медицинское страхование граждан, выезжающих за рубеж.* В конце 1990-х гг. многие российские страховые компании начали проводить медицинское страхование граждан, выезжающих за рубеж. Это новый для России вид добровольного медицинского страхования на случай заболевания, телесных повреждений застрахованного лица в результате несчастного случая либо его смерти в период пребывания за границей.

Необходимость широкого применения этого вида страхования обусловлена двумя причинами. Во-первых, стало много выезжающих за рубеж по разным поводам (на лечение, отдых, в командировку и т.п.). Во-вторых, ряд стран (Германия, США, Франция и др.) не выдает разрешение на въезд в их страну без страхового полиса, гарантирующего оплату медицинской помощи. Такая форма страхования именуется *ассистанс* (от франц. *assistance*, т.е. помощь).

Российские страховые компании предлагают разработанные совместно с зарубежными страховщиками страховые полисы, обеспечивающие оплату медицинской помощи, а также комбинированные полисы, предусматривающие оплату наряду с медицинскими услугами и услуги других видов.

Например, по комбинированному полису медицинского страхования выезжающих за границу Ингосстраха при внезапном заболевании застрахованного лица, телесном повреждении или смерти в результате несчастного случая во время пребывания за границей оплачиваются расходы в пределах страховой суммы от 15 000 до 75 000 долл. США. В перечень оплачиваемых услуг включаются: амбулаторное лечение; транспортировка скорой помощи; размещение в больнице: стационарное лечение, включая проведение операций; проведение медицинской эвакуации (включая сопровождение); репатриация или захоронение за границей.

Следует иметь также в виду, что посольства ряда стран (Германии, Австрии, Франции и др.) при выдаче визы на въезд в страну признают страховые полисы с лимитом ответственности не менее 30 000–50 000 долл. США.

Большинство страховых компаний не включают в страховое покрытие расходы на:

- профилактические мероприятия и консультации;
- пластические операции;
- стоматологическое протезирование;
- лечение хронических заболеваний, кроме внезапных обострений, угрожающих жизни застрахованного лица.

## **11.2. Страхование имущества граждан**

Такой вид страхования проводится на случай уничтожения, гибели, утраты или повреждения имущества граждан в результате стихийных бедствий, несчастных случаев и иных неблагоприятных событий. Под имуществом граждан понимаются предметы домашней обстановки, обихода и потребления, используемые в личном хозяйстве и предназначенные для удовлетворения бытовых и культурных потребностей семьи по праву личной собственности.

Объектом имущественного страхования граждан не могут быть документы, ценные бумаги, денежные знаки, рукописи, коллекции, уникальные и антикварные предметы, изделия из драгоценных металлов, камней, предметы религиозного культа и т.д.

В имущественном страховании граждан различают следующие группы объектов страхования:

- 1) строения;
- 2) предметы домашней обстановки (домашнее имущество);
- 3) животные;
- 4) транспортные средства.

Всю совокупность имущества граждан по степени его важности для удовлетворения семейных потребностей можно разделить на две

категории:

- приоритетное имущество, т.е. имущество особой важности, первой необходимости, гибель которого затрагивает не только личные, но и общественные интересы;

- прочее имущество, гибель которого затрагивает в основном личные интересы граждан.

Гибель имущества первой категории (жилого дома и сельскохозяйственных животных в той местности, где они являются источником питания семьи) может нанести владельцу чрезвычайный ущерб, при котором ему не обойтись без посторонней помощи. При гибели этого имущества государство вынуждено оказывать материальную помощь гражданам. Часть имущества государственному страхованию не подлежит: домашние животные – собаки, кошки, птицы, звери; деньги; рукописи; документы; фотографии и др., хотя эти и другие объекты страхования могут заинтересовать негосударственные страховые общества.

Исключение из объектов страхования обусловлено двумя факторами: неопределенностью страховой оценки соответствующих объектов и невозможностью достоверного установления факта гибели имущества (например, денег, ценных бумаг и т.п.), а иногда и размеров ущерба. Методика определения ущерба и страхового возмещения зависит от вида застрахованного имущества (строения, средства транспорта, товары, продукция и т.п.), типа стихийного бедствия (пожар, наводнение, землетрясение и т.д.), аварии или несчастного случая. Последовательность проведения этой работы всегда одинакова и состоит из следующих этапов:

- установление факта гибели или повреждения имущества;
- определение причины нанесения ущерба и решение вопроса о наличии страхового или нестрахового случая;
- установление пострадавших объектов и принадлежности застрахованного имущества;
- расчет суммы ущерба и страхового возмещения.

*Ущербом* страхователя считается стоимость погибшего имущества по страховой оценке, стоимость поврежденного имущества с учетом его обесценения, стоимость работ по спасанию имущества и приведению его в

порядок. Из суммы ущерба исключается стоимость поврежденных и неповрежденных остатков имущества, годных на стройматериалы и т.п. (кирпич, доски, бревна и т.д.).

### **Страхование строений**

Страховым событием по страхованию строений, принадлежащих гражданам на правах личной собственности (жилые дома, дачи, садовые домики, хозяйственные постройки, гаражи), является уничтожение или повреждение его в результате пожара, взрыва, удара молнии, наводнения, землетрясения, бури, урагана, цунами, ливня, града, обвала, оползня, паводка, селя, выхода подпочвенных вод, необычных для данной местности продолжительных дождей и обильного снегопада, аварии отопительной системы, водопроводной и канализационной сетей, а также разборка строения или перенос его на другое место для прекращения распространения пожара или в связи с внезапной угрозой какого-либо стихийного бедствия.

*Оценка строений.* При оценке каждого строения устанавливаются и записываются в страховой оценочный листок следующие данные:

- хозяйственное назначение строения (жилой дом, баня, сарай, двор и т.п.);
- тип строения;
- год постройки;
- материалы стен, крыши, фундамента;
- размеры строения по фактическому обмеру;
- кубатура (объем) строения, а для строений, оцениваемых по квадратурным нормам, – площадь основания;
- оценочная норма, устанавливаемая для оценки типичного строения;
- отклонение стоимости оцениваемого строения от стоимости типичного строения (в рублях или процентах);
- сумма оценки строения в новом состоянии, исчисленная без скидки на износ;
- процент скидки на износ, соответствующий фактическому состоянию строения на момент оценки;

- сумма оценки строения с учетом скидки на износ – страховая сумма. При выборе показателей оценки строения руководствуются указаниями и оценочными нормами, действующими в данной местности. Если строение по своим конструктивным особенностям отклоняется от типового, для которого установлены оценочные нормы, к этим нормам устанавливаются надбавки и скидки в зависимости от отклонения стоимости конструкций оцениваемого объекта от стоимости типового. *Тарифные ставки страхования строений.* Для расчета страхового платежа используются тарифные ставки, установленные в зависимости от годовой страховой суммы. Средние ставки страховых платежей по страхованию строений различны для сельской и городской местности.

*Страхование строений.* При уничтожении или повреждении строений в хозяйствах граждан работник страховой организации проверяет наличие и состав строений, имевшихся в хозяйстве к моменту страхового случая; уточняет, все ли строения занесены в страховые оценочные листки, правильно ли указаны их хозяйственное назначение, размеры, материалы стен, крыши и т.п. При обнаружении вновь возведенных или ранее не зарегистрированных строений они также должны быть оценены.

Данные составленного акта, а также страховых оценочных листов (по строениям в сельской местности) или инвентаризационных документов органов коммунального (местного) хозяйства – учетных карточек, паспортов и т.п. (по строениям в городской местности) являются основанием для исчисления ущерба как при уничтожении, так и при повреждении строений, принадлежащих гражданам.

Затраты на восстановление (ремонт) поврежденных строений исчисляют по единичным расценкам на отдельные части строения или виды работ, на основании которых разработаны оценочные нормы.

При уничтожении или повреждении строений, застрахованных в порядке добровольного страхования, ущерб, как правило, дополнительно не исчисляется. Сумма возмещения по данному страхованию при полной гибели строения равна страховой сумме по договору, а при частичном повреждении определяется в таком проценте от страховой суммы, указанной в договоре, какой составляет страховое возмещение по



обязательному страхованию от страховой суммы строения, исчисленной для этого вида страхования.

### **Страхование предметов домашней обстановки (домашнего имущества)**

При *страховании домашнего имущества* в страховой случай входят затопление помещения вследствие проникновения воды из соседних помещений, похищение имущества и его уничтожение или повреждение, связанное с похищением или попыткой похищения.

При заключении договора страхования имущество считается застрахованным по постоянному месту жительства страхователя, т.е. во всех жилых и подсобных помещениях, а также на приусадебном участке по адресу, указанному в страховом свидетельстве. В связи с переменой места жительства имущество будет считаться застрахованным по новому месту жительства страхователя (без переоформления страхового свидетельства) до конца срока, предусмотренного договором. Имущество, временно оставленное по прежнему месту жительства страхователя, остается застрахованным в течение месяца со дня переезда страхователя на новое место жительства.

Домашнее имущество считается застрахованным также на время его перевозки любым видом транспорта в связи с переменой страхователем постоянного места жительства, кроме случаев, когда законодательством или договором перевозки установлена ответственность транспортной организации (перевозчика) за сохранность перевозимого груза.

Домашнее имущество, находящееся на даче или в летнем садовом домике (в том числе вывезенное с постоянного места жительства), может быть застраховано по дополнительному договору.

В случае выбытия страхователя с места жительства, указанного в страховом свидетельстве, независимо от причины выбытия (кроме перемены страхователем постоянного места жительства с перемещением домашнего имущества) договор страхования сохраняет силу только в отношении имущества, оставшегося по адресу, указанному в договоре.

Договор страхования домашнего имущества может быть заключен

сроком от двух до 11 месяцев и от 1 года до 5 лет включительно. Домашнее имущество принимается на страхование в сумме, заявленной страхователем. В период действия договора страхования страхователь вправе увеличить страховую сумму путем заключения дополнительного договора с указанным сроком действия – до окончания срока действия основного договора. Страховая сумма по основному и дополнительному договорам не может превышать стоимости домашнего имущества (с учетом износа) в пределах рыночных цен.

Размеры ставок предусматриваются правилами страхования и определяются по договоренности сторон.

*Ущербом* в имущественном страховании считается:

- в случае уничтожения или похищения предмета – его действительная стоимость (с учетом износа) исходя из рыночных цен;
- в случае повреждения предмета – разница между указанной выше его действительной стоимостью и стоимостью этого предмета с учетом обесценения в результате страхового случая.

В сумму ущерба включаются расходы по спасанию имущества и приведению его в порядок в связи с наступлением страхового случая. Размер таких расходов исчисляется по нормам и тарифам на работы, признанные необходимыми.

Вопрос о выплате страхового возмещения решается страховщиком по мере поступления документов следственных органов. Однако при возвращении потерпевшему похищенных вещей или хотя бы частичном возмещении ущерба виновным эта часть средств должна быть возвращена страховщику.

Из событий страхования домашнего имущества исключаются: уничтожение и повреждение его в результате аварии отопительной системы, водопроводной и канализационной сетей вследствие действия низких температур (морозов); уничтожение и повреждение радио- и электроприборов (кроме телевизоров) в результате их возгорания независимо от причины, если это событие не вызвало пожара, т.е. распространения огня в помещении и уничтожения или повреждения других предметов домашнего имущества.

*Страхование домашнего имущества.* Страховое возмещение здесь составляет сумму фактического ущерба, причиненного страхователю, страховым случаем, но не может быть выше страховой суммы, указанной в договоре.

Ущерб определяется на основании акта и приложенных к нему документов, подтверждающих факт и обстоятельства наступления страхового случая. Указанные документы местное отделение страхования получает в органах пожарного надзора, гидрометеослужбы, милиции, судебно-следственных органах и других государственных учреждениях. Кроме того, используется составленный страхователем перечень уничтоженных, поврежденных или похищенных предметов домашнего имущества.

В размер ущерба включается стоимость уничтоженных или похищенных предметов, исчисленная по государственным розничным ценам (с учетом износа), а при повреждении – разница между этой стоимостью имущества и его стоимостью после страхового случая, т.е. с учетом обесценения.

При определении процента износа предметов учитывается время их приобретения, степень эксплуатации и фактическое состояние на момент бедствия (похищения).

Кроме того, ущербом признается также стоимость восстановительного ремонта квартиры страхователя в домах государственного, общественного фонда и ЖСК. При этом в расчет принимаются элементы отделки и оборудования квартиры (жилых и индивидуальных подсобных помещений): окраска стен, полов, дверей и оконных рам, побелка потолков, замена обоев, линолеума и других покрытий стен и полов, замена обивки дверей, замков и ручек, оконных и дверных стекол, электрических звонков, электро- и телепроводки, поврежденных в результате страхового события.

Стоимость ремонта определяется по расценкам без учета износа поврежденных элементов отделки и оборудования квартиры. Однако при повреждении элементов отделки и оборудования квартиры фактическая стоимость их ремонта возмещается в пределах 20% страховой суммы.

Расходы по спасанию имущества во время страхового случая и приведению его в надлежащее состояние включаются в сумму ущерба. При этом если во время тушения пожара некоторые предметы погибли или были повреждены под действием воды и т.п., то этот ущерб также включается в общую сумму потерь, понесенных страхователем.

Если поврежденные предметы путем ремонта могут быть приведены в пригодное для использования состояние, сумма уценки будет равна стоимости ремонтных работ, уменьшенной на процент износа каждого предмета.

Когда предметы домашнего имущества повреждены настолько, что их нельзя отремонтировать, сумма уценки этих предметов составит их действительную стоимость на день повреждения. Если от поврежденных предметов имеются остатки, годные к использованию, сумма их уценки уменьшается на их стоимость с учетом расходов на приведение в надлежащее состояние.

Порядок определения размера ущерба и страхового возмещения, когда застрахованное домашнее имущество одновременно принято под охрану (на случай похищения) с помощью средств сигнализации органами внутренних дел, имеет свои особенности. Страховое возмещение за похищенное, а также за уничтоженное и поврежденное во время похищения имущество выплачивается в размере разницы между фактическим ущербом, исчисленным страховщиком, и суммой, выплаченной органами внутренних дел, но не выше страховой суммы, обусловленной договором.

### **Страхование автотранспорта**

Договоры *страхования транспортных средств* заключаются с гражданами России, иностранцами, постоянно проживающими на ее территории, а также с лицами без гражданства. На страхование принимаются автотранспортные средства, подлежащие регистрации органами ГИБДД МВД России:

- автомобили, в том числе с прицепами промышленного производства;

- мотоциклы, мотороллеры, мотоколяски, мотонарты, снегоходы (аэросани), мопеды с рабочим объемом двигателя не менее 49,8 см<sup>3</sup>;

- водный транспорт, подлежащий регистрации специальными органами:

лодки – гребные, парусные, моторные (кроме надувных); катера и яхты – моторные, парусные, моторно-парусные.

Одновременно с транспортным средством могут быть застрахованы: водитель и пассажиры; дополнительное оборудование и принадлежности к транспортному средству; багаж, перевозимый как на самом транспортном средстве, так и на его прицепе.

При страховании багажа страховое обеспечение не распространяется на антикварные и уникальные предметы, изделия из драгоценных металлов, драгоценных, полудрагоценных и поделочных (цветных) камней, предметы религиозного культа, коллекции, картины, рукописи, денежные знаки, ценные бумаги, документы и фотоснимки, а также на предметы, не принадлежащие страхователю и членам его семьи либо предназначенные для продажи в связи с занятием предпринимательской деятельностью.

Основной договор страхования транспортного средства заключается сроком на один год или от двух до 11 месяцев, дополнительный – на срок, оставшийся до конца действия основного договора.

При наступлении страхового события ущерб определяется следующим образом:

- при *похищении* транспортного средства или подвесного лодочного мотора – по его стоимости (с учетом износа);

- при *уничтожении* транспортного средства – по стоимости (с учетом износа) за вычетом стоимости остатков, годных для дальнейшего использования;

- в случае *повреждения* транспортного средства – по стоимости ремонта в следующем порядке: стоимость новых частей, деталей и принадлежностей уменьшается соответственно проценту износа, указанному в договоре страхования; к полученной сумме прибавляется стоимость ремонтных работ, а затем вычитается стоимость остатков, годных для дальнейшего использования; их стоимость переоценивается по

проценту износа и степени обесценивания, вызванного страховым случаем. В сумму ущерба включаются также затраты по спасению транспортного средства (в том числе дополнительный ущерб, вызванный спасением людей) во время страхового случая, по приведению в порядок и транспортировке до ближайшего ремонтного пункта или постоянного места жительства страхователя (но не далее, чем до ближайшего ремонтного пункта). Страховщик оплачивает работы по составлению сметы затрат на ремонт, но не оплачивает ущерб потери товарного вида транспортного средства. Страхование средств транспорта, при котором страховщик возмещает ущерб, нанесенный страхователю при повреждении или гибели только самого перевозочного средства, исключая багаж и перевозимое имущество, называется **каска-страхованием**.

Если осуществляется страхование не только транспортного средства, но и багажа, а также ответственности автовладельца, то этот вид страхования называется **комбинированным**.

Комбинированное страхование автомобиля, водителя и багажа (авто-комби) осуществляется в двух вариантах:

- с полным возмещением ущерба и уплатой платежа по тарифу;
- с собственным участием страхователя в возмещении ущерба (франшизой) на определенную сумму и уплатой платежа по тарифу. По такому договору ущерб в размере франшизы не возмещается.

Объектами страхования авто-комби являются: водитель, страхователь автомобиля, багаж, находящийся в данном автомобиле (прицепе) и закрепленный на его багажнике. Кроме того, водитель и страхователь считаются застрахованными на случай смерти при дорожно-транспортном происшествии (ДТП) с участием данного автомобиля.

Страхование водителя и пассажиров может осуществляться по системе мест в автомобиле или по так называемой «паушальной» системе. Страхование «по системе мест» предусматривает, что страховая сумма устанавливается для каждого места в автомобиле. Общее число застрахованных мест определяется по данным технического паспорта транспортного средства. При «паушальной» системе устанавливается

общая страховая сумма для всех пассажиров и водителя, каждый из которых при наступлении страхового случая считается застрахованным лицом в определенной доле от общей страховой суммы, которая зависит от числа лиц, находящихся в автомобиле в момент аварии.

Особенностью страхования автотранспортных средств является то, что страховщик, как правило, возмещает потерпевшему не стоимость поврежденных или погибших частей и деталей автомобиля, а оплачивает восстановительный ремонт поврежденного автомобиля, расходы и затраты по спасению, охране и доставке поврежденного средства к месту ремонта.

Средства наземного транспорта могут быть застрахованы в размере их действительной стоимости (со скидкой на износ), включая стоимость прицепа, либо на меньшую страховую сумму, если это согласовано обеими сторонами. Во втором случае страхование проводится по принципу пропорциональной ответственности, предусматривающему выплату страхового возмещения в таком проценте от размера ущерба, какой составляет страховая сумма от действительной стоимости транспортного средства.

Документами, служащими основой для определения размера страховой суммы для транспортных средств отечественного производства, являются: справка-счет магазина и данные соответствующих прейскурантов цен; для транспортных средств иностранного производства – счет-фактура завода-изготовителя или официального дилера, а также отечественные и зарубежные каталоги.

Тарифные ставки при страховании средств наземного транспорта рассчитываются согласно Методике расчета тарифных ставок по рисковому виду страхования, в зависимости от вида и срока эксплуатации транспортного средства, а также условий страхования.

При заключении страхового договора необходим предварительный осмотр транспортного средства. Полис, как правило, выдается страхователю после того, как он уплатит страховую премию согласно условиям договора.

При осмотре и заключении договора страхователь обязан представить сведения о транспортном средстве: марка автомобиля,

модель, номер шасси, двигателя, год выпуска, мощность и объем двигателя, стоимость транспортного средства и дополнительного оборудования, цвет и регистрационный номер. Кроме того, представителю страховщика необходимо выяснить: с какой целью используется транспортное средство (только для бытовых и домашних целей или для бизнеса, например, в качестве такси, для участия в гонках и т.д.); виды рисков, включаемых в договор страхования; размер франшизы согласно договору; количество мест, застрахованных в автомобиле, и размер страховой суммы на каждое место; адрес страхователя и место постоянной стоянки транспортного средства (гараж, платная стоянка, возле дома и т.п.); имеется ли сигнализация на случай попытки угона; период действия договора страхования; не заключил ли страхователь одновременно договоры с другими страховщиками, не было ли ранее страховых выплат по данному транспортному средству и т. д.

В случае предоставления страхователем неполной или недостоверной информации по средствам наземного транспорта, влияющей на определение степени риска и размер страховой премии, а в конечном счете и на размер страхового возмещения, страховщик имеет право признать страховой договор недействительным.

Страхователь должен сообщить страховщику об изменениях, происшедших в период действия договора, которые могут повлиять на степень риска: продажа средства транспорта, смена двигателя, установка дополнительного оборудования, выдача доверенности на управление другому лицу, утрата ключей или регистрационных документов на застрахованное транспортное средство и т.д.

Условиями страхования средств наземного транспорта может быть предоставлена возможность заключения договора в случаях:

- собственного участия страхователя в возмещении ущерба. При этом страховая премия по договору соответственно уменьшается, а ущерб, нанесенный автомобилю, дополнительному оборудованию и предметам багажа в размере менее установленной суммы франшизы, не возмещается. В результате установления франшизы сокращается количество выплат, не имеющих существенного экономического значения для страхователей, и



таким образом не снижается общая эффективность страховой защиты интересов владельцев транспортных средств;

- возмещения стоимости потери товарного вида автомобиля в результате страхового события, на случай наступления которого заключен договор (также с уплатой дополнительного платежа), но при условии, что автомобиль принят на страхование в размере полной действительной стоимости;

- возмещения страхового ущерба без учета скидки на износ подлежащих замене запасных частей, деталей в случае их повреждения.

При наступлении страхового случая страхователь обязан: принять все возможные меры к спасанию автомобиля, пассажиров и багажа, а также предотвращению их дальнейшего повреждения и устранению причин, способствующих возникновению дополнительного ущерба; в случае аварии, пожара, взрыва, похищения автомобиля или его отдельных частей, деталей и принадлежностей и предметов багажа незамедлительно заявить об этом в компетентные органы (милицию, ГИБДД, органы пожарного надзора); в срок, установленный договором, письменно заявить о любом страховом случае, произошедшем с транспортным средством, в страховую организацию, заключившую договор; предъявить в страховую организацию поврежденный автомобиль (или другое транспортное средство) до его ремонта или остатки от него, а также поврежденные части, детали и принадлежности автомобиля и предметы багажа или остатки от них; представить справку от ГИБДД, подтверждающую факт наступления страхового случая.

При страховании средств наземного транспорта размер нанесенного страхователю ущерба и сумма страхового возмещения определяются на основании страхового акта и приложенных к нему документов (органов милиции, ГИБДД, пожарного надзора, следственных, судебных органов, медицинских учреждений и др.), подтверждающих факт и обстоятельства страхового случая (аварии, хищения, угона, пожара, неправомерных действий третьих лиц и т.д.), а при частичном повреждении средства транспорта – на основании сметы на ремонт (восстановление), составленной представителем страховщика, приглашенным специалистом

или соответствующим предприятием по ремонту (станцией технического обслуживания и т.п.). Смета составляется на основании действующих на день страхового события прейскурантов розничных цен на запасные части, детали и принадлежности транспортным средствам и прейскурантов цен на ремонтные работы.

Страховое возмещение за уничтоженный, поврежденный или похищенный автомобиль либо другое транспортное средство, а также прицеп, полуприцеп, дополнительное оборудование и предметы багажа выплачивается в размере нанесенного ущерба, но не выше соответствующей страховой суммы, обусловленной страховым договором.

При уничтожении транспортного средства ущерб определяется в размере его стоимости по действующим розничным ценам, за вычетом суммы износа и стоимости остатков. Стоимость остатков устанавливается с учетом их износа и обесценения в результате данного страхового случая. В случае повреждения транспортного средства размер ущерба определяется согласно стоимости ремонта (восстановления) по действующим расценкам. В сумму ущерба включаются расходы на замену поврежденных деталей и стоимость ремонтных работ, вычитается стоимость остатков, пригодных для дальнейшего использования (с учетом их обесценения и износа). Кроме того, в сумму ущерба включаются расходы по спасанию, приведению в порядок, транспортировке поврежденного транспортного средства до ближайшего ремонтного пункта или постоянного места жительства страхователя (стоянки автомобиля).

Страховщик не возмещает убытки, явившиеся причиной: умысла страхователя, членов его семьи или лиц, в распоряжении которых находилось транспортное средство с согласия страхователя, нарушения ими правил пожарной безопасности, хранения и перевозки огне-и взрывоопасных предметов, эксплуатации неисправного средства автотранспорта; управления транспортным средством лицами, не имеющими водительских прав или в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; использования в целях обучения или для участия в соревнованиях и испытаниях; естественного износа в целом и отдельных узлов и деталей, включая и повреждение покрышек и их

хищение; военных действий и мероприятий, их последствий, а также народных волнений, забастовок, конфискации, реквизиции, ареста, уничтожения или повреждения по распоряжению властей. Если после выплаты страхователю страхового возмещения за похищенное (угнанное) средство транспорта автомобиль через какое-то время был возвращен их владельцу, то страхователь обязан вернуть страховщику соответствующую сумму полученного возмещения за вычетом стоимости похищенных деталей, а также ремонта, связанного с введением транспортного средства в рабочее состояние.

### **11.3. Страхование ответственности**

#### **Страхование ответственности в сфере частной жизни**

Страхование ответственности в сфере частной жизни обычно охватывается несколькими полисами. Законодательная база страны определяет, какое страхование ответственности является для нее обязательным, а какое – добровольным, но, как правило, в данном пакете предлагаются следующие полисы: страхование ответственности главы семьи, страхование ответственности владельца животных, страхование ответственности домовладельцев, страхование ответственности за загрязнение вод, страхование ответственности заказчика при постройке, страхование ответственности владельцев судов, страхование гражданской ответственности охотников.

***Страхование гражданской ответственности главы семьи или частное, семейное и спортивное страхование ответственности.*** Под действие этого договора попадают практически все события, которые могут произойти в сфере частной жизни: в период досуга, при совершении покупок, при посещении общественных мест, в частных поездках. Если собственные дети наносят кому-либо ущерб, то он будет покрываться по этому полису. Человек также несет ответственность за своих домашних животных (кроме собак и лошадей, для которых существует особый полис). Все события, которые происходят при участии семьи в частной спортивной деятельности, например игра в футбол, теннис, катание на лодках (за

исключением моторных и парусных лодок, для которых предназначен свой полис), также покрываются по этому полису. Страхуется ответственность владения и пользования средствами транспорта с максимальной скоростью 15 км/ч.

Из покрытия по данному полису исключаются события, которые происходят при исполнении обязанностей производственной, профессиональной, служебной деятельности и в командировках, а также при занятии опасной деятельностью.

Разграничение между деятельностью в производственной и частной сфере определяется законодательно. Так, в Германии даже оплачиваемая деятельность во время досуга подпадает под полис гражданской ответственности.

Человек, имеющий необычные и опасные занятия, должен самостоятельно охранять себя от риска (страховать эти занятия отдельно).

Исключается также ответственность владельцев автомобильного, водного и воздушного транспорта, которая страхуется по отдельному полису.

По этому виду страхуются не только глава семьи, но и все члены его семьи, а именно: супруг(а); несовершеннолетние неженатые дети (родные, приемные и дети, за которыми ухаживают), а также совершеннолетние неженатые дети, которые посещают среднюю школу или учатся в профессиональной школе; лица, занятые в домашнем хозяйстве (прислуга, уборщица, гувернантка и т.д.).

Действие указанного полиса распространяется на лиц, которые осуществляют какую-либо деятельность в квартире, доме или в саду, не получая за это вознаграждения. (Например, если соседка идет в магазин, чтобы купить продукты для больного, и на обратном пути случайно наносит кому-либо ущерб, то претензии будут урегулированы по полису главы семьи этого больного.)

Страхователь является застрахованным во всех местах проживания, которые он использует исключительно для этих целей (сюда может быть причислена и вторая имеющаяся квартира, а также собственный и загородный дома на территории страны).

По данному полису также страхуется ответственность за повреждения жилых помещений и прочих нанимаемых для частных целей помещений. Правда, отсюда исключается ответственность за износ, истирание, чрезмерные претензии (например, в течение года был стоптан паркет), повреждения в технических системах (отопление или приборы газового отопления), ущерб, нанесенный стеклу. Обычно стекло страхуется по отдельному полису. Только в случае нанесения ущерба стеклу в номере отеля ответственность будет установлена по полису гражданской ответственности главы семьи.

Страхуется и ущерб, нанесенный домашними сточными водами. Например, если у стиральной машины лопается подающий шланг и вода заливает квартиру внизу, то ущерб будет оплачен по данному полису. Действие данного полиса распространяется не только на страну проживания, но и на период пребывания страхователя за границей, но на срок не более одного года.

Страхование гражданской ответственности связано с определенным человеком. В случае смерти застрахованного без покрытия остаются все лица, совместно застрахованные по данному полису. Поэтому страховые компании в этом случае продолжают страховую защиту лишь до момента уплаты последующей премии. Затем переживший супруг решает, будет ли он страховаться дальше.

**Страхование ответственности владельца животных (собак, лошадей).** Ответственность, вытекающая из владения целым рядом животных (например, ручные домашние животные, прирученные домашние животные и пчелы), может покрываться по полису гражданской ответственности без уплаты дополнительной премии. Однако считается, что содержание собак и лошадей может повлечь за собой значительный ущерб, поэтому ответственность владельцев этих животных может включаться в страхование гражданской ответственности за дополнительный взнос.

При страховании ответственности владельцев собак страховая защита принципиально предлагается одинаковой для всех имеющихся собак, независимо от породы, возраста и т.д., так как даже комнатная

собака может стать причиной тяжелого дорожно-транспортного происшествия. Дифференциации, связанной с тем, что собаки класса «люкс» оплачиваются по более высокому тарифу, чем другие, не существует. Только для особо опасных бойцовских собак предусмотрены иные правила страхования. Ответственность за охотничьих собак обычно застрахована по полису страхования ответственности охотника. Щенки до трех месяцев считаются застрахованными по полису взрослой собаки без уплаты дополнительной премии. По этому полису страхуется и ответственность сторожа животных, если он не занимается этим профессионально (например, сосед берет собаку на две недели для ухода). Как и по полису гражданской ответственности главы семьи, покрытие предоставляется на срок до одного года и при пребывании застрахованного за границей.

При страховании ответственности владельцев лошадей премия рассчитывается в зависимости от породы лошади. Многие страховщики предлагают для пони и других маленьких лошадей незначительную премию. Если страхователь является членом клуба верховой езды и застрахован там, то ему также предлагается значительная скидка при страховании.

***Страхование гражданской ответственности домовладельцев.*** В этом случае страхуется законодательная ответственность страхователя как владельца определенной усадьбы (в качестве собственника, временного владельца, арендатора, съемщика). Допускаются притязания исходя из недостатков, связанных с содержанием в исправности постройки, с освещением, с содержанием в чистоте прилегающей территории, с уборкой снега на тротуаре и мостовой.

На домовладельце лежит ответственность за уборку прилегающей территории отдельными съемщиками, и если на этом участке пострадает прохожий, то отвечать будет домовладелец по причине недостаточного контроля со своей стороны. По этому полису застрахована ответственность работающих по договору в качестве управляющих, уборщиков и других работников из этой области. Застрахована ответственность за ущерб, нанесенный из-за домашних сточных вод, а также вод, попавших в здание

из уличной канализации. (Например, вода из канализационной сети стекает вниз, в подвал, где жилец хранит вещи. Если в этом случае установлена вина домовладельца, то его страховщик оплачивает ущерб.)

**Страхование ответственности владельцев судов.** Страхование ответственности владельцев частных моторных или парусных судов покрывает ответственность страхователя, а также лиц, управляющих транспортным средством и обслуживающих его, страхуется и ответственность, возникающая в случае, когда судно тянет водные лыжи.

**Страхование гражданской ответственности охотников.** Практически во всех западных странах этот вид отнесен к обязательным видам страхования. Застраховано разрешенное владение и использование оружия и боеприпасов также и вне охоты, застрахованы две-три используемые для охоты собаки, включая ответственность за них вне охоты. Покрытие распространяется и на пребывание за границей.

Страховой премией покрывается нанесение телесного повреждения в случае неосторожности или несчастного случая (например, во время охоты сбиваются провода электропередачи или гибнет домашнее животное), ущерб, причиненный посадкам сельскохозяйственных культур в результате охоты. По полису ответственности охотничьего хозяйства покрывается ущерб, нанесенный дикими животными с территории охотничьего заповедника.

Страховой год идентичен по срокам охотничьему году. Премия уплачивается за год независимо от того, используется это покрытие охотником весь год или нет.

### **Страхование автогражданской ответственности**

Ежегодно в мире случается множество дорожно-транспортных происшествий, в результате которых получают травмы люди, разбиваются автомобили, приходит в негодность багаж. Убытки по данным происшествиям практически везде покрываются за счет страхования ответственности владельцев автотранспорта. В развитых европейских странах этот вид страхования является обязательным.

В Российской Федерации страхование автогражданской

ответственности (САГО) до 2004 г. осуществлялось только в добровольной форме. С 2004 г. страхование стало обязательным (ОСАГО).

В соответствии со ст. 1079 ГК РФ владелец автотранспортного средства несет ответственность за вред, причиненный им при эксплуатации транспортного средства: «Юридические лица и граждане, деятельность которых связана с повышенной опасностью для окружающих (использование транспортных средств...), обязаны возместить вред, причиненный источником повышенной опасности... Обязанность возмещения вреда возлагается на юридическое лицо или гражданина, которые владеют источником повышенной опасности на праве собственности, праве хозяйственного ведения или праве оперативного управления, на ином законном основании...».

Объектами страхования по автогражданской ответственности являются не противоречащие законодательству РФ имущественные интересы страхователя, связанные с компенсацией убытка потерпевшим за вред, причиненный третьим лицам (их жизни, здоровью или имуществу) при эксплуатации транспортных средств.

Страховыми являются события, связанные с эксплуатацией транспортного средства и повлекшие за собой:

- утрату трудоспособности, увечье или смерть потерпевшего;
- уничтожение или повреждение имущества, принадлежащего третьим лицам.

Как правило, российские страховщики не считают страховыми случаями события, происшедшие вследствие:

1) причинения ущерба членам семьи страхователя, лицам, работающим у него, или лицам, находившимся на эксплуатируемом страхователем транспортном средстве;

2) умысла или грубой неосторожности страхователя или его представителей, а также нарушений кем-либо из них установленных правил эксплуатации средств транспорта, противопожарной охраны, хранения огнеопасных или взрывчатых веществ и предметов;

3) управления автотранспортным средством лицом, не имеющим на то прав, или лицом, находящимся в состоянии алкогольного, наркотического



и тому подобного опьянения;

4) использования средств транспорта для обучения, участия в соревнованиях и ралли, при испытании на прочность. Если автомобиль участвует в соревнованиях или ралли, то должны быть предусмотрены специальные правила страхования;

5) непреодолимой силы или стихийного бедствия;

6) военных действий, гражданских волнений, массовых беспорядков;

7) конфискации, ареста или прочих распоряжений властей;

8) действия ядерной энергии, воздействия отравляющих веществ и т.д.

Страховое возмещение выплачивается на основании заявления страхователя, решения третейского, арбитражного или гражданского суда, документов соответствующих органов, которые подтверждают страховой случай (справка из ГИБДД, милиции и т.д.), а также составленного страхового акта. Размер страхового возмещения определяется на основании соответствующих документов (врачебно-трудовых экспертных комиссий, органов социального обеспечения, решения суда и т. д.) о факте нанесения ущерба и его последствиях, а также с учетом справок, счетов и прочих документов, подтверждающих произведенные расходы.

В сумму страхового возмещения российскими страховщиками включаются:

- заработок, которого лишился потерпевший вследствие потери трудоспособности или уменьшения ее в результате причиненного увечья или иного повреждения здоровья;

- дополнительные расходы, необходимые для восстановления здоровья (санаторно-курортное лечение, протезирование, расходы на транспорт и т. д.);

- доля заработка, которая приходилась на лиц, состоявших на иждивении потерпевшего;

- расходы на погребение;

- ущерб, причиненный имуществу.

Для страхования людей, понесших урон от не установленного транспортного средства, во всех странах Запада страховщиками

образованы так называемые гарантийные фонды, из которых жертва может получить возмещение ущерба. В этот гарантийный фонд каждый страховщик, занимающийся страхованием автогражданской ответственности, отчисляет определенный процент от собранных страховых взносов по данному виду страхования. В проекте закона об автогражданской ответственности в Российской Федерации также предусматривается создание подобного гарантийного фонда.

## **Резюме**

Страхование жизни представляет собой совокупность таких видов страхования, которые предусматривают обязательства страховщика в обмен на уплату страховых премий выплатить страховую сумму (или ренту), согласованную со страхователем, указанному в договоре лицу в случае смерти застрахованного или его дожития до определенного страховым договором срока.

Страхование жизни подразделяется на три базовых типа:

- срочное страхование жизни обеспечивает покрытие на случай смерти застрахованного в течение срока действия страхового договора;
- пожизненное страхование обеспечивает покрытие риска смерти в течение всей жизни застрахованного;
- смешанное страхование предоставляет покрытие двух рисков одновременно – смерти и дожития в течение срока действия договора.

Страхование от несчастных случаев является наиболее развитой отраслью личного страхования во всех странах мира и представляет собой защиту материальных интересов человека, связанных с утратой трудоспособности или смертью вследствие несчастного случая. Страхование от несчастных случаев относится к рисковому видам страхования.

Имущество граждан обычно страхуется по условиям «от всех рисков», которые включают наряду с риском кражи, стихийных бедствий и некоторые другие. Страхование имущества граждан условно можно разделить на страхование жилых помещений и страхование

домашнего имущества.

Страхование автотранспорта является одним из добровольных видов имущественного страхования. Объектом страхования по таким договорам выступают любые самоходные транспортные средства, подлежащие государственной регистрации, в том числе все виды легковых и грузовых автомобилей, автобусов, мотоциклы, мотороллеры, тракторы и др.

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите основные виды личного страхования.
2. Что такое несчастный случай?
3. Когда в России возникло медицинское страхование?

Охарактеризуйте его.

4. Какие объекты имущественного страхования вы знаете?
5. Назовите основные виды страхования ответственности граждан.

### **Практические задания**

1. Приведите примеры процентного отношения возмещения к страховой сумме для левой и правой конечностей.

2. Какие действия может предпринять водитель, который повредил машину в связи с тем, что врезался в дорожное ограждение из-за скользкой дороги, чтобы получить страховую выплату?

3. Назовите возможные пути получения компенсации за разбитую машину, если она не застрахована, а в аварии виновна противоположная сторона.

## **Глава 12**

### **Финансовый портфель домашнего хозяйства**

#### **12.1. Портфельный анализ семейной экономики**

Семья определяет характер использования доходов, превращение их в те или иные блага – товары, услуги, сбережения. Такие вопросы, как приобретение дорогих вещей, оплата дорогостоящих видов отдыха, развлечений и других занятий, связанных со значимыми затратами, должны решаться всей семьей в целом. Новая экономическая реальность сделала актуальными для семей России такие проблемы, как передача по наследству имущества и капиталов, страхование своего благополучия в условиях нестабильности переходной экономики, выбора рискованного и безрискованного управления своими активами. Большинство семей не ведет формального расчета используемых ресурсов и имеющихся средств, но необходим их контроль, учет в домашнем хозяйстве. Эти проблемы анализируются в рамках так называемого портфельного подхода.

Особенностью портфельного подхода является измерение семейных денег и имущества как запаса, а не потока. Семейное имущество рассматривается как капитал в материально-физической форме, т. е. должны учитываться стоимость квартиры, дома, автомобиля, бытовой техники. В обыденном сознании все это определяется как богатство. В случае портфельного анализа семья распределяет не доход, а богатство как сумму стоимости имущества и всех сбережений.

**Финансовый портфель семьи** – это совокупность ценностей, которыми она владеет и которые при необходимости могут быть превращены в рубли. Для семейной экономики финансовый портфель выступает в качестве формы ее управления и организации наряду с семейным бюджетом. Он служит источником для личного и семейного потребления, для накопления в форме сокровищ и для инвестирования капитала. Поэтому финансовый портфель и делится на портфели потребительский, накопительный и инвестиционный.

*Потребительский портфель* семьи представляет собой накопленные

денежные средства для целей личного и семейного потребления. Эти деньги предназначены для покупки дорогостоящих товаров. Это денежные средства, которые, как правило, нацелены на покупку определенного престижного набора товаров, услуг, но могут накапливаться как ситуационный резерв: для оплаты непредвиденных расходов, для оплаты товаров, вероятность приобретения которых была желательна, но не велика, или как накопление с отложенным решением.

Накопление финансовых ресурсов для покупки осуществляется тогда, когда ее стоимость превышает возможности текущего дохода. Именно такие накопления типичны для семей России. В России накопление представляет собой то, что идет на создание резервов и запасов продовольствия или промышленных товаров, драгоценных металлов, что называется тезаврированием, а также хранение денег «в чулках». В таком случае во время инфляции они обесцениваются. В развитых странах этот вид накопления заменен потребительским кредитом, ускоряющим процесс потребления товаров, а управление денежными средствами оказывается управлением текущими расходами по погашению полученного займа. Для россиян знакома практика продажи товаров в рассрочку, и ведущую роль в кредитовании потребителей играет не банк, а торговая организация. В любом из вариантов важно помнить, что при покупке в кредит по отношению к покупаемой вещи потребитель в зависимости от условий договора оказывается в разном положении: дом, квартира, автомобиль или что-то другое до последней выплаты не всегда считаются собственностью покупателя. В развитых странах семейная экономика зачастую опирается на покупку товаров в рассрочку. Товар переходит в руки покупателя сразу. Так возникает скрытое «накопление», поскольку платежи за товары, купленные в рассрочку, равнозначны взносам на сберегательные счета россиян, но статистикой США и других стран классифицируются как расходы. Но эта модель семейной экономики очень жестокая, при несвоевременной уплате очередных взносов за товар его могут просто забрать без возврата уже выплаченных денег. Ежегодно за это выселяются из своих домов до 2,5 млн американцев. При покупке товаров в рассрочку наблюдается две выгоды:

- ускорение роста благосостояния семьи, сокращение времени для достижения его желаемого уровня;
  - покупка товаров, ценность которых вырастает со временем.
- Потребительское кредитование* стало важной сферой финансового бизнеса со своими правилами, национальными особенностями.

*Накопительный портфель семьи* составляют ценности, имеющие высокую денежную оценку, которая со временем возрастает. Накопительный портфель имеет ту особенность, которая связана с семьей как сменой поколений. Именно сокровищам (антиквариату, драгоценным камням и металлам, произведениям искусства) свойственна передача по наследству. Семейные ценности как обычное явление – это дело прошлой и будущей России: в силу известных обстоятельств одни оказались утрачены, а другие еще только создаются.

Образование сокровищ происходит в форме накопления драгоценных металлов и камней, приобретения книг, картин, произведений искусства, создания коллекций. Древнейшим способом накопления сокровищ было и остается накопление золота. В частных руках его накапливают в двух формах: в виде золотых монет и слитков. Специально для частных лиц выпускаются золотые монеты, которые обладают удобным весовым содержанием – тройская унция (31,1035 г) или дробными частями. Монеты из золота и серебра выпускаются массовыми тиражами, и об их продаже население регулярно оповещается через средства массовой информации. С 1997 г. физические лица получили право приобретать золото в слитках, до этого Минфин России давал возможность покупки только золотого сертификата, который обменивался на деньги или слиток после окончания действия сертификата. Сейчас коммерческие банки занимаются покупкой и продажей слитков весом 5, 10, 20, 50, 100, 250 г. И именно золото может использоваться в качестве предмета залога при получении кредита в банке или в других условиях.

К сокровищам относят ювелирные и бытовые изделия из драгоценных металлов и камней – кольца, серьги, часы, флэш-карты и т.п., они не считаются валютными ценностями. К сокровищам относят редкие книги, отдельные произведения искусства и коллекции, реальное использование

которых достаточно уникально, кроме ситуаций залога при получении ссуды.

Инвестиционный портфель составляют денежные средства и другие активы семьи, предназначенные для вложений. Получение доходов в форме прироста капитала (дивидендов, процентов) чаще является дополнением к основному источнику дохода, но именно эти виды доходов переходят из поколения в поколение, так как основаны на долгосрочных или бессрочных вложениях. Навязчивая реклама биржевой игры оговаривает, что речь идет о «долгих деньгах».

Принято выделять четыре формы вложений капитала: прямые инвестиции, ссудный капитал, аннуитет и портфельные инвестиции.

*Прямые инвестиции* – это одnorазовое вложение капитала. Прежде всего, это вложения в уставной капитал хозяйствующих субъектов, что дает право на управление этим субъектом и на часть прибыли от его деятельности. Кроме того, к прямым инвестициям относят страхование своего имущества и ответственности.

*Ссудный капитал* – денежный капитал, предоставленный в займы (ссуды, депозиты, срочные вклады) или внаем (селинг, траст) за определенную плату, на определенный срок и с возвратом. Доход по ссудному капиталу выплачивается в форме процента или премии.

*Аннуитет* – инвестиции, приносящие вкладчику определенный доход через регулярные промежутки времени, обычно после выхода на пенсию. К этим инвестициям относят вложение денежных ресурсов в страхование и в негосударственные пенсионные фонды. Страховые компании и негосударственные пенсионные фонды выпускают долговые обязательства, которые их владельцы могут использовать на покрытие непредвиденных расходов в будущем. Стабильность и масштабы деятельности пенсионных фондов на Западе столь велики, что уже их инвестиции в экономику сделали эти фонды собственниками значительных производственных мощностей.

*Портфельные (фондовые) инвестиции* – вложение капитала в ценные бумаги, иностранную валюту, недвижимость. Для России типично вложение денег в иностранную валюту. Для семьи как социального и экономического

института более благоприятной формой является недвижимость. Недвижимый капитал более семейный, или, другими словами, является основой для формирования семейной собственности. Именно семейная собственность вовлечена в процессы внутрисемейной жизнедеятельности. В идеале именно она служит интересам самого слабого, так как она и общесемейная, и индивидуальная одновременно. И еще, собственность объединяет семьи соседей, которые образуют соседские общины, заботящиеся о благоустройстве территории, школах, борьбе с преступностью.

## **12.2. Стратегия потребления, накопления, инвестирования**

Практика показывает, что портфельные стратегии изменяются, носят культурно и ситуационно обусловленный характер. Например, на протяжении ряда последних десятилетий в развитых странах постепенно снижается доля средств, направляемых на цели накопления. Аналитики называют три причины подобной динамики. Во-первых, сказывается то обстоятельство, что социально-экономическое развитие западных стран в течение этого времени происходило достаточно устойчиво и сбалансированно; население привыкло жить в условиях стабильного экономического порядка. Во-вторых, современное западное общество все больше принимает следующую жизненную философию: радоваться ощущению жизни надо не потом, а сейчас, в каждый данный момент. Желание в полной мере ощущать радость жизни требует финансовых затрат на хобби, отдых, развлечения, путешествия. В-третьих, возросла роль молодежи, для которой не характерна склонность к крупномасштабному использованию варианта отложенного спроса. Не только у молодежи, но и у всего населения усиливается ориентация на достижение текущих потребительских целей. Результатом стало определенное замещение операций по накоплению использованием кредитов. Если они доступны и относительно выгодны, дают возможность иметь стандартный или престижный потребительский набор семье, то они уменьшают потребность в сбережении.



Важно понимать, что сбережение как портфельная стратегия в большей степени или первоначально ориентируется на поддержание достигнутого стандарта жизни. Наиболее активно сбережения накапливаются средними по возрасту группами населения.

В условиях России процесс сбережения имеет свою специфику. Она проявляется прежде всего в том, что доля депонируемых населением средств относительно невелика. Определяется это главным образом низким среднестатистическим доходом в стране. Для России типичны сбережения, нацеленные преимущественно на краткосрочное потребление: покупка автомобиля, заграничная поездка, «на черный день». Инвестиционный вариант использования накапливаемых средств еще не получил серьезного развития. Здесь, помимо отсутствия у семей необходимых навыков, сдерживающим фактором выступает социально-экономическая ситуация в России.

В исследовании, проведенном накануне кризисного 1998 г., сберегательные мотивации россиян (субъективный фактор) были взяты в качестве критерия типологии сбережений. В результате были выделены шесть типов сбережений:

- 1) ориентированные только на текущее потребление;
- 2) созданные с целью резерва на непредвиденный случай (потеря работы, смерть близкого человека);
- 3) формируемые с целью приобретения дорогостоящих товаров, включая строительство, покупку и ремонт жилья, дачи, гаража;
- 4) ориентированные на будущие потребности семьи и расходы на образование, спорт, отдых, оздоровление, лечение, помощь детям;
- 5) сочетание третьего и четвертого типа делала целая группа семей, объясняя свое поведение готовностью тратить по мере необходимости;
- 6) накапливаемые и используемые с инвестиционными целями: деньги должны делать деньги.

Обычно различают две формы осуществления цели сбережения – контрольную и дискретную. В первом случае речь идет о сбережениях, нацеленных на поддержание достигнутых параметров жизненного стандарта. Часть дохода индивида уходит при этом из-под его

непосредственного контроля. Осуществляется это на институциональной основе – через определенные договорные отношения (договор о страховании жизни, строительстве жилья, о финансовом участии в одном из фондов).

Так называемая дискретная форма постановки цели предполагает лишь намерение к сбережению. Средства при этом находятся в непосредственном распоряжении их владельца. По своей психологической природе такая форма сбережений напоминает поведение коллекционера марок или монет, не преследующего экономические цели.

В основе целей всегда лежат мотивы. Вот некоторые из них:

1. Мотив безопасности. Он, как правило, порождает предварительную цель накоплений.

2. Мотив достижения контроля над ситуацией. Как правило, в нем реализуется целевая ориентация человека на обладание властью, на чувство независимости от других и при возможности – на контроль над окружающими.

3. Мотив получения доходов. Суть его состоит в стремлении обеспечить себя более крупными финансовыми средствами, он реализуется путем выбора наиболее удачных форм накопления и умелой комбинации разных вариантов, т.е. благодаря грамотной стратегии.

4. Мотив престижа – символизирует нацеленность индивида на демонстрацию окружающим своего накопленного состояния. При этом имеется в виду стремление убедить других в своем высоком профессиональном мастерстве, а также в умении обращаться с деньгами.

Здесь важен субъективный фактор, играют свою роль и источник сбережений, и условия, в которых были получены деньги. Люди делят деньги на «трудные» и «легкие», на наличные и безналичные, на «мелочь» и «крупные» и т.д. Для каждого вида денег есть свои наиболее вероятные способы использования. Но не менее важен и объективный фактор – масштабы сбережений. Связь между субъективным и объективным факторами прямая: планируемые цели использования сбережений зависят от их объема. Чем выше объем сбережений, тем больше склонность к инвестиционным мотивам. В настоящее время

сложилась следующая картина:

1. Семьи, имевшие сбережения до 1 млн руб., ориентировались на текущее потребление.

2. Семьи, имевшие от 1 млн до 5 млн руб., не ориентированы на инвестиции.

3. Семьи с объемом сбережений от 5,1 млн до 40 млн руб. частично проявляли интерес к инвестициям в своих предпочтениях.

4. Семьи при объемах свыше 40 млн руб. проявили заметное преобладание инвестиционных предпочтений.

### **12.3. Депозиты, операции с валютой**

Одним из видов хранения финансовых средств является помещение средств на депозитные счета в банки. При этом для вас ничего не меняется, деньги лежат, только не дома «в сундуке». Но независимо от вас эти средства поступают в оборот экономики, приносят доход и банку, и вам. Ваш доход – это прибыль от обращения денежных средств в соответствии с процентной ставкой по депозитам. Вклады различают по сроку, т.е. по периоду, на который осуществляется вклад. В настоящее время большую долю составляют краткосрочные банковские депозиты и вклады до востребования, размещаемые как населением, так и предприятиями. Население само косвенно может влиять на процентные ставки. Конкуренция банков в борьбе за привлеченные средства повышает ставки по депозитам. Подавляющее большинство депозитов в Сбербанке составляют срочные вклады сроком до трех месяцев. Подобная структура банковских пассивов характерна и для прочих российских коммерческих кредитных организаций. Обменивая деньги на более стабильную иностранную валюту, также можно выиграть: в связи с ситуацией на мировом рынке обменный курс иностранных валют может вырасти, и при этом увеличится состояние вкладчика. Депозиты населения формируют 40% ресурсов банковской системы. Относительное снижение объема сбережений домашними хозяйствами при росте расходов на товары и услуги в краткосрочной перспективе стимулирует внутренний спрос и

создает предпосылки роста производства. Таким образом, размещая сбережения на депозитах, можно ничего не делать и получать при это доход. К тому же обеспечить относительную безопасность хранения своих средств, большую, чем при хранении их дома.

#### **12.4. Финансовая безопасность: недвижимость, антиквариат**

В зависимости от своего социального положения, от объема имеющихся в распоряжении финансовых средств, от прогнозов на будущие доходы и от многих других факторов семьи выбирают способы использования своих средств.

Можно выделить, к примеру, инвестиции в недвижимость, которые можно классифицировать следующим образом:

- приобретение жилья для длительного периодического или постоянного пребывания членов семьи;
- приобретение недвижимости для отдыха или проживания родственников;
- покупка недвижимости в целях сохранения капитала и обеспечения будущего. Здесь инвесторы руководствуются следующими соображениями: страхование от инфляционного и политического (в случае изменения строя) рисков; создание убежища в случае будущих финансовых проблем.

При этом различают инвестиции в недвижимость здесь, в России, а также за рубежом. Для россиян такая возможность появилась только в 1992 г. По масштабам ежегодных инвестиций в недвижимость за рубежом России отводится не последнее место. Реальная оценка сегодняшних инвестиций приближается к 5–6 млрд долл.

Покупка недвижимости в России может преследовать различные цели. Так, застроенный или незастроенный участок может быть куплен для создания производственного предприятия, открытия склада, автозаправочной станции, магазина, фермы, а также для последующей перепродажи в надежде на предстоящее повышение цен на недвижимость.

Недвижимость при своем использовании дает доход (сдается в аренду, в наем), плюс еще сохраняется вложенный вами капитал, а может

быть, в связи со скачками цен и увеличивается.

Из многообразия вариантов финансового поведения семей нельзя сделать вывод, что потребление, накопление и инвестирование последовательно сменяют друг друга как ведущие формы финансового поведения семей по мере роста их доходов. В анализе поведения семей с точки зрения финансового рынка используются разные аналитические инструменты. Например, конкретные поступки финансового поведения можно отнести к одному из его видов: позитивному или негативному. *Позитивное финансовое поведение* – это деятельность по уменьшению долгов и высвобождению средств из сферы текущего потребления для их аккумуляции и осуществления инвестиций. *Негативное финансовое поведение* – дополнительное вовлечение средств в текущее потребление за счет увеличения долгов, траты сбережений, продажи своего имущества. Выявлено, что для семей с низкими доходами характерно отсутствие признаков обоих видов поведения: в долг не дают, в долг не берут. На богатые семьи приходится наибольшее количество сбережений, так и долгов. Желание и умение делать сбережения присуще как бедным, так и богатым. Востребованные экономикой семьи такие человеческие качества, как рациональность, бережливость, забота о завтрашнем дне, не зависят от уровня доходов членов семьи.

## **Резюме**

Итак, портфельным анализом должна владеть любая семья, начиная с определенного уровня достатка, зажиточности. Управление финансами семьи становится не тактикой, а стратегией. Распределение денег между потреблением, сбережением и инвестированием – это распределение между настоящим и будущим, своим будущим и будущим своих детей. Уровень портфельного анализа требует интуиции, творчества, обоснованности решений, знания конъюнктуры рынка, ответственности.

## **Контрольные вопросы**

1. Чем отличаются управление семейным бюджетом и управление финансовым портфелем семьи?
2. Раскройте содержание понятия «потребительский портфель» в экономике семьи.
3. Раскройте содержание понятия «накопительный портфель».
4. Раскройте содержание понятия «инвестиционный портфель».
5. Каковы типичные финансовые стратегии семей в России?

## **Практические задания**

1. Проанализируйте свое финансовое поведение как позитивное и как негативное.
2. Какой из видов портфелей в финансах семьи должен быть приоритетным? Почему?

## **Глава 13**

### **Культура семейного потребления**

#### **13.1. Права и обязанности потребителя**

Семейная экономика различными путями связана с более широкой экономической системой. Каждый человек в современном мире пользуется предметами, товарами и продуктами питания, которые он приобрел за деньги. Приобретая что-то за деньги, мы выступаем в качестве потребителей, и как потребители вступаем в отношения с другими людьми. А любые отношения предполагают взаимные права и обязанности. Потребителями, вне зависимости от профессии, пола, возраста, являемся все мы.

**Потребитель** – это гражданин, купивший или собирающийся купить товар, работу, услугу для личных (бытовых) нужд. Потребителем является не только человек, который уже приобрел товар и использует его, но и тот, кто только собирается это сделать. Это означает, что, если вы обратились к продавцу с просьбой показать товар и рассказать о его свойствах, вы уже стали потребителем, а значит, обладаете определенными правами.

Возможна ситуация, когда один человек купил товар в подарок другому. Потребителем в этом случае считается не только гражданин, который приобретает товар (услугу), но и тот, кто непосредственно этим товаром (услугой) пользуется.

Зачастую покупатель находится в невыгодном положении, потому что продавец лучше информирован о качестве предлагаемых им товаров, и покупателю остается оценивать товар, исходя из собственных знаний, или же верить продавцу на слово. Потребителю гораздо сложнее на рынке, поскольку предприниматели могут объединяться, чтобы воздействовать на правительство, подталкивать его к принятию нужных им законов. Также производители могут договориться не конкурировать, а вместе удерживать определенный уровень цен, поэтому покупатели вынуждены будут платить очень высокую цену за нужный товар. Но это еще не означает, что покупатель абсолютно беззащитен. Управление семейной экономикой

подразумевает управление потребностями, покупательским поведением и организацию совместных акций самозащиты в пределах закона.

Потребитель может защищать себя сам от недобросовестности продавца. Для этого он всегда должен требовать чек на товар и знать Закон РФ от 7 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей». Однако этот закон действует только в том случае, если потребители знают его нормы и стремятся защищать свои права, т.е. все зависит от самого потребителя.

Девяносто процентов жителей России становятся жертвами недобросовестных работников службы быта, жилищно-коммунального хозяйства и транспорта. К такому выводу пришел Союз потребителей России на основании данных социологического опроса, в котором приняли участие более 2500 человек из различных регионов страны.

Все мы в домашней экономике являемся потребителями коммунальных услуг, имеем право на качественное их получение и добросовестное исполнение своих обязанностей работниками соответствующих служб. Однако очень часто качество коммунальных услуг не выдерживает никакой критики. По закону жильцы и арендаторы вправе потребовать от исполнителя услуг возмещения убытков и вреда, причиненного жизни и здоровью вследствие недостатков предоставленных услуг, компенсацию за моральный вред, а также наделены правом не платить за коммунальные «удобства» на время перерывов в их предоставлении свыше установленных договором или техническими параметрами.

Потребители могут получить информацию об исполнителе (его адресе, услугах и стоимости этих услуг), а также иметь судебную защиту в случае нарушения их прав.

Обращаясь в службу быта, нужно помнить следующие моменты.

Следует оформить договор на оказание вам бытовой услуги. В нем должны быть указаны: адрес исполнителя, ваша фамилия, адрес или телефон, дата приема заказа, сроки начала и окончания его исполнения, сумма аванса или полная стоимость заказа. Договор должен содержать подписи принявшего и сдавшего заказ, вид услуги, полное наименование



материалов потребителя и исполнителя, их стоимость и количество, необходимое для выполнения заказа, другие условия.

Предприятие службы быта обязано выполнить услугу качественно и в срок, указанный в договоре. Исполнитель отвечает за просрочку исполнения заказа, некачественное исполнение заказа, порчу вещи заказчика.

Если вы потребовали устранить недостатки, а этого не было сделано, вы имеете право потребовать, чтобы вам вернули деньги. Если исполнитель потерял или испортил переданную ему вами вещь, он должен будет предоставить вам аналогичную или заплатить ее двойную стоимость, а также компенсировать ваши расходы.

Каждый человек хоть раз ездил куда-либо на поезде. Поэтому стоит запомнить несколько **правил**:

- пассажир имеет право купить билет в любой пассажирский поезд и в любой вагон до нужной ему станции назначения;
- вы вправе бесплатно провозить с собой ручную кладь весом не более 36 кг;
- при сдаче в багаж дорогих вещей обязательно объявите их ценность.

Пользуясь услугами авиатранспорта, следует помнить, что существуют три класса комфортности на рейсах любой авиакомпании мира: первый (F), бизнес-класс (C) и экономический (Y). Главное отличие классов – в удобстве кресла, в качестве питания и размере бесплатно провозимого багажа.

Первый класс – самый дорогой, экономический – самый дешевый.

Оплата за сверхнормативный багаж одинакова для пассажиров всех классов и составляет 1% от тарифа первого класса за каждый килограмм сверх нормы. Если самолет или поезд задержались по причине, не связанной с метеоусловиями или с опасностью для жизни пассажиров, можно потребовать компенсации убытков, предварительно сделав на билете отметку об опоздании и его причинах.

Каждый человек приобретает различные товары и пользуется различными услугами. В отличие от профессионалов-продавцов

покупатель – это всегда дилетант. А в чью пользу заканчивается обычно матч дилетантов с профессионалами – понятно. Можно дать несколько **советов покупателю**, воспользовавшись которыми наверняка оградишь себя от многих неприятностей.

1. Никогда не покупайте товар в первом попавшемся месте, осмотритесь.

2. Правильно оформляйте покупку.

3. Не ленитесь еще раз пересчитать сдачу.

4. Не торопитесь во время покупки.

5. Для дорогой вещи выбирайте максимально высокое качество.

6. Выбирайте магазин с хорошей репутацией.

7. Знайте свои права и будьте готовы за них постоять.

8. Всегда при покупке требуйте чек.

9. Никогда не покупайте с рук еду и лекарства.

10. Покупая сложные технические товары, особое внимание обратите на наличие инструкции на русском языке и срок гарантии.

11. Типичная ситуация обвеса – взвешивание товара в упаковке.

12. Чем раньше вы обнаружите факт обсчета, тем лучше для вас.

13. Каждое предприятие торговли вне зависимости от формы собственности обязано иметь книгу жалоб и выдавать ее по первому требованию покупателя.

14. Храните товарные чеки. Чек – доказательство того, что вы действительно купили именно этот товар именно в этом магазине.

Растущее потребление материальных благ, материальный достаток – это лишь необходимые, но не достаточные предпосылки для воспитания цивилизованного потребителя. Торговая реклама беззастенчиво эксплуатирует ею же рожденные, надуманные потребности, стимулируя «статусное» потребление. Можно сказать, что данный тип потребления является следствием неправильного осознания путей, средств и способов удовлетворения потребностей, что, в конечном счете, может привести к нивелировке личности и не способствовать развитию семьи и общества в целом.

## 13.2. Покупка как процесс

Покупка вещи – дело серьезное, событие в семейной экономике. Есть нехитрые правила, которые желательно соблюдать, чтобы покупка удалась, была полезной и желанной.

Во-первых, не будем равняться на других. Это очень трудно, быть может, даже невозможно. Лучше держать курс на свои интересы, личные вкусы и приоритеты.

Во-вторых, в общей вещевой потребности мы выделяем конкретные нужды. И не просто выделяем, а расставляем в определенной последовательности. Что нужно купить в первую очередь, что во вторую? Для удовлетворения потребностей предлагается широкий ассортимент различных видов материальных благ. Назовем их некоторые виды:

- информационные средства (книги, ТВ, газеты);
- средства для творчества (музыкальные инструменты, игрушки);
- средства общения (услуги почты, транспорта, связи и т.п.);
- средства для улучшения имиджа (косметика, бижутерия и т.д.);
- средства для получения удовольствия (пищевые продукты, алкоголь, сигареты);
- времясберегающие средства (бытовая техника, рестораны, транспорт).

Все вещи разделяются на следующие категории:

1. Срочные вещи, которые надо купить немедленно, невзирая на нехватку денег (учебники, кровать, теплую обувь, очки и т.п.). Срочность определяется или отсутствием необходимого для жизни (получили квартиру, а спать не на чем), или внезапно возникшей потребностью (неожиданная командировка, а чемодана в доме нет).

2. Обязательные вещи. Это холодильник, телевизор, бытовая техника, выходной костюм, одежда и обувь для всех погодных условий и др. Эти вещи уже вошли в тот перечень материальных благ, который соответствует достигнутому стандартному уровню потребления и расходов.

3. Вещи желательные, но не обязательные. Например, если в семье есть автомобиль, то следует всесторонне взвесить покупку второго.

4. Престижные вещи – блага, свидетельствующие о принадлежности их хозяев к определенной социальной группе. Средство престижа характеризуется его стоимостью. Чем дороже вещь, тем меньшее количество людей могут ее купить, тем о большем достатке владельца она говорит, большими престижными свойствами обладает.

Семейное взаимодействие в организации потребительского поведения не всегда простой и ясный процесс. По степени участия в покупках члены семьи отличаются друг от друга. Социологи выделили четыре группы семейных ролей: непричастные, руководители, исполнители и активные. Непричастные крайне редко покупают. Руководители обсуждают, планируют списки, составляют вещевую иерархию, выдают заказы, но сами могут не покупать. Исполнители почти не участвуют в обсуждении, во многом молча соглашаются на семейных советах, но активно исполняют заказы, ходят по магазинам, покупают товары. Активные максимально вовлечены во все, что связано с покупкой вещей, планируют, обсуждают списки, охотно покупают.

Таким образом, подавляющее большинство людей вынуждены иметь дело с приобретением вещей и продуктов – нелегким, подчас неблагодарным, но очень важным для домашнего хозяйства делом, ответственным трудом в семейной экономике. В покупках товаров длительного пользования, как правило, участвуют все члены семьи – мужчины, женщины, взрослые и дети. Исследования самооценки влияния на принятие решений о покупках показали, что влияние женщины преобладает в покупках детской и женской одежды, продуктов питания, кухонной посуды, а самыми демократичными являются решения о способе проведения свободного времени и отпуска.

Для *рационализации семейных затрат* в потреблении специалисты выделяют следующие **стратегии**:

1. Максимальное вытеснение информационными средствами и предметами творчества средств получения удовольствия, так как последние имеют более высокую удельную стоимость, не способствуют развитию способностей человека и наносят вред (опасности переедания, курения, алкоголизма, наркомании и т.д.). Удельная стоимость

рассчитывается как отношение цены товара ко времени его потребления.

2. Среди информационных средств и предметов творчества следует отдавать предпочтение потреблению благ с более низкой удельной стоимостью при условии равноценного получения положительных эмоций.

3. Шире пользоваться услугами проката при потреблении дорогих и эпизодически используемых предметов, а также библиотеками, отдыхом на природе, любительским трудом и другими формами бесплатного занятия свободного времени.

4. Систематически анализировать использование фонда семейного имущества и реализовывать неиспользуемые и малопотребляемые вещи (это касается одежды, книг, некоторых предметов мебели, посуды и т.д.). Такой анализ поможет правильно принять решение о целесообразности некоторых новых покупок.

5. Разумно тратить деньги на собственную наружность, отдавая себе отчет в том, что степень улучшения внешности с помощью косметики и новой одежды имеет свои естественные пределы. Стоит помнить, что слепое следование моде часто расточительное занятие и далеко не всегда действительно делает человека красивым. Надо разумно пользоваться своим гардеробом, надевая лучшие вещи именно тогда, когда действительно надо произвести хорошее впечатление. Этим попутно продлевается срок их носки, экономятся расходы в будущем.

Важным в эффективности потребительского поведения является и сам *процесс покупки*. Кроме опасностей, связанных с организацией продажи, личностью продавца, есть ловушки, которые мы создаем сами. Например, импульсивная покупка, которая совершается под влиянием момента, вызвана внезапным желанием действовать. Даже настроение покупателя в процессе покупки отражается на его выборе.

Другой опасностью выступает *использование кредитных карточек*. Кредитные карточки являются сравнительно новым изобретением. Они позволяют потребителям без затрат времени приобретать товары и оплачивать услуги. Кредитные карточки, благодаря своему удобству, вызывают у большинства людей положительные ассоциации. Исследователь покупательского спроса Ричард Файнберг задался вопросом

о том, как влияет наличие кредитных карточек на тенденцию людей тратить деньги. В ходе исследований получены поучительные результаты. Постоянные посетители ресторанов дают большие чаевые, когда платят по кредитной карточке, а не наличными. Студенты колледжа готовы тратить в среднем на 29% больше денег на предметы из каталога для заказов по почте, когда они рассматривали эти предметы в комнате, в которой находились изображения кредитной карточки «*MasterCard*». Когда студентов просили сделать благотворительный взнос в некую мифическую организацию «Объединенный путь», они охотнее давали деньги, если находились в комнате, где имелись изображения кредитной карточки «*MasterCard*», нежели в помещении, где их не было (87 против 33%). Эти результаты являются одновременно интересными и тревожащими. Они показывают, что принцип ассоциации способен побуждать людей идти на уступки.

### **13.3. Магазин, рынок или заказ на дом**

Российская домохозяйка, отправляющаяся в магазин или на рынок, замечает, что день ото дня после каждого такого похода, во время которого она всякий раз делает примерно один и тот же набор покупок, ее кошелек облегчается все больше и больше. Цены постоянно растут. Денег не хватает. Так где же покупать товары, чтобы остаться в выигрышном положении? Несомненно, на рынке товар чаще дешевле, поэтому туда стремится большая часть покупателей. Но перед тем как совершить покупку, подумайте, что для вас сейчас главное: качество, престиж, дизайн, новизна. Если рассматривать качество, дизайн и новизну, то, конечно, нужно выбирать магазин, а не рынок, так как нельзя забывать о проблеме контрафактной и фальшивой продукции, буквально захлестнувшей отечественный потребительский рынок. В зависимости от категории товара от 30 до 60% его оборота приходится на откровенные подделки, далеко не всегда безопасные для здоровья, и бороться с этим очень сложно. Возрастание количества проверок, ужесточение мер административного воздействия на производителей и продавцов могут

привести к обратному эффекту – еще более изощренным методам сокрытия дефектов и фальсификации товаров. В России одним из самых распространенных явлений стала фальсификация товаров и сопроводительной документации, что наносит существенный риск потребителю и даже экономической безопасности страны. Существует проблема появления на рынке неучтенных товаров. Так, по ориентировочным оценкам, на рынке реализуется не менее 50% неучтенной алкогольной продукции, что приводит к недополучению в бюджет только в виде налога на добавленную стоимость (НДС) 2 млрд руб. Поэтому потребитель по возможности должен покупать только сертифицированный товар. Чтобы успокоить стихию рынка, необходимо следовать этим рекомендациям:

- государственные органы должны сосредоточить свое внимание на контроле за нормами и технологиями производства товаров;
- товары следует сертифицировать, включая введение голограмм и других подобных мер;
- стоит пытаться создать единую информационную базу, способную отслеживать движение каждой товарной единицы;
- покупатель должен приобретать только качественную продукцию, по возможности в магазине.

Если вас интересуют удобство и экономия времени, то можно воспользоваться заказом на дом через службу доставки торговой точки или интернет-магазин. При этом поставщик полностью отвечает за качество поставляемой продукции.

#### **13.4. Престижное потребление**

После преодоления стандарта бедности семейную экономику начинают определять не мотивы необходимости, а мотивы-желания, влечения. В соответствии с этими мотивами известный экономист Лейбенштейн подразделял спрос на потребительские товары на функциональный и нефункциональный.

*Функциональный* спрос означает, что часть спроса на товар

обусловлена качествами, присущими самому товару. *Нефункциональный спрос* свидетельствует о том, что часть спроса на потребительский товар обусловлена какими-то другими факторами, а не присущими ему качествами. Вероятно, наиболее значительная часть нефункционального спроса обусловлена внешними воздействиями на полезность.

Иными словами, полезность, извлеченная из данного товара, увеличивается или уменьшается в зависимости от того, покупают ли другие этот товар, либо благодаря тому, что этот товар имеет более высокую цену по сравнению с другими аналогичными товарами. Рассматриваемый вид спроса можно разделить на три составляющие:

- эффект присоединения к большинству;
- эффект сноба;
- эффект Веблена.

Под *эффектом присоединения к большинству* подразумевается та величина, на которую возрастет спрос на товар из-за того, что другие тоже покупают этот же товар. Он побуждает потребителя покупать то, что покупают все, и вызван желанием быть «на волне жизни», не отставать от других. По большей части этот эффект вызывается таким социальным явлением, как мода. Человек стремится приобрести тот товар, который в данный момент приобретает большинство других покупателей, чтобы чувствовать себя наравне с ними, выдерживать общий стиль. Все это в равной мере относится и к семьям, так как отдельный человек – это составляющая ячейка семьи.

Интересно отметить, что термин «присоединение к большинству» есть вольный перевод английского слова «*bandwagon*». Именно этим словом пользуется Лейбенстайн в своей книге «*Beyond economic man*» для обозначения данного явления. В американском же разговорном языке слово «*bandwagon*» имеет два значения: сторона, одержавшая верх, например на выборах; видное или удобное положение. А выражение «*to be in the bandwagon*» означает «примкнуть к движению, имеющему шанс на успех».

Более точно эффект присоединения к большинству можно сформулировать как случай, когда отдельная семья предъявляет больший



(меньший) спрос на товар из-за того, что некоторые или все остальные семьи на рынке также предъявляют больший (меньший) спрос на этот товар.

*Эффект сноба* представляет собой обратный, по отношению к предыдущему, эффект. Здесь потребитель стремится отличаться от большинства, быть особенным, оригинальным, выделиться из «толпы». Покупатель-сноб никогда не купит того, что покупают все. Поэтому в данном случае мы тоже можем сказать, что выбор отдельной семьи зависит от выбора остальных семей. Только зависимость эта обратная. Чем больше масштабы потребления какого-либо товара, тем меньше на него спрос у потребителя-сноба. Иными словами, спрос отдельной семьи отрицательно соотносится с общим объемом спроса.

Третий эффект назван *эффектом Веблена*, по имени американского экономиста и социолога, внесшего большой вклад в исследование этой проблемы. Торстейн Веблен (1857–1929) ввел в экономическую теорию понятие престижного, или демонстративного, потребления.

Престижное потребление означает, что вещь используется не по своему прямому назначению, а с целью произвести впечатление на окружающих. Покупатель ориентируется на приобретение таких товаров, которые свидетельствовали бы о его высоком статусе.

Свою теорию Т. Веблен изложил в книге «Теория праздного класса», которая вышла в конце XIX в. и принесла автору шумную популярность.

Вот как Веблен раскрывает механизм престижного потребления: «Покупатели при выборе товаров на розничном рынке больше руководствуются отделкой и законченностью их внешнего вида, чем какими-либо признаками реальной полезности. В дополнение к тем затратам труда, которые делают товары пригодными для их материального употребления, товары, чтобы продаваться, должны содержать в себе ощутимое количество труда, затраченное на придание им свойств, свидетельствующих о благопристойной дороговизне. отождествляя в некоторой степени достоинство товара с ценой, мы начинаем остерегаться низких цен». Таким образом, для семьи (в большей степени это относится к богатым семьям) полезность единицы товара, используемого для

престижного потребления, зависит не только и не столько от качественных характеристик, сколько от цены, уплачиваемой за него. На этой основе можно говорить о двух ценах товара: реальной и престижной.

Реальная цена – это цена, за которую семья действительно купила товар, а престижная – та, которую она заплатила за товар по мнению других людей и которая поэтому определяет его полезность с точки зрения престижного потребления.

Теперь обратимся к спекулятивному и нерациональному спросу.

*Спекулятивный спрос* означает тот факт, что люди часто будут «придерживать» предложение товара потому, что они ожидают повышения цены на него. *Иррациональный спрос*, в некотором смысле, неоднородная категория. Под ним имеются в виду покупки, которые не только не планируются, но и происходят под влиянием внезапного сиюминутного желания, прихоти, каприза и т.д. и которые удовлетворяют не рациональные цели, а внезапные желания.

Важно знать и свои особенности с точки зрения потребительского поведения.

Совершенствование потребительской культуры – проблема не только общества, но и семьи. Для закона потребитель – некий отдельный, самостоятельный человек. Но каждый человек является частью семьи. Члены семьи в повседневной деятельности исполняют роли потребителей. В течение всей жизни они удовлетворяют свои потребности в пище, жилище, образовании, общении. Есть среди них наиболее приоритетные, без которых сложно, а иной раз просто невозможно обойтись. В зависимости от пола, возраста членов семьи формируются их потребности. Покупка товара – это один из элементов семейного действия. Семья оказывает большое влияние на принятие решения о покупке того или иного товара. Рациональное, своевременно принятое решение приводит к наиболее оправданному результату для всей семьи.

## **Резюме**

В семейной экономике важны различные социальные и

экономические роли. В роли потребителя мы выступаем, когда покупаем что-либо. Управление семейной экономикой включает управление удовлетворением потребностей членов семьи, покупательским поведением, включая разные его формы вплоть до общественных акций. Дело в том, что все мы потенциальные жертвы недобросовестных производителей, посредников, продавцов, рекламодателей.

Закон РФ «О защите прав потребителей» определяет права и обязанности потребителей, которые создают условия для эффективного потребительского поведения вне сферы домашнего хозяйства и являются естественным продолжением поведения внутри домохозяйства.

Совершение покупки начинается еще до прихода в магазин или на рынок. Взаимодействие членов семьи в приобретении различных вещей, продуктов представляет достаточно сложный процесс. Это взаимодействие «руководителей», «исполнителей», «активных» и «непричастных». Так названы роли членов семьи, отличающиеся степенью участия в процессе покупки, организации общественного потребления.

Классификация потребления как функционального и нефункционального спроса помогает оценить собственное поведение. В нефункциональном потреблении перестают действовать принципы экономические, начинают властвовать желания.

### **Контрольные вопросы**

1. Кого закон определяет как потребителя?
2. Что вы знаете о правах и обязанностях потребителя?
3. Что мы должны знать, чтобы защитить свои права как потребителей?
4. Какое место отводится покупке товара в семейной экономике?
5. Какие существуют основные типы потребителей?
6. Как взаимосвязана классификация покупок с доходом семьи?
7. Какую роль при совершении покупки играет настроение покупателя, реклама, использование кредитной карточки?

## **Практические задания**

Проанализируйте свое поведение как потребителя. Можете ли вы назвать себя профессиональным потребителем?

## Глава 14

### Семейный бизнес

#### 14.1. Эволюция и место домашнего хозяйства в рыночной экономике

До 1990-х гг. в отечественной специальной литературе термин «домашнее хозяйство» («домохозяйство») рассматривался преимущественно как социально-демографическое понятие с весьма узким экономическим содержанием, выражаемым через общие доходно-имущественные характеристики. Новые социально-экономические условия – становление рыночных отношений и резкое падение жизненного уровня большей части населения – потребовали и иного отношения к домашним хозяйствам, при котором независимо от аспекта рассмотрения (социально-демографического или чисто экономического) большой акцент делается именно на экономические и поведенческие моменты их исследования. В соответствии с представлениями о вовлеченности в общественное хозяйство домашних хозяйств как одного из важных субъектов экономической деятельности их эффективность предопределяет благосостояние не только отдельной семьи, но и всего населения. Экономический потенциал и предпринимательские способности членов семьи могут быть реализованы на базе домашнего хозяйства и вне его.

**Семейным бизнесом** называют инициативную самостоятельную деятельность граждан, направленную на получение прибыли, основанную на оптимальном использовании семейного капитала, включая физический, финансовый и интеллектуальный капитал членов семьи. Налаживание семейного бизнеса предполагает наличие:

- 1) достаточного стартового семейного капитала;
- 2) финансовых и материальных ресурсов;
- 3) определенной квалификации (специальной подготовки, образования, опыта);
- 4) благоприятных демографических параметров;
- 5) соответствующей мотивации;

б) определенной рыночной ниши и т. д.

От благоприятного сочетания этих факторов зависят успех семейного бизнеса и, следовательно, возможности домохозяйств «включиться» в рыночные отношения в качестве конкурентоспособных хозяйственных единиц.

Следует различать *семейный бизнес* и *домашний бизнес*. Последний ориентирован на получение доходов за счет производимых продуктов и услуг, которые могли бы быть потреблены самим домашним хозяйством, но реализуются как товары. Подробнее рассмотрим одну из важнейших предпосылок формирования конкурентного рынка – наличие у домохозяйств доходно-имущественного потенциала. Он включает:

- недвижимость – земельный участок (дачный, садово-огородный, приусадебный и др.); все разновидности зданий и сооружений (приватизированная квартира, дача, дом, гараж, подсобные помещения – сарай и пр.);

- капитальные активы – техника и машины производственного назначения, оборудование и инструменты, рабочий скот;

- финансовые активы – денежные вклады, облигации, сертификаты, акции и другие ценные бумаги, страховые полисы, наличная валюта и рубли, драгоценности и антиквариат;

- имущество – современные товары длительного пользования. Все вышеперечисленное обеспечивает необходимую свободу предпринимательства и выбора. Обладание богатством снижает зависимость домохозяйств от рынка труда, обеспечивает рост их личного благосостояния, реализует возможности собственного развития путем занятия семейным бизнесом, получения дополнительного образования, свободной интеллектуальной и творческой деятельности в соответствии с индивидуальными способностями и талантами.

Семейный бизнес имеет глубокие исторические корни. В доиндустриальную эпоху преобладающим типом хозяйства было крестьянское хозяйство. В его организации важнейшая роль принадлежала мужчине как главе семьи: муж, отец, собственник и ответственный за принятие решений. Складывающиеся рыночные отношения

индустриальной эпохи дали возможность семье стать хозяйствующим субъектом. В аграрном секторе – это формирование крестьянского (фермерского) хозяйства; в промышленности, финансах, сфере услуг – индивидуальные и семейные предприятия. В результате эволюции хозяйственных форм сложилась целая система взаимодействующих институциональных форм, т.е. закрепленных нормой и обычаем прав и обязательств хозяйствующих субъектов.

Первым элементом этой системы выступает само домохозяйство. В силу накопления личного имущества, особенно недвижимости, и одновременного развития налоговой системы домохозяйство в качестве субъекта экономической системы закреплено законодательно. Все больше внимания уделяется вкладу домохозяйств в рост национального дохода и национального богатства. Такой элемент, как воспитание детей в семье, стал важной составляющей национального богатства. Развитие разных видов хозяйственной деятельности внутри домохозяйств оказывает влияние на состояние общества. Миллионы домохозяйств в своей совокупности представляют собой и важнейший элемент рыночного механизма. В первую очередь домохозяйства выступают как потребители всего производимого набора товаров и услуг, диктуя масштабы, темпы производства. А в качестве продавцов на рынке ресурсов они предлагают так называемые трудовые услуги – рабочую силу, предпринимательский талант, средства для покупки нового капитала, природные ресурсы – если есть в собственности земля. На рынке продуктов предлагают результаты труда в личном подсобном хозяйстве. Продажа своих ресурсов обеспечивает домохозяйствам доходы в виде зарплаты, ренты, процентов, дивидендов. Эти доходы предъявляются как спрос на товары и услуги производителей. Так, домохозяйства проявляются как элемент большей системы – экономики страны, где их партнерами выступают фирмы – производители товаров и услуг. Функции регулятора этой динамичной системы выполняет государство, влияющее на обмен экономик (большой и малых) через систему мер социальной политики, которая включает изменение цен, размеры дотаций, пособий, пенсий и т.д. Совокупность домохозяйств образует систему, в которую они включаются как

представители различных социальных групп и слоев, со свойственными только им потребностями, ценностями и образом жизни. В рамках своих групп происходит взаимодействие, например, в форме дружеских контактов, взаимопомощи и поддержки соседей и семей родственников, общественных потребителей, кредитных кооперативов или вынужденных контактов в коммунальной квартире, общежитии. У каждой семьи есть значимое окружение из других семей, жизненные стандарты вырабатываются в сравнении себя с ними. Между социальными группами на уровне семей может быть взаимодействие в форме благотворительности, пожертвований богатых в пользу бедных. Домохозяйство выступает как система, связанная с социально-экономическим целым, а макросоциальные процессы определяют вероятность микрособытий в семье. В 1990-е гг. в рамках домохозяйств производилась значительная часть продуктов питания, и не только в странах с острыми проблемами в сельском хозяйстве (Россия), но и как результат замены коммерческого земледелия и животноводства производством трудоемкой, но экологически чистой продукции (США, Япония).

К домохозяйствам примыкает форма самозанятости. Данная форма, будучи тесно связанной с домохозяйствами, одновременно отличается от них, поскольку она институционально оформляется как *деловое предприятие (business enterprise)* со всеми вытекающими последствиями (лицензия, патент и т. д.). Самозанятость в настоящее время включает огромное число личных и семейных предприятий, работающих не только в традиционных, но и в новых отраслях экономики (биржевые брокеры, деловые консультанты, адвокаты, врачи и т. д.). С развитием этой формы связана одна из острейших проблем современных рыночных систем: уход от налогообложения и незаконное получение всякого рода социальных пособий (по безработице, по бедности и т. п.). Процветание теневой экономики на границе самозанятости и домохозяйства является общепризнанным фактором, с которым не просто бороться.

Следующая институциональная форма – *индивидуальное (семейное) предприятие с наемным трудом*. Генетически эта форма составляет основу



капиталистического рыночного хозяйства. Ее главная особенность состоит в том, что владелец такого предприятия работает в правовом режиме неограниченной ответственности по своим обязательствам как по отношению к клиентуре, так и по отношению к наемному персоналу. Все имущество такого владельца (движимое и недвижимое, вещественное и невещественное) служит покрытием его обязательств.

Следующей институциональной формой являются полное товарищество (*partnership*), командитное товарищество, товарищество с ограниченной ответственностью и акционерное общество. В этих формах представлено все богатство домохозяйств с точки зрения инвестированного капитала.

Можно сказать, что современная экономическая система в национальном масштабе представляет собой сбалансированную систему хозяйств.

Например, в начале 1990-х гг. в США общее число предприятий (без сельскохозяйственных) составило порядка 20,1 млн, из них 14,8 млн – предприятия – физические лица.

В Германии из 2 млн предприятий «миттельштанда» около 1,7 млн. – с числом занятых до 9 человек, причем большинство из них находится в семейной собственности. На семинаре «Есть ли у семейных фирм будущее?», который был организован Фондом электротехнической промышленности фирмы «Клернер-Меллер», отмечалось, что руководящая элита западногерманской экономики в большинстве случаев обретала опыт эффективного производства именно на мелких семейных фирмах.

Как малая форма хозяйствования, небольшие семейные предприятия выступают в качестве фактора более эффективного функционирования крупных и средних фирм.

Малые семейные фирмы способствуют формированию конкретной среды, в меньшей степени поддаются монополизации. Через самозанятость они активизируют трудовую деятельность и улучшают состояние рынка труда на местах; придают необходимую гибкость рыночной экономике, быстрее реагируя на изменение рыночной конъюнктуры вследствие индивидуализации и дестандартизации потребительского спроса;

способствуют образованию более сбалансированной системы оказания услуг, особенно в периферийных районах.

Нельзя не учитывать, что преобладающая доля семейных фирм работает на местном сырье и на местный рынок, тем самым активизируя его.

Для формирования устойчивой рыночной структуры, по разным оценкам, России необходимо 10–15 млн малых предприятий, однако на конец 2000 г. действовало чуть более 875,5 тыс. таких предприятий. Накануне кризиса 2008 г. в СМИ назывались цифры – 1,1 млн маленьких компаний и 2,7 млн индивидуальных предпринимателей, количество которых к 2020 г. должно было бы вырасти в 3–4 раза. Можно утверждать, что малый бизнес как сектор экономики еще не в полной мере сформирован, а значит, не задействован потенциал миллионов семей.

Одним из самых заметных явлений в современной России стало становление домохозяйств в качестве реальных собственников. И в СССР эта форма играла важную роль, хотя она законодательно не была обозначена. Известно, что около трети продукции растениеводства давали личные приусадебные участки. В последние годы в этой области наблюдаются разнонаправленные перемены: часть прежних домохозяйств становятся фермерскими хозяйствами, т.е. «деловыми предприятиями», но одновременно миллионы горожан включают в свое домохозяйство работу на пригородных участках.

Настоящая революция произошла в сфере жилья, частного домовладения и земельной собственности (на прилегающих к жилью и к загородным частным владениям участках). В России за последнее десятилетие в собственности домохозяйств сосредоточен значительный объем недвижимости. Одновременно сформировался рынок этой недвижимости и вместе с ним условия для вложений капитала в частное домашнее строительство. Можно смело сказать, что именно в этой области в сложных условиях современной российской экономики произошли самые заметные преобразования.

Однако институциональное оформление домашнего хозяйства находится в начальной стадии. Отсутствие залоговых и ипотечных

институтов ограничивает их возможности.

## **14.2. Оценка предпринимательского потенциала**

Какой бы вид семейного бизнеса вы ни выбрали, необходимо начинать с анализа как собственных способностей и интересов, так и всех членов семьи, т. е. необходимо оценить свой **предпринимательский потенциал**.

Предпринимательский потенциал семьи многоэлементен и включает в себя «человеческий капитал» (интеллектуальный), «физический капитал» (имущественный), «финансовый капитал» (денежный). По данным статистики, только 0,2–3% семей имеют достаточно средств, чтобы начать свое дело, желание же организовать таковое существует примерно у 20%. Соответственно дифференциация в емкости совокупного предпринимательского потенциала определяет и разную степень включения семей в рыночные отношения, возможности смены «устоявшихся» моделей пассивного потребительского поведения на более активные – рыночные.

Важным моментом при определении предпринимательского потенциала является определение склонностей семьи: к чему больше лежит душа – к коммерции, торговле, производству, творческой работе и т.д. Все виды профессиональной деятельности по содержанию труда и отношению человека к объектам окружающей среды можно разделить на пять основных типов:

1) «человек – природа» – связан с участием человека в процессах, протекающих в природе, определяет склонность к аграрным видам деятельности;

2) «человек – техника» – склонность к промышленным и строительным специальностям с использованием машин и механизмов;

3) «человек – знаковая система» – выражает склонность к любым видам обработки информации (нотариусы, программисты, бухгалтеры);

4) «человек – художественный образ» – склонность к творческим видам деятельности (ювелир, артист, художник и др.);

5) «человек – человек» – склонность к общению (кадровые агентства, врачи, парикмахеры и др.).

Склонность к тому или иному виду оценивается по специальной табл. 14.1, где знаком «+» отмечают согласие с утверждением, а «-» – несогласие.

Таблица 14.1

### Определение профессиональных склонностей

<i>Программа самооценки</i>	<i>Тип профессии</i>				
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Легко знакомлюсь с людьми					+
Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить		+			
Охотно хожу в музеи, театры и т.п.				+	
Охотно и постоянно ухаживаю за растениями и животными	+				
Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить			+		
Охотно общаюсь со сверстниками или младшими, когда нужно им помочь					+
Охотно и часто помогаю старшим ухаживать за растениями и животными	+				

Обычно делаю мало ошибок в письменных работах			+		
Мои поделки обычно вызывают интерес у товарищей		-			
Старшие считают, что у меня есть художественные способности				-	
Охотно читаю о растениях и животных	+				
Активно участвую в художественной самодеятельности				+	
Охотно читаю об устройстве машин и приборов		+			
Охотно и подолгу могу решать трудные задачи, кроссворды и головоломки			-		
Легко улаживаю разногласия между сверстниками или младшими					-
Старшие считают, что у меня есть способности к работе с техникой		-			
Мое художественное творчество одобряют				-	
Старшие считают, что у меня есть способности к работе с растениями и животными	-				
Считают, что обычно мне удается подробно и ясно излагать мысли в письменной форме			-		
Почти никогда не ссорюсь					+
Мои поделки одобряют посторонние люди		+			
Без особого труда усваиваю иностранные или неизвестные слова			+		
Мне часто случается помогать незнакомым людям					-
Подолгу могу заниматься художественным творчеством				+	
Ухаживая за растениями и животными, стараюсь повлиять на ход их развития	-				
Люблю разбираться в устройстве машин, приборов		+			
Мне обычно удается убедить сверстников или младших поступать так, а не иначе					+
Охотно читаю научно-популярную, критическую, публицистическую литературу			+		
Пробую свои силы в художественном творчестве				+	
Итого:					

Наибольшие положительные суммы указывают на соответствующий вам вид деятельности, а отрицательные – на вид деятельности, который вам никак не соответствует. Следует учитывать, что результат самооценки – это не готовый рецепт к действиям, а лишь компас, который указывает направление поиска сферы деятельности.

Помимо профессиональных склонностей, при определении предпринимательского потенциала важную роль играет склонность человека к предпринимательству, его способность не теряться в сложной

ситуации, оптимизм. Также здесь можно оценить и наличие у себя необходимых предпринимательских качеств, главные из которых приведены в табл. 14.2.

Таблица 14.2

### Главные качества предпринимателя

<i>Основные блоки качеств</i>	<i>Критерий</i>	<i>Группы качеств</i>
Профессиональная компетентность	Наличие профессиональных знаний и умений в сфере предпринимательства	<ul style="list-style-type: none"> <li>• экономическая культура</li> <li>• правовая культура</li> <li>• опыт предпринимательства</li> <li>• организационно-управленческая культура</li> </ul>
Стратегическое мышление	Умение мыслить стратегически, принимать правильные решения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общий интеллект и жизненная мудрость</li> <li>• умение генерировать идеи</li> <li>• умение принимать решения</li> </ul>
Предпринимчивость	Деловитость, умение выбирать правильную тактику достижения цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• деловая активность</li> <li>• инициативность, способность к риску</li> <li>• практичность</li> </ul>
Моральные качества	Отношение к нравственности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• духовный потенциал</li> <li>• этика поведения в обществе и бизнесе</li> </ul>
Организаторские способности	Способность вести за собой людей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тяга к самостоятельности</li> <li>• коммуникабельность</li> <li>• умение организовать коллективную деятельность</li> </ul>
Личная организованность	Способность управлять самим собой	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность жить и действовать по системе</li> <li>• умение использовать время</li> </ul>
Политическая культура	Понимание интересов общества, коллектива, личности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общая политическая культура</li> <li>• умение учитывать интересы общества</li> <li>• умение учитывать интересы коллектива</li> </ul>
Работоспособность	Способность к напряженной творческой работе длительное время	<ul style="list-style-type: none"> <li>• физиологический потенциал</li> <li>• эмоционально-волевой потенциал</li> </ul>

Если вы обнаружили у себя наличие этих качеств, то можете смело устремиться в бизнес.

Существует много путей достижения финансового успеха, но все должно начинаться именно с веры в самого себя. Попробуйте руководствоваться следующими **рекомендациями**:

- примите решение: я могу делать деньги;
- настройте себя на то, что в наше время в нашей стране человек может стать богатым;
- для того чтобы зарабатывать деньги, вы должны думать об этом постоянно;
- постарайтесь найти наиболее подходящую вам область деятельности;
- не падайте духом при ошибках, учитесь на них, начинайте идти дальше с того места, где споткнулись;
- когда вы прониклись какой-то идеей, постоянно продумывайте ее, развивайте, не оставляйте до тех пор, пока не добьетесь успеха. Независимость от внешних условий можно приобрести только тогда, когда вы поймете, что сами являетесь творцом своей судьбы. Здесь очень важно отказаться от обвинений в адрес внешних обстоятельств.

Запомните, главный секрет финансового успеха заключается в следующих словах: **найдите потребность и удовлетворите ее**. Другими словами, если вы хотите иметь деньги, нужно искать и удовлетворять реальные, существующие на самом деле потребности других людей. Метод, с помощью которого можно находить скрытые от глаз потребности общества, каждый должен определить для себя сам. Неизменным условием здесь является следующее: не потребности должны искать нас, а мы их. Ищите только крупные потребности, существующие в обществе, не тратьте силы на незначительные.

Не стоит успокаивать себя тем, что вы не изобретатель и не гений. Гениальность в бизнесе необязательна. Ваш жизненный опыт, наблюдательность, изучение спроса, эксперименты, серьезное продумывание каждого нового дела – вот что от вас требуется.

Один из самых продуктивных методов поиска потребностей, стимулирующий способность мыслить, Алекс Осборн назвал **«МОЗГОВОЙ атакой»**. Сущность данного метода заключается в том, что вы должны

рассмотреть каждую возможность со всех сторон и точек зрения, зафиксировать все идеи, которые приходят в голову, пусть даже самые фантастические. После совещания с партнером или супругом (супругой) все идеи просеиваются и отбираются самые перспективные. Каждый вопрос при «мозговой атаке» представляет собой поисковое направление, в котором может быть что-то улучшено: продукт, процесс, работа. Итак, выбирайте любой предмет и начинайте «мозговую атаку».

Ключевое требование к деловому человеку – быть **предприимчивым**. Предприимчивость – это прежде всего проявление активности личности. Она связана с умением эффективно решать поставленные задачи, извлекая в каждой конкретной ситуации максимальную пользу. Предприимчивый человек не ожидает, когда все необходимые условия для реализации его целей будут созданы, а сам создает их. Если вы хотите успешно вести свое дело, то вам необходимо обладать следующими качествами предпринимателя – деловой активностью, самообладанием, инициативностью, находчивостью, решительностью, умением и желанием рисковать, оперативностью, практичностью, бережливостью, крепким физическим и психическим здоровьем, наличием чувства нового, целеустремленностью, способностью доводить начатое дело до конца, принимать правильные решения и т. д. Если у вас есть большинство этих качеств, то вы вполне можете добиться успеха в бизнесе.

Одним из важнейших моментов при ведении бизнеса является умение **стратегически мыслить**. Способность человека мыслить стратегически обеспечивает политику, стратегию действий и предполагает выработку и развитие таких качеств, которые позволяют наилучшим образом решать встающие перед ним проблемы. Исходными здесь являются: общий интеллект, жизненная мудрость, рассудительность, умение генерировать идеи, умение видеть перспективу, ставить и формулировать задачи, находить кратчайшие пути их решения, умение анализировать и делать выводы.

Для того чтобы овладеть наукой мыслить стратегически, вам необходимо:



- нацелиться на постоянное овладение знаниями;
- научиться видеть перспективу, выработать действия с опережением событий;
- выработать способность генерировать идеи;
- научиться ставить задачи и находить пути их решения;
- научиться принимать верные решения на основе точной оценки ситуации.

Итак, если свободных денег в семье становится больше, чем этого требуют текущие, тактические нужды, то наиболее выгодное применение этим деньгам – **вложение их в семейное дело**. Конечно, вложение денег – это всегда риск, однако без риска нет успеха. После неудач в одних сферах предприимчивые люди находят другие, где и добиваются успеха.

Чтобы начать и вести свой бизнес, вам потребуются:

- колоссальный энтузиазм и самопожертвование;
- рассудительность и широта кругозора;
- гибкость для работы в кризисных ситуациях;
- поддержка семьи;
- определенные материально-финансовые средства;
- умение работать в условиях риска.

### **14.3. Бизнес-план**

Следует помнить, что какой бы бизнес вы ни начинали, необходимо составить **бизнес-план**. Грамотно составленный бизнес-план – это залог успеха вашего предприятия. Бизнес-план должен регулировать цели, задачи, а затем шаг за шагом отражать детали того, как достичь этих целей. Он должен давать ясную картину того, что нужно делать и какую прибыль это принесет. Примерная схема бизнес-плана частного предприятия включает следующие вопросы:

1. Вид бизнеса.
2. Каковы масштабы потенциального рынка и как привлечь клиентов?
3. Почему клиентам (потребителям) нужны именно эти товары (услуги)?

4. Кто конкуренты?

5. Какие ресурсы необходимы для начала дела и его функционирования?

6. Какова может быть потенциальная чистая прибыль?

7. План-расчет по использованию кредитов, если таковые нужны.

8. Необходимость лицензии и пути ее получения. Бизнес-план должен «расти» и непрерывно модернизироваться.

Он должен отражать все изменения, корректировки в ведении дела.

Важной составляющей частью бизнес-плана является маркетинговый план.

**Маркетинг** – это сложный процесс, требующий равновесия следующих факторов:

- изучение рынка или маркетинговые исследования;
- планирование;
- разработка и производство конкурентоспособной продукции;
- установление взаимоприемлемой цены;
- определение каналов сбыта;
- продвижение продукта к потребителю, целенаправленное формирование спроса, стимулирование сбыта.

Основное правило маркетинга – производить то, что нужно людям.

Не менее важное место в бизнес-плане занимает **финансовый план**, в котором определяется, сколько денег потребуется «на старте», а также какова должна быть финансовая поддержка в течение нескольких недель или месяцев, пока предприятие не начнет приносить чистую прибыль. Определив, какие средства нужны для старта, необходимо их раздобыть. Это могут быть: личные накопления; деньги, одолженные у друзей; средства, полученные от родителей; банковский кредит; средства от сдачи на время в аренду какого-либо имущества; дотация на малый бизнес какой-либо ассоциации или фонда поддержки малого бизнеса; другие финансовые источники. В данном плане необходимо также рассчитать и планируемую прибыль, и рентабельность создаваемого предприятия.

#### **14.4. Технология организации предприятия семейного бизнеса**

Есть много преимуществ у тех, чья дорога в бизнес начинается дома, – лучшими помощниками им могут стать муж, дети, другие родственники, которым можно поручить ответы на телефонные звонки, распространение рекламы, продажу товаров, ведение картотек и отчетности. Важно, чтобы все члены семьи, включенные в домашний бизнес, по возможности выполняли именно ту часть работы, которая им больше всего подходит, больше нравится. Если в семье кто-то «домосед» или «молчун», пусть занимается картотекой или отчетностью. Любитель общения может заняться продажей готовой продукции или работой с клиентами.

Детей необходимо на равных включить в «семейную» фирму, поручив им посильную работу, скажем, работу курьера, развозящего почту или товары клиентам. Дети могут стать главными помощниками, ведь для них участие в домашнем бизнесе станет подобием интересной игры. Но в отличие от игры в «Монополию», все дела здесь настоящие. Не забудьте: когда ваш бизнес начнет приносить доходы, расплачиваться с детьми-помощниками следует по-настоящему. Это могут быть не только «живые» деньги, хотя и их нужно использовать: только так сын или дочь смогут почувствовать свою причастность к общему делу. Если же речь идет о более крупной сумме, то это может быть какая-то покупка, о которой мечтал ребенок (велосипед, плеер, компьютер, модная одежда).

Многие женщины иногда вынуждены находиться дома, поскольку на них лежит забота о малолетних или больных детях, о престарелых родителях. Для них нет иной возможности заниматься бизнесом, кроме как создать свое дело. И еще. Многим творческим натурам лучше всего работает в ночное время или ранним утром. В этом случае домашний бизнес дает оптимальные возможности самостоятельно планировать и использовать свое время. Все эти факторы, так же как и заманчивая перспектива заработать деньги, делают домашний бизнес привлекательным для женщин во всем мире.

Первое, что нужно сделать, прежде чем открыть свое дело, –

детально изучить законодательство в этой области.

Далее необходимо определиться с организационно-правовой формой предприятия. Наиболее подходящей формой является *индивидуальное предприятие*. Оно просто при организации, не требует учредительных документов и уставного фонда. Для того чтобы зарегистрироваться как индивидуальный предприниматель, вам необходимо подать в регистрационную палату заявление в установленной форме и квитанцию об уплате регистрационного сбора. Регистрация осуществляется по месту прописки предпринимателя в день подачи документов лично либо в трехдневный срок со дня получения их по почте.

Запомните первую заповедь начинающего предпринимателя: *первый год – ты кормишь дело, второй год – ты и дело кормите друг друга, третий год – дело кормит тебя*.

Лучше всего, если это возможно, начать свое дело, оставаясь на прежнем месте работы, и оставаться там до тех пор, пока дело не начнет приносить доход. В первое время лучше не брать много денег из оборота. Деньги в обороте – одно из основных условий развития вашего предприятия. Итак, начиная свое дело, придерживайтесь следующих **рекомендаций**:

1) точно выберите, какой товар вы собираетесь продавать, и выясните, не застигнут ли врасплох ваше производство изменения в технологии, потребуются ли вам предоставлять гарантии качества на предлагаемый товар, нужна ли лицензия на его производство;

2) точно определите, кто будут ваши покупатели и клиенты, чтобы действовать в соответствии с их запросами и привычками;

3) исследуйте конъюнктуру рынка, рыночные цены, круг потребителей, проведите маркетинг;

4) точно сформируйте перечень постоянных и переменных затрат, которые и будут определять цену вашего товара;

5) обеспечьте рекламу своей продукции. Для этого можно обратиться к специалистам, имеющим больше возможностей создать заманчивую рекламу. Для целей рекламы вы можете использовать: объявления в местной, профессиональной печати, по радио или телевидению; рассылку

проспектов; расклеивание плакатов; опрос населения; выставки; участие в качестве спонсоров на мероприятиях и др. Лучше использовать сразу несколько способов, чтобы привлечь больше потенциальных покупателей;

6) придумайте символ вашему предприятию и используйте его везде, где можно, чтобы публика вас знала;

7) изучите все тонкости, которые могут повысить интерес к вашей продукции;

8) присмотритесь, кто ваши конкуренты и как они работают;

9) постарайтесь не затягивать ввод в дело оборудования, закупленного за рубежом, так как срок гарантийного обслуживания не зависит от того, работает у вас оборудование или нет, и вскоре ремонт может стать платным;

10) если у вас будут зарубежные партнеры, найдите профессионального переводчика;

11) выберите тот источник финансирования, который наиболее подходит для ваших целей и соответствует вашим возможностям по выплате ссуд. Здесь могут быть использованы следующие источники финансирования: долгосрочные ссуды (от банков, членов семьи, от сдачи в аренду имущества, от вкладов и др.), краткосрочные ссуды (личные средства, средства банков и т.д.), государственная помощь (субсидии, налоговые льготы и др.);

12) прежде чем снять помещение под офис, оцените его местоположение, размер арендной платы, наличие автостоянок, доступность клиентов, окружающий вид и другие необходимые моменты;

13) если вы работаете с партнером, то приучите себя записывать адресованные ему звонки и посещения;

14) старайтесь заботиться о прибылях компаньона, как о своих собственных;

15) предугадывайте настроение компаньона и конкурентов;

16) не обещайте лишнего и любой ценой выполняйте обещанное;

17) найдите аудитора, который поможет вам избежать нарушений закона.

Итак, открыть семейное предприятие – это полдела. Необходимо его

постоянно развивать и расширять. Луис Аллен в своей книге «Как преуспеть в малом бизнесе» выделяет следующие причины отсутствия роста многих фирм:

- недостаток опыта. Чтобы добиться успеха в собственном бизнесе в той или иной области предпринимательства, бизнесмену желательно иметь опыт работы в этой области и лучше в должности руководителя или хотя бы в качестве служащего;

- отсутствие покупательской точки зрения. Выигрывает тот предприниматель, который предлагает покупателю ту продукцию, которую он хочет, а не то, что нравится предпринимателю;

- нежелание нанимать сотрудников. Развитию фирмы мешает отсутствие на фирме специалистов, которых предприниматель не нанимает из-за того, что считает, что в силах справиться сам;

- нежелание передавать полномочия. Как правило, частный предприниматель начинает дело в одиночку, что и мешает ему в будущем давать свободу действий другим сотрудникам;

- страх перед новым или неизвестным. Не имея времени, чтобы разобраться в новом, многие предприниматели просто отказываются от современных перспективных технологий, продуктов или работников. Такие предприниматели просто ведут дела, а не руководят;

- боязнь роста. Предприниматели боятся, что рост предприятия не приведет к соответствующему росту прибыли, поэтому и не решаются пойти на дополнительный риск и довольствуются достигнутым.

Успех в бизнесе измеряется объемом реализации продукции или услуг, занятостью, пользой, приносимой обществу, и прибылью. В различных случаях каждый компонент приобретает большее или меньшее значение. Важнейшие факторы, которые будут способствовать вашему успеху в бизнесе:

- 1) *опыт*. Прежде чем начать свой бизнес, желательно приобрести опыт работы в выбранной сфере деятельности;

- 2) *заинтересованность в людях*. Хороший предприниматель должен уметь общаться с людьми и знать, что его потенциальные покупатели захотят у него приобрести и по какой цене;

3) *уверенность в себе*. Уверенность бизнесмена в себе, в своем деле, в правильности выбора товара и тактики – залог успеха, ведь уверенный в себе человек проявляет инициативу, а инициативный человек способен принимать решения, что необходимо в бизнесе;

4) *планирование*. Помогает выделить одну-две основные цели, ради которых и будет работать бизнесмен, скоординировать производство, сбыт, рекламу под эти цели;

5) *передача полномочий*. Рост и преуспевание фирмы во многом зависят от тщательного подбора служащих, способных взять на себя ответственность, и предоставления им свободы действий. Даже если сотрудник ошибся, необходимость принимать самостоятельные решения обострит у него чувство ответственности и повысит его ценность для дела;

6) *чувство времени*. Позволяет предпринимателю точно определить, когда вывести новый товар на рынок, когда его усовершенствовать, а когда снять с производства. Предприниматель, обладающий этим чувством, может смело рассчитывать на успех;

7) *единство помыслов и действий*. Нужно помнить, что потребитель предпочтет тот бизнес, который исповедует высокие нравственные принципы, поэтому всегда необходимо выяснять законность той или иной тактики;

8) *гибкость*. В условиях постоянного научно-технического прогресса, чтобы получать прибыль, необходимо гибкое управление, и в этой области у малых предприятий есть преимущества, так как они способны быстро изменить направление своей деятельности;

9) *обучение*. Быстро растущая конкуренция диктует необходимость постоянного обучения специалистов и самих владельцев предприятий.

Доля мелкого предпринимателя не из легких, и прежде чем начать свой бизнес, необходимо тщательно взвесить все «за» и «против».

Если вы уверены в себе и готовы работать с полной отдачей, то ваши усилия могут увенчаться успехом, а предложенные выше рекомендации помогут вам в достижении этого успеха.

Необходимо убедиться, что ваш дом имеет легко понимаемый адрес. Если дом труднодоступен из-за отдаленности района или плохого

расположения, то, может быть, лучше арендовать абонентский ящик и вести дела по почте или телефону.

Выбирая название фирмы, нужно иметь в виду два важных правила: во-первых, оно должно быть отличительным, запоминающимся; во-вторых, по возможности наилучшим образом описывать или характеризовать то, что фирма делает или предлагает клиентам. Желательно, чтобы название было эффективным и привлекательным для потребителя.

Сравнительная значимость факторов, сопутствующих успешному бизнесу, зависит от характера бизнеса, методов и приемов его ведения.

Фирменный знак или эмблема – это нечто схожее с графической схемой, по которой может быть идентифицирован бизнес.

#### **14.5. Традиционные виды семейного бизнеса**

Домохозяйства, как правило, в качестве формы организации семейного бизнеса используют предпринимательскую деятельность без образования юридического лица. Такие предприятия называются индивидуальными.

Согласно ст. 8 «Индивидуальное (семейное) частное предприятие» Закона «О предприятиях и предпринимательской деятельности»:

«1. Индивидуальным предприятием является предприятие, принадлежащее гражданину на правах собственности или членам его семьи на праве общей долевой собственности, если иное не предусмотрено договором между ними.

2. Имущество индивидуального предприятия формируется из имущества гражданина (семьи), полученных домохозяйств и других законных источников. Индивидуальное предприятие может быть образовано в результате приобретения гражданином (семьей) государственного или муниципального предприятия.

3. Собственник индивидуального предприятия несет ответственность по обязательствам предприятия в пределах, определяемых уставом предприятия.

4. Индивидуальное предприятие имеет собственное наименование с



указанием организационно-правовой формы предприятия и фамилии собственника имущества».

Основными плюсами семейного предприятия являются: • простота регистрации (не требуется учредительного договора);

- небольшие затраты при регистрации (они ограничиваются регистрационным сбором и сбором за постановку на учет);

- простота налогообложения;

- простота бухгалтерского учета;

- независимость бизнесмена, самостоятельность несения затрат;

- нет необходимости открывать расчетный счет и изготавливать печать;

- вся прибыль находится в распоряжении самого предпринимателя.

Основным минусом является то, что предприниматель несет ответственность по долгам своего предприятия всем своим личным имуществом.

Для семейного бизнеса типичны следующие модели:

1) муж – руководитель, жена – бухгалтер или начальник подразделения – типичная форма бизнеса, которая обеспечивает максимальный контроль за деятельностью фирмы;

2) жена – руководитель, муж – исполнительный директор – эта ситуация характерна для фирм в сфере туризма и торговли, в большинстве случаев жены занимают высшестоящую должность, но здесь наблюдается явное соперничество за власть, и даже при явном лидерстве жены формальным руководителем выступает мужчина;

3) жена – руководитель, муж – работник – ситуация, типичная для Запада, в России – это кафе и ремонт обуви;

4) мать – руководитель, дочь или сын – бухгалтеры – такое распределение типично для сферы образования, юридических услуг. Особенность в том, что мать как глава семьи выступает также и гарантом занятости детей, неся при этом полную ответственность за их работу.

Так или иначе, но большинство малых предприятий вступают во взаимодействие с крупными предприятиями. Основными **формами взаимодействия крупного и малого бизнеса** являются следующие.

*Система субподряда.* Здесь малые предприятия на основе технологического разделения труда обеспечивают высокую эффективность совместной хозяйственной деятельности, при этом крупные предприятия предоставляют мелким (своим субподрядчикам) помещения в аренду, средства производства, материалы на льготных условиях.

*Франчайзинг.* Предоставление крупной фирмой другому предприятию, в частности малому, права реализации ее продукции (работ, услуг) под товарным знаком крупной фирмы. Примером могут служить представительства в России фирм «Кодак», «Макдональдс» и др.

*Венчурный бизнес.* Рассчитан на реализацию научно-технических проектов. Причем это проекты, которые в силу высокого риска или отсутствия гарантий достижения не получают финансовой «подпитки» от обычных кредитных учреждений.

*Бизнес-инкубаторы.* Близки к венчурному бизнесу, но здесь крупные фирмы контролируют инновационные малые предприятия еще в большей степени, используя различные организационно-правовые формы.

*Лизинг.* Это одна из важнейших форм взаимодействия малого и крупного бизнеса, способствующая развитию небольших семейных предприятий. Малому предприятию предлагается в лизинг любое оборудование, которое оно, как правило, может выкупить по истечении срока лизинга по остаточной стоимости или вернуть. Посредником в такого рода сделках выступают специализированные лизинговые компании.

По признанию специалистов, малые предприятия являются существенным элементом в социальном преобразовании общества и особо остро нуждаются в поддержке и льготах при создании и функционировании. В этом случае стимулирование развития лизинга в России может служить решением проблемы инертности в экономической жизни и недоступности ресурсов для предпринимателей.

## **Резюме**

Семейный бизнес – это инициативная самостоятельная деятельность, направленная на получение прибыли, основанная на оптимальном

использовании семейного капитала. Семейный капитал здесь представлен и как физический, и как социальный, интеллектуальный, финансовый капиталы членов семьи.

Домашний бизнес – частный случай в организации семейного бизнеса, когда используется потенциал домашнего хозяйства.

Домашние хозяйства и семья на протяжении веков остаются точкой отсчета в исторической эволюции хозяйств различного типа в экономике рыночного общества.

Технология организации предприятия семейного бизнеса основана на необходимости осуществления определенных действий. Все начинается с детального анализа возможностей и желаний членов семьи. Затем осуществляется выбор вида деятельности. Следующим шагом становится разработка бизнес-плана. Это руководство к действию, которое будет постоянно моделироваться. Но в нем уже фиксируются ответы на экономические вопросы: какой капитал будет вложен, что, сколько, по какой цене будет производиться и продаваться и т.д. При обсуждении бизнес-плана возникают десятки детальных вопросов, а их сменяют проблемы и вопросы первых недель занятия бизнесом. Стабильным будет вопрос о том, хочет ли семья продолжать или расширять свой бизнес.

Для семьи организация своего дела – позитивный потенциал, так как укрепляет ее не только как социально-психологический, но и как экономический союз.

### **Контрольные вопросы**

1. Что такое «семейный бизнес»?
2. Чем отличаются бизнес семейный и домашний?
3. Какие формы хозяйств в экономике развиваются на основе домашнего или семейного бизнеса?
4. Охарактеризуйте последовательность действий в организации предприятия семейного бизнеса.
5. Что такое лизинг? Какие бывают лизинговые сделки?

## **Практические задания**

1. Составьте бизнес-план для организации домашнего бизнеса на примере вашей семьи.
2. С помощью табл. 14.1 определите свои профессиональные склонности.
3. С помощью табл. 14.2 определите, какие из описанных качеств вам соответствуют, а какие нет.

## **Часть 3**

### **Семейный менеджмент**

#### **Глава 15**

##### **Правовые основы семьи**

###### **15.1. Имущественные отношения супругов**

**Сфера семейной экономики** – это не только объект управления супругов и других членов семьи, она также регулируется нравственными и правовыми нормами. С момента регистрации брака в органах записи актов гражданского состояния возникают права и обязанности супругов, родителей и детей, которые определены в семейном праве.

29 декабря 1995 г. был принят Семейный кодекс Российской Федерации (СК РФ) – нормативный правовой акт, регулирующий семейные отношения.

**Брак** – это юридически оформленный свободный и добровольный союз женщины и мужчины, направленный на создание семьи и порождающий взаимные права и обязанности. Он основывается на любви, подлинной дружбе и уважении – нравственных принципах построения семьи. Юридическое оформление брака состоит в его регистрации. В соответствии с законом (СК РФ) только брак, зарегистрированный в установленном порядке, порождает права и обязанности супругов. Регистрация брака происходит в органах записи актов гражданского состояния или в органах местного самоуправления (в сельской местности). Брак не может быть зарегистрирован каким-либо иным органом.

Верующие люди считают для себя необходимым совершить религиозный обряд бракосочетания. Однако такой обряд правового значения не имеет. Венчание в церкви не может заменить регистрацию брака.

В государственной регистрации брака заинтересованы как государство и общество, так и граждане. Регистрация брака обеспечивает неременное соблюдение условий его заключения и производится с целью

охраны личных и имущественных прав и интересов супругов и детей, рожденных в браке. Свидетельство «О заключении брака» подтверждает факт регистрации брака.

Брачные отношения делятся на личные и имущественные.

**Личные правоотношения** – это правоотношения, возникающие по поводу выбора супругами фамилии при заключении и расторжении брака, при совместном решении всех вопросов жизни семьи, свободном выборе занятий, профессии и места жительства, даче согласия на усыновление, решении вопроса о расторжении брака и др.

Имущественные отношения регулируются нашим законодательством очень подробно. Кроме того, получает распространение новый способ регулирования имущественных отношений – это брачный договор, или контракт. Договорный режим введен в России с 1 января 1995 г. с началом действия части первой Гражданского кодекса Российской Федерации. Если брачный договор не заключен или какие-то вопросы в нем не регулируются, действует так называемый законный режим имущества супругов (ст. 33–39 СК РФ). Основной принцип этого режима заключается в том, что имущество, нажитое супругами в процессе брака, является их совместной собственностью. Что же относится к личному имуществу супругов? Перечислим возможные объекты совместной собственности и источники ее возникновения:

- 1) доходы супругов от трудовой, интеллектуальной и предпринимательской деятельности;
- 2) пенсии, пособия и иные денежные выплаты, не имеющие специального целевого назначения;
- 3) движимое и недвижимое имущество, ценное имущество, паи, вклады;
- 4) доли в капитале, приобретенные за счет общих доходов супругов.

Этот список не является исчерпывающим, в определении имущества супругов как общего решающую роль играет то, что оно было приобретено во время брака за счет общих средств супругов или получено по безвозмездным сделкам (дарение, приватизация). А вот на чье имя приобретено имущество и кто вносил за него денежные средства,

наоборот, значения не имеет. Право на общее имущество принадлежит также супругу, который в период брака осуществлял ведение домашнего хозяйства, уход за детьми или по другим уважительным причинам не имел самостоятельного дохода. Таким образом, право супругов на общее имущество является равным независимо от размеров вклада каждого из них в его приобретение.

Супруги осуществляют владение, пользование и распоряжение собственным имуществом по обоюдному согласию. При совершении одним из супругов сделки по распоряжению их общим имуществом предполагается, что он действует с согласия другого супруга. Согласие другого супруга, причем нотариально удостоверенное, необходимо лишь для совершения одним из супругов сделки по распоряжению недвижимостью и сделки, требующей нотариального удостоверения и (или) регистрации в установленном законом порядке (продажа жилого дома, уступка патента на изобретение и т.п.).

Законный режим имущества супругов предполагает, что каждому из них принадлежит право не только на совместную собственность, но и на личную. Что же относится к личной (раздельной) собственности супругов?

Во-первых, это имущество, которое принадлежало каждому из супругов до вступления в брак.

Во-вторых, это имущество, полученное супругом во время брака в дар, в порядке наследования или по иным безвозмездным сделкам.

К таким безвозмездным сделкам относится и приватизация жилья. Если при приватизации квартира была по каким-то причинам оформлена в собственность лишь одного супруга, то другой супруг не обладает правами собственности на жилье.

К имуществу, полученному в дар, принято относить и награды, поощрения за успехи в профессиональной деятельности, государственные и международные премии.

Часто вопрос о праве на собственность возникает, когда кто-то из супругов выигрывает имущество в конкурсах или лотереях. Сложившаяся практика считает, что выигрыш в лотерее принадлежит обоим супругам, если лотерейный билет или его суррогат (например, крышечка от бутылки

пепси-колы) был куплен на общие деньги. А вот, например, квартира, выигранная в «Поле чудес», принадлежит лишь удачливому игроку.

В-третьих, к личной собственности супругов относятся вещи индивидуального пользования, даже если они и приобретались за счет общих средств супругов. Эти вещи (одежда, обувь и т.п.) признаются собственностью того, кто ими пользуется. Исключение составляют драгоценности и предметы роскоши. В судебной практике к «роскоши» относят наиболее ценные вещи супругов – одежда из дорогих мехов и даже изделия известных модельеров.

Вещи, которые могли обслуживать нужды всех членов семьи (например, автомобиль, видеокамера, электроинструменты), не могут быть признаны личным имуществом одного из супруга даже в том случае, если он один пользовался этими вещами.

В-четвертых, к личной собственности супругов относятся специальные целевые выплаты – суммы материальной помощи, компенсации за утрату трудоспособности.

Вместе с тем в определенных случаях раздельное имущество супругов может быть признано их совместной собственностью. Речь идет о случаях, когда в это имущество в период брака за счет общего имущества супругов или каждого из них либо труда одного из супругов были произведены вложения, значительно увеличивающие его стоимость (капитальный ремонт, реконструкция, переоборудование и т.п.).

Следует отметить, что при желании супругов законный режим можно изменить на договорной, заключив брачный контракт или соглашение о разделе имущества.

В семейном праве определены взаимные обязанности супругов.

Супруги обязаны материально поддерживать друг друга. В случае отказа в такой поддержке нуждающийся в материальной помощи нетрудоспособный супруг, а также жена в период беременности и в течение одного года после рождения ребенка имеют право по суду получать содержание (алименты) от другого супруга, если последний в состоянии его предоставить. Это право сохраняется и после расторжения брака.



Разведенный нуждающийся супруг также имеет право на содержание, если он стал нетрудоспособным в течение одного года после расторжения брака. Если супруги состояли длительное время в брачных отношениях, суд вправе взыскать алименты в пользу разведенного супруга и в том случае, когда этот супруг достиг пенсионного возраста не позднее пяти лет с момента расторжения брака.

В отдельных случаях супруг может быть освобожден от обязанности по содержанию другого супруга или его обязанность может быть ограничена определенным сроком. Освободить супруга от обязанности по содержанию другого супруга или ограничить эту обязанность сроком может только суд.

## **15.2. Имущественные отношения родителей и детей**

Права и обязанности родителей и детей основываются на происхождении детей, удостоверенном в установленном законом порядке. Отец и мать, состоящие в браке между собой, записываются родителями в записи акта о рождении ребенка по заявлению любого из них. В случае рождения ребенка у родителей, не состоящих в браке между собой, и при отсутствии совместного заявления родителей или заявления отца ребенка происхождение ребенка от конкретного лица (отцовство) устанавливается в судебном порядке. В случае признания данного лица отцом ребенок имеет такие же права и обязанности по отношению к родителям и их родственникам, какие имеют дети, родившиеся от лиц, состоящих в браке.

Ребенком признается лицо, не достигшее возраста восемнадцати лет, т.е. совершеннолетия. Каждый ребенок имеет личные и имущественные права. К числу личных относятся: право жить и воспитываться в семье, знать своих родителей, право на их заботу и совместное с ними проживание; право на общение с обоими родителями, дедушкой, бабушкой, братьями, сестрами и другими родственниками; право на защиту своих прав и законных интересов, в том числе от злоупотреблений со стороны родителей; право выражать свое мнение при решении в семье любого вопроса, затрагивающего его интересы, а также право на имя,

отчество и фамилию.

Обязанность по содержанию несовершеннолетних детей, если они не имеют родителей, может быть возложена на других родственников – бабушку, дедушку, брата, сестру, а также на отчима и мачеху ребенка.

Основным *имущественным правом ребенка* является право на получение содержания от своих родителей. Порядок и форма предоставления содержания определяются родителями самостоятельно. Если родители не предоставляют содержание, средства на содержание несовершеннолетних детей (алименты) взыскиваются с родителей (одного из них) в судебном порядке ежемесячно в размере: на одного ребенка – одной четверти, на двух детей – одной трети, на трех и более детей – половины заработка и (или) иного дохода родителей. Право на алименты имеют также нетрудоспособные совершеннолетние дети. Суммы, причитающиеся ребенку в качестве алиментов, а также пенсий и пособий, поступают в распоряжение родителей (заменяющих их лиц) и расходуются на содержание, воспитание и образование ребенка.

Размер этих долей может быть уменьшен судом, если у родителя, обязанного платить алименты, имеются другие несовершеннолетние дети, которые при взыскании алиментов в установленном размере оказались бы менее обеспечены материально, чем дети, получающие алименты, а также в тех случаях, если родитель, с которого взыскиваются алименты, является инвалидом I или II группы либо дети работают и имеют достаточный заработок.

Ребенок имеет также право собственности на доходы, полученные им, имущество, полученное им в дар или по наследству, а также на любое другое имущество, приобретенное на его средства. Однако право распоряжения своим имуществом ребенок осуществляет в соответствии со ст. 26 и 28 ГК РФ, т.е. с участием родителей или других законных представителей.

Права и обязанности родителей основываются на принципе равенства родительских прав. Родители имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей. Права и обязанности родителей корреспондируют с правами детей. Родители имеют право и

обязаны воспитывать своих детей, они несут ответственность за их воспитание, обязаны заботиться об их здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии, обеспечить получение детьми основного общего образования. Будучи законными представителями своих детей, родители выступают в защиту их прав и интересов в отношениях с любыми физическими и юридическими лицами, в том числе в судах, без специальных полномочий.

Несоблюдение родителями (одним из них) своих обязанностей может повлечь лишение их в судебном порядке родительских прав. Основаниями этого могут служить, в частности, злостное уклонение от уплаты алиментов, жестокое обращение с детьми, хронический алкоголизм или наркомания. Родители, лишённые родительских прав, теряют все права, основанные на факторе родства с ребёнком. Однако это не освобождает их от обязанности содержать своего ребёнка. Родители, изменившие поведение, образ жизни и (или) отношение к воспитанию ребёнка, могут быть по суду восстановлены в родительских правах. От лишения родительских прав следует отличать их ограничение, выражающееся в отобрании ребёнка по решению суда у родителей (или одного из них) с учётом интересов ребёнка, когда оставление ребёнка с родителями опасно для него (психическое расстройство родителей, хроническое заболевание и т. п.).

Совершеннолетние дети обязаны содержать нетрудоспособных, нуждающихся в помощи родителей и заботиться о них.

Дети могут быть освобождены от обязанности по содержанию своих родителей, если судом будет установлено, что родители уклонялись от выполнения родительских обязанностей.

Обязанность по содержанию нетрудоспособных совершеннолетних членов семьи, нуждающихся в помощи, если они не имеют супругов, родителей или совершеннолетних детей, может быть возложена на внуков, а также пасынков и падчериц.

Законодательством РФ могут быть установлены и иные основания возникновения прав и обязанностей по взаимному содержанию родственников и других лиц.

Дети и другие члены семьи являются участниками совместной собственности семьи. В настоящее время сложилась такая практика, когда в случае смерти одного из участников совместная собственность на имущество не прекращается и возникает долевая собственность. Оставшиеся в живых собственники и наследники подписывают соглашение, в котором устанавливают доли участников совместной собственности, в том числе и долю умершего. Затем доля умершего наследуется по закону на общих основаниях.

Что это означает? Наследниками умершего являются супруг(а), дети, в том числе от первого брака, родители, все они имеют права наследования доли в праве собственности на квартиру. Соответственно квартира поступает в долевую собственность не только участников, приватизирующих квартиру, но и наследников по закону. Если же умерший не имеет наследников по закону, его доля отходит в собственность государства. Наиболее часто такая ситуация складывается, когда в приватизации квартиры, кроме членов семьи, связанных близким родством, принимал участие дальний родственник, не имеющий наследников по закону (супруга, детей, родителей). К сожалению, в дальнейшем доля, отошедшая государству, подлежит выкупу. Этого можно было бы избежать, если бы квартира была приватизирована в долевую собственность, и участник долевой собственности при жизни выразил свою волю в завещании.

Вместе с тем представляется, что при совместной собственности, возникшей в результате приватизации, наследование вообще не может иметь место, а должно только происходить изменение состава участников совместной собственности, но это требует внесения изменений в действующее законодательство.

### **15.3. Брачный контракт**

Особым случаем управления семейными отношениями является ситуация заключения брачного контракта. Заданность целей, определенность семейных отношений, прав и обязанностей оформляются

во имя благополучия. Семью скорее погубит неопределенность отношений. Союзы супругов, заключивших брачный контракт, оказываются устойчивее. Законодательство развитых стран давно признало целесообразным заключение брачного договора. В разных странах этот институт имеет свои особенности, но основная их цель – предоставление супругам достаточно широких возможностей для определения в браке своих имущественных отношений. В процессе опроса, проведенного среди студентов г. Пензы, выяснилось отношение к брачным контрактам. Своим отношением абсолютное большинство, 84% опрошенных, оценили в целом как положительное.

Впервые заключение брачного договора стало возможным после вступления в законную силу ГК РФ 1 января 1995 г. В ст. 256 ГК РФ указано, что «имущество, нажитое супругами во время брака, является их совместной собственностью, если договором между ними не установлен иной режим супружеского имущества».

Статья 40 СК РФ определяет брачный договор как соглашение супругов, устанавливающее имущественные права и обязанности супругов в браке и (или) в случае его расторжения.

*Брачный договор* вносит ясность и определенность в семейные и имущественные отношения, гарантирует защиту от неприятных неожиданностей, от случаев мошенничества.

Брачный контракт играет немаловажную роль и в случае развода, помогая цивилизованно и достойно решить вопрос о разделе имущества. Обычно, по закону, в случае развода все имущество, нажитое супругами, делится между супругами пополам. Это вызывает немало споров, ведь телевизор, например, пополам не распилишь, так же как и золотые украшения. Дорогую шубу тоже на две части не разорвешь. И начинаются склоки, имущество приходится продавать, деньги делить, каждая сторона считает себя обиженной – в итоге развод превращается в кошмар. В контракте же можно заранее указать, какое имущество кому из супругов принадлежит, например, акции – мужу, кольцо с бриллиантом – жене. И никаких споров во время развода уже не возникает. Кроме того, в договор можно вписать и то имущество, которого пока нет, но его приобретение

предполагается.

Брачный контракт может быть заключен женихом и невестой до брака, и он вступит в силу с момента регистрации брака. Так, ст. 41 СК РФ гласит: «Брачный договор может быть заключен как до государственной регистрации заключения брака, так и в любое время в период брака. Брачный договор, заключенный до государственной регистрации заключения брака, вступает в силу со дня государственной регистрации заключения брака».

Поэтому не стоит заблуждаться относительно договора, нотариально удостоверенного заранее: он не порождает никаких последствий, а имущество, приобретенное до регистрации брака, будет считаться собственностью приобретавшего его лица. Брачный контракт может заключаться и в период брака мужем и женой и начинает действовать с момента оформления документа. В этом случае он определяет режим уже приобретенного в браке имущества.

В составлении брачного договора должен принимать участие юрист. Брачный договор – это документ, написание которого требует серьезного, вдумчивого подхода, глубокого знания предмета договора, всех юридических аспектов семейных отношений. Если брачный договор составлен самостоятельно, то он должен хотя бы быть завизирован у юриста.

При удостоверении брачного договора уплачивается государственная пошлина в размере двукратного размера минимальной заработной платы, т.е. практика уплаты государственной пошлины за удостоверение брачного договора исходит из того, что этот договор не подлежит какому-либо определению. Хотя не исключено, что если в договоре будет определяться судьба конкретного имущества, подлежащего оценке, то и договор будет подлежать оценке. Размер государственной пошлины в этом случае вырастет до 1,5% от суммы брачного договора, рассчитываемой исходя из стоимости указанного в нем имущества.

Еще одной особенностью брачного договора является то, что способность к его заключению следует связывать со способностью к вступлению в брак. Если лицо не достигло брачного возраста, оно не

может заключить брачный договор без согласия родителей или попечителей до момента регистрации брака. После заключения брака несовершеннолетний супруг приобретает дееспособность в полном объеме и вправе заключить брачный договор самостоятельно. Несовершеннолетние (эмансипированные) в соответствии со ст. 27 ГК РФ также не имеют право на самостоятельное заключение брачного договора.

Брачный договор может быть заключен в письменной форме и нотариально удостоверен (п. 2 ст. 41 СК РФ). Несоблюдение требуемой законом формы влечет недействительность брачного договора. Что касается содержательной стороны, то брачный договор должен соответствовать обязательным для сторон требованиям, установленным законом. Так, договором не могут быть ограничены правоспособность и дееспособность супругов (лиц, вступающих в брак), право супругов на обращение в суд за защитой своих прав (п. 3 ст. 42 СК РФ), а также права и обязанности супругов в отношении детей.

Кроме того, в брачном договоре не могут быть предусмотрены положения, ограничивающие право нетрудоспособного супруга на получение содержания, а также другие условия, которые ставят одного из супругов в крайне неблагоприятное положение или противоречат основным началам семейного законодательства (п. 3 ст. 42 СК РФ). Необходимость в таком специальном основании обоснована тем, что брачный договор связан с личными отношениями сторон. В результате этого возможны злоупотребления правом, из-за которых одна из сторон под воздействием личных мотивов (чувства личной привязанности, чрезмерного доверия другой стороне) подпишет договор, который в дальнейшем приведет к существенному нарушению ее прав.

В качестве соглашений, ставящих одну из сторон в крайне неблагоприятное положение, следует рассматривать договоры, в соответствии с которыми один из супругов полностью или частично отказывается от прав на имущество в пользу другого супруга, и подобные им договоры. Однако ни семейное, ни гражданское законодательство не является гибким при решении этих вопросов. Например, при возникновении потребности прекратить брачный договор, не имея

возможности подать иск о его расторжении (поскольку условий, предусмотренных ст. 451 ГК РФ, в данном случае не будет), супруг окажется вынужденным требовать признания договора недействительным на основании того, что он ставит его в крайне неблагоприятное положение.

Брачный договор не должен противоречить основным началам семейного законодательства. Основными началами семейного законодательства являются: осуществление регулирования семейных отношений в соответствии с принципами добросовестности брачного союза мужчины и женщины; равенство прав супругов в семье, разрешение внутрисемейных вопросов по взаимному согласованию;

приоритет семейного воспитания детей, забота о их благосостоянии и развитии; обеспечение приоритетной защиты прав и интересов несовершеннолетних и нетрудоспособных членов семьи.

При нарушении любого из этих начал договор может быть оспорен заинтересованным супругом.

Следует также отметить, что брачным договором регулируются не все, а исключительно имущественные права и обязанности супругов в браке и (или) в случае его расторжения (ст. 40 СК РФ). Личные права и обязанности предметом брачного договора быть не могут (п. 3 ст. 42 СК РФ). Нельзя, например, установить в договоре обязанность супругов любить друг друга, хранить супружескую верность, определить круг домашних обязанностей каждого из них и т.п. Однако супруги вправе определить в договоре права и обязанности по взаимному содержанию. При этом супругам принадлежит право отступить от законного порядка взаимного алиментирования (ст. 89–93 СК РФ), в соответствии с которым основанием возникновения взаимных прав и обязанностей являются нетрудоспособность и нуждаемость претендующего на такое содержание супруга.

В брачном договоре супруги вправе определить способы участия в доходах друг друга. Например, установить, что дивиденды по акциям, принадлежащим мужу, являются их совместной собственностью, или проценты по одному из банковских вкладов жены также являются совместной собственностью, хотя по закону доходы и плоды принадлежат



лицу, кому принадлежит вещь, их приносящая (ст. 136 ГК РФ).

В договоре супруги могут определить порядок несения семейных расходов, как повседневных, так и других расходов, а также определить то имущество, которое будет передано каждому в случае расторжения брака. Супруги и лица, вступающие в брак, вправе урегулировать в брачном договоре жилищные права и обязанности друг друга на случай расторжения брака. Иными словами, супруги могут:

- изменить установленный законом режим собственности – вместо законного установить договорный режим имущества;

- установить режим совместной, долевой, раздельной собственности на все имущество супругов либо на отдельные виды имущества, перечень которого не ограничен. Кроме того, брачный договор может быть заключен как в отношении имеющегося, так и в отношении будущего имущества супругов;

- установить режим совместной, долевой или раздельной собственности на имущество каждого из супругов, в чем бы оно ни заключалось. Здесь также нет установленных законом ограничений.

Перечень вопросов, которые супруги вправе урегулировать в брачном договоре, не является исчерпывающим, поскольку помимо перечисленного закон позволяет включить в договор любые иные положения, касающиеся имущественных отношений супругов.

По соглашению супругов брачный договор может быть изменен или расторгнут в любое время, как и любой гражданско-правовой договор. Вместе с тем ни один из супругов не вправе в одностороннем порядке отказаться от исполнения брачного договора. При отсутствии взаимного согласия супругов брачный договор может быть изменен или расторгнут по требованию одного из них в судебном порядке. При этом суд будет руководствоваться основаниями, установленными ГК РФ для изменения и расторжения договоров (п. 2 ст. 43 СК РФ).

Введение в семейное законодательство России брачного договора не означает, что все лица при вступлении в брак обязаны заключить такой договор. Однако его заключение все же предоставляет супругам возможность определить свои имущественные права, отойдя от

установленного законом режима имущества, который автоматически начинает действовать с момента заключения брака.

## **Резюме**

В сфере экономики семьи отношения супругов, родителей и детей регулируются правовыми нормами. Брак – юридически оформленный свободный и добровольный союз мужчины и женщины, направленный на создание семьи и порождающий взаимные права и обязанности. Законодательством особенно подробно регулируются имущественные отношения. Имущество, нажитое супругами в процессе брака, является их совместной собственностью, а имущество, принадлежавшее супругам до вступления в брак, полученное в дар, в порядке наследования и некоторые другие вещи, – личной собственностью.

Законодательство РФ обязывает супругов материально поддерживать друг друга, детей. Совершеннолетние дети, в свою очередь, обязаны заботиться о нуждающихся в помощи родителях. Законодательно установлен порядок наследования, который защищает права всех членов семьи.

Другим способом регулирования отношений членов семьи является договорный режим. Заключение брачного контракта дает возможность детального определения имущественных отношений и в браке, и в случае его расторжения. В договоре можно определить способы участия в доходах друг друга, порядок несения семейных расходов, но нельзя регулировать личные права и обязанности. Например, нельзя в договоре установить обязанность вести домашнее хозяйство, учитывать доходы и расходы или хранить супружескую верность.

## **Контрольные вопросы**

1. Какими законодательными актами РФ регулируются имущественные отношения семьи?
2. Дайте определение и охарактеризуйте законный режим имущества

супругов.

3. Как определяются в семейном праве РФ права и обязанности супругов?

4. Как определяются в семейном праве РФ права и обязанности родителей, детей?

5. Дайте характеристику порядка наследования как семейной функции.

6. Каковы цели заключения брачных контрактов?

### **Практические задания**

Попробуйте составить примерный брачный контракт. Насколько реально его заключение для вас?

## Глава 16

### Культура общения в семье

#### 16.1. Психология и этика семейных взаимоотношений

##### Факторы, способствующие укреплению семьи

Семья – социальное явление, и в ней осуществляются определенные функции. Большинство исследователей основными считают следующие функции семьи:

- *репродуктивная, или функция деторождения.* Не полагаясь на волю рока, супруги сами решают вопрос о сроках появления первого ребенка, о количестве детей в семье, т.е. проблему продолжения рода, с повторением и унаследованием детьми определенных генетических свойств и признаков родителей;

- *воспитательная функция.* Воспитание детей – обязанность семьи совместно с дошкольными учреждениями и школой. Родители активно участвуют в воспитательных программах школы, которые помогают им своевременно узнать специфические особенности поведения детей в разные периоды их жизни;

- *хозяйственно-экономическая функция.* Она включает в себя деятельность всех членов семьи как бытовой кооперации. Сюда входит ведение домашнего хозяйства с целью удовлетворения ряда потребностей в пище и одежде, уборка квартиры, оказание материальной помощи нетрудоспособным членам семьи, уход за малолетними детьми, ведение подсобного хозяйства, работа на приусадебном участке, в саду, огороде, распределение ролей и обязанностей в ведении домашней работы;

- *функция общения.* Выражается в постоянных эмоционально насыщенных контактах, взаимоподдержке, взаимодоволии всех членов семьи, обеспечивает личности психологический комфорт. Семья решает и многие другие вопросы: охрана здоровья, организация отдыха, культурного просвещения и т.д. В итоге между супругами, родителями и детьми устанавливаются отношения как материальные, так и духовные, скрепленные законом, моралью, нравственными нормами.

Элементов, скрепляющих семью, достаточно много. У семьи как первой ячейки общества есть несколько оснований: брак, или кровное родство, общность опыта, взаимная моральная ответственность.

Прочность семьи во многом зависит от ответственности каждого ее члена. Ответственность в семье – умение держать слово, быть предельно точным в выполнении своих обещаний. Однако нередко приходится сталкиваться с безответственностью, необязательностью. Наиболее распространенные виды безответственности членов семьи:

1) расточительство;

2) разные бюджеты у мужа и жены;

3) отдельно друг от друга проведение свободного времени, не согласованное с другими членами семьи. К примеру, родители не знают, где их дети, каков характер их прогулок, жена не знает друзей мужа, муж не интересуется, куда пошла жена в выходной день, кто ей звонил, с кем она договаривалась о встрече, и т.п.;

4) раздельное проведение отпуска. Супруги аргументируют такой выбор необходимостью «отдохнуть друг от друга». Это спорный вопрос. Но не вызывает сомнений тот факт, что длительные и частые расставания вредны для благополучия семьи. Теряется, подчас рвется та нить между мужчиной и женщиной, которая подкрепляется ежедневным общением, обоюдным вниманием, общими заботами и трудностями. Нередко такой отдых друг от друга заканчивается разводом. Наиболее предпочтительно отдыхать всей семьей. Свободное время – одна из величайших ценностей, скрепляющих семью.

Итак, семью скрепляют любовь и привязанность, дружба всех ее членов между собой и родственные чувства, наличие детей, ежедневная забота о них и их воспитание, организация хозяйства, экономической жизни и быта семьи в целом, ответственность друг за друга, сознание долга за качество и благополучие своей семьи. Если подобным вопросам молодожены уделяют достаточно много внимания и занимаются ими всерьез, семья обязательно будет крепкой.

## **Оптимальное количество детей в семье**

Ответ не может состоять в простой количественной рекомендации, скажем, двое или четверо. Многое зависит от условий жизни семьи, здоровья супругов, их возраста, времени вступления в брак и т.д. Однако общие рекомендации все-таки существуют.

Первый ребенок необходим молодой семье для самоутверждения, для повышения своего социального положения, упрочения семьи и перехода брака в новое качественное состояние.

Второй ребенок нужен семье для того, чтобы семья была полноценнее, чтобы каждый из детей имел близкого человека на всю жизнь – брата, сестру. Второй ребенок выравнивает и ошибки воспитания первого ребенка, сам воспитывается в лучших условиях.

Единственный ребенок, даже при самых совершенных педагогических умениях, знаниях родителей, как правило, вырастает эгоистом, ибо на одного малыша приходится внимание и любовь четырех, а иногда и шести взрослых. Такой ребенок с самого раннего детства становится центром внимания, он – лучший, исключительный. Человек, даже самый маленький, очень быстро привыкает к исключительному положению.

Важно соблюдать и интервал между рождениями детей. Лучше всего, чтобы разница между первыми двумя детьми не превышала пяти лет. В противном случае интересы детей будут слишком различаться, они растут не вместе, а параллельно, рано расходятся во взглядах и нередко вырастают далекими. А это противоречит главной цели – вырастить близких, родных, преданных друг другу людей.

Семье желателен и третий ребенок. Он может быть рожден с разрывом во времени между первыми двумя детьми примерно в семь лет. Такой ребенок вносит в семью заметное обновление, заполняет дом проблемами молодой семьи, повышает настроение, спланирует и сближает всех членов семьи. Старшие дети активно включаются в помощь матери по уходу за малышом, тем самым приобретая так необходимые в дальнейшем для своей собственной семьи навыки и умения. Немаловажный фактор в пользу трех-четырех детей и такой: многодетная семья более прочная, и

супруги в ней, как правило, удовлетворены друг другом, дети получают коллективистское воспитание, они рано приобщаются к труду, ценят взаимопомощь, взаимовыручку и др.

### **Супружеская дисциплина**

Дисциплина в семье равнозначна ответственности за семью. В общепринятом смысле слова понятие «дисциплина» относится к трудовой деятельности. Мыслится, что дома, в семье, человек может снять напряжение, быть менее дисциплинированным. Но так только кажется. Дисциплина в семье, конечно, отличается от производственной, и ей принадлежит особая роль, вернее, несколько ролей. Есть дисциплина в организации и ведении домашнего хозяйства, в форме выражения чувств, в этике общения и т.п. В каждой семье могут быть запретные темы для разговора.

Кроме того, есть и общая дисциплина, обязательная для каждого человека, состоящего в браке (что-то такому человеку нельзя делать, будучи женатым или замужней). Разумеется, такие отношения, понимание обязанностей, осознание и освоение ролей формируются не сразу (в каждой семье есть свои нюансы). Для создания здорового микроклимата в семье необходима и финансовая дисциплина. Часть конфликтов происходит или из-за неумения вести бюджет, или из-за нежелания подчиняться финансовой дисциплине. Издержки, связанные с нарушениями финансовой дисциплины, не сводятся только к экономическим потерям. Нередко они переходят в потери морального характера. Экономические потери могут привести к разочарованию в партнере, к охлаждению, равнодушию, а то и к брезгливым, отталкивающим отношениям.

### **Благополучие семьи в зависимости от участия в нем супругов**

Современная семья имеет ограниченное время для «созидания» своего благополучия в доме, всего 4–5 ч (в будние дни). И в это короткое время идет напряженная трудовая вахта у семейного очага, так как надо много успеть, чтобы удовлетворить многообразные потребности каждого.

От того как здесь складываются взаимоотношения между супругами, зависит не только устойчивость, но и благополучие брака.

*Семья*– это труд или целесообразная деятельность супругов по удовлетворению их потребностей в пище, комфорте, отдыхе, общении, самоутверждении, продолжении рода, воспитании детей и т.д. Вот почему именно здесь надо искать причины неблагополучия многих семей, ибо труд супругов в домашнем хозяйстве – это плодотворная сфера, которая дает почву и питание для устойчивости и благополучия семьи. Самым эффективным типом организации домашнего труда является вариант, когда оба супруга несут одинаковую нагрузку.

О равенстве, справедливости в семейном быту догадывались еще древние мыслители. Так, Тацит утверждал, что главное в семье – *это не любовь супругов друг к другу, а их любовь к супружеству, т.е. к нелегкой работе двоих в одной «упряжке».*

### **Карьера и счастливая семейная жизнь – может ли руководитель совместить их?**

Исследования показали, что три четверти всех руководящих сотрудников болеют профессиональным заболеванием – «служебным двоеженством». Симптомы заболевания всегда одни и те же – частые командировки и хронические задержки на работе, появление дома с портфелем, полным служебных бумаг, систематический пропуск семейных торжеств и т. д. и т. п. Чем выше поднимается руководитель по служебной лестнице, тем острее проявляются эти симптомы.

Зачастую руководители сознательно тормозят свою карьеру, умеряя честолюбие ради возможности уделять семье больше времени и внимания. Для растущего числа менеджеров понятие «жизненный успех» включает не только продвижение по службе, но и гармонию в семье.

Руководитель, который не сумел распознать и разрешить возникшую перед ним проблему «служебного двоеженства», реально рискует физическим и душевным здоровьем. Если его жизнь незаметно для него самого превращается в сплошную цепь конфликтов между интересами семьи и работы, то он все чаще будет испытывать стрессовое состояние,



которое в конечном счете ослабит его нервную систему, подорвет его здоровье.

Жизнь свидетельствует, что человек, который идет в своей семейной жизни на любые жертвы ради интересов работы и карьеры, перекидывая на плечи жены воспитание детей и связанные с этим проблемы, в конечном итоге зачастую горько потом жалеет об этом. Преуспевая как руководитель, он проигрывает как отец.

Один из опасных периодов – появление в семье молодого руководителя первого ребенка. В этот период жена, которая обычно сама имеет хорошее образование, а нередко занимает и определенное служебное положение, резко меняет свой образ жизни и на год-два оказывается привязанной к дому и ребенку. Она скучает, становится раздражительной, требует к себе повышенного внимания. С другой стороны, молодой руководитель должен утвердить себя на службе, ему необходимо доказать свое право и способность руководить другими людьми. Обычно в такой ситуации люди вынуждены жертвовать интересами работы и карьеры во имя интересов своей еще довольно хрупкой семьи.

Аналогичное положение складывается и тогда, когда дети взрослеют и уходят из дома, оставляя в жизни матери трудновосполнимый пробел. Если этот пробел не удастся компенсировать усиленной работой, активной общественной деятельностью или другими заботами (собака, дача и т. п.), то жена неизбежно потребует от мужа большего внимания. Такая ситуация очень опасна, так как может привести к распаду семьи, лишенной скрепляющего элемента – детей.

Чтобы сберечь для компании хорошего руководителя и избавить его от стресса, руководство должно пойти ему навстречу, не перегружая работой или командировками до тех пор, пока жена не освоится с новой ситуацией.

Ряд американских компаний, как уже отмечалось, позволяет и даже рекомендует своим руководящим работникам раз или два в год брать с собой в командировку жену.

Если руководитель осознал, что он заболевает «служебным

двоеженством», значит, он на полпути к выздоровлению. Для того чтобы пройти остаток пути и добиться равновесия между интересами семьи и работы, очень полезно придерживаться следующих **пяти правил**:

1. *Планируйте все свое время.* Домашнее время тоже может и должно быть вами организовано и распланировано. Очень полезно планировать проведение выходных дней, когда вы поступаете в распоряжение жены и детей и должны компенсировать им тот недостаток общения с вами, который возник из-за задержек на работе в течение недели.

2. *Интересуйтесь семейными делами.* Никогда не говорите, что вы слишком устали и не можете выслушивать, чем члены семьи занимались в течение дня или во время вашей командировки. Даже если вы действительно устали. Если вы не пытаетесь найти время, чтобы послушать рассказы о маленьких семейных победах и поражениях, как вы сможете потом претендовать на то, чтобы жена и дети разделили с вами ваши проблемы?

3. *Знакомьте членов семьи с вашей работой.* Жена и дети интересуются тем, что делается у вас на работе куда больше, чем вы думаете. Поэтому не ленитесь рассказывать им о своих делах и заботах. Только не надо при этом все время жаловаться. Нежелание многих молодых людей пойти по стопам отца и выбрать карьеру служащего является прямым следствием того, что многие годы они постоянно слышали от своих отцов жалобы на «ужасный день, который они сегодня провели на работе».

4. *Поддерживайте постоянную связь с семьей во время командировок.* Всегда оставляйте дома подробный маршрут своих поездок и (если возможно) названия гостиниц, в которых вы будете останавливаться. Чаше звоните домой: оплачивать телефонные счета куда легче, чем создать новую семью.

5. *Периодически анализируйте свои семейные цели.* Для этого как минимум раз в год попытайтесь разобраться, какие цели стоят перед вашей семьей, перед каждым из ее членов, нет ли противоречий между чьими-либо индивидуальными целями и интересами семьи. Столкнетесь ли в ближайшем будущем с какими-либо серьезными проблемами вы или

члены вашей семьи? Если ваша компания может составлять годовые и даже пятилетние планы, то почему бы вам не попытаться сделать то же и для своей семьи? Такие планы, в частности, помогут увязать интересы карьеры и семейной жизни.

### **Культура общения в семье**

Поведение супругов, их самооценка, дисциплина, такт – вот примерный круг вопросов, составляющих культуру общения в семье. Попробуем высказать конспективно некоторые **советы по культуре семейного общения**. Итак, рекомендуется:

1) не поступать по отношению к другим так, как ты не хотел бы, чтобы окружающие тебя близкие люди поступали по отношению к тебе;

2) не отказываться от своих обещаний. Все семейные обязательства сильны своей нравственной силой и непременно должны выполняться. Нарушение данного слова в семье приводит к снижению запаса прочности в человеческих отношениях. Уверенность в супруге – одна из главных цементирующих основ семьи. Если тебе абсолютно во всем доверяют, такое доверие надо оправдывать;

3) посмотреть на конфликтную ситуацию со стороны. Попробуйте встать на место другого человека и мысленно оценить, как это выглядит;

4) избегать случайных разногласий, не спорить по мелочам, не отстаивать свою правоту во всех случаях и любой ценой;

5) не заострять внимание на любой оплошности близкого человека, через некоторое время случайная оплошность приобретает уже другую окраску, а нейтрализовать срыв уже значительно труднее.

Культура общения, так же как культура проявления чувств всех членов семьи по отношению друг к другу, всегда социально обусловлена. Однако нередко именно в семье происходят нарушения культуры общения. Таких нарушений много, но главные, типичные, на наш взгляд, следующие:

1) уверенность в непогрешимости своих нравственных позиций, упрямство («Я сказал, значит, так и будет»), категоричность суждений;

2) пользование привилегиями за счет других членов семьи.

Подростки нередко считают, что все другие члены семьи обязаны отменно их кормить, красиво одевать, обслуживать, давать деньги на личные расходы;

3) формализм в общении. Подмена подлинного общения его символами, когда члены семьи по существу не общаются, им не о чем поговорить, мнение друг друга неинтересно. Сохраняется лишь внешний этикет: утром сказать «доброе утро», вечером – «спокойной ночи», за обедом – «спасибо». Такое общение не может объединять семью, крепить ее родственные связи.

В семье существуют два вида отношений.

Во-первых, *отношения, основанные на любви, привязанности*. Это прежде всего отношения между мужем и женой, родителями и детьми, между отдельными родственниками. Общение близких людей в семье характеризуется теплотой и искренностью, если все члены семьи действуют в направлении укрепления отношений старых и новых членов семьи.

Во-вторых, *отношения по необходимости*. Это прежде всего отношения с родственниками. К примеру, я люблю жену, но не люблю тещу, однако понимаю, что в интересах семьи с ней необходимо поддерживать хорошие отношения. Семья не существует без общения ее членов. Общение в дружной семье – потребность. Разлука обычно рассматривается как труднопереносимая неприятность. В семье в действиях одних и тех же людей присутствуют одновременно и ролевое, и неформальное общение. Ведь в семье мы не просто личности, а носители определенных социальных ролей, а социальная роль (жены, невестки, мужа, зятя) требует продуманного поведения. Все виды общения в семье носят неформальный, дружеский характер. Супруги могут молча сидеть в одной комнате, и все равно они общаются. Но чаще всего, общаясь в семье, мы решаем коммуникативные задачи. «Что сказать» и «как сказать» зависит от того, где, с кем, при каких обстоятельствах складывается само общение (между супругами наедине или в присутствии детей; дома, на улице или в кругу друзей и т.д.).

Таким образом, форма общения требует учета обстоятельств,

ориентации. Недопустимо, чтобы общение в семье сводилось к минимуму. В семье такая атмосфера вызывает чувство обиды. Если такая сухость проявляется, скажем, к жене со стороны мужа, то она воспринимает это как ухудшение отношений и даже как охлаждение чувств. Особенно нежелательна небрежность в период интимных отношений.

Довольно распространены случаи, когда супруги духовно близки и даже у них немало общих интересов, но большая занятость за пределами семьи, динамизм жизни нередко переносятся на сферу интимных отношений. Это чревато отрицательными последствиями для супругов.

Первой от таких отношений обычно страдает женщина. Она охладевает, но брак продолжается. Скоро это почувствует и мужчина, что приводит к взаимной неудовлетворенности. Брак может сохраниться, но радости от встреч супруги уже не испытывают.

Супруги периодически также должны интересоваться мнением друг друга: «Итак, мы уже прожили две недели или год – подведем итоги: ни разу не поссорились, не одалживали деньги, зарплаты хватало, ни разу не заболел ребенок»; «Что не удалось, что было огорчительного, что можно исправить, что нужно потерпеть – давай подумаем вместе». Для корректировки поведения полезно мысленно проиграть ту или иную ситуацию. Словом, семейное общение требует определенных **умений**:

- 1) быстро ориентироваться в ходе общения;
- 2) спланировать, а если нужно – и перестроить свою роль, поведение, правильно выбрать содержание акта общения («Ничего не говори, помолчи, поешь, отдохни – потом будем разговаривать»);
- 3) обеспечить обратную связь; нельзя все время говорить одному  
Уметь выслушать – едва ли не самое главное этическое требование в семье.

Разовые неудачи семейного общения не следует рассматривать как непоправимый разрыв отношений. Необходимо перестроиться, продумать неудачный контакт, оценить возражения супруга (супруги) и продолжить общение в следующий свободный вечер на новом уровне. Умные супруги всегда сами отыщут причину неудачи.

**Основа общения в семье** – глубокое, правильное понимание своей

роли, сознательное и целенаправленное освоение и выполнение ее. Со вступлением в брак у людей сразу же возникают новые социальные роли, связанные или с выполнением определенных функций (муж, жена), или с появлением новых социальных связей (зять, невестка). Немного позднее появляются ответственные роли отца и матери.

Все роли в семье выбираются их носителями в основном добровольно. Правда, нередки случаи, когда появляется нежеланный ребенок, а молодые люди не представляют себя в роли отца, матери.

Культура общения в семье начинается с осознания человеком своих прав и обязанностей. Человек сам должен определить позиции по отношению к той роли, которую он добровольно избирает, вступая в брак. Это самоопределение выражается прежде всего в отношении к людям, для которых уготована данная роль (жена для мужа, мать для детей, невестка для свекра или свекрови и т. д.).

### **Социально-психологическая совместимость и ее элементы**

Народная мудрость остро и точно подметила главное в семье – общность, единство, взаимопонимание, когда муж и жена выступают как единое целое. Но такой союз не складывается сам по себе.

Основа социально-психологической совместимости – наличие *общего мировоззрения*. В условиях равенства супруги прежде всего должны быть *единомышленниками*.

При создании семьи вступают во взаимодействие два типа личности, два характера, два темперамента, две психологические структуры, две индивидуальности. Точно так же, как неповторима каждая личность, неповторима и та семья, которая в каждом конкретном случае создается мужчиной и женщиной. Каждая семья имеет свое лицо, которое не есть арифметическая сумма черт характера каждого супруга, а есть нечто интегральное, сформированное под воздействием общения двух индивидуальностей.

Таким образом, помимо единого мировоззрения важно наличие *общих ценностных ориентаций в развитии семьи*. В отдельных случаях они могут основываться на договорных началах. Какие-то направления в развитии

семьи можно оговорить еще до брака, предотвратив тем самым в дальнейшем осложнения, обиды и конфликты. К примеру, где и как будет жить молодая семья? У родителей или самостоятельно, в городе или селе, будут ли молодожены продолжать учебу и в какой форме (дневной, вечерней или заочной), должны ли быть в семье дети и сколько, в первый год брака или спустя определенное время? Такие вопросы требуют договоренности, согласия и могут быть обсуждены заранее, определяя плановое развитие семьи в соответствии с интересами обоих супругов.

Главная черта семейной психологии, накладывающая отпечаток на весь строй семейной жизни и определяющая ее лицо, – *солидарность всех членов*, но прежде всего супругов. Солидарность определяется единством целей и выступает как в форме сопереживания, так и в форме заступничества. Супруги, постоянно общаясь, вырабатывают способность воспринимать представления, формировать идеи, взгляды, в результате они непроизвольно становятся общими. Так постепенно вырабатывается общая позиция семьи.

### **Семейный бюджет как сфера взаимоотношений между супругами. Конфликты**

В зависимости от того, как складываются финансовые отношения в семье и какова культура ее бюджета, формируется тот или иной тип «климата семьи». А от него зависит устойчивость брака, его благополучие, удовлетворенность супружеской жизнью.

Деньги часто выступают предметом разногласий и конфликтов между супругами, родителями и детьми, между родителями молодых семей.

Причиной конфликтов между супругами являются не сами деньги и их количество, а разные взгляды на использование семейного бюджета, единоличное казначейство одним из супругов. Даже при важности размера доходов бюджета семьи большое значение имеет его расходная сторона. Именно здесь сосредотачиваются и возникают проблемы социально-психологических взаимоотношений между супругами, здесь разворачиваются основные «**финансовые бои**». Из всех причин этих боев следует остановиться на основных.

1. *Неподготовленность к ведению бюджета и неумение супругов мирно решать денежные вопросы.* Большинство семейных людей просто к этому не готовы. Более того, обычно жена косо смотрит на расходы мужа, связанные с приобретением инструмента для дома, сигарет и пр. В то же время муж не может промолчать, когда жена тратит деньги на очередную бижутерию, косметику и т.п. Взаимные обвинения в нерациональных тратах денег ни к чему хорошему, как правило, не приводят.

2. *Отсутствие бухгалтерии.* Бухгалтерия в наших семьях есть, но она является «бухгалтерией в уме», т.е. все доходы и расходы супруги пытаются держать в голове. А это прямой путь к различным взглядам, негативным эмоциям, противоположным позициям. Более того, в этих условиях начинают процветать злоупотребления самими супругами. Раз нет документального фиксирования в кассовой книге всех доходов и расходов, значит, можно какую-то сумму утаить от супруга.

Для того чтобы домашние расходы осуществлялись правильно, членам семьи, особенно молодой, важно овладеть основами ведения домашней экономики, добиваться, чтобы бюджет семьи не сводился к отрицательному сальдо, а потребление благ и услуг по возможности приближалось к научным нормативам как по группе продовольственных, так и по непродовольственным товарам. Это не только средство укрощения бюджета, но и способ устранения домыслов и подозрений в сокрытии дополнительных доходов (премий, повышений в зарплате) супругами, а значит, улучшение психологического климата в семье.

3. *Единоличное распоряжение семейным бюджетом одним из супругов.* Рассмотрим вариант, когда семейная касса в руках жены.

В таких семьях в экономическую зависимость попадают мужья, бывшие добытчики и казначеи. Они оказались на строгом финансировании: наличные деньги только на обед и сигареты, а на все остальные покупки – деньги из рук хозяйственной жены. Безденежный муж ощущает ущемление своих прав, испытывает негативные эмоции, провоцируя конфликты с женой в качестве мести за денежный диктат и свое унижение как хозяина зарабатываемых денег.

Не лучшим образом обстоит дело и в тех немногих семьях, где



семейная касса в руках мужа. В этом случае начинаются ограничения женских потребностей и прав. Суть та же, как и в первом варианте, – ущемление и унижение рублем, но уже жены – хозяйки дома, матери.

В нормальной семье муж с радостью и известной гордостью отдает жене зарплату, а жена с удовольствием покупает мужу обновку. Покупка новой вещи должна обязательно доставлять удовлетворение всем членам семьи. При осуществлении семейных расходов оба супруга в одинаковой степени должны обладать как правом решающего голоса, так и правом вето.

**Конфликты** в семье возникают по разным причинам и поводам. Однако в их основе лежат различные нравственные позиции супругов, которые обусловлены уровнем их личной культуры, воспитанием, нравственными убеждениями. Конкретным поводом их возникновения, как правило, могут быть различные жизненные ситуации, нестандартное поведение, невнимание к советам и пожеланиям супругов друг другу. Трудная ситуация в семье возникает тогда, когда что-то важное для семьи мешает ее развитию, когда необходимо преодолеть какие-то противоречия. Выход из проблемной ситуации облегчается в первую очередь благодаря самообладанию супругов, их выдержке и терпению. Разрыв допустим только в случае, когда взаимоотношения членов семьи изменяются до такой степени, что мешают воспитанию детей и деформируют само представление о семейном счастье.

В основе конфликта могут быть и объективные трудности: усталость от рабочего дня, раздраженность, срыв. Супруги повздорили, в основе конфликта – несовершенство условий жизни. Он не опасен для семейных уз, о таком конфликте часто говорят: «К утру все пройдет». Другое дело, если разногласия возникают из-за того, что один из супругов должен что-то сделать, по мнению другого, например, изменить линию поведения, скажем, по отношению к родственникам, отказаться от каких-то привычек, пересмотреть жизненные ориентиры и т.д. Одним словом, поставлена проблема, которая требует изменения поведения. Чаще всего вопрос упирается в дилемму: уступать или не уступать, вырабатывать или не вырабатывать общую для семьи линию поведения.

Есть конфликты, которые совершенно непредвиденны, по крайней мере внешне. И о них говорят: «Как снег на голову». Уровень семейной культуры как раз и проявляется в том, как выходят люди из конфликтов, как преодолевают их. Нецелесообразно вмешательство посторонних в период обострения отношений между мужем и женой. Супругам необходимо самим подумать о случившемся, взвесить различные обстоятельства. А для этого им нужно побыть вдвоем, чего часто бывает достаточно для восстановления прежних отношений, ведь проживших даже несколько лет супругов очень многое связывает.

Для других супругов в целях эмоционального сглаживания возникшей напряженности и последующего охлаждения очень важно апеллирование к третьему лицу, как правило, уважаемому в доме. Обращение к такому человеку способно сгладить возникшие противоречия. Это могут быть родители, старшие дети, учитель, друг и т.д. Иногда поссорившимся супругам нужен человек, который может их выслушать, посочувствовать, причем каждой стороне в отдельности.

Размолвка, если супруги в себе воспитали уважительные отношения, может еще в самом начале принять примирительный тон.

Семью, как показывают исследования, отличают как бы два уровня сплоченности:

1) *установочный*, т.е. то, с чего начинали молодожены, – любовь, совпадение интересов, общие вкусы, цели, оценочные суждения и т.д.;

2) *поведенческий*, который включает в себя общие дела, поступки, совместные планы, идеалы, оценки различных событий и др. Близость супругов, как известно, нарастает по мере развития семьи. Но возвышенно-романтическое чувство на определенном этапе оканчивается, и в семейной будничной жизни мы неизбежно сходим с пьедестала, на который возносит нас любовь. Однако этому не надо огорчаться. На смену романтической любви приходит не привычка, как думают многие молодые люди, а потребность друг в друге, что, пожалуй, еще более важно.

Если супруги признают друг за другом право на своеобразное временное отдельное времяпровождение как своеобразный отдых от постоянного контакта друг с другом, то конфликтов в их жизни, как

показывает опыт, будет действительно меньше. В современной жизни, напряженной, насыщенной многими событиями, люди нуждаются в разнообразном отдыхе, в том числе и за пределами семьи. Человеку иногда необходимо побыть одному, отключиться от всех забот, в том числе и семейных. Такой отдых крайне необходим каждому, но он будет полноценным тогда, когда между супругами установилось полное взаимопонимание и доверие. За время краткой разлуки у них появляются новые потребности к взаимопониманию, углублению дружбы, улучшению отношений. Супруги просто начинают скучать, тянуться друг к другу и тем самым как бы восстанавливают любовную связь, несколько стершуюся постоянными буднями.

### **Рекомендации: как стать счастливым**

*Для мужчин:*

1. Молодой муж должен быть готов к тому, что в один прекрасный день жена сообщит ему, что в семье будет пополнение. Как к этому отнестись?

Мужчине не следует настаивать на рождении сына, а такое, к сожалению, бывает нередко. Чаще всего женщина и сама этого хочет, но не от нее зависит пол ребенка. Однако, когда муж говорит только о сыне и ждет только сына, женщина начинает настаивать на своем желании иметь дочь.

2. Мужчина обязан почаще говорить жене о своей любви, не только проявлять заботу, оказывать знаки внимания, но именно говорить, произносить священные признания, которые так дороги каждой женщине.

3. Мужчина должен понимать, что гардероб женщины всегда будет состоять из большого числа вещей. Относитесь к этому снисходительно. Женщина есть женщина.

4. Мужчине необходимо научиться предугадывать желания жены. Молодой мужчина, создав семью, стремится понимать современную женщину, знать ее потребности и желания.

5. Молодой муж добровольно и сознательно должен включаться в домашнюю работу, брать на себя самую трудную ее часть, предлагать свою

помощь, не дожидаясь напоминаний, уговоров.

6. И еще одно пожелание мужчине – он должен знать, что внешность женщины во многом зависит от него. Понимать под этим следует не только одежду или прическу. Во внешности женщины отражается ее здоровье, настроение, удовлетворенность браком, служебным положением.

*Для женщин:*

1. Молодой жене необходимо проявлять максимальную тактичность при приобщении мужа к домашним делам. Вряд ли целесообразно очень часто употреблять слова: «Ты должен сделать то-то...», «Ты должен для семьи...», «Ты должен мне помочь...» и т.д. Такая форма обращения вызывает раздражение, и как ответную реакцию можно услышать от мужа: «Я тебе ничего не должен».

2. Изучив мужа, жена должна подкорректировать свое поведение, может быть, от чего-то отказаться. Скажем, муж не переносит резких запахов (аллергия). Может быть, вообще ей необходимо отказаться от духов? Мужчине не нравится лиловый цвет – откажитесь от этого цвета в одежде.

3. Не скупитесь на нежность. К сожалению, не редкость, когда современная молодая женщина, захваченная водоворотом общественных дел, утрачивает такие необходимые для каждой семьи привлекательные черты, как скромность, застенчивость, нежность.

4. Очень важно в период адаптации женщине научиться хорошо и вкусно готовить пищу.

Освоить кулинарное искусство, даже если у вас нет никакого опыта, не столь уж сложно. Оно под силу каждой женщине, тем более, что сегодня издано немало книг по кулинарии, написано большое количество статей в журналах. Но немаловажно знать молодой жене и кухню своей свекрови, так как именно эта кухня близка и приятна вашему мужу, особенно на первых порах жизни.

5. Молодая жена никогда не должна ревновать мужа к его собственной матери, сестре, вообще родным.

6. Жена должна успевать следить за собой, уметь всегда хорошо выглядеть, даже дома.

7. Будьте такой, чтобы ради вас можно было от многого отказаться. Таким образом, в период адаптации женщина должна отработать в своем поведении следующую схему: вначале принять все черты и все увлечения мужа, даже не разделяя их и не одобряя, постараться понять их происхождение, затем постепенно утвердить мужа во мнении, что есть вещи более интересные и полезные.

**Дейл Карнеги** предлагает семь правил, соблюдение которых позволит сделать вашу семейную жизнь более счастливой:

1. Не нужно придираться.
2. Не пытайтесь переделывать своего супруга.
3. Не критикуйте.
4. Выражайте друг другу вашу искреннюю признательность.
5. Оказывайте друг другу небольшие знаки внимания.
6. Будьте предупредительнее.
7. Прочтите хорошую книгу о сексуальной стороне супружеской жизни.

## **16.2. Встреча гостей**

Когда вы ждете гостей, целесообразно разделение труда. Есть мужья, которые специализируются на приготовлении еды, а жены вместо этого выполняют другие обязанности по хозяйству. В таких случаях на долю хозяина выпадает миссия накрывать на стол, угощать гостей и т.д. Об этом следует упомянуть, чтобы к «нормальному положению дел» не подходили слишком строго.

А в соответствии с этим «нормальным положением» об угощении и приеме гостей заботится хозяйка. Она должна поставить в вазу принесенные гостями цветы, просить гостей пожаловать к столу, начать пиршество. Хозяин же заботится о том, чтобы познакомить гостей друг с другом. Он рассаживает их за столом, предлагает напитки, папиросы, сигареты, зажигалку и т.д. Хорошие хозяева всегда готовят все заранее, чтобы не оставлять гостей одних на длительное время. Они всегда найдут несколько слов для каждого из гостей, а не будут заниматься только одним

гостем. Хозяин не должен встречать гостей в сугубо домашнем одеянии, а хозяйка – в фартуке.

### **Прием гостей**

Гостеприимство – исконная черта всякого благовоспитанного человека, и каждый, кто считает себя таковым, обязан широко раскрывать двери своего дома для приема гостей.

Когда приезжает гость к кому-нибудь на некоторое время или даже на один день, то обязанность хозяев оказать ему полное гостеприимство: приготовить светлую комнату, в ней должны быть кровать с постельным бельем, всеми принадлежностями, полотенце, стол с письменными аксессуарами и бумагой, диван и стулья; заботиться об обеде, завтраке, и вообще, во всем оказывать полнейшее внимание; не делать недовольного лица, когда гость немного запоздает к обеду. Гость же, в свою очередь, должен всецело подчиняться режиму тех, у кого он живет.

Было бы очень неделикатным и противоречащим правилам хорошего тона, если бы гость начал выказывать признаки неудовлетворения и выражал недовольство по поводу отсутствия, например во время обеда, его любимых блюд, вина и т.п. Этим в особенности грешат наши дамы, прихотливым вкусам которых угодить едва ли кто в состоянии. Мы уже не говорим, что должны испытывать гостеприимные и радушные хозяева, на долю которых судьба пошлет такую гостью.

Как тому, кто гостит, так и тем, у кого гостили, принято делать подарки.

Пригласив гостя к своему столу, с ним обращаются, как с человеком, которого вы с удовольствием видите у себя.

Гость должен удовлетвориться тем, что хозяева предлагают, и очень бестактно просить или намекать на что-нибудь такое, чего хозяева предложить не могут. С другой стороны, посещая такую семью, где в средствах не стесняются, гость не должен удивляться непривычной ему обстановке или сервировке, а должен делать вид, будто все это для него привычно. Во всяком случае никогда не следует говорить хозяевам о том, что они потратились: гость этим конфузит хозяев, давая им понять, что

они, по его мнению, не всегда живут так, как сегодня. Вообще, что хозяйева выставляют на стол, то гости спокойно и благодарно принимают, все равно, будь это привычное им блюдо или нет. Хозяйка же, угощая гостей, должна предлагать блюда ласково и сердечно, невзирая на то, скромное это кушанье или деликатес. Гость должен принаравливаться к привычкам и порядкам хозяев, и только в этом случае его визит будет приятен.

Гостеприимство составляет славу дома, по приему гость судит о его хозяйке. Если же из-за посещения гостя в доме сделана перемена обычной обстановки, то это признак того, что в доме что-то не так.

*Представление и знакомство.* В нашем мире, столь богатом всякого рода предписаниями, действуют следующие *правила знакомства*:

- Мужчину представляют женщине, младших по возрасту старшим.
- Сначала называют имя мужчины, младшего по возрасту.
- Когда собирается общество, хозяйева или их родственники обязаны представить гостей друг другу, если они незнакомы. При этом лучше не просто назвать имя или фамилию, а сначала сказать: «Позвольте представить вам...» или неофициально: «Разрешите познакомить вас...». Как правило, хозяйка знакомит между собою женщин, а хозяин – мужчин.

- При знакомстве мужчина не должен кланяться в пояс либо отделяться сухим телеграфным сообщением «Чрезвычайно рад» или «Очень приятно». Лучше всего слегка поклониться. Обычно сначала гостям представляют тех, кто пришел позже, а затем в непринужденной форме называют имена остальных. Если гостей немного, их знакомят по отдельности. Знакомясь, мужчины встают. Женщины остаются сидеть, за исключением случаев, когда пришедший гость значительно старше их или занимает весьма высокое положение.

*Подарок.* Надо уделять внимание тому, как и в какой форме мы преподносим подарок. Скромная вещь может выглядеть очень эффектно, если она со вкусом упакована. Подарки следует обертывать специальной упаковочной бумагой, обвязывать цветной ленточкой, можно добавить какие-нибудь украшения. И практичные вещи, например для хозяйства, нужно уметь со вкусом упаковывать.

Подарок всегда следует вручать вместе с теплым приветствием,

пожеланием и уж ни в коем случае не оповещать о его стоимости: заранее, осторожно снимите бирку с указанием цены.

Необходимо научиться и принимать подарки. Подарок полагается тут же развернуть и поблагодарить за него. Некоторые люди умеют искренне, просто по-детски радоваться любому проявлению внимания. Воспитанный человек поблагодарит и тогда, когда не совсем доволен подарком. Следует всегда помнить, что ему сделали подарок с хорошим намерением, и уже за это нужно быть благодарным.

Женщина, получившая в подарок цветы, не откладывает их, а тотчас ставит в вазу. Если есть причины не принять подарка, то без всяких колебаний, вежливо и уверенно изложите эти причины. Если вы отказываетесь от подарка, то все-таки подчеркните, что тронуты вниманием, хотя по тем или иным соображениям принять этот подарок не можете.

При некоторых семейных торжествах принято подарки оставлять на отдельных столиках.

Подарки всегда могут сделать отношения между людьми более теплыми. Поэтому их дарят и принимают прежде всего с этой целью.

*За столом.* Расскажем теперь правила поведения для воспитанного человека, сидящего за обеденным столом.

На назначенном месте каждый найдет свой столовый прибор. Он состоит из тарелки с салфеткой и маленьким хлебцем, ножа, вилки, ложки и маленькой тарелки с маленькой ложкой, поставленных перед прибором слева, для салата или компота. Затем положены: средней величины ложка для мороженого и сладкого блюда, десертный ножик для масла и сыра и фруктовый ножик.

Подойдя к своему месту, нужно садиться без шума, стараясь не стеснить своего соседа. Если с вами дама, то согласно обычаю нужно помочь ей сесть к столу, придвинув ей стул, затем можно садиться и самому. На небольшом обеде ожидают хозяйку и садятся после нее.

Теперь раскрывают салфетку и кладут ее на колени. Загибать салфетку за ворот неприлично, это позволительно только пожилому человеку в тесном домашнем кругу.



Столовый хлебец должен лежать слева от тарелки, и при надобности, когда, например, подают рыбу и хотят ее есть с помощью вилки и кусочка хлеба, отламывают понемногу от него. Резать хлеб вообще не принято, обыкновенно уже заранее приготовлены нужные куски. Многие имеют привычку съесть свой хлебец тотчас же. Другие в промежутке между блюдами беспрестанно жуют его; наконец, третьи играют хлебом, делая из него разные фигурки. Все это совершенно недопустимо. Хлеб – не игрушка и не особое блюдо: его едят вместе с кушаньем, и он положен не для того, чтобы им забавлялись.

Суп подается гостю справа или, если он уже разлит на тарелки, то слева. Находясь в обществе, ложку не опускают в суп до тех пор, пока не увидят, что суп подан всем и хозяйка дома и остальные дамы взяли за ложки. Раньше хозяйки или до того времени, пока ваша дама не начнет кушать, самому приниматься за еду не следует – это неприлично. После супа полагается спросить свою даму: «Вам белого или красного?» Дама отвечает: «Белого, если можно!» Или: «Прошу красного!», «Я предпочитаю белое вино!» Тогда кавалер берет правой рукой соответствующую бутылку или графин и, отлив в свою рюмку немного вина, наливает своей даме. Рюмку не доливают приблизительно на сантиметр от края, но если дама не желает пить столько и просит налить поменьше, то тотчас останавливаются. Настаивать на противном или заставлять пить не следует. В свою рюмку предварительно отливают часть вина по той причине, что в бутылке нередко попадают кусочки пробки, а потому и стараются, чтобы эти кусочки не попали в рюмку соседа. И даже в том случае, когда вино из бутылок разлито по графинам и кусочки пробки уже вынуты, все-таки нужно предварительно отливать немного вина в свою рюмку, иначе это будет невежливо. Прежде чем налить свою рюмку, нужно осмотреться, не забыл ли кто из кавалеров наполнить рюмку своей дамы? Это случается, когда в разгаре беседы мужчина заговорится и не проявит внимания своей даме, очень довольной тем, что другой кавалер вывел ее из затруднения.

Первым подымает рюмку хозяин дома: он поднимает ее, кланяется гостям и затем пьет. Гости проделывают то же самое, причем чокаются

рюмками. Но в том случае, когда хозяин не предложил выпить, кавалер может пригласить выпить свою даму, обратившись к ней и приподняв свою рюмку. При этом он говорит: «Разрешите, сударыня, выпить за ваше здоровье?» Дама, слегка наклонив голову, благодарит и подносит рюмку к губам, но не осушает ее.

Вилку следует держать в левой руке, а нож – в правой. Иначе есть не принято, за исключением случаев, когда при подаче рыбы на столе нет специального рыбного ножа. Тогда в правую руку берут вилку, а в левую кусочек хлеба. Икру, устрицы едят с десертной вилки, находящейся в правой руке.

Прислуживающий за столом подносит блюдо с левой стороны, а гость принимает правой рукой. Он должен брать быстро, не долго думая и особенно не выбирая. Раз выбрав кусок, нельзя класть его обратно и совсем уж неудобно резать на блюде приготовленные порции. Если кусок слишком велик, то лучше не брать его вовсе и поблагодарить. Не следует брать с блюда разные украшения, которыми оно обложено, например искусственные листья, резанные из свеклы цветы и т.п. Некоторые гости накладывают себе такие порции кушаний, которых они одолеть не могут, другие же, напротив, из скромности своей берут слишком мало. Если эти последние рассчитывают, что их будут уговаривать, то они сильно ошибаются – на званом обеде этого никогда не делается.

Если по неосторожности упадет на блюдо с кушаньем ложка или вилка, то не следует пытаться выловить их, а также извиняться за оплошность – предоставьте дальнейшее официанту. В случае если на блюде не окажется ложки, нужно деликатно указать на это. Кто не желает больше кушать, тот движением руки или со словами «Благодарю, нет!» отстраняет подающего. Дамы, отказываясь от блюда, отрицательно кивают головой. Когда не желают, чтобы наливали им вина, то стакан отодвигают назад.

Рыбу едят с помощью вилки или рыбного ножа. Кости выбирают вилкой или руками. Спаржу едят также пальцами. Кроме фруктов, хлеба и печенья, руками берут раков, устриц. Резать спаржу ножом не принято, обратное показывает или неумение человека справиться со спаржей, или

же незнание его о принятом в хорошем кругу обыкновении макать спаржу головкой в соус правой рукой и тремя пальцами этой руки направлять ее себе в рот. Некоторые поддерживают длинный стебелек спаржи вилкой, находящейся в левой руке. Стебельки сельдерея и артишоки, которые подают с маслом и сыром, берут также прямо рукой. Ножик необходим при подаче на стол мяса и пирога. Им режут эти кушанья, но ни в коем случае не едят с ножа.

К десерту полагается особый прибор и новая салфетка меньшего размера. Помещенные между двух тарелок, т.е. между фарфоровой и стеклянной, салфеточки положены только для вида. Мороженое и вообще сладкое едят ложечкой. Маленькие десертные ножи и вилки используют для ананасов, кондитерских изделий и т.п. Масло и сыр едят с хлебом; намазав кусочек хлеба маслом, на него ножом кладут ломтик сыра. Редис, подаваемый обычно вместе с сыром и маслом, берут рукой за зеленый кончик, макают в соль и едят.

При чистке яблока или груши, или когда отрывают дольки апельсина, нужно стараться делать это аккуратно. Груши и яблоки делят на несколько частей, дольки апельсина раскладывают в форме венчика, виноград едят отдельными ягодами. Фруктовое пирожное едят руками, если нет ложечки.

Когда пьют кофе, чашку берут в правую руку, а в левой держат блюдечко. Ложку в чашке оставлять не принято. Сахар берут или щипцами, или чистой ложкой.

Находясь за столом, следует быть внимательным и предупредительным к соседям, подавать просимые блюда и т.п.

Употребление зубочисток в большом обществе после обеда не принято.

За столом не обсуждают достоинства блюд и не говорят о поданных кушаньях. Также не следует громко делать комплимент хозяйке в связи с особенно удавшимся ей блюде.

### **Прощание с гостями**

Прощаясь, гость сам открывает себе дверь, дабы не возникло впечатления, что его выставляют за дверь. Когда гостей немного, хозяева

помогают им одеться. Правда, дама никогда не должна помогать мужчине надеть пальто, разве только намного старше себя. Хозяин провожает своих гостей до дверей.

Как правило, гости уходят все вместе. Однако надо подождать, пока не простятся старшие по возрасту или наиболее уважаемые гости. Если кому-либо из гостей надо уйти раньше, то ему не следует заявлять об этом во всеуслышание, подробно объясняя причины своего ухода. Однако «испаряться» так, чтобы этого никто не заметил, тоже нельзя. Нужно еще до начала вечера предупредить хозяйку, что вы должны уйти раньше других ввиду уважительных причин. Когда гостей много, прощаются только с хозяевами и с соседями по столу.

### **16.3. Правила хорошего тона**

#### **Об истории хороших манер**

Стремление вести себя прилично, как доказано учеными, уходит в глубь тысячелетий истории человечества. Оно зафиксировано в древнейших письменных документах, и совершенно очевидно, что существовало оно еще до появления письменности. Это стремление вытекало и вытекает из условий совместной жизни людей, и ни одна общественная формация не обходилась без правил и норм человеческого поведения и общения. Например, об этом можно прочесть в «Одиссее» Гомера, античных стихотворениях. Столовые приборы, правилами пользования которыми порой пренебрегают, были в почете у древних египтян. А умение есть красиво и бесшумно всегда считалось необходимым компонентом культуры, большим достоинством. Со времен Древнего Рима пришел к нам обычай гостеприимства. Скандинавы первыми ввели в этикет правило предоставлять самые почетные места за столом женщинам и наиболее уважаемым гостям. Памятник древнескандинавской эпической литературы «Эдда» повествует во всех подробностях о тогдашних правилах поведения за столом.

В XI–XIII в. высшим проявлением изысканности считалось, когда кавалеры рассаживались за обеденным столом со своими дамами парами,

ели из одной тарелки и пили из одного бокала. Разумное начало этого обычая – внимательное, учтивое отношение к женщине – сохранилось до наших дней и, смеем надеяться, будет существовать и впредь.

На одном из пышных и изысканных приемов у короля Людовика XIV гостям вручили карточки с перечислением некоторых требуемых от них правил поведения. От французского названия карточек – «этикеток» и произошло слово «этикет», вошедшее впоследствии в языки многих стран. *Этикет*– это воспитанность, хорошие манеры, умение вести себя в обществе.

### **Поведение в семье**

Одно из важных условий гармоничных отношений в семье – **умение уступать друг другу**. Не существует семей без трений, без выяснения отношений. Другое дело, что в хорошей семье это не становится нормой и не выносится на всеобщее обсуждение.

Ребенок вырастает таким, каким делает его семья. И когда два человека из разных семей образуют свою, третью, неизбежны несовпадения, разногласия. Смягчить их может... элементарная вежливость, которой нам, увы, не хватает именно в отношениях с самыми близкими людьми, которых мы позволяем себе, походя, обидеть, обозвать, оскорбить: мол, свои, стерпят, простят. Главное, чтобы ни супруги, ни дети не считали себя жертвами или, наоборот, благодетелями, не делились на осчастливливаемых и осчастливливающих. Взаимные упреки еще ни до чего хорошего не доводили.

Грубость может породить только ответную грубость. Поэтому, грубо разговаривая с супругом, мы не можем рассчитывать ни на что иное. А дети – свидетели таких отношений впитывают их уже как норму для себя и отвечают тем же – цепная реакция, которую трудно остановить.

Если жена не работает, то это еще не повод для мужа считать, что он – кормилец, а она – иждивенка. Можно на недельку взять на себя ее домашние обязанности и затем еще раз задать тот же вопрос: он ли один «кормилец»?

Нельзя допускать, чтобы кто-то в семье чувствовал себя обойденным,

обиженным. Как ни странно, приходя с работы домой, мы часто забываем элементарные слова вежливости, которые весь день привычно слетали с уст: спасибо, пожалуйста, извини. А без них даже нейтральная фраза превращается в приказ, приобретает повелительную форму.

В разговоре чрезвычайно важна интонация, но не менее важно и то, как вы *обращаетесь друг к другу*. Помните, что имя – самое приятное для человека слово. Однако иногда за весь вечер ни разу не услышишь, чтобы жена назвала мужа по имени. Правда, иногда, при детях, женщина называет мужа «папой», и это понятно. Но речь о том, что иногда она вовсе никак его не называет. Недопустимо плохое настроение, вызванное на работе, вымещать на домашних, они-то уже совсем ни при чем.

Не повышать голоса, не хлопать дверью, уметь сдерживать себя в любой ситуации – это обязанность любого члена семьи, заботящегося о близких.

Что касается вежливости, то она должна проявляться, естественно, не только на словах, но и на деле. Жена, искренне уважающая мужа, никогда не начнет прерывать его в присутствии третьих лиц, а тем более критиковать или подвергать его рассказ сомнению; она всегда попросит у него совета, хотя, как правило, и не собирается им всерьез воспользоваться.

Соответственно и любой мужчина должен знать некоторые тонкости, как то: не заглядываться на девушек в присутствии жены; хвалить то, что она готовит.

Семейные отношения лучше и прочнее всего строить на взаимодоверии. Попытки уличить во лжи или в недосказанности чреваты неприятностями и далеко идущими последствиями.

И, в завершение, небольшой практический совет: раздражаясь или начиная ссориться, подойдите к зеркалу и внимательно посмотрите на свое лицо. Иногда помогает.

А лучше всего – *постарайтесь не ссориться вовсе*, проявляя те необходимые в семейной жизни терпение и уважение, которые и позволяют дожить до серебряной, а затем и до золотой свадьбы.

## **Давайте встречаться**

Познакомившись, мы можем спокойно встречаться и в зависимости от степени нашего знакомства соответствующим образом приветствовать друг друга, за исключением случаев, когда мы этого не хотим или когда новые знакомые не желают завязывать с нами более близкого знакомства. Мужчина приветствует женщину, младший по возрасту – старшего, младшая по возрасту женщина – старшую и мужчину, который намного старше ее, нижестоящий по должности – вышестоящего.

У мужчины, приветствующего женщину, при этом во рту не должно быть сигареты и нельзя держать руку в кармане. Женщины слегка наклоняют голову и отвечают на приветствие улыбкой, степень дружелюбия которой зависит от того, насколько близко знакомство. Женщина первой приветствует мужчину, если она его обгоняет. Она первая приветствует и в тех случаях, когда проходит мимо стоящей группы людей или присоединяется к этой группе.

Кто кому первым протягивает руку? Старшая по возрасту женщина – младшей, женщина – мужчине, учитель – ученику. Если встречаются супружеские пары, то сначала женщины здороваются друг с другом, затем мужчины приветствуют женщин, и лишь после этого мужчины приветствуют друг друга.

Женщине в знак приветствия иногда не целуют руку на улице: делают это только в помещении. Это чрезвычайно вежливая форма приветствия и проявления почитания, с которым мужчина относится к особо уважаемой женщине. Ну а что делать, когда вы в перчатках? Мужчина при всех случаях должен снять перчатку с правой руки (для женщины – необязательно). Это знак особого уважения, если она все-таки снимет перчатку. По отношению к женщинам и мужчинам пожилого возраста такое поведение должно быть нормой.

Само собой разумеется, что необходимо отвечать на приветствие, которое относится к сопровождающему вас лицу – мужчине или женщине, если даже это приветствие исходит от незнакомого вам человека.

А что делать, если мы не хотим кого-нибудь приветствовать? Случается и такое, и не так уж редко. В этом случае нельзя

демонстративно повернуть в сторону, а нужно постараться сделать это, когда вас еще разделяет значительное расстояние. Если же навстречу попадают знакомые, которые, как вам кажется, не хотят, чтобы вы их увидели и узнали, то тогда вам следует попытаться их не заметить или, в крайнем случае, сделать вид, что вы их не узнали.

**С кем можно на «ты».** Если бы мы жили в Англии, этот раздел писать вообще бы не понадобилось. Английский язык не знает различий между «вы» и «ты». Эту особенность английского языка можно считать его преимуществом, так как часто после излишне быстрого сближения фамильярность в отношениях между людьми приводит к неприятным осложнениям. А ведь есть люди, которые считают, что решающим признаком хороших отношений является обращение друг к другу на «ты». Поскольку наш язык проводит различия между дружеским и родственным «ты» и безличным «вы», то в разговоре со старшими, с вышестоящими лицами, а также с представителями другого пола следует прибегать к почтительной форме обращения.

По-иному, конечно, обстоит дело, если ты еще сидишь на школьной скамье или вообще где-либо учишься. Здесь в большинстве случаев не только принято обращаться друг к другу на «ты», но даже педагоги и старшие товарищи обращаются к тебе так же. Товарищеское «ты» господствует в спортивных и молодежных организациях. Но как быть, если через пять лет случайно на улице ты встретишь своего школьного товарища или коллегу по прежней работе? Если и раньше не было особых причин к установлению особых личных контактов, то ни в коем случае не будет ошибкой обратиться к нему на «вы». Но если это его неприятно удивит, лучше сразу же перейти на «ты».

**Кто первый?** Что касается отношений между мужчиной и женщиной, утверждение о том, что женщины всецело определяют форму обращения, можно принять лишь с определенными оговорками. Просьба перейти на более близкую, менее официальную форму обращения, т.е. на «ты», должна исходить от мужчины. Если же у женщины такое предложение не найдет поддержки и она возразит: «Возможно, позже» или «Я полагаю, что для этого нужно познакомиться поближе», то было бы ребячеством



настаивать на своем предложении или воспринимать отказ как оскорбление. Обращение на «ты» уместно, когда налицо тесные (родственные) или дружеские связи. Если одна или другая сторона не склонна переходить на «ты», настаивать не надо. Влюбленные могут придерживаться общепринятых правил, но, если их нарушат, никто их не упрекнет. Кстати, а что говорит об этом писатель Книгге? «С влюбленными было бы разумнее всего вообще не общаться. Как горький пьяница, они не годятся для общества: в мире для них существует только их божество».

***Где начинается и как проявляется невежливость.*** Конечно, ценят только тех, кто, будучи надежным и заслуживающим доверия человеком, не лжет, не хвастает и не преувеличивает, а всегда говорит правду. «У лжи ноги коротки», – гласит народная пословица. Лжец теряет доверие и уважение окружающих.

*«Ложь во спасение».* Хороший тон для различных ситуаций имеет в своем распоряжении так называемую «ложь во спасение». К ней можно изредка прибегать, чтобы не нанести другому морального ущерба. Например, к вам совершенно неожиданно нагрянули гости.

День у вас до предела занят, каждая минута на счету, и в душе вы желаете, чтобы гости поскорее убрались. Однако, если бы вы дали волю своим чувствам и прямо об этом сказали, гости и в самом деле ушли бы, и ушли бы глубоко оскорбленные. Вот тут и приходится сделать хорошую мину, дружески поздороваться с гостями и пригласить их в дом.

*Наговор.* Наговор и ложь, как брат и сестра, происходят из одной и той же неприятной семьи. Враждебность, склонность к пустой болтовне, интриганство, личная вражда, зависть и длинный язык, готовый бессмысленно повторять все, что угодно, – вот что в большинстве случаев порождает клевету и способствует ее распространению. Раздувать клевету способны только бессердечные болтуны, не заслуживающие никакого уважения.

*Оскорбления.* В большинстве случаев люди оскорбляют друг друга, находясь в состоянии опьянения, в запальчивости, в крайнем возбуждении. В разгоряченном состоянии человек способен сказать грубость, которую он бы не осмелился вымолвить, если бы чуть-чуть

подумал о том, что говорит. Но, находясь в возбужденном состоянии, он уже нарочито воспринимает слова другого человека как оскорбление и вкладывает в них смысл, которого они никогда не имели.

Предельно осторожно нужно обращаться с людьми обидчивыми. Одно неосторожное слово, шутка или намек могут нанести их восприимчивой душе глубокую травму, заставят их обиженно замкнуться в себе или вызовут у них гнев, и все закончится бурной сценой. Лучше не доводить дело до беды, а постараться предотвратить взрыв, на который способен человек, считающий себя оскорбленным. Родители должны стремиться вовремя заметить в детях чрезмерную ранимость и обидчивость и постараться их приглушить, так как иначе дети, став взрослыми, будут страдать от своей обидчивости, что плохо как для них самих, так и для окружающих.

*Любопытство.* Здоровое любопытство придает будням прелесть, заставляет постоянно искать что-то новое, незнакомое, интересное; оно спасает от равнодушия, монотонности и скуки. Но есть любопытство и другого рода: оно приковывает кое-кого к замочной скважине двери соседа, к неплотно задернутым занавескам, заставляет нервно теревить в руках запечатанное письмо, адресованное соседке, и выдерживать тяжелую душевную борьбу – «а может, все-таки, взглянуть, что там?» У некоторых людей подобное любопытство превращается в неприятную привычку. Люди подобного рода не пользуются уважением.

*Отсутствие пунктуальности.* Миллионы были бы пущены на ветер, если бы каждый рабочий опаздывал на работу хотя бы на минуту. Это начинается ранним утром: разум говорит тебе, что надо встать, едва зазвонит будильник. Однако твое внутреннее «Я» оскорбленно возмущается и ратует за то, чтобы дать «бренному телу» отдохнуть еще пять минут. Спору нет, отдых телу полезен, следовательно, разумно немного полежать. Однако потом приходится в спешке и суете наверстывать упущенные минуты – ведь нельзя же опаздывать на работу. Но если не повезет, опоздание может еще долго мстить за себя. Иногда кое-кто в результате спешки оказывается в больнице, где у человека появляется достаточно времени, чтобы понять всю мудрость поговорки, определяющей, в каких

случаях поспешность полезна.

*Отчужденность.* Нелюдимые – это те люди, которые стоят в стороне от коллектива, хотя причина этого не всегда в них самих. Бывает, что человек замыкается в себе, потому что другие его оттесняют. Быть может, он слишком робок; может быть, он не умеет интересно рассказывать или не умеет проявить свое расположение к людям, с которыми ему хотелось бы подружиться. Он никогда о себе не говорит, поэтому, вероятно, и о нем мало говорят. Он чувствует себя лишним и поэтому считается человеком нелюдимым, по мнению других – чудаком.

Такая замкнутость становится иногда тяжким бременем. Сам нелюдим должен проявить настойчивость и постараться избавиться от своих недостатков. Воля имеет большое значение. Все великое в истории человечества было создано только благодаря твердой воле и выдержке. Каждый одиночка втайне мечтает свершить великие дела, чтобы заслужить всеобщее признание. Таким людям необходимо понять, что интересы настоящего коллектива и интересы отдельной личности составляют единое целое.

*Пятнадцать советов как поддерживать беседу:*

1. Не старайся казаться не тем, кто ты есть на самом деле. Скромная манера выражаться свидетельствует о чувстве собственного достоинства. Не хвастай своими знаниями, талантами и успехами, равно как и деньгами, имуществом, драгоценностями или обстановкой квартиры.

2. Старайся не давать обещаний, которые ты не сможешь выполнить.

3. Уважай мнение других, но не следуй ему рабски. Тот, кто смотрит в рот другому, может сначала показаться человеком приятным, но потом его наверняка сочтут ограниченным.

4. Беседа должна быть занимательной. Описание путешествий или новой технологии сталеварения может лишь ненадолго заинтересовать собеседника. Если кто-то из гостей весь вечер изрекает нравоучения или высказывается на узкоспециальные темы, это утомляет остальных. Не надо заниматься и пустой болтовней, от которой другим ни пользы, ни удовольствия.

5. Прерви беседу, если почувствуешь, что собеседники слушают тебя

без внимания; поступай так даже тогда, когда считаешь, что разговор должен быть им непременно интересен.

6. Не поддавайся настроению. Истинная обходительность требует, чтобы в беседе ты был не только берущей, но и дающей стороной. Неприлично, а для многих, вероятно, и тягостно, когда тебя развлекают, а сам ты молчишь, как рыба.

7. Не отделяйся с группой собеседников от остального общества. Если хочешь открыть свой собственный клуб, то пригласи гостей, с которыми желаешь провести время, к себе домой.

8. Если ты молод, жди, когда люди, занимающие высокий пост и пользующиеся большим уважением, обратятся к тебе. Не покидай собеседника, пока он не кончил говорить.

9. Не горячись и не раздражайся, если собеседник станет тебе возражать, иначе симпатии остальных присутствующих, которые не очень внимательно следили за темой, будут не на твоей стороне, даже если речь идет о самых интересных вещах.

10. Не шепчись. Если тебе надо шепнуть кому-либо из собеседников что-то на ухо, скажем, обратить его внимание на какое-либо упущение в туалете и т.п., отведи его в сторону.

11. Говори медленно, внятно и смотри при этом собеседнику в глаза. Смотреть во время разговора на пуговицу костюма собеседника или даже вертеть ее в руках весьма неприлично.

12. Недопустимо указывать пальцем на других. Во время разговора твои руки не должны находиться в карманах.

13. Если гости говорят на родном языке, то не вступай с другими в разговор на иностранном языке; ни в коем случае не делай этого, если говоришь о ком-либо из присутствующих, не владеющим этим языком. За столом твое внимание должно быть сосредоточено – хотя и не целиком и полностью, но все же в первую очередь – на сидящей справа от тебя даме. Не мешай общей беседе за столом, громко переговариваясь с сидящими от тебя в отдалении.

14. Не вступай в разговор на улице со своим знакомым, если он спешит или ждет даму. Если твой знакомый идет в сопровождении

незнакомой тебе дамы, то обратиться к нему можно лишь в случае крайней необходимости.

15. Не суди о своих знакомых только по разговорам с ними. Важны не их слова, а прежде всего – их дела.

И еще два замечания Ларошфуко: «Как раз те люди, которые во что бы то ни стало хотят всегда быть правыми, чаще всего бывают неправы» и «Чаще всего тяготят окружающих те люди, которые считают, что они никому не могут быть в тягость».

#### **16.4. Родословная семьи и домашний архив**

**Генеалогия.** Генеалогия как знание родства родилась вместе с человеческим обществом и живет на всех этапах его развития. Расцвет генеалогии во многих странах Европы совпадает с расцветом феодализма. Когда в обществе появляется собственность и обсуждаются права ее наследования, особенно важно знание степени родства. Как издавна повелось, чтобы приумножать владения, лучше родниться с зажиточной семьей.

Расслоение общества приводит к появлению замкнутых групп (сословий), каждая из которых имеет свои особые права, обязанности, привилегии. Такая обособленность заставляет фиксировать степень родства внутри каждой семьи, чтобы не затесался чужак, и между различными семьями. В Англии и Франции в XVI в. создаются государственные должности, отвечавшие за правильность составления родословной.

В России родословные росписи появляются в конце XV в. Образование единого Русского государства требует юридического закрепления отношений между семьями правящего класса, и в 40-е гг. XVI в. появляются первые родословные книги, составленные в Разрядном приказе, ведавшем назначениями на военную службу. Именно здесь официально утверждалось происхождение семей, велись генеалогические документы, которые начинают высоко цениться в обществе.

Родословные семейные росписи, как правило, украшаются легендами

из ее истории, и гораздо реже приводятся случаи, ее порочащие. Но не следует думать о сознательной систематической фальсификации родословных. Каждая эпоха имела свои критерии знатности, чести, благородства.

Все вышесказанное относится к идейной нагрузке родословий, определению знатности происхождения и древности существования семьи. Но генеалогия веками вырабатывала и нормы оформления таких сведений в виде различных таблиц, росписей, досье, карточек. Устанавливались четкие правила заполнения этих документов: графика, символика, нумерация и т. д. Но об этом стоит рассказать отдельно. Для всякой работы по генеалогии важно употребление терминов, определяющих степень родства. Некоторые из них, как распространенное в быту слово «предок», имеют общее значение: предком может быть любой человек из родословной, начиная с деда.

Но есть термины, четко определяющие степень родства между лицами, и они должны употребляться лишь в своем значении. В польском, например, до сих пор одна и та же степень родства по материнской и отцовской линиям обозначается разными терминами. В научную литературу прочно вошли безликие обороты типа «он был женат на дочери...», «его сестра вышла замуж за...», тогда как еще в начале века говорили: «он был зятем», «он стал шурином». Иногда приходится слышать новейшее словесное изобретение вроде «племянник в седьмом колене». Это абсолютно неграмотно. Племянник обозначает четкую степень родства: сын сестры или брата. Последнее время в быту иногда так называют сына сестры или брата мужа (золовки, деверя) или, наоборот, сына сестры, брата жены (шурина, свояченицы). Для генеалога сказать «племянник в седьмом колене» все равно, что «дед в седьмом колене». Если говорить о такой степени родства, то правильно звучит: «потомок в седьмом колене племянника такого-то». Ведь в этих случаях люди стремятся подчеркнуть свое, пусть не прямое, но родство с известной в истории личностью.

Знание истории семьи нужно для определения происхождения вещей из семейных коллекций.

Генеалогия позволяет посмотреть на родство со своеобразной точки зрения. Говоря о своей национальной принадлежности, православные и католики имеют в виду прежде всего родство по мужской линии. Но если мысленно представить всех своих родственников по мужской и женской линиям, картина будет иной. Обратимся к родословиям известных лиц. Например, Иван IV. Все помнят, что его бабкой была Софья Палеолог, жена великого князя Ивана III. Отец Софьи – Фома Палеолог, грек, а мать – из рода итальянских герцогов. По нашим меркам, Софья – полугречанка-полуитальянка. Бабка Ивана III – дочь великого литовского князя Витовта. Мать Ивана IV, Елена Глинская, происходит из татарского рода, осевшего в Литве: они вели свое начало от Мамай. За два с лишним века Глинские ассимилировались в Литве, породнившись с литовскими князьями и белорусской шляхтой. А ее мать – Анна Глинская – приехала в Литву из Сербии. Бабушки и прабабушки – это близкое родство, но за ними стоят греческие, итальянские, татарские, сербские, литовские и другие семьи.

**Поиск предков.** Начните с хорошо известного – с самого себя. Вы представляете собой начальную веточку семейного древа. Соберите информацию о родителях и запишите ее. Далее ищите сведения о ваших дедушках и бабушках, а затем – о более ранних поколениях. Ищите информацию сначала дома – в документах, свидетельствах о рождении и смерти, заключении брака, дневниках, письмах, записных книжках, на оборотах фотографий и в альбомах с фотографиями, в вырезках из газет.

Обратите внимание на имена, даты, место жительства и родственные связи. Они представляют собой ключевые моменты, важные для родословной семьи.

Собрав максимальную информацию в семейном архиве, вы можете обратиться к опубликованным материалам.

В Российской империи, начиная с 60-х гг. XIX в., в столице и разных губерниях издавались многочисленные справочники, содержащие данные о составе дворянских и купеческих семей, сведения о жителях городов и государственных чиновниках; университеты и лицеи публиковали списки и биографии профессоров и слушателей, военное и морское ведомство –

списки солдат и офицерского корпуса, полки – историю с полным составом служивших в них за всю их историю и т.д. Выходили губернские и ведомственные памятные книжки и адрес-календари, указатели населенных пунктов и списки фабрик и заводов, справочники по городам типа «Вся Москва», «Вся Казань» (ежегодно) и др. И в каждом из них вы можете найти богатый фактический материал об отдельных людях.

Наиболее перспективен поиск генеалогических данных по официальным справочникам, содержащим сведения о службе, статской и военной, образовании.

В роскошном издании «Список находящихся в гражданской службе во всех присутственных местах...» на мелованной бумаге с золотым обрезом с 1766 г. ежегодно печатался состав чиновников Российской империи, начиная с Государственного Совета и кончая делопроизводителем в уездном городе. Если кто-то из ваших предков хотя бы несколько лет прослужил на государственной службе, вы обязательно найдете его в этом сборнике. Более скромные по оформлению, но чрезвычайно содержательные списки чиновников различных министерств, содержащие сведения об образовании, прохождении службы, вероисповедании, составе семейства и размере жалованья, издавались по различным министерствам. А в начале XX в., когда многие министерства отмечали столетний юбилей, они также публиковали свои истории, где помещали перечни чиновников, служивших в них с момента образования.

Издавались и списки дворянских родов, всероссийские и по отдельным губерниям. Украшенные портретами, они содержат сведения о службе дворян, губерниях, родословные некоторых фамилий, различные материалы по генеалогии и геральдике. В губернских адрес-календарях вы найдете сведения об участии отдельных лиц в благотворительной и общественной деятельности.

От статских не отставали военные. Существуют опубликованные списки личного состава армии, сгруппированные по родам войск, чинам, списки корабельного состава и работавших на судостроительных заводах, списки членов запаса и вольнонаемных, даже списки гражданских лиц, служивших в военных ведомствах, и священнослужителей военного



ведомства. Зная род войска или об участии в какой-либо кампании вашего предка, вы вполне можете продолжить поиск сведений о его службе в таких справочниках.

Многочисленные издания содержат также сведения о купцах и промышленниках. Кроме тех же российских и местных памятных книжек и адрес-календарей, они находятся в специальных справочниках, например, списках купцов разных гильдий, списках торговых домов, банков, справочниках о крупных ярмарках, списках разных акционерных обществ и других, в том числе обанкротившихся предприятий. В них есть сведения о личном составе, владении имуществом, долгах и многие другие данные.

Специальных справочников о личном составе рабочих отдельных фабрик и заводов, а также крестьян практически не создавалось; издававшиеся статистические справочники сведений о персоналиях не содержат. Основные сведения об этих лицах включены в научные публикации документов из серии «История фабрик и заводов», «Каторга и ссылка». В серии «История промышленности» имеются сведения о крестьянах, приписанных к заводам. Богатый материал вы найдете в периодиках по губерниям – Епархиальных и Губернских ведомостях. В них подробно освещались списки детей, окончивших соответствующие классы приходских церковных училищ, даже с отметками по разным предметам. По таким свидетельствам можно проследить, как учились крестьянские дети.

Есть и справочники, содержащие сведения о людях определенной профессии; особенно подробные из них – о лицах медицинской службы.

Много различных справочников публиковала высшая школа. Почти все университеты ежегодно издавали биографические данные профессоров и преподавателей, алфавитные списки студентов и «посторонних слушателей», а к юбилейным датам – биографии «питомцев» университетов. Скромнее списки лиц, окончивших лицеи и гимназии, но они тоже существуют.

Сегодня генеалогией может заниматься каждый, кому интересна история семьи. Это занятие не только увлекательно. Уже знакомство с семейными преданиями дает какую-то историческую канву: в этом событии

участвовал мой отец, в том – дед, прадед воевал в Крымской войне, в семье есть оружие за храбрость и т. д. Таким образом, история семьи становится частичкой общей истории страны, и человек, составляющий таблицу предков, осознает связь с историей.

### **16.5. Соседи и друзья**

Было время, когда связи между соседями, особенно в деревнях, были очень тесными. Дружба, взаимопомощь или вражда соседей были неотъемлемой частью жизни каждой семьи. Они приглашались на торжества и праздники, свадьбы и крестины – ни один семейный праздник не проходил без соседей. Что же происходит сейчас? На одной лестничной площадке живут люди, имеющие различные интересы и потребности, по-разному проводящие свой досуг, отличающиеся по уровню благосостояния и социальному положению. И все же семья не может пренебрегать соседством. Нередко соседи обращаются друг к другу за помощью: спрашивают соль взаймы, инструмент для ремонта и т.д. Это в большей степени вынужденное общение.

Совсем другую роль играют отношения соседства для детей, подростков, матерей с маленькими детьми и пенсионеров. Эти категории людей больше времени, нежели остальные жители домов, проводят во дворах в обществе соседей. У детей в соседской среде завязываются дружеские отношения, формируются компании. Двор становится для них понятием не только жилищно-бытовым, но и социальным, нравственным, психологическим.

Итак, в общении с соседями требуется определенная культура, иначе могут возникнуть неприятные недоразумения и осложнения. Самое главное здесь – соблюдать меру, так как люди разные и то, что подходит одному, может не устраивать другого. Поэтому *максимум доброжелательности при минимуме навязчивости, минимум требовательности при максимуме снисходительности – вот главное правило общения с соседями.*

Тактика встраивания правильных отношений с соседями чем-то сродни групповому бегу на длинную дистанцию. Мы то ближе, то дальше,

то нарочно отстаем, то нечаянно обгоняем, иногда бежим «ноздря в ноздю». Любая дистанция, которую вы устанавливаете со своими соседями, имеет свои преимущества и недостатки.

**Дистанция «Робинзон Крузо».** Вы тешите себя иллюзией полной независимости от соседей. Вы забыли их имена. Ни к кому не ходите в гости и не приглашаете к себе, не обращаетесь за помощью, не участвуете в собраниях и субботниках. Соседей по лестничной площадке приветствуете кивком головы, всех прочих – вообще не приветствуете. *Преимущества* этой дистанции: соседи не беспокоят вас неожиданным звонком в дверь, вы избавлены от утомительного вникания в их проблемы. *Недостатки* :когда вашу квартиру ограбят среди белого дня, соседи (может быть, нарочито) ничего не заметят и не придут на помощь, даже если столкнутся с грабителями нос к носу.

**Дистанция «Здравствуйтесь, как поживаете?»** *Преимущества:* соседи знают, что вы хороший человек. Поэтому одолжат инструмент для ремонта и расскажут небезынтересные иногда новости из жизни дома, придут на помощь в случае болезни, присмотрят за почтовым ящиком и дверью в вашу квартиру, когда вы в отпуске. *Недостатки:* могут некстати одолжить денег или вовлечь в одну из противоборствующих партий по вопросу о сносе гаражей. Могут оторвать от увлекательного любовного свидания экстренной просьбой помочь донести с седьмого этажа холодильник.

**Дистанция «Большая семья».** *Преимущества:* вы можете в любой час позвонить в любую дверь и попросить чего угодно. *Недостатки:* то же самое могут попросить у вас.

Дружба дружбой, но бывают ситуации, когда нужно найти управу на соседа. На этот случай запомните несколько **принципов**, проверенных поколениями:

1. Перед началом военных действий в большинстве случаев разумно сделать предупреждение в самой вежливой и уважительной форме. Например: «Ночные и дневные собрания ваших гостей и отказ хотя бы уменьшить силу звука ставят нас в трудное положение: наш ребенок не может заснуть, наши жены боятся входить в подъезд, наш пес...» – и т.д.

Попытайтесь дать вероятному противнику так называемый я-сигнал, сообщите ему о своих переживаниях, причиненных его поведением. Ни в коем случае не ругайте нарушителей – они бывают обидчивыми, глупыми и мстительными. Однако закончите предупреждение словами: «Мы не собираемся с этим мириться!» Оповещать хулигана о конкретном плане ваших действий совсем необязательно, но действовать надо обязательно.

2. Никаких пустых угроз. Фраза «Мы вызываем милицию» должна произноситься лишь после того, как наряд уже борется с кодовым замком в вашем подъезде.

3. Не планируйте длительных кампаний – только блицкриг. Не начинайте войны, в которой победить не можете. Ищите другие способы справиться с ситуацией.

4. Не стоит делать мелкие гадости.

Лучше всего, когда соседей можно выбирать. Стратегия выбора проста: в доме, где вы проживаете, должны жить люди, подобные вам. Присматривая новую квартиру, поинтересуйтесь, кто соседи. Сделать это можно разными *способами*:

- осмотрите весь подъезд: состояние дверей и лестничных клеток говорит о многом;
- найдите возможность познакомиться с книгой регистрации жильцов;
- обстоятельно поговорите с участковым – не увеличится ли население вашего подъезда на треть после ближайшей амнистии;
- посидите на лавочке у подъезда – корректное знакомство с бабушками тоже не помешает.

Под разными предлогами познакомьтесь с жильцами всех квартир минимум на два этажа выше и на один этаж ниже вашего.

Помните, с соседями необязательно дружить или ссориться. Отношения должны быть разумными – именно они доставят вам наибольшее удовольствие.

Идеальным вариантом соседства является тот, при котором на одной площадке живут старые друзья или коллеги, но зачастую молодым семьям приходится сходиться и знакомиться при вселении с абсолютно

незнакомыми людьми. Женщинам здесь проще. Становясь хозяйкой, женщина теряет острую потребность в общении с подружками, занимая себя более важными семейными делами. Для мужчин же внесемейные приятельские отношения более значимы.

И вот тут возникает проблема выбора «или я, или они». Конечно, в некоторых случаях создаются объективные предпосылки для этого, например, кругозор дружков «от ларька до нашей бакалеи», и они дружными усилиями тянут недостаточно стойкого супруга в болото. Но даже здесь стоит отказаться от ультимативных методов. Ведь супруга с ними связывают какие-то привязанности, он удовлетворяет в этой компании определенные потребности. И даже если мужчина оторвется от компании, потребность выпить все равно останется, и он будет искать иных способов удовлетворения. Клин выбивают клином: супруга должна помочь ему или выработать, развить у себя другую, более полезную потребность, или найти вместе с ним более приемлемую форму удовлетворения старой потребности.

И все же не друзья, не соседи и коллеги являются подлинной причиной семейных конфликтов, даже если они возникают, казалось бы, на этой почве. Конфликты эти возникают тогда, когда муж и жена стали друг для друга, по каким-то причинам, уже не теми, кем они были раньше. Поэтому, вместо того чтобы искать недостатки в очередном друге мужа или подружке жены, лучше спокойно проанализировать подлинную причину своего раздраженного состояния и вместе устранить ее.

## **Резюме**

Семья очень нужна и важна для каждого человека. Мужчина в счастливом браке становится значительнее, ответственнее, серьезнее, а женщина – красивее, мягче, общительнее. Но дело не только в этом. Семья для личности – это та ближайшая социальная среда, с которой человек находится в постоянном взаимодействии. Здесь он рождается, идет его становление, проходит одна из первых ступеней социализации. Семья оказывает значительное влияние практически на все сферы

жизнедеятельности человека: на качество работы и производительность труда, настроение и здоровье людей, успеваемость детей. Семья – тыл, фундамент в судьбе каждого из нас. Человек способен на большую социальную программу в жизни, готов рисковать только при условии, что у него надежные, прочные тылы. Создание семьи поэтому следует рассматривать как очень серьезную жизненную задачу, которую приходится ставить и решать на определенном этапе жизненного цикла. В ответственном решении такой задачи заинтересованы в равной степени как личность, так и общество в целом. Отсюда в современных условиях закономерно возрастает ответственность каждого за качество своей семьи. Входить в жизнь молодой человек и девушка должны с четкой, прочно утвердившейся установкой: «У меня будет хорошая, крепкая семья».

### **Контрольные вопросы**

1. Что такое психологический климат в семье?
2. Что такое культура общения в семье?
3. Что такое социально-психологическая совместимость?

### **Практические задания**

1. Каковы основные функции семьи?
2. Назовите основные правила, которые помогут руководителю добиться равновесия между интересами семьи и работой.
3. Каковы основные мероприятия, необходимые при подготовке к приходу гостей?
4. Предложите рекомендации, кроме тех, которые дает Д. Карнеги, для улучшения взаимоотношений в семье.
5. Сформулируйте основное правило построения взаимоотношений с соседями.

## Глава 17

### Дети в семье

#### 17.1. Экономическое воспитание детей

Экономическое воспитание детей в семье касается таких практических качеств, как предприимчивость, экономность, расчетливость, умение быстро и оперативно решать возникающие задачи. Все вместе они образуют **практический интеллект**, необходимый в домашней экономике.

*Предприимчивость* проявляется в том, что в сложной жизненной ситуации человек способен находить несколько решений возникшей проблемы, а главное – какая бы проблема перед ним ни возникла, он всегда готов и в состоянии отыскать ее оптимальное решение в практическом плане. Предприимчивый человек из любой ситуации сможет найти выход.

*Экономность* как качество практического ума состоит в том, что обладающий этим качеством человек в состоянии найти такой способ действия, который в сложившейся ситуации с наименьшими затратами и издержками привел бы к нужному результату.

*Расчетливость* проявляется в умении заглядывать далеко вперед, предвидя последствия тех или иных решений и действий, точно определять их результат и оценивать, чего он может стоить.

Наконец, *умение оперативно решать поставленные задачи* – это динамическая характеристика практического интеллекта, проявляющаяся в количестве времени, которое проходит с момента возникновения задачи до ее практического решения.

В формировании экономического поведения и практического интеллекта важную роль играют:

- семейные ценности и установки, транслируемые детям в виде «родительских напутствий»;
- общая социально-экономическая ситуация, в которую помещены ребенок и его семья;
- основная система распределения, принятая в данном обществе

(социалистическая и рыночная);

- непосредственный опыт участия в экономической деятельности (осуществление купли-продажи, собственные заработки, карманные деньги).

Многие человеческие качества уходят корнями в проблемы семейной экономики родителей (скупость, расточительность, страсть к азартным играм и пр.). Родители выражают с помощью денег свои чувства по отношению к детям, поощряя их хорошие привычки и школьные успехи. Как правило, они делают напутствия относительно денег, которые могут быть двойственными, непоследовательными и запутанными. В результате некоторые дети отвечают на родительские напутствия прямо противоположным поведением. У сверхосторожных родителей могут вырасти расточительные и неосмотрительные дети. Другие дети пытаются превзойти родителей в финансовом отношении.

С другой стороны, дети легче адаптируются к новым условиям, что объясняет поразительные результаты, полученные при изучении экономической социализации взрослых и детей в бывших социалистических странах. Так, в исследовании, проведенном в 1990 г. в бывшей Югославии, десятилетние дети продемонстрировали адекватное понимание многих аспектов инфляции, считающейся слишком трудным понятием для детей этого возраста, тогда как многие взрослые затруднились дать внятное определение этого понятия.

Российские дети тоже прекрасно адаптировались к условиям рыночной экономики. Практически каждый школьник знает, что такое дефолт, МВФ, НДС и может сообщить сегодняшний курс доллара. Но иногда взрослые пугаются их слишком ранней экономической адаптированности. Окружающая жизнь стремительно меняется, и дети не видят ничего стабильного. Они пытаются выжить в стремительно меняющемся мире и развивать способность приспосабливаться к любой ситуации. В результате у детей появляются навыки быстро все переоценивать, гибкость, открытость, приспособляемость. Трудно оценить однозначно – плохо это или хорошо. С одной стороны, у детей вырабатывается прививка против идеологической узости. С другой – вырастает хорошо приспособленный к



обстоятельствам циник, который уверен, что может выкрутиться из любой ситуации.

Специалисты по экономической социализации детей считают, что наиболее предпочтителен личный опыт ребенка. Уже с раннего возраста детей необходимо посвящать в экономические проблемы семьи с помощью способов, доступных их пониманию. В трех-, четырехлетнем возрасте дети должны знать, что материальные возможности мамы и папы небеспредельны, им не следует потакать любому требованию «купи». Ребенок должен понять, что, покупая ему какую-то вещь, родителям приходится отказаться от покупки вещей себе. С возрастом запросы детей растут, и они должны соответствовать возможностям семьи, ее доходам. Уже первоклассника обязательно следует посвящать в финансовые проблемы семьи, заработки родителей. При обсуждении экономических вопросов семьи решение принимают взрослые. Но это не значит, что дети от обсуждения должны быть отстранены. Напротив, участие младших членов семьи в таком разговоре необходимо не только с целью выяснить их желания. Это – определенная школа экономического воспитания. Учет их позиций способствует достижению воспитательных целей, зрелости и возмужанию, приобщению к экономическим проблемам семьи.

По подсчетам ученых, всего только 23% современных пап и мам постоянно привлекают детей к участию в планировании семейных расходов, 28% – только изредка, 32% – практически никогда. Самостоятельно и постоянно участвует в покупках продуктов и товаров только каждый десятый ребенок.

Многие исследователи подчеркивают, что способность молодых людей управлять своими финансами напрямую зависит от того, имели ли они подобный опыт в детстве. Дети, которых приучают пользоваться деньгами, поощряют к поискам самостоятельного заработка и посвящают в финансовое положение семьи, в зрелом возрасте более разумно распоряжаются своими денежными ресурсами. Один из важнейших способов экономической социализации детей – карманные деньги. В нашей стране отношение многих родителей к карманным деньгам и самостоятельным заработкам ребенка остается двойственным. С одной

стороны, многие боятся, что деньги «испортят» ребенка. С другой – для многих родителей деньги и подарки служат самым простым и удобным способом «отделаться» от ребенка, в прямом смысле откупиться от своих воспитательных обязанностей. Поэтому, уступая настойчивым просьбам ребенка дать деньги «на мороженое», взрослые могут испытывать смутное чувство вины.

Следствием этой же двойственности является нерегулярность получения ребенком карманных денег, отсутствие четко оговоренной суммы, на которую ребенок может рассчитывать. Все это делает практику карманных денег совершенно бесполезной для экономического воспитания ребенка. Более того, выклянчивая у отца или матери различные суммы денег, в зависимости от их настроения, самочувствия или текущей финансовой ситуации, ребенок приучается отнюдь не к рыночным добродетелям соблюдения контракта и планирования собственных расходов, а усваивает философию просителя, полностью зависящего от настроения своего благодетеля.

Примерно 10–15% родителей выступают за коммерческие отношения между родителями и детьми, 20% – ярые противники подобных отношений, практически все остальные в душе поддерживают поощрение детей деньгами, но заявить об этом вслух считают постыдным и неправильным. Карманные деньги выдают лишь 37% родителей, а большинство (примерно две трети) считают это нецелесообразным. Из тех семей, где детям выдают энную сумму, только 42% родителей придерживаются определенной системы (на праздники, по выходным и т.д.), остальные же делают это бессистемно, по настроению. Основная часть родителей (более 60%) контролируют расходование детьми карманных денег, а 28% не осуществляют вообще никакого контроля.

Система карманных денег эффективна только в том случае, когда она сочетается с обсуждением финансовых вопросов в семье. Эта система предполагает, что смысл выплаты родителями карманных денег меняется по мере развития ребенка и служит для контроля его растущих требований. В книге «Дети и деньги» детские психологи К. Дэвис и Р. Тейлор дают родителям подробные рекомендации относительно выдачи

карманных денег. Наиболее эффективная система должна, с их точки зрения, следовать нескольким **правилам выдачи карманных денег**.

1. Можно давать карманные деньги ребенку 6–7 лет.
2. С самого начала нужно объяснить ребенку смысл выплат и договориться о том, какие расходы ребенка они будут покрывать.
3. Сумма должна быть разумной и увеличиваться с возрастом.
4. Маленьким детям деньги нужно выдавать еженедельно в определенный день, а подросткам можно выдать деньги раз в месяц.
5. Выдача карманных денег не должна ставиться в зависимость от поведения и оценок и не должна отменяться в качестве наказания.
6. Установленную сумму не следует увеличивать под предлогом того, что ребенок уже все истратил.
7. Ребенку можно позволить тратить деньги по собственному выбору.
8. У ребенка должны быть обязанности по дому, которые он выполняет бесплатно.
9. Ежегодно (в день рождения ребенка) сумма карманных денег и объем обязанностей ребенка должны увеличиваться.

Итак, родители по возможности должны давать детям карманные деньги на мелкие расходы. В той же Германии принят закон, обязывающий родителей подростков выделять им карманные деньги. Однако насколько ценнее будут для школьника эти деньги, если он заработает их самостоятельно. Сегодня дети, наделенные определенными задатками, склонностями к коммерции, активно обращаются к ней. Дети добывают деньги разными способами: торгуют газетами и журналами, моют машины и т.д. Иногда, чтобы «заработать» деньги, подростку не нужно даже выходить из класса. Есть школы, где списать контрольную работу стоит 2 долл. Переписать диск или компьютерную программу – уже гораздо больше. Примерно 70% учащихся в так называемых «благополучных» школах имеют в своем распоряжении деньги, намного превышающие необходимые в их возрасте карманные расходы.

Следует отметить, что в мир бизнеса устремляются дети не только из бедных семей. Многих к этому никто не принуждает. Они имеют достаток в доме, но мечтают разбогатеть самостоятельно.

Стремление ребенка работать – это естественное желание самоутвердиться, стать как можно раньше равноправным помощником в семье и, наконец, иметь свой источник доходов. А это и есть лучший результат экономического воспитания.

Согласно действующему «Положению о порядке и условиях добровольного труда учащихся общеобразовательной и профессиональной школы в свободное от учебы время» трудоустроиться на предприятие, в организацию можно лишь детям, достигшим 14 лет, при наличии справки о состоянии здоровья и только с согласия родителей, зафиксированного в письменном заявлении о приеме на работу. Подростки, не достигшие 18 лет, трудятся неполный рабочий день. Им также запрещены работы с вредными и опасными условиями труда. Оплата труда учащихся подростков производится пропорционально отработанному времени или в зависимости от выработки.

Не исключена возможность заработка в собственном доме – в определенных ситуациях для ребенка это допустимо. Такие ситуации возникают прежде всего тогда, когда ребенок достаточно добросовестен и трудолюбив, имеет чувство ответственности и хочет собственными силами заработать себе деньги на карманные расходы или на более существенные цели. Наиболее естественны те ситуации, когда ребенок сам создает и использует их самостоятельно: выращивает рыбок, хомяков, делает фотографии и пр. Но такие ситуации могут умело создавать и родители: конкретное участие в ремонте дома, участие в выращивании овощей, фруктов для продажи. По мере расширения частного предпринимательства участие детей в бизнесе на материальной основе станет естественным делом, имеющим и большое экономико-воспитательное, и развивающее значение. В то же время нужно четко видеть границу, когда материальное стимулирование детских усилий нежелательно или вредно. Нельзя и вредно платить за учебу, за участие в ежедневных семейных делах, за повседневную помощь родителям, братьям, сестрам, за общесемейные дела, не дающие семье дополнительных материальных доходов. Нельзя сводить мотивацию труда детей только к материальным стимулам. Всегда нужно помнить о теплом слове, об обыкновенном «спасибо».

## 17.2. Трудовое воспитание

Семья вместе со школой своими особыми путями и средствами должна воспитывать у детей стремление трудиться, искреннее уважение к людям будничного труда, умение бережно относиться к его результатам, стремление оказывать помощь окружающим. Родители должны вырабатывать у детей потребность в совместном труде, взаимопомощь в труде, умение организовать труд, рационально используя время, чувство принадлежности к коллективу.

Личный пример родителей, их отношение к работе помогают ребенку понять истинную роль труда в жизни общества. Нельзя сводить воспитание трудолюбия и бережливости к нотациям и внушениям, требованиям и запретам старших. Лучше создать в семье систему воспитания, опирающуюся на личный пример и поведение старших. Каждому родителю, прежде чем сказать или сделать что-то в присутствии детей, нужно думать о последствиях, так как ребенок повторит сделанное им.

Специалисты дают следующие рекомендации по воспитанию трудолюбия и бережливости, они помогают вырастить из детей хороших помощников родителям.

Начинать нужно с *элементов трудового воспитания, самообслуживания и прививания навыков гигиены*. Самообслуживание в домашних условиях является первой школой установления правильных взаимоотношений ребенка с окружающими близкими ему людьми. Ребенок учится выполнять определенные обязанности, учится сотрудничеству и взаимопомощи, вниманию к людям. Овладевая простыми, ежедневно повторяемыми видами бытового труда, он учится уважать свой труд и труд других, узнает оценку заботы старших о себе и сам приобретает способности и умение заботиться о членах семьи.

С малых лет у ребенка в семье должны быть *постоянные обязанности*. В начале все занятия носят игровой характер. Уже на пятом и шестом году жизни, и особенно в последние месяцы перед школой, ребенок должен регулярно выполнять определенную работу, за которую его хвалят или порицают, в зависимости от того, хорошо или плохо

сделана работа. При этом обязательно надо объяснить ребенку, что его работа очень важна для всей семьи.

В начальной школе ребенок начинает выполнять школьные обязанности. Одновременно растет объем работ по самообслуживанию. Ребенку трудно постоянно содержать в порядке школьный портфель, тетради, книги. Почти ежедневно нужно выполнять домашние задания. В 9–10 лет, помимо элементарного самообслуживания, дети должны еще 30–40 мин уделять домашним обязанностям. Это может быть уборка квартиры, покупки, помощь в приготовлении еды, если надо, уход за больными и престарелыми членами семьи, даже помощь соседям и знакомым. Этому следует придавать значение в любом возрасте, потому что забота о других способствует развитию таких моральных качеств, как отзывчивость и доброта.

Любая работа должна быть *посильной*, соответствовать уровню имеющихся у детей знаний, умений и трудовых навыков, а также возрастным, половым и индивидуальным особенностям, степени моральной и психологической подготовленности. Один рассеян и невнимателен. Другой суетлив, нетерпелив, за все берется и не доводит работу до конца. Третий добросовестен, но расходует слишком много сил и энергии из-за неумения рационально организовать свою работу. Четвертый неаккуратен и т.д. Все это следует учитывать, поручая то или иное дело.

В 12–13 лет интерес к работе ослабевает, и тогда надо подумать, какая деятельность будет соответствовать возросшим силам, способностям и знаниям детей. В этом возрасте часто необходимо указать детям на то, что и взрослым приходится подчас делать неинтересную работу. Разнообразие и постоянная смена занятий по дому способствуют тому, что домашняя работа становится не такой уж нудной и тяжелой. Родители должны также поощрять детей, когда они стремятся оказывать помощь взрослым.

Так, большие возможности для трудового и экономического воспитания детей открываются с развитием подсобных хозяйств на селе и садово-огородных участков для городских жителей.

Дети видят, как трудятся родители, и следуют их примеру, помогая в

меру возможного. Видя усталость родителей, дети проявляют сочувствие и стремление помочь. Но они видят и другое. Родители, устав физически, выражают тем не менее удовлетворение от сделанного, от видимых результатов своей работы. И это также передается детям.

Мальчики и девочки должны привлекаться к домашней работе в равной степени. Однако проведенные исследования показывают, что в среднем у девочек бывает на 4–5 ч в неделю меньше свободного времени именно потому, что они почти всегда имеют больше домашних обязанностей. Это вряд ли приемлемо. Такое воспитание может мальчиков навести на мысль, что домашняя работа – «привилегия» исключительно женского пола. В исследованиях постоянных домашних обязанностей у детей выявлены следующие пропорции: около 70% девочек и только 40% мальчиков имеют постоянные домашние обязанности.

У подростков в работе часто возникают те же проблемы, что и у родителей: организация труда, использование рабочего времени, оценка результатов. И тут девочки и мальчики нуждаются в родительской помощи. Трудовой пример родителей не сказывается автоматически на воспитании детей. Чтобы труд родителей и в самом деле стал примером для детей, надо, чтобы дети имели о нем конкретное представление. Задача квалифицированного рабочего и военного, предпринимателя, директора предприятия, дипломата и ученого заключается в том, чтобы раскрыть детям смысл своей работы дома и вне его.

Очень важно в системе трудового воспитания детей предусматривать время для удовлетворения творческих потребностей ребенка и расценивать этот вид деятельности как достойный уважения труд. Итак, возьмите на заметку следующие **рекомендации**:

1. Все родители хотят, чтобы их дети выросли хорошими помощниками. Такие качества, как трудолюбие, чуткость, надо воспитывать в них с самого детства.

2. Воспитание трудолюбивого человека начинается с личного примера взрослых. Недаром говорят, что ребенок – это зеркальное отражение родителей.

3. Трудовое воспитание детей лучше начинать с распределения

обязанностей по дому и выделения им посильной нагрузки.

4. Надо чаще хвалить детей за аккуратное обращение с вещами, самостоятельное наведение порядка.

5. Родителям полезно разговаривать с детьми о своей собственной профессиональной и общественной деятельности.

6. С самого начала необходимо воспитывать в детях самостоятельность в труде, возлагая на них ответственность за порученное дело; приучать их уважать любую хорошо сделанную работу.

7. Родителям надо наблюдать за интересами и способностями своих детей, имея в виду предстоящий выбор профессии.

### **17.3. Помощь родителей**

Оптимальный вариант – молодожены после свадьбы имеют отдельное жилье и живут совершенно самостоятельно. В таком случае молодые люди поддерживают отношения с родителями, посещая друг друга.

Родители, их опыт, помогут молодой паре преодолеть имеющиеся моральные и психологические трудности, найти правильный ответ в сложной ситуации. Конечно, родители должны давать свои советы тактично, корректно, не обижая молодых своим превосходством, а в критических ситуациях стараться быть дальновидными и мудрыми.

Сегодня родители помогают материально своим выросшим детям. Такая помощь оправдана возросшим материальным благосостоянием, появлением у людей денежного запаса, которым можно поделиться с молодыми без большого ущерба для себя. И если родители предлагают материальную помощь, то молодой семье не следует от нее отказываться, а стоит принять с благодарностью. Однако нельзя рассчитывать на такую поддержку постоянно. С одной стороны, это может ущемлять материальное положение родителей, а с другой – лишать молодую семью опыта самостоятельности, уменьшать стремление к ориентации на свои собственные силы.

Большинство опрошенных супругов высказывают пожелание жить достаточно близко от родственников, чтобы поддерживать с ними контакт,



но и достаточно далеко, чтобы не находиться под их непосредственным наблюдением и контролем.

Если молодым людям после заключения брака приходится с кем-то из родителей проживать на одной площади, то их положение, с одной стороны, облегчается, а с другой – могут возникать дополнительные сложности. Совместно проживающие родители берут на себя часть хозяйственных забот, что дает супругам больше времени на получение образования, повышение квалификации, проведение досуга. С другой стороны, постоянное общение молодой семьи с родителями может создать немало поводов для конфликтов, если культура общения невысока или существуют противоположные взгляды на выполнение семейных ролей. Итак, помните:

1. Нормальная, полноценная жизнь в семье невозможна без оказания помощи друг другу.

2. От родителей многое зависит в выборе детьми жизненного пути. Но не забывайте, что ваш голос должен быть лишь совещательным, оставляя право выбора профессии за самим ребенком.

3. При образовании молодой семьи предпочтительно жить отдельно от родителей, ведь треть всех разводов в молодых семьях происходит из-за вмешательства старших родственников.

4. При наличии отдельного жилья молодые люди поддерживают отношения с родителями, посещая друг друга. Вся суть отношений должна строиться на основах взаимоуважения, любви и чуткости. Молодая семья должна помнить о днях рождениях, юбилеях родителей, семейных праздниках. Самая реальная помощь может быть в приобретении продуктов, ремонте и уборке жилья, уходе за больными родственниками. Надо все время помнить, что родители имеют большой жизненный опыт, и поэтому стоит прислушиваться к их советам, не обделять их вниманием.

5. В той ситуации, когда молодожены живут с родителями, поведение тех и других должно быть очень осторожным и мудрым, не стоит навязывать друг другу своих взглядов и суждений.

6. Молодой семье не стоит видеть в материальной поддержке со стороны родителей постоянный источник доходов. Вряд ли это поможет

семье стать самостоятельной и жизнеспособной. Рассчитывать нужно прежде всего на себя и на свои силы.

#### **17.4. Роль отца в воспитании детей**

О роли отца писать бесконечно сложно, так как статистика говорит о том, что очень многие современные дети просто не знают о существовании такой семейной социальной роли в ее конкретном воплощении – все чаще семьи становятся неполными. Даже если отец и есть в семье, то он воспринимается многими детьми как помощник матери. Устами же младенца, как известно, глаголет истина, горькая в данном случае.

Роль отца в семье – это роль кормильца. Не стоит усугублять социально-экономические предпосылки реализации этого содержания роли, но о них буквально вопиет жизнь: «Что он за отец, если...» Далее речь идет о хлебе насущном, о крыше над головой, о необходимых радостях жизни и ее радостных излишествах... Для мужчины ощущение своей социальной силы, своей возможности организовать жизнь естественно и необходимо, как дыхание, как пища. Причем не так уж порой и важно, в каком проявлении жизни он может почувствовать свою силу, может быть, это будет подобно приключениям барона Мюнхгаузена, но они обязательно должны быть по достоинству оценены другими людьми.

Вот здесь и начинается развитие противоречий в освоении роли отца. Она оказывается далеко не тождественна роли мужчины. Мужчина – сила, энергия преобразования, он – деятель, он – творец, его материал – любое проявление жизни. А отец? Образ папы, лежащего на тахте или сидящего у телевизора, наиболее распространен в рисунках современных детей.

Размышления о психологическом содержании освоения роли отца наводят на мысль, что в ней человек сталкивается с существованием того, что называют правдой жизни или реализмом, или неумолимыми закономерностями, или истиной. Становиться отцом – это значит учиться быть носителем этой истины – моделью правильной (для своей семьи) жизни. Тогда мужчина приобретает то качество, которое связано с чувством опоры, надежды, уверенности у других членов семьи. Научиться

быть кормильцем и опорой можно. Начать это, как считает В. Сатир, можно на любом этапе личностного развития. Вопрос только в том, во что это обойдется другим членам семьи?

Модель правильной жизни, которую надо освоить, выстраивается из экзистенциальных переживаний об осознанной, рационально понятой возможности их воплощения в жизнь. Фактически взрослому молодому человеку надо решить вопрос о том, что такое правильная (нормальная) жизнь для всех членов семьи – взрослого и маленького.

Это оказывается далеко не простой задачей, у нее нет однозначного решения. Она требует только одного – честности, честности перед собой и перед другими.

«Папа, – спросил маленький мальчик, увидев огромного сенбернара, – эта собака может бороться со львом? – Может, – неосторожно ответил отец. – А ты?» – простодушно спросил малыш. Честность отца была подвергнута серьезному испытанию.

Психологи называют освоение родительской роли важнейшей задачей личностного развития на этапе взросления.

Социальная роль отца трудна тем, что на первый взгляд кажется очевидной. Именно эта очевидность создает множество *психологических ловушек при ее освоении*. Остановимся на перечислении некоторых из них:

1) *«ловушка простой цели»* – отказ от наличия экзистенциальной цели в роли отца («Кормлю, пою, одеваю, что еще надо?»);

2) *«ловушка ожидаемого долженствования»* («Я тебе отец, поэтому ты меня должен любить и уважать»). Напомним, что уже в детстве дети способны оценить отца и мать не только положительно;

3) *«ловушка нормальности»*, или «все, как у людей» – потенциальный отказ от понимания и принятия уникальности своей жизни и жизней членов своей семьи;

4) *«ловушка правоты силы»*, или «против лома нет приема» – отказ от всех возможных способов разрешения конфликтов, кроме силовых или связанных с демонстрацией силы;

5) *«ловушка возраста»* («Я еще молодой, погулять хочется», «Он еще

ничего не понимает, пусть мать с ним возится»). Ориентация на физический возраст как критерий развитости человека;

6) *«ловушка подарка»* («Я ему все покупаю, что захочет...»). Подмена экзистенциального в отношениях предметами, игнорирование ценности личностного общения;

7) *«ловушка потребительства»*, или «в семье можно расслабиться». Чувства других членов семьи не учитываются;

8) *«ловушка превосходства пола»* – заведомый отказ от способов решения жизненных задач (женским) неизвестным способом;

9) *«ловушка социальной ценности пола»* («Мальчик себе всегда дорогу пробьет», «Мужчину везде на работу возьмут», «Меня любая подберет»). Отказ от экзистенциальных переживаний как бессмысленных, трудных, ненужных и т.п.;

10) *«ловушка ревности к детям»*– необходимость считаться с тем, что внимание жены принадлежит (иногда достаточно длительное время) маленьким детям, старикам и, вообще, другим людям.

Практическое освоение психологического содержания роли отца начинается с обостренного переживания беззащитности жизни, ее хрупкости, уязвимости... За этим переживанием стоит сознание собственной силы и возможности защитить жизнь – ребенка, жены – и, вообще, жизнь как явление. Когда, в какой момент приходит к человеку это чувство?

В период взросления у мужчины есть шанс пережить это чувство во время появления на свет ребенка. Недаром многие женщины мечтают (мечтали) о том, чтобы муж был рядом в момент родов, чтобы он помог своим присутствием. Во многих современных клиниках сегодня такая практика, к счастью, существует.

Недаром большинство психологов и психотерапевтов приходят к мысли о том, что конкретные экономические знания и навыки планирования семейного бюджета, а также коммуникативные навыки ведения межличностных переговоров и разрешения конфликтов оказываются крайне необходимыми для освоения родительской роли. Это в полной мере относится к роли отца, так как она традиционно в большей

степени подвержена трансформации под влиянием самых разных условий.

Из какого источника будет черпать мужчина представление о правильной жизни, о своем истинном назначении? Будет ли в этом источнике достойное место уму, благородству, терпению, прощению, смирению, добродетели вообще? Эти вопросы кажутся далеко не случайными, так как в нашем быстро меняющемся мире, где все легко обесценивается и осмеивается, трудно найти такой источник. Для этого надо обладать достаточной силой «Я», чтобы уметь услышать в себе голос своей совести, своих чувств, своего разума, а для этого их надо уже иметь.

Освоение родительской роли, так же как и супружеской, требует от людей принятия на себя обязательств, регулирующих их место как в семье, так и в обществе. Эти обязательства как ролевые ограничения должны быть осознанно приняты человеком в качестве формы реализации его жизненных сил, возможностей, энергии. Трагедия начинается там, где эти обязательства бесконечны и непосильны, они истощают человека (мужчину или женщину в равной степени), подрывают его силы. Психологи говорят тогда о грузе социальных ролей, а сексологи и психотерапевты – о супружеской усталости.

Это очень трудное явление – взятые на себя обязательства, ведь контроль и исполнение принадлежат самому человеку. В его внутреннем диалоге преобладает модальность долженствования, а это ограничивает жизнь «Я», проявление его динамики в других модальностях: хочу, могу, думаю, наконец, чувствую. Все смещается в ракурс долженствования и воспринимается, в конечном счете, как навязанная обязанность, стесняющая спонтанность жизни, разрушающая ее течение. Вот здесь человек в период взросления и проходит испытание на решение важнейшей жизненной задачи – выработку собственного (семейного) стиля жизни. У человека всегда есть выбор, особенно в период взросления, когда создается своя семья, когда осмысляются по-новому жизнь и смерть, свобода и рабство...

Выработка стиля жизни предполагает и семейное единение «мы», и свободное существование «Я» каждого члена семьи. Современные исследования стиля жизни, образа жизни связывают его существование с

социально-географическими параметрами жизни – профессией и местом жительства. Эти естественные различия определяют содержание социальной жизни человека. Но, думается, не менее важным проявлением стиля жизни является индивидуальный вклад каждого члена семьи в общую жизнь семьи и в индивидуальную жизнь каждого из ее членов. Здесь и проявляется одна из самых больших сложностей любви XX в., о которой Ю. Рюриков писал, что женщина в XX в. все больше стремится стать вровень с мужчиной, и ранимое бережение своей личности – звено этого гигантского сдвига;

и это новый приток ощущений, который впадает в любовь и необыкновенно усложняет ее.

Может быть, поэтому любовь по самой своей сути враждебна всякому неравенству, насилию, несвободе – враждебна всему, что подавляет человека, личность. Она стихийно влечет людей к равенству и свободе; неравенство отравляет любовь, гасит или убивает ее, превращает в рану. Это было ясно в прошлом, но особенно ясно сделалось это в XX веке.

### **17.5. Гувернеры и репетиторы**

Особенность домашнего воспитания в России на рубеже веков состояла прежде всего в том, что начиналось оно достаточно рано: в школу дети поступали только в 10 лет, иногда и в более старшем возрасте, да и то лишь мальчики. Девочек обучали преимущественно дома, поэтому проблема домашнего воспитания затрагивала практически всех (имеется в виду дворянство).

Подчеркнем и другой важный аспект – роль гувернеров-иностранцев. Распространенным явлением эти воспитатели становятся в екатерининскую эпоху, революционные события во Франции делают привлечение иностранцев к воспитанию более доступным по цене для дворян небольшого достатка. Но позже война 1812 года вызывает патриотическую реакцию в обществе, и престиж иностранных гувернеров падает. Языкам учатся уже не столь охотно и предпочитают приглашать русских преподавателей, чему всячески способствует правительство, прилагающее

усилия к подготовке воспитателей. Отметим при этом, что гувернер-иностранец соответствует «средней» ступени обучения; отечественному языку, грамоте и началам арифметики дети зачастую учились у дьячков, священников, солдат (и это не самый редкий случай, поскольку мы говорим о воспитании дворянства, тесно связанного с военной службой) иногда у родителей.

Если же дать общую характеристику домашнего воспитания в России, пользуясь свидетельствами его невольных «жертв» и очевидцев, то бросаются в глаза два явления: презрение к воспитателям и качеству их знаний со стороны воспитанников и низкое положение воспитателей на общественной лестнице.

В. Н. Татищев в своем знаменитом диалоге «Разговор двух приятелей о пользе науки и училищах» приводит пять аргументов против домашнего воспитания:

1) «Сей способ не всякому, но токмо богатым и могущим к выписыванию добрых учителей достать удобный, но таковых у нас весьма мало, ибо некоторые хотя имением к тому довольны, да случая лишаются, а особливо те, которые в услугах государственных в дальних от домов своих отлучках...

2) Многие за недостатком искусства принимают учителей к научению весьма неспособных, и случается, что поваров, лакеев или весьма мало умеющих грамоте за учителей французского или немецкого и каких-либо непотребных волочаг для научения благонравия и политики принимают и потом за положенные деньги вред вместо пользы покупают.

3) Хотя б которой родитель силу науки и сам довольно знал и какого учителя принять довольно разсудил, да у нас нелегко такого человека сыскать, чтоб всему тому, что потребно, обучать мог, многих же учителей содержать не способно. И тако сногочасно нужнейшее и сущее знание исповедания веры, законов гражданских и состояния собственного отечества назади и в забвении остается, которому необходимо первым быть надлежало.

4) Понеже все шляхетство по должности звания наиболее во услугах государственных во отлучении домов своих пребывают, а дети под

призрением матерей и холопей воспитываются, то многократно и добрым учителям в научении детей неразумностью оных повреждается.

5) Обхождение детей в доме з бабами, девками и рабскими детьми есть весьма вредное, потому что научится токмо неге, спеси, лености и свирепству, а учтивости и почтениям к равным и меньшим себе, как то междо всем шляхетством нужно, до возраста и знать не будет».

Когда обсуждался проект основания Московского университета, одним из пяти официально провозглашенных мотивов был следующий: «Великое число в Москве у помещиков на дорогом содержании учителей, из которых большая часть не токмо учить науки не могут, но и сами к тому никакого начала не имеют и только чрез то молодые лета учеников и лучшее время к учению пропадает, а за учением оным бесполезно великая плата дается; все же почти помещики имеют старание о воспитании детей своих, не щадя иные по бедности великой части своего имения и ласкаясь надеждою произвести из детей своих достойных людей в службу нашу, а иные, не имея знания в науках или по необходимости не сыскав лучших учителей, принимают таких, которые лакеями, парикмахерами и другими подобными ремеслами всю жизнь свою препровождали».

Воспитательные задачи гувернера состояли в следующем:

1. Умение пробудить в ребенке пытливым, активный интерес к окружающему как в области естествознания, так и в области общественной жизни.

2. Научить ребенка в книжке, в науке искать ответы на возникающие у него вопросы.

3. Развивать в детях привычку жить, учиться и работать коллективно.

Кроме этих воспитательных задач, перед гувернером ставилась цель дать детям известную сумму формальных знаний и навыков, которые необходимы им в жизненном обиходе, которые делают возможным дальнейшее самообразование. Эти знания таковы:

- умение читать и писать;
- знакомство с количественным измерением предметов и явлений, с соотношением величин (арифметика и элементарная геометрия);
- знакомство с основными законами природы (основные понятия по



физике и химии и биологии);

- представление о жизни человечества в прошлом и многое другое. Наибольшую популярность на протяжении веков получили частные школы. Результаты обучения в таких школах были высокими, да и оплатить обучение могли многие обеспеченные родители.

Наибольший размах частное обучение общеобразовательного типа получает в начале XX в., когда появились такие авторитетные учебные заведения, как мужские гимназии Поливанова, Креймана, Мая, женские – Арсеньевой и Фишер, Гедда, княжны Оболенской, Стоюниной и др. Были созданы прекрасно оборудованные и чрезвычайно дорогие школы Левицкой в Царском Селе и Яковлевой в подмосковном Голицыне. Под лозунгом «школа вне политики» возникли «вольные» и «товарищеские» школы, в которых особое внимание уделялось индивидуальной работе с детьми. Однако, как показала практика, предоставление неограниченной свободы воспитанникам, с государственной точки зрения, себя не оправдало.

В настоящее время роль гувернеров не столь велика, так как нет специальных заведений, готовящих домашних воспитателей, да и услуги гувернера способны оплатить лишь 5% населения.

Ну и в заключение несколько слов о преимуществах и недостатках репетиторства.

Репетитор – учитель, педагог, обычно домашний, репетиторство – процесс помощи кому-либо в прохождении учебного курса, в освоении каких-либо знаний, учений.

*Преимущества репетиторства:*

- 1) индивидуальный подход к обучаемому;
- 2) большой объем знаний по предмету;
- 3) углубленное изучение предмета;
- 4) ускоренный процесс обучения. *Недостатки:*

- 1) материальная сторона – не каждый в состоянии оплатить услуги репетитора;

- 2) отсутствие соперничества у обучаемого в процессе получения знаний (как известно, соперничество в большинстве случаев является

стимулом для достижения высоких результатов в процессе обучения).

### **Практические советы**

1. Ребенок должен быть участником обсуждения молодыми родителями семейных денежных проблем, в меру возможностей знать и понимать их.

2. Привлечение детей к участию в распределении семейного бюджета даст им возможность уже в раннем возрасте приобрести систему навыков планирования и экономного ведения домашнего хозяйства. Лишь в этом случае в будущем не деньги будут управлять вашим ребенком, а он ими.

3. Помните, что ваши дети смогут избежать ваших сегодняшних проблем, если с малого возраста будете учить их грамотно использовать свои деньги, соблюдать режим экономии и жить по средствам.

4. Можно и нужно учить мальчиков простым «женским» делам, а девочек – простым «мужским». Научите детей сначала делать то, что сами хорошо умеете. Приучайте детей к режиму, к бережливому отношению ко времени.

5. Начинать воспитание ребенка необходимо с элементов трудового участия, самообслуживания и гигиены. Чтобы воспитать трудолюбивого человека, необходимо начать прежде всего с личного примера взрослых. Давно известно: все, что ребенок видит вокруг, слышит, поступки родителей и окружающих его людей – все это прочно откладывается в его сознании.

6. Надо добиваться, чтобы бережливость стала неотъемлемой чертой характера ребенка, чтобы дети экономили не по приказу, а по велению души, здравому смыслу.

7. Чаще хвалите детей за аккуратное обращение с вещами, за бережливость и чистоплотность. Лучше убеждать и поощрять, чем приказывать и наказывать.

8. Личный пример – лучшее воспитание бережливости в семье.

9. Нужно признать за детьми определенную свободу в пользовании деньгами, но эта свобода должна контролироваться. Бесконтрольные рубли в руках подростков – опасное явление, предпосылка стихийного

экономического воспитания.

10. Без наличия у ребенка собственных денег его трудно будет обучить обращению с ними.

### **Можно ли детям зарабатывать у своих родителей?**

1. Зарабатывать ребенку деньги в собственном доме – в определенных ситуациях – вполне возможно.

2. Такие ситуации возникают прежде всего тогда, когда ребенок достаточно добросовестен и трудолюбив, имеет чувство ответственности и ... хочет собственными силами заработать себе денег на карманные расходы или на более существенные цели.

3. Наиболее естественны те ситуации, когда ребенок их создает и использует самостоятельно: разведение рыбок, хомячков, создание фотографий и пр.

4. Такие ситуации могут умело создавать и родители, например привлечь ребенка к участию в ремонте дома, в выращивании овощей, фруктов для продажи и пр.

5. По мере расширения частного предпринимательства участие детей в семейном бизнесе на материальной основе станет естественным делом, имеющим большое экономико-воспитательное и развивающее значение.

6. В то же время нужно четко видеть границу, когда материальное стимулирование детских усилий нежелательно или вредно. Нельзя и вредно платить за учебу, за участие в ежедневных семейных делах, включая помощь родителям, братьям, сестрам, а также за общесемейные дела, не дающие семье дополнительных материальных доходов.

7. Нельзя сводить мотивацию труда детей только к материальным стимулам. Всегда нужно помнить о теплом слове, об обыкновенном «спасибо».

### **Резюме**

Способность продать свою способность к труду – товар, предлагаемый на рынке труда семьями. Постиндустриальное общество

покупает особого работника, с высоким уровнем интеллектуального и духовного развития. Семья сохраняет свои позиции в обществе как создатель его богатства через инвестиции в детей. Формулировка вопроса «Сколько стоят дети?» остается актуальной.

В свою очередь, дети должны приобрести качества, необходимые в их будущей жизни. Для экономики семьи особую значимость приобретает практический интеллект, включающий такие качества, как предприимчивость, экономичность, расчетливость, умение быстро решать возникающие проблемы. Цивилизованным способом воспитания стала обоснованная система формирования родителями карманных денег у детей.

По-прежнему для семей экономическое и трудовое воспитание детей неразрывны. В домашнем труде реализуется стабильность семьи, органическое развитие личностей всех ее членов. Для детей важен как личный пример, так и положительная оценка его усилий, инициативы.

Правильное воспитание и обучение с самого детства – вовсе не такое трудное дело, как многим кажется. Это при желании по силам каждому человеку, каждому отцу и каждой матери.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие качества ребенка являются целями экономического воспитания?
2. Каким образом семейные ценности влияют на формирование экономического поведения у детей?
3. Как регулируется детский труд в российском обществе?
4. Как личный пример родителей помогает понять ребенку роль труда в жизни общества?
5. Опишите психологическое содержание роли отца.
6. Какова роль репетиторов в образовании?

## **Практические задания**

1. Дайте собственную оценку приводимым советам относительно выдачи карманных денег детям.
2. Приведите примеры, как могут зарабатывать дети. Сформулируйте свое отношение к этим способам заработка.
3. Составьте свои советы как создать мотивацию для участия в домашнем хозяйстве подростков. Хотели ли вы, чтобы их применили к вам?

## Глава 18

### Здоровье семьи

#### 18.1. Как укрепить здоровье и повысить работоспособность

Одной из целей организации домашнего хозяйства является здоровье членов семьи. **Здоровье** – это одновременно и критерий эффективности в организации нашей жизни.

В настоящее время нельзя не считаться с фактом значительного ограничения двигательной активности современного человека. Механизированное производство, разнообразные виды транспорта, которыми мы пользуемся, – все эти преимущества, экономящие человеческий труд, оборачиваются нежелательными последствиями общей детренированности организма.

*Переедание*, так свойственное современному человеку, является, по существу, вредной привычкой. Оно приводит к избыточной массе тела, гиподинамией и, как следствие, к высокой заболеваемости и преждевременной смертности. Болезни у более тучных людей протекают более длительно, труднее поддаются лечению. Средняя продолжительность жизни у полных на 7–10 лет меньше, чем у худых, причем разница тем больше, чем выше возраст сравниваемых групп. Имеются сведения, что ожирение является благополучным фоном и для развития опухолей. Есть изречение: «Он роет своими зубами собственную могилу».

Известно, что в последние годы продолжительность жизни в нашей стране снижается, она значительно ниже, чем в ряде высокоразвитых стран. При этом 50% наших мужчин и 75% женщин имеют избыточный вес, а это ведет к гипертонии, диабету и прочим заболеваниям. В стране около 70 млн курильщиков, 75% горожан страдают нарушением сна.

Данные подтверждают вывод о том, что здоровье человека более чем на 50% обусловлено его образом жизни, на 20% – природными, социальными и наследственными факторами. Лишь менее чем на 30% здоровье человека зависит не от него, а от работы учреждений

здравоохранения. Материальное положение семьи тоже сказывается на здоровье ее членов. Семьи с наименьшими доходами затрачивают на лекарство и лечение 36% месячного дохода, а семьи с наибольшими доходами – 12%.

*Физическая активность* – чрезвычайно важный элемент жизнедеятельности человека. В самом деле, мышечная масса достигает у некоторых людей 45% от общей массы тела. Мышцы нуждаются в работе. Если человек физически работает недостаточно, то развивается гиподинамия, ожирение с их сильнейшим воздействием на сердечно-сосудистую систему, внутренние органы, психическую активность. И наоборот, высокая степень физической активности тренирует сердце, благоприятно влияет на различные внутренние органы, которые работают намного эффективнее в условиях постоянной физической нагрузки на организм.

Здоровье во многом зависит от *гигиенических условий жилища*, еще одного фактора, связанного с семейной экономикой. Один из важнейших аспектов микроклимата жилых помещений – температура воздуха. Наиболее благоприятной считается температура воздуха днем 18–20 °С, а ночью – немного ниже 18 °С. Большое значение имеет чистота воздуха в помещении. Регулярная влажная уборка комнат, проветривание жилых помещений в течение 20–30 мин способствуют предохранению человека от заболеваний и различных инфекций.

Следует следить и затем, чтобы в помещении было достаточно света. Хорошо освещенное естественным или искусственным светом жилое помещение создает наиболее благоприятные условия для организма человека. Солнечные лучи оздоравливают окружающую среду, губительно действуя на неблагоприятные микроорганизмы. У людей под воздействием солнца улучшается самочувствие, повышается обмен веществ.

В жизнедеятельности организма человека большую роль играют *одежда и обувь*. Одежда, как и жилище, создает у поверхности тела постоянный микроклимат с необходимой температурой и влажностью, оберегает как от охлаждения, так и от перегревания и обеспечивает нормальный тепловой режим. Удобство и соответствие одежды погоде –

непременное условие для нормальной деятельности человека. Обувь должна быть удобной для носки, не сжимать стопы, не затруднять ходьбу и соответствовать сезону.

*Активный отдых*, связанный с переменной деятельности, наиболее эффективен и полезен для здоровья. Выходной день необходимо использовать для отдыха, который должен доставить удовольствие и радость.

Чтобы полноценно отдохнуть, надо к отдыху относиться серьезно и потратить на него силы. Только в этом случае он даст отдачу, и вы почувствуете себя отдохнувшим, т.е. человеком, которому нравится жить и хочется работать.

От чего мы устаем? Известно, от чего: от дел, хлопот, работы. Но не совсем так. Сами знаете: иногда крутишься часами, днями, но если дело любимое и получается, то усталости не чувствуешь. Ее просто нет. Усталость приходит тогда, когда энергию, силы мы тратим бессмысленно и невосполнимо.

Стоит потратить некоторое время, силы, энергию, чтобы последить за своими зажимами, воспитать внутри себя контролера и научиться сбрасывать все напряжения, которые в данный момент вам не нужны.

Вот некоторые **рекомендации**.

*Контролируйте «внушение тела».* Можно ничего не внушать себе словами, но самовнушение идет всегда. Каждый человек всегда себе что-нибудь внушает: строим своих мыслей, своей осанкой, манерой держаться. Унылая физиономия не только отражает настроение человека, она его и активно формирует. Но пока вы не согнулись физически, вы не согнулись душевно.

*Расслабляйтесь!* Если не умеете – учитесь: овладейте аутогенной тренировкой, медитацией. Полностью расслабивший человек «стирает» все отрицательные эмоции. Тот, кто владеет аутотренингом, становится хозяином самого себя.

*Улыбайтесь!* При серьезном выражении лица напряжены 17 мышц, при улыбке – 7. Физиологически смех – это вибрация и массаж, снимающие напряжение. Душевная улыбка поднимает настроение вам и



окружающим.

*Ненужное – продышите.* За плохим настроением, неуверенностью, беспредметной тревогой стоят невидимые внешне напряжения гортани, глотки, диафрагмы и брюшного пресса. Вы не можете снять это прямым расслаблением мышц, но здесь могут помочь специальные методики дыхания.

*Ведите здоровый образ жизни.* Уставший и больной человек тоже может держать себя в оптимальном психологическом состоянии, но ему это трудней. Больной зуб может «перевесить» самую позитивную философию, но и «поющее» тело – неплохой аргумент против многих проблем. Чаще именно в здоровом теле здоровый дух.

Здоровье определяет возможности человека во всех сферах деятельности. Жизнь – это здоровье, это труд. Работоспособность человека – это цель организации его жизни.

## **18.2. Домашняя гигиена и домашняя аптечка**

### **Домашняя гигиена**

**Гигиена женщины.** Период детства начинается с двух месяцев и продолжается приблизительно до 10 лет. Соблюдение чистоты всего тела – основное гигиеническое требование для девочки. Отступление от гигиенических правил в детстве может в дальнейшем сказаться на состоянии женской половой сферы и стать причиной различных заболеваний. Поэтому гигиена женщины должна начинаться с гигиены ребенка.

Девочка должна спать только в своей кровати, иметь индивидуальную мочалку и полотенце. Ее белье следует хранить и стирать отдельно от белья взрослых.

Период юности, или полового созревания, продолжается приблизительно с 10 до 18 лет.

По мере развития всего организма происходит и постепенное созревание девочки. Большое значение имеет правильное чередование труда и отдыха. Продолжительность сна должна быть не менее 8 ч.

Желательно раньше ложиться и раньше вставать.

Иногда возникает потребность в дополнительном сне. В таких случаях рекомендуется поспать после обеда. Особенно важно соблюдать режим сна во время экзаменов.

В каждой девушке нужно видеть будущую мать. Нормальное течение беременности и родов во многом зависит от соблюдения требований гигиены в период полового созревания.

Благотворно сказываются на здоровье девушки занятия спортом. Малоактивный образ жизни может привести к физической слабости и потере аппетита.

Период половой зрелости – период наивысшего расцвета всех физических и духовных качеств.

*Личная гигиена женщины* – это постоянная забота о чистоте тела, строгое соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание и закаливание организма.

Здоровье человека во многом зависит от *гигиенических условий жилища*. Один из важных факторов микроклимата жилых помещений – температура воздуха. Необходимо помнить, что низкая температура пола может приводить к переохлаждению ног и, как следствие, к простудным заболеваниям.

Большое значение для здоровья человека имеет *чистота воздуха в помещении*. Пребывание в плохо проветриваемых помещениях сказывается на самочувствии. Появляются, как правило, тяжесть в голове, потливость, головокружение и сонливость.

*Регулярная влажная уборка* комнат, постоянное проветривание жилых помещений и проведение профилактических мероприятий при заболевании одного из членов семьи способствуют предохранению человека от воздушно-капельных инфекций.

***Гигиена мужчины.*** Врачебный опыт свидетельствует, что даже вполне просвещенные люди не знают подчас об элементарных правилах, которые должен соблюдать мужчина.

Специфическая гигиена мужчины неотделима от общей гигиены – правильного образа жизни, рационального питания, занятия физкультурой

и спортом.

Движение совершенно необходимо мужчинам всех возрастов. В распорядок дня должны войти водные процедуры: душ, обливание, обтирание. Они закаляют, тонизируют, поддерживают хорошее гигиеническое состояние кожи.

Ежедневное бритье – отличный массаж, предупреждающий появление складок и морщин, придающий коже эластичность.

Надо *бросить курить*. Известно, что у курильщиков увядание кожи наступает быстрее. Решительно надо отказаться также и от чрезмерного употребления алкоголя: он приводит к быстрому старению организма, дряблости лица.

Гигиена, здоровье, красота – понятия близкие. Для мужчины эта триада заключается в безукоризненной чистоплотности, хорошей спортивной форме, подтянутости. А вместе с внешними качествами неизменно приходят и внутренняя сдержанность, сила, мужественность.

### **Домашняя аптечка**

Аптечка первой помощи должна быть в каждом доме. Если она укомплектована полностью и правильно, то в случае необходимости первую помощь можно оказать практически моментально, что очень важно при любом несчастном случае. Вот что должно входить в домашнюю аптечку первой помощи.

#### *Перевязочные материалы:*

- эластичные бинты 5–8 см шириной (необходимы для остановки кровотечения и при растяжениях связок);
- стерильные марлевые подушечки различных размеров (для порезов, царапин, ссадин);
- стерильные бинты (размером 5–12 см);
- лейкопластырь для удержания повязок;
- чистый треугольный кусок ткани размером 100–150 см (для фиксации сломанной конечности);
- жгут для остановки кровотечений. *Инструменты:*
- ножницы (для разрезания бинтов и повязок);

- пинцет (для удаления заноз, клещей и т.д.);
- булавки (для фиксации повязок);
- термометр (для измерения температуры).

*Травы:* календула, липа сердцевидная, ромашка, подорожник, девясил высокий, шалфей, алоэ, тысячелистник, эхинацея, аир болотный, зверобой, буквица, донник лекарственный, кирказон, окопник лекарственный, ипекакуана.

*Эфирные масла:* масло лаванды, персиковое масло, масло гвоздики, масло мяты, масло эвкалипта.

*Средства домашнего обихода:* пищевая сода, уксус, активированный уголь, перекись водорода.

### **18.3. Скорая помощь на дому**

Первая доврачебная помощь – это комплекс срочных простейших действий и мероприятий, которые надо провести на месте происшествия. Часто оказывается, что именно первая помощь помогает спасти жизнь больному. Особенно это относится к ситуациям, когда действовать нужно немедленно.

***Как правильно уложить пострадавшего.*** Пострадавшего необходимо уложить на пол или любую другую твердую поверхность. Подушку под голову не подкладывают, вместо нее – твердый валик, сделанный из одежды или одеяла. Голова пострадавшего должна свисать назад, доходя до уровня плеч, одежда должна быть расстегнута, особенно в области шеи и грудной клетки.

Одним из первоочередных условий, которые должны быть выполнены при проведении первой помощи, является очистка так называемых воздухоносных путей. Для этого нужно открыть рот пострадавшему и выдвинуть нижнюю челюсть. Делается это так:

- 1) обязательно первые пальцы обеих рук расположите в ложбинке нижней губы, одновременно указательные и средние – в области угла нижней челюсти;
- 2) указательными и средними пальцами продвигайте нижнюю

челюсть вперед до тех пор, пока нижний ряд зубов не окажется впереди верхнего ряда;

3) приподнимите нижнюю челюсть и поддерживайте ее в течение всего периода реанимационных мероприятий;

4) нужно заглянуть пострадавшему в рот, чтобы убедиться, что ничего не мешает нормальному дыханию. Мешать дыханию может завернувшийся язык, «прилипшие» к задней стенке глотки мелкий предмет или пища, зубные протезы, слизь, слюна. Все инородные тела удаляются из полости рта указательным пальцем правой руки, обернутым кусочком марли или бинта. При этом нужно действовать аккуратно, чтобы не пропихнуть инородные тела дальше в глотку и трахею.

Затем надо проверить носовые ходы пострадавшего, это особенно касается маленьких детей, так как они в основном дышат через нос, и если нос забит, то это значительно ухудшит дыхание.

После того как воздухоносные пути проверены и очищены, нужно убедиться в том, что пострадавший дышит. Обращают внимание на грудную клетку, слушают дыхание и стараются почувствовать его на своем лице. Чтобы убедиться в наличии носового дыхания, к ноздрям пострадавшего можно поднести небольшой кусочек ватки, который будет двигаться при дыхании. Дыхание может быть поверхностным и трудноуловимым, поэтому можно проверить его с помощью небольшого зеркальца, поднесенного к губам. Если зеркальце запотело, значит, пострадавший дышит.

При отсутствии естественного дыхания следует, не теряя ни секунды, приступить к проведению *искусственного дыхания*.

Перед этим нужно запрокинуть голову пострадавшего и приподнять подбородок, чтобы открылись естественные воздухоносные пути.

Если пострадавший – ребенок младше четырех лет, то при проведении искусственного дыхания вы своим ртом должны закрыть ему сразу рот и нос. Если пострадавший более старшего возраста, то, делая искусственное дыхание «рот в рот», обязательно зажмите ему ноздри большим и указательным пальцами, чтобы не выходил воздух.

Способов искусственного дыхания много, но лучшим и наиболее

часто используемым является способ «рот в рот».

*Техника дыхания «рот в рот»:* прижмите губами ко рту пострадавшего и вдохните воздух в его легкие 5 раз. Вдох должен быть силен настолько, чтобы грудь пострадавшего поднималась, как бывает при глубоком вдохе. После каждого вдоха отнимайте свой рот от губ пострадавшего. Нужно постоянно следить за грудной клеткой человека, которому вы оказываете помощь. Если она поднимается – значит вдыхаемый вами воздух попадает в воздухоносные пути пострадавшего.

Вдувание воздуха должно быть быстрым и резким, при этом спасающий стоит на коленях. Он одной рукой зажимает ноздри больного, а другой поддерживает нижнюю челюсть. Выдох совершается пассивно.

Первоначально частота дыханий должна быть большой (до 20 в минуту), через 1–2 мин частоту дыханий надо уменьшить до 15–16 раз в минуту. Доказательством эффективности вентиляции служит появление выдыхаемого из легких пострадавшего воздуха.

Одновременно с искусственным дыханием необходимо проводить наружный массаж сердца. Частота сжатия грудной клетки должна быть около 60 раз в минуту. При наружном массаже сердца надо обеими руками ритмично нажимать на нижнюю часть грудины с таким расчетом, чтобы каждое сдавливание приближало ее к позвоночнику на 4–5 см.

Эффективность массажа определяется появлением пульса на лучевой, сонной или бедренной артерии, исчезновением синюшности и бледности кожных покровов.

### ***Первая помощь при внутреннем кровотечении***

При малейшем подозрении на внутреннее кровотечение срочно вызывайте «Скорую помощь».

Проверяйте проходимость дыхательных путей, работу сердца, частоту пульса.

Обеспечьте пострадавшему покой и начинайте готовиться к борьбе с шоком.

Расстегните пострадавшему одежду, откройте форточки и постарайтесь успокоить его.

Заставьте его глотать кусочки льда, положите холод на место

предполагаемого кровотечения.

Дайте внутрь какой-либо вяжущий растительный препарат.

Через каждые 15 мин давайте пострадавшему 0,5 ч. ложки настойки пастушьей сумки.

Можно дать препараты из таких трав, как тысячелистник, ведьмин орех, арника, подорожник.

### ***Первая помощь при солнечных и тепловых ударах***

Пострадавшего надо поместить в тень и поить холодной водой, часто и маленькими глотками. Дать понюхать нашатырный спирт, внутрь – капли Зеленина, корвалол или кордиамин (25–30 капель).

Голову, область сердца и все тело нужно поливать прохладной, а затем холодной водой в течение 10–15 мин.

При нарушении дыхания сделать искусственное дыхание.

После оказания первой помощи больной на носилках должен быть отправлен в лечебное учреждение.

### ***Первая помощь при обморожениях***

Пострадавшего нужно перенести в теплое помещение, укрыть одеялами, обложить грелками. Хороший эффект оказывает теплая ванна с начальной температурой 20°C (температуру в течение 20 мин увеличивают до 40°C). Согревание в теплой воде обмороженных участков тела производят до тех пор, пока не появятся чувствительность и признаки жизнеспособности, что иногда может занять несколько часов. Растирание прекращают при появлении чувствительности, красноты и чувства жара в растираемом участке.

Не рекомендуется растирать обмороженные места снегом или, что еще хуже, опускать пострадавшего в ледяную воду.

Нельзя смазывать отмороженные участки жиром или маслом, так как это в дальнейшем затрудняет первичную хирургическую обработку обмороженных участков.

После оказания первой помощи больной должен быть доставлен в лечебное учреждение.

### ***Первая помощь при аллергической реакции***

Прежде всего избавьте пострадавшего от контакта с аллергеном.

Больного уложите в постель, создайте для него полный покой, дайте обильное питье.

Если он задыхается из-за начавшегося отека гортани, сделайте ему горячие ручные и ножные ванны.

Положите холод на область гортани. Срочно вызывайте «Скорую помощь».

#### **18.4. Борьба со стрессами**

Вы измотаны, разбиты, подавлены... Вы испытываете стресс.

Стресс могут вызвать очень разные жизненные ситуации – от повседневных происшествий до основополагающих, жизненно важных событий (потеря работы, развод, смерть близкого).

Вызовет ли то или иное событие стресс или нет, зависит не столько от самого этого события, сколько от того, как вам удастся справиться с ним. Незначительные, на первый взгляд, проблемы, перед которыми вы, однако, окажетесь бессильны, могут вызвать гораздо более сильный стресс, нежели некие грандиозные проблемы, разрешение которых тем не менее не вызовет у вас затруднений.

Если из-за стресса у вас утрачивается чувство радости жизни, нарушаются ваши взаимоотношения с другими людьми, расстраивается сон, пропадает аппетит, если вы перестаете чувствовать себя здоровым, это значит, что ваш организм посылает вам сигналы о том, что стресс оказался чрезмерным.

Врачи уже давно заметили, что стресс способствует развитию таких заболеваний, как язвенная болезнь, гипертония, бронхиальная астма, мигрень.

Стресс снижает устойчивость к инфекционным заболеваниям и может даже способствовать прогрессированию некоторых хронических заболеваний. Особенно чувствительна к стрессу сердечно-сосудистая система.

Вместе с тем необходимо помнить, что, хотя стресс может способствовать заболеванию, он редко бывает его единственной причиной.



Если вы отметите у себя сразу несколько из следующих симптомов, это значит, что вы испытываете стресс:

- расстройство сна;
- необъяснимое чувство тревоги;
- повышенный или пониженный аппетит;
- тик;
- небрежность, склонность попадать в сложные ситуации;
- отсутствие ясности в мыслях и невозможность сосредоточиться;
- чувство усталости при пробуждении;
- раздражительность, плаксивость или внезапные перепады настроения;
- желание курить или выпивать больше обычной нормы;
- нежелание видеть других людей;
- нерешительность;
- постоянное беспокойство о здоровье.

После того как человек пережил шоковое или угрожающее жизни событие, у него могут развиваться серьезные психологические или физиологические осложнения, так называемые «посттравматические стрессовые расстройства» (ПТСР).

Исследования показывают, что даже после однократных происшествий, вызвавших чувство ужаса, могут изменяться химические реакции в мозгу, что в дальнейшем приводит к выбросу адреналина и, соответственно, появлению приступов беспокойства и постоянных тревожных воспоминаний.

Посттравматический стресс наблюдается у людей, переживших землетрясения, пожары, нападения. Наиболее тяжелые случаи отмечены у тех, кто пережил реальную угрозу жизни.

Время помогает большинству людей преодолеть ПТСР, но свою эффективность также доказали психологические консультации и психотерапия.

**Стресс**– это естественный механизм, который в случае угрозы запускает реакцию борьбы и бегства. Но та же самая реакция, которая когда-то защищала наших предков от физической опасности, может

принести вред в современном мире, ибо лишь немногие проблемы решаются путем прямой агрессии или бегства.

Мы не можем избежать неприятностей, с которыми сталкиваемся в повседневной жизни, но можем по-другому реагировать на них.

Специалисты советуют учиться жить именно «в данный момент», т.е. пытаться осознать и изменить к лучшему состояние своей души в настоящем.

Простыми, но эффективными методами, которые позволяют быстро снять стресс и могут использоваться всеми членами семьи, являются релаксация и медитация.

**Релаксация.** Мышечное напряжение – частое следствие повышенной активности нервной системы, вызванной стрессом. Но существует и обратная связь: если вы научитесь расслаблять мышцы, это поможет снять внутреннее напряжение. Кроме того, мышечная релаксация снижает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Занятия следует проводить в положении лежа или сидя на стуле с прямой спинкой. Ноги должны упираться в пол, а руки покоиться на коленях. Каждое занятие продолжается примерно 15 мин. Лучше всего заниматься после работы или перед сном.

**Медитация.** Техника медитации позволяет достигать полного спокойствия и безмятежности в состоянии бодрствования. Она позволяет также уменьшить потребность в кислороде, снизить частоту дыхания и сердечного ритма.

Медитация помогает и при бессоннице, так как активность мозга во время медитации напоминает таковую во время сна. При регулярных занятиях взгляд на мир становится более спокойным и отрешенным.

Согласно одной из методик надо сесть на пол, скрестив ноги, либо на стул с прямой спинкой. Вначале в течение нескольких минут постарайтесь расслабить мышцы и медленно подышать. Затем нужно расслабиться, повторяя про себя простой звук – так называемую мантру (чаще всего используют звуки «ом» или «ан»).

Еще одним из способов борьбы со стрессом может служить использование **биологической обратной связи**.

Чтобы научиться контролировать реакции своего организма (в частности, мышечное напряжение) при стрессе, применяют специальные приборы, основанные на принципе биологической обратной связи. Они не оказывают воздействия на организм, а просто позволяют увидеть свои реакции, например, напряжение мышц, температуру. С помощью прибора больной может судить об уровне своего артериального давления и о том, как оно снижается во время процедуры релаксации.

***Прекрасно организованный досуг*** – хороший способ борьбы со стрессом.

Свободное время – это не роскошь, а необходимая часть жизни. Как бы много вы ни работали и сколь велики бы ни были ваши обязанности, жизненно важно часть времени посвятить своим увлечениям. Это расширяет жизненный опыт. Человек должен оглядываться назад, чтобы оценить свою работу, взаимоотношения в семье и с другими людьми, свой образ жизни.

Досуг может служить также методом борьбы со стрессом – он позволяет смягчить остроту ваших проблем и приобрести новые силы, благодаря которым вы успешнее справитесь с основными задачами. Так как досуг может иметь самые различные формы, он делает жизнь богаче и сбалансированней. Рассмотрим некоторые формы досуга.

- *Природа и вы.* Контакты с живой природой, размышления о месте человека в этом мире – один из путей предупреждения стресса.

- *Совместное путешествие на яхте (байдарке, лодке и т.д.).* Водный туризм укрепляет и ваш дух, и ваше тело, и вы на время забываете о повседневных проблемах.

- *Детские игры.* Пытаясь справиться со стрессом, взрослые могут многому научиться у детей. Простые занятия, совместные игры приносят ни с чем не сравнимую радость, освобождают от забот.

- *В движении – жизнь.* Не каждому по силам кататься на роликах, коньках, но всем необходимо найти способ, как использовать все возможности своего тела.

- *Воспарить в воздух.* Было бы ошибкой думать, что только сделав жизнь легче, можно расслабиться. Стресс снимают такие сложные виды

спорта, как дельтапланеризм.

- *Музыка как лекарство.* Игра на музыкальном инструменте и пение – способ самовыражения и отдых от повседневных забот.

- *Чтение.* Книги питают ум и воображение. Они гораздо более эффективно снимают стресс, чем телевидение.

- *Смех – это серьезно.* Смех благотворно влияет на здоровье, независимо от того, вызван ли он шуткой или просмотром кинокомедии.

Термин «стресс» часто употребляется весьма вольно, появилось множество противоречивых его определений и формулировок. Поэтому полезно будет сказать, чем не является стресс.

***Стресс – это не просто нервное напряжение.*** Этот факт нужно особенно подчеркнуть. Многие люди склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным возбуждением. Но специалисты считают общим знаменателем всех стрессоров активацию физиологического аппарата, ответственного за эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации, взятой в целом.

***Стресс не всегда есть результат повреждения.*** Мы уже говорили, что не существенно, приятен стрессор или неприятен. Стрессорный эффект зависит только от интенсивности требований к способности организма приспособиться. Например, игра в шахматы или страстное объятие могут вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Стресс, имеющий положительные последствия, получил название ***эвстресс***. Вредный или неприятный стресс называют ***дистрессом***.

***Стресса не следует избегать.*** Да это и невозможно. Ведь даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс, так как мозг не полностью отдыхает в периоды сновидений.

***Полная свобода от стресса означает смерть.*** Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть). Приятное и неприятное эмоциональное возбуждение сопровождается возрастанием физиологического стресса (но необязательно дистресса).

## **Как одолеть стрессы, возникающие на работе**

В зрелом возрасте напряжения и срывы на работе возникают чаще, чем в молодости, и отражаются не только на здоровье, но и на семейной и общественной жизни человека. Следующие рекомендации помогут справиться со стрессом на работе:

- 1) не переживайте из-за того, чего еще не произошло;
- 2) находите время для своих домашних и каждую неделю занимайтесь тем, что приносит вам истинное удовольствие;
- 3) научитесь распознавать симптомы стресса, и когда они появятся, делайте упражнения на расслабление;
- 4) своим раздражением и плохим настроением не воздействуйте на домочадцев;
- 5) научитесь расслабляться.

Эти советы помогут вам не наделать непоправимого в состоянии раздражения и тем самым избежать конфликтов в семье и на работе.

Вопреки расхожему мнению, мы не должны – да и не в состоянии избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и выработаем соответствующую философию жизни.

## **18.5. Берегите свое сердце**

Систематическая физическая активность и физкультура играют важнейшую роль в профилактике многих болезней сердечно-сосудистой системы. Насчитывается несколько десятков болезней, поражающих сердечно-сосудистую систему, и только на некоторые из них физическая активность не оказывает воздействия – это врожденные болезни сердца, инфекционные, аллергические и воспалительные заболевания сердечной мышцы и др.

Неврозы сердечно-сосудистой системы, нарушения правильной регуляции кровяного давления, являющиеся причиной гипертонической и гипотонической болезни, ишемическая болезнь сердца, пороки сердца,

болезни сосудов и многие другие заболевания имеют прямое отношение к проблеме физической активности. Достаточная и оптимальная физическая активность может предупредить развитие указанных заболеваний, а лечебная физкультура способствует их излечению.

У тренированных людей значительно улучшается сократительная способность миокарда, усиливается центральное и периферическое кровообращение, уменьшается частота сердечных сокращений, повышается ударный объем крови. Благодаря увеличению ударного объема крови сердечно-сосудистая система тренированного человека гораздо легче, чем нетренированного, справляется с возрастающими физическими нагрузками, полностью обеспечивая кровью все мышцы тела, принимающие участие в нагрузке с большим напряжением.

*Систематические занятия физкультурой* приводят к снижению артериального давления человека в покое и при физических нагрузках. При выполнении одной и той же работы давление крови у тренированного и нетренированного человека повышается в разной степени: у тренированного умеренно, а у нетренированного – значительно. Небольшой уровень давления при физическом напряжении, безусловно, предпочтительнее, так как сердце при этом совершает меньшую работу и, следовательно, требует гораздо меньше кислорода и питательных веществ. Благодаря систематической тренировке изменяются условия прохождения крови по периферическим сосудам: уменьшается сопротивление току крови. В результате не только снижается давление, но и улучшается периферическое кровообращение. Таким образом, у людей, занимающихся физическим трудом или спортом, гораздо реже развивается гипертоническая болезнь.

Тренированные люди имеют более широкие сосуды сердца. Благодаря экономной работе сердца они на одну и ту же работу затрачивают меньший объем крови, чем нетренированные.

Под влиянием тренировки увеличивается общая масса крови, и особенно количество эритроцитов и гемоглобина, содержащегося в них, благодаря чему к работающим органам доставляется больше кислорода, уменьшается возможность образования тромбов внутри сосудов.

В профилактике сердечно-сосудистых заболеваний чрезвычайно важно то, что физическая тренировка способна нормализовать нарушенный жировой обмен и поддержать его на нормальном уровне. Жировые вещества, поступающие в организм или вырабатываемые самим организмом, при систематической физической нагрузке используются как горючий материал. Вместо того чтобы мертвым грузом откладываться в сосудах человека или в подкожной клетчатке, жиры под влиянием тренировок расходуются, и содержание их в крови поддерживается на нормальном уровне.

Помимо занятий физкультурой необходимо позаботиться и о некоторых других мерах предупреждения болезней сердечно-сосудистой системы.

В происхождении ряда сердечно-сосудистых заболеваний важная роль отводится центральной нервной системе, координирующей связь организма с внешним миром. Возникновение сердечно-сосудистых заболеваний нередко связано с усилением нервно-психического напряжения, эмоциональным стрессом. Стресс способствует повышению уровня холестерина в крови и усилению склонности к тромбообразованию в сосудах.

У многих людей под влиянием стресса повышается аппетит. Они невольно тянутся к еде, хотя в обычных условиях могли бы воздержаться от употребления такого количества пищи. Таким образом, эмоциональный стресс приводит к повышению уровня холестерина и других жировых компонентов в крови. Помимо этого, многие люди во время психических волнений курят, причем гораздо больше, чем обычно, а влияние стресса в сочетании с курением особенно вредно действует на сердечно-сосудистую систему.

Взаимоотношения людей на работе и в быту также имеют прямое отношение к проблеме происхождения ряда сердечно-сосудистых заболеваний. Известно множество случаев, когда развитие инфаркта миокарда можно связать с неприятностями, возникшими на работе, в семье.

В профилактике ишемической болезни сердца и гипертонии

огромную роль играет не только устранение причин нервно-психического напряжения, но и умение управлять своими чувствами. Надо пытаться спокойно выходить из стрессовых ситуаций, научиться переключать свои эмоции на другие, более приятные. Так, слушание музыки, созерцание природы или шедевров изобразительного искусства действуют успокаивающе почти на всех людей, отвлекают их от неприятных мыслей и переживаний, доставляют много радости.

Одним из условий сохранения здорового сердца является *нормальный вес*. При избыточном весе человек носит на себе груз нездорового дряблого жира, перегружая все органы, особенно сердце и кровеносную систему. Избыток веса истощает сердце. Страховая статистика показывает, что меньше всего живут толстые люди. Каждый килограмм лишнего веса укорачивает жизнь. Но нормальный вес должен быть достигнут естественным путем и в дальнейшем постоянно поддерживаться. Применение лекарств от ожирения может быть даже более опасным, чем само ожирение.

Важным условием сохранения здорового сердца является правильное питание. Здоровое сердце и здоровое тело создаются чистой и здоровой кровью, а та, в свою очередь, – пищей, которую мы едим. Пища – наиболее важный фактор в регулировании веса, в питании крови и через нее – в питании всего тела. Полезная еда предохраняет сердце от высокого уровня холестерина и укрепляет его, превращая в мощный источник жизни и вечной молодости.

Таким образом, **программа здорового сердца** заключается в следующем:

- не злоупотреблять алкоголем, не курить;
- выделять достаточно времени для сна;
- не позволять никому оказывать на себя давление, избегать неприятностей, стрессов, нервного перенапряжения;
- употреблять простую натуральную пищу и, что самое главное, – не переедать;
- есть медленно и тщательно пережевывать пищу;
- регулярно заниматься физическими упражнениями; прекращение



занятий возможно только во время острой стадии сердечного приступа или когда сердце еще очень слабо. Но когда эта стадия миновала, надо найти упражнения, восстанавливающие сердце и кровообращение;

- не вступать в эмоциональные дискуссии, ведь в них растрачивается ценная нервная энергия. Избегать контакта с неприятными людьми и «уходить» от сложных ситуаций;

- ограничивать искусственные стимуляторы – кофе, чай, алкоголь;

- как можно больше ходить;

- употреблять только постное нежаренное мясо, ограничить его потребление до двух-трех раз в неделю; есть ненасыщенные овощные белки (соя, семечки подсолнечника, тыквы и орехи);

- исключить из рациона соль;

- ограничить употребление молочных продуктов, так как молоко и сыр содержат высоконасыщенные жиры;

- съедать не более 2–3 яиц в неделю;

- иметь в виду, что фрукты и овощи, сырые или слегка проваренные, должны составлять 50% потребляемой пищи;

- не покупать консервированные заменители сахара, так как они приготавливаются из вредных химических веществ;

- полностью заменить сахар медом;

- голодать в течение 24 часов каждую неделю. Это дает сердцу и другим органам физиологический отдых и помогает уменьшить высокий уровень холестерина в крови;

- помнить, что диета с малым содержанием жира и физические упражнения помогают снизить уровень холестерина в крови до нормального.

Следуйте этим рекомендациям, и вы сохраните свое сердце здоровым.

## **Резюме**

Здоровье – это и цель, и критерий эффективности организации домашнего хозяйства, экономики семьи в целом. Домашний труд,

гигиенические условия жилища, качество пищи, одежды, отдыха – это все факторы нашей работоспособности, связанные с домашним хозяйством.

Семейные ссоры, потеря работы, смерть близкого человека загоняют в депрессию любого, по крайней мере на время. Очень часто тяжелый стресс сопровождается изменением обычных стереотипов поведения, в частности, нарушением аппетита и сна. Чтобы избежать нежелательных последствий стресса, с ним необходимо бороться и предупреждать его релаксацией, медитацией и, естественно, полноценным отдыхом.

Заботясь о своем здоровье, в первую очередь необходимо позаботиться о сердце. В профилактике и лечении многих заболеваний сердечно-сосудистой системы важную роль играют систематические физические тренировки. Чтобы сохранить здоровым свое сердце, необходимо также правильно питаться, избегать стресса, отказаться от курения и алкоголя.

### **Контрольные вопросы**

1. Каковы основные симптомы стресса?
2. В чем заключается программа здорового сердца?
3. Что должно входить в домашнюю аптечку?
4. Что такое первая доврачебная помощь?

### **Практические задания**

1. Составьте рацион питания, учитывая рекомендации по сокращению ритма здорового сердца.
2. Что необходимо включить в состав домашней аптечки?

## Глава 19

### Досуг семьи

#### 19.1. Умеем ли мы отдыхать?

Многие жалуются, что нет времени выбраться в кино, в театр, погулять с детьми. Как это – нет времени? В году только воскресных дней 52. Вот и составьте культурную и развлекательную программу на год вперед, и для каждого выходного, каждого праздника нужно найти свое место в системе координат отдыха, а занятий сотни:

- экскурсии в ботанический сад, музей, клуб, планетарий, видеотеку, по историческим местам, в картинную галерею, зоопарк;
- поход в театр, кино, на выставку, в цирк, консерваторию, на эстрадный концерт;
- поездка за город;
- выход в гости;
- посещение парка;
- лыжная, велосипедная прогулка;
- занятия техническим, художественным творчеством;
- прием гостей;
- посещение спортивных состязаний;
- поездка за грибами, на рыбалку, охоту;
- занятия спортом, физкультурой;
- посещение кафе;
- коллекционирование;
- и еще множество разнообразных, увлекательных занятий.

Но помните, что *ничто так не сплачивает семью, как совместный отдых*. Ведь в течение недели члены семьи, бывает, видятся мельком, а выходные – это время общения между домашними. А чтобы оно было интенсивным, старайтесь так их спланировать, чтобы выбираться из дома вместе.

И еще: не забывайте, что проведение свободного времени тоже стоит денег. Так что надо предусмотреть эту статью расходов при планировании

своего бюджета.

Иногда бывает очень соблазнительно укрепить фундамент своего материального благополучия за счет свободного времени. Некоторые ищут дополнительный заработок: оказывают некоторые услуги, устраиваются на полставки, берут работу на дом и др. Казалось бы, дело это похвальное, все-таки повышается уровень жизни семьи, и она получает возможность иметь предметы и вещи, которые на одну зарплату не приобретешь.

Но вот что в этих заработках в свободное время настораживает. Ведь свободное время – это возможность интенсивного семейного общения. А когда глава семьи (чаще всего это его прерогатива) уходит ради приработка из дома (или даже занимается каким-то делом дома), он как бы выпадает из семьи и меньше уделяет времени детям. И вполне может сложиться так, что будут деньги и вещи будут, а семью уже ничего не будет скреплять.

Так что, прежде чем посвящать вечерние или выходные дни дополнительному заработку, подумайте, а не больше ли вы при этом потеряете?

В обыденном сознании укоренилось представление, что «просто» отдых – это такое состояние покоя или рода деятельности, которое сопровождается снижением утомляемости и восстановлением работоспособности организма. При таком понимании отдых во все времена традиционно связывался с простой возможностью «собраться с силами», вернуть работоспособность.

Сегодня в связи с объективными сдвигами во взаимодействии природы и общества человек оказался перед необходимостью приспособления к неблагоприятным результатам своей деятельности (например, к загрязнению окружающей среды), освоения новой природной среды (космоса, океана, глубин земли). Человек вынужден обращаться к физическим и психическим резервам организма, потребности использования которых ранее просто не существовало.

**Структура активного отдыха.** Компоненты активного отдыха, постоянно повторяясь, образуют новые связи, сохраняя при этом свою структурную упорядоченность. Одним из таких компонентов является

физическая и психологическая деятельность.

*Физическая деятельность* (физкультура, спорт, туризм) включает в себя выработку совокупности физических качеств – силы, быстроты, выносливости. Действия могут быть естественными (ходьба, купание и т. д.) и специальными (утренняя зарядка, занятия в спортивной секции).

*Психическая деятельность* реализуется как традиционными средствами игры, развлечений, общения, так и специальными психическими упражнениями (например, йога). Изменение психических свойств в процессе активного отдыха отдельных людей можно проследить по ряду жизненных показателей. Например, по результату физических усилий в труде и спортивных занятиях, по скорости овладения новыми знаниями и умениями в традиционных и новых видах отдыха, по способности к адаптации при смене профессии, изменении климата и состояния здоровья.

**Функции активного отдыха.** Активный отдых выполняет три функции, обусловленные взаимосвязью компонентов его структуры:

- организация восстановления;
- функция развития;
- гармонизация.

Первые две функции можно назвать «открытыми», ибо результат деятельности обнаруживается в небольшие промежутки времени. Последняя – «скрытая», ибо проявляет себя, так сказать, «в конечном счете». Внутри каждой из функций можно выделить относительно самостоятельные подфункции.

Обратимся к *функции восстановления*. Ее можно конкретизировать как сохранение работоспособности, оздоровление, развлечение и игру. Проведенные исследования показали, что люди, умеющие хорошо трудиться, как правило, умеют и отдыхать. И наоборот, разумно организуя досуг хорошо работают. Явление это общечеловеческое, однако, увы, умение разумно отдыхать, как и способность с полной отдачей сил трудиться, обнаруживают далеко не все.

Активный отдых быстрее восстанавливает силы, когда он связан с любимым делом. Здесь следует сказать об играх и развлечениях. Игра –

это не только конкретный набор развлечений. Она включает в себя и субъективный момент – ощущение раскованности, наслаждение здоровьем, удовольствием от занятий. Игра заметно повышает результативность, значит, и чувство уверенности в своих силах. В каждом человеке не раскрыты многие способности, часть которых не может проявляться в повседневной жизни, поскольку их время прошло или еще не наступило. Игра – средство проявления и раскрытия способностей.

Активный отдых способствует слиянию труда и досуга в одну общую форму, наиболее благоприятную для гармоничного развития личности, которое невозможно без перемены деятельности, включая переход от труда и других занятий к отдыху.

Социологи поинтересовались, каким формам досуга отдается предпочтение в семьях. Выяснилось, что на первом месте находится просмотр телевизионных передач, следом идет чтение газет, журналов и книг, слушание радиопередач, посещение кино. Выходы в театры, на выставки, концерты значатся в самом конце списка. Настораживает и такой факт: на воспитание детей женщина, занятая на производстве, тратит в 12 раз меньше времени, чем на домашний труд, и в 8 раз меньше, чем на приготовление пищи. Ясно, что с организацией семейного досуга у нас еще не все благополучно. Сказалось, видимо, не слишком внимательное отношение к этой проблеме в прошлом: велика ли премудрость – отдыхать! Важно-де, как человек работает, а развлекаться его учить не надо.

Оказывается, надо. И тем настойчивее, чем больше нас заботят внутренний мир человека, его духовные ресурсы, система его ценностей, нравственное и физическое здоровье.

*Досуг* – немаловажное психотерапевтическое средство при разрешении семейных проблем. Специалисты давно доказали, что на установление благоприятных супружеских отношений большое влияние оказывает общая культура мужа и жены, их широкие интересы, увлеченность каким-то творческим занятием. Лучшее доказательство любви и симпатии – общность мысли, желание доставлять друг другу как можно больше радости, поддерживая партнера в его лучших устремлениях.

Так возникает **гармония в отношениях**.

## **19.2. Вечер в семейном кругу**

**Вечерние чаепития.** Приятно, усевшись за стол, ощутить себя среди самых близких людей, увидеть родные лица. За едой, как известно, вести разговоры не рекомендуется, а вот чашка чая вполне располагает к неспешной беседе. И чаепитие в этом случае выглядит не завершением ужина, а началом душевного общения. О чем же поговорить? Наверное, прежде всего о семейных делах и проблемах. Иногда супруги жалуются, что совершенно не понимают друг друга, с трудом находят общий язык, не догадываясь, что виной тому не скверный характер или упрямство партнера, а элементарное неумение обсуждать проблему и приходиться к общему решению. Через свободный обмен мнениями им следует научиться достигать единства во взглядах на главные принципы жизни семьи. К сожалению, мы не привыкли планировать свое будущее – далекое и близкое. Предпочитаем жить по принципу «куда кривая выведет», а потом клянем судьбу, жалуемся, что все идет не так, как хотелось бы. Современные совместные семейные вечера как нельзя лучше помогут воспитать такие полезные качества, как собранность, последовательность в достижении цели, уверенность в будущем. Возьмите себе за правило обсуждать на семейном совете все текущие дела. Например, очень полезно сообща планировать бюджет. Совместного обсуждения заслуживают и другие вопросы: как лучше провести предстоящий отпуск, выходные дни; кто на этой неделе сделает закупку продуктов; когда навестить родителей и т. д.

*Семейный совет* может служить воспитательным целям. В откровенной беседе куда лучше, чем в споре на повышенных тонах, обсудить промахи, недостойное поведение кого-то из домашних, возникшую трудную ситуацию. Важно, чтобы в разговорах участвовали все, даже самые маленькие члены семьи, которые должны иметь возможность высказаться наравне со взрослыми; ни в коем случае нельзя пропускать мимо ушей, что они говорят, того хуже обрывать словами «помолчи», «мал еще родителей

учить» и т. д.

Психологи утверждают, что буквально с первых лет жизни у ребенка возникает потребность сотрудничать со взрослыми, стремление получить их одобрение и уважение, без чего не может полноценно развиваться личность. Не секрет, что интересные разговоры возникают среди тех, кто много знает и видел, живет активной наполненной жизнью. В семье, где и родители, и дети любят читать, часто бывают в театрах и на концертах, много путешествуют, имеют широкий круг друзей, всегда найдется, о чем поговорить. За семейным столом могут возникнуть разговоры о политике, искусстве, достижениях науки и техники, философских течениях, об экономике, спорте, культуре. Общность интересов, широта кругозора усиливают симпатию членов семьи друг другу, желание быть вместе. Просмотры всей семьей спектаклей, посещение выставок, знакомство с книжными новинками, кино дают богатую пищу для бесед и обсуждений, делают совместный досуг не только приятным, но и интересным.

**Игры за столом.** Неизъяснимая прелесть игры для человека любого возраста состоит в том, что, играя, мы погружаемся в иной, удивительный мир, где каждый может творчески самовыразиться и раскрыться, что в реальной жизни, увы, получается не всегда. Игра – это всегда интерес, азарт, поиск, неожиданные находки и открытия. Иная игра требует от человека мобилизации всех его знаний, смекалки, памяти и жизненного опыта. Для ребенка же игра – самый действенный способ познать окружающий мир, научиться в нем жить. Не случайно игре отдает малыш почти все свое время. Когда он подрастет и пойдет в школу, то через игру будет куда легче, чем с помощью нотаций, пробудить у него интерес к наукам, вдохновить на дальнейшее пополнение знаний. Огромные возможности, заложенные в игре, станут вашими помощниками, если доброй семейной традицией станут вечера, проведенные за интересными, умными настольными играми. Карты, домино, лото, нарды и многие другие игры сделают вашу семью дружнее. Чрезвычайно увлекательно постигать и основы «логической» науки, к тому же ваши занятия не пройдут даром: умение показать фокус сделает вас желанным гостем в любой компании.

**Телеман или телезритель?** С экрана телевизора в наши квартиры



врывается кипучая жизнь планеты, ее дела и проблемы, судьбы неизвестных нам людей, напроць сметая прежние представления о границах человеческой деятельности и осведомленности. Мир, стянутый в фокус телевизионного экрана, переплетается с нашей повседневной домашней жизнью, заставляя страдать и радоваться. По данным социологических исследований, просмотр телепрограмм – самый популярный вид проведения семейного досуга, оставивший далеко позади посещение театров и кино, самодеятельное творчество, коллекционирование. Телевидение потеснило в первую очередь те увлечения, которые оно может в какой-то мере заменить. Скажем, концерты, выставки, спектакли. Тяжелые на подъем люди охотнее смотрят теперь передачи о туризме, чем сами отправляются в путешествия. Спортивных болельщиков трудно заманить на стадион: на экране они увидят любимого игрока крупным планом, а в замедленной съемке – повтор победного гола.

### **19.3. Рыболовство и охота**

**Советы рыболову.** Спортивная, любительская ловля рыбы для личного потребления разрешена во всех водоемах (за исключением заповедников, рыбопитомников, прудовых и других культурных рыбных хозяйств) с соблюдением установленных правил рыболовства. Положением об охране рыбных запасов и о регулировании рыболовства в водоемах РФ установлено, что на водоемах, выделенных добровольным спортивным обществом для организации культурных хозяйств, спортивная и любительская ловля рыбы производится по разрешению этих обществ.

Спортивная и любительская ловля разрешаются спиннингом, летними и зимними удочками с общим количеством не более пяти крючков на рыболова. В период нереста лов рыбы разрешается только на отведенных рыбоохраной водоемах одной удочкой. Конкретные сроки запрета устанавливаются местными органами рыбоохраны. В течение всего года запрещено всякое рыболовство у плотин, шлюзов и железнодорожных мостов на расстоянии не ближе 500 м. Лов рыбы с помощью остроги, отравляющих средств, взрывчатки, огнестрельного оружия, электрошока и

других колющих орудий запрещается. Нарушители правил рыболовства привлекаются к материальной, административной и уголовной ответственности. Органы рыбоохраны и общественные инспектора имеют право конфисковывать у нарушителей орудия лова, плавучие и транспортные средства, а также незаконно добытую рыбу.

**Одежда и питание рыболова.** Кроме удочек, крючков, насадок рыболову необходима и подходящая одежда, в которой он мог бы, не стесняясь своего внешнего вида, ехать в городском общественном транспорте к водоему. Одежда и обувь должны быть достаточно теплыми и удобными, не стеснять движений, не вызывать преждевременной утомляемости, защищать от холода. Для защиты от дождя и холода, ветра и снега предпочтительнее иметь при себе плащ-накидку. Ее можно изготовить из полиэтиленовой пленки самому. Для защиты головы от солнечных лучей рекомендуется надевать берет, кепку или фуражку; на ноги – в зависимости от погодных условий – ботинки или резиновые сапоги. В зимнее время нужно иметь полушубок или куртку, покрытую водоупорной тканью. На ноги следует надевать валенки с галошами. На руках обязательно иметь меховые рукавицы. Зимой рыбалка требует от рыбака не только знания экипировки, но и должного внимания к питанию. Рыбаку нужно иметь с собой термос с горячим чаем или кофе. Опасно и вредно для здоровья употреблять алкогольные напитки. В летнее время на рыбалке можно приготовить прекрасное горячее блюдо – рыбацкую уху. Как варить рыбацкую уху, знает каждый, а вот если уха будет случайно пересолена, то растворите в ней кусочек сахара или опустите в кастрюлю разрезанную пополам сырую картофелину.

**Где и как искать рыбу.** У любителей ловли, впервые оказавшихся на незнакомом водоеме, возникает вопрос: где и как ловить рыбу? Этот вопрос беспокоит рыболова и при изменении условий ловли на старых, хорошо разведанных водоемах, ведь на приобретение опыта и познание всех «секретов» уйдет, возможно, не один рыбацкий сезон. Правда, некоторые рыболовы, от природы наделенные наблюдательностью, способны отмечать многое, ускользающее от внимания других, и делать свои выводы. Не теряя времени и сил, они быстрее других постигают

особенности новых водоемов, изучают их рельеф, глубину, грунт дна, характер течения. Такие рыболовы безошибочно определяют местонахождение различных рыб. Однако мы часто видим начинающего рыболова, частенько возвращающегося домой без рыбы. И во многих случаях потому, что он не умеет найти на водоеме место, где обитает рыба. А где она стоит? Для ловли рыбы непригодны мелкие песчаные места: кормов тут мало, мелочи негде укрыться. Рыба покидает места своих стоянок, если вода прибывает. Если у водоемов дно чистое, а течение ровное, то рыба стоит там, где имеются коряги, затонувшие деревья. Летом в жаркие дни рыба находится у затемненных мест, а если утром она у восточного берега реки, то вечером ее надо искать у западного. При наличии в водоеме водорослей утром рыба в них, а вечером уходит к чистым, незаросшим берегам. Зимой по льду доступны любые точки водоема. В этом преимущества зимней ловли.

***Ловля современной поплавочной удочкой.*** Поплавочная удочка – самая древняя рыболовная снасть из всех существующих. Из грубой деревянной палки с веревкой и костяным крючком она в настоящее время превратилась в изящную универсальную снасть, которой практически в сезон открытой воды можно ловить любую рыбу. Современная поплавочная удочка состоит из удилища, лески, поплавка, грузила, наводки и крючка. Удилище должно быть упругим, прочным и прямым.

***Ловля в проводку.*** В стоячих водоемах и водоемах со слабым течением рыболов ловит рыбу поплавочной удочкой на одном месте довольно долго. На неподвижную насадку поклевки бывает мало. Рыба чаще клюет, когда насадка движется. Вот почему ловля на проводку результативнее.

Удилище должно быть легким, так как его приходится держать в руке.

***Техника ловли:*** забросив насадку вверх по течению, удилище ведут вслед за поплавком так, чтобы леска слегка просела. Насадка идет около дна, иногда волочится по песку, в пол-воды ее пускают редко. В этом случае приходится перезабрасывать удочку, а если позволяет место, то проходить за поплавком какое-то расстояние. Подсекают немедленно

после того, как поплавок погрузится в воду. При ловле в проводку желательно использовать прикормку. Ее опускают в воду там, откуда насадка начинает свой путь по течению. Прикормка при благоприятных условиях может привлечь рыбу с расстояния 100 м.

### **Различают следующие способы ловли рыбы:**

1. Ужение поплавочной удочкой – является самым распространенным способом ловли. Лучше всего ловить на 3–4 удочки с различными насадками.

2. Ужение в отвес – применяют для ловли почти всех видов пресноводных рыб в водоемах со слабым течением.

3. Ужение с медленно погружающейся насадкой – ведут, как правило, летом, когда клев рыбы ослабевает.

4. Ужение поплавком-грузом – практикуют при ловле на насекомое с поверхности воды.

5. Ужение в проводку – возможно как при ловле с берега, так и с лодки – там, где есть хотя бы небольшое течение.

6. «Водяной змей» – используют при ловле крупной рыбы, которая держится далеко от рыболова и к ней обычными способами очень сложно забросить насадку.

7. Ловля на живца – практикуют при ловле хищных рыб.

### **Спиннинг**

Спиннинг является наиболее совершенной снастью. Состоит из гибкого прочного удилища, лески длиной до 70–80 м, груза, блесны, катушки для наматываемой лески. Блесну при помощи удилища забрасывают в намеченное место, после чего леску наматывают на катушку, что придает блесне движение. Хищная рыба принимает ее за плавающую рыбу, хватает и оказывается на крючке.

### **Календарь рыболова**

По месяцам рыбы, «желающие попасть на крючок», распределяются следующим образом:

*Апрель:* налим – ночью у берегов донной удочкой на выползков,

червей, куриные кишки. Судак, крупный окунь – отвесными блеснами с глубины 4–6 м.

*Май:*налим – ночью донной удочкой на выползков, червей, куриные кишки. Плотва, окунь, карась, линь, красноперка – поплавочной удочкой и на мормышку.

*Июнь:*судак, щука, крупный окунь – спиннингом и поплавочной удочкой на малька.

*Июль:*язь – донной удочкой на глубине у водной растительности на лягушку. Лещ – ночью донной удочкой на червя.

*Август:*продолжается активный клев сазана, карпа, карася, плотвы, пескаря.

*Сентябрь:*щука, окунь – поплавочной удочкой на живца и малька. Щука спиннингом на блесну. Лещ – ночью донной удочкой.

*Октябрь:*налим – донной удочкой на живца. Окунь, щука – поплавочной удочкой на малька.

*Ноябрь:*судак, щука, крупный окунь – отвесным блеснением на зимние блесна.

*Декабрь:*ловля налима, щуки, судака, окуня, леща, плотвы и др. – по ноябрю.

*Январь:*щука, судак, крупный окунь – на живца на глубине. Налим – ночью донной удочкой на живца.

*Февраль:*налим – с середины месяца возобновляется ночной лов на живца. судак, окунь – отвесными блеснами.

*Март:*налим – ночью донной удочкой на живца. Щука – отвесными блеснами и на живца. Лещ – поплавочной удочкой.

**Охота спортивная.** Это вид активного отдыха и физического закаливания в сочетании с добычей в природных условиях диких птиц в спортивных целях. Для спортсменов-охотников добыча не является самоцелью. Занятие охотой позволяет им общаться с природой, познавать ее величие и красоту. Охотник должен быть смелым, выносливым, наблюдательным, обладать умением ориентироваться на местности, совершать многокилометровые переходы, порой по пересеченной местности, уметь плавать и грести, хорошо владеть огнестрельным

оружием и т. д.

Законодательством охота допускается только в строго указанных угодьях, как правило, закрепленных за различными охотничьими обществами. Категорически запрещена охота в государственных заповедниках, заказниках, населенных пунктах и некоторых других районах.

В России много различных охотничьих угодий, в которых обитает около 100 видов зверей и около 200 видов пернатой дичи. Дикие звери и птицы находятся под охраной государства.

На редких представителей фауны охота запрещена вовсе. На ряд зверей, например лось, кабан, бурый медведь, выдра, куница, допускается только по специальным разрешениям, лицензиям и в определенных районах. Охота разрешается с использованием огнестрельного охотничьего оружия, зарегистрированного в органах внутренних дел. Применение нарезного оружия допускается при наличии специального разрешения. Охота без документов, а также запрещенным оружием или способом на зверей и птиц, находящихся под защитой, в запрещенных местах и в запрещенные сроки считается незаконной охотой (браконьерством) и преследуется законом. Разрешенные виды охоты ограничиваются сроками, устанавливаемыми специальными органами. Различают охоту: *весеннюю* – на селезней, вальдшнепов, в некоторых районах на глухарей и тетеревов; *летне-осеннюю* – на водоплавающих, полевую, боровую, болотную; *осенне-зимнюю* – преимущественно на пушных и копытных зверей.

Охота благотворно влияет на здоровье человека. Этот вид спорта связан с физическими нагрузками, двигательной активностью, способствует снижению нарушений сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Однако сезонность этого вида спорта, отсутствие межсезонных тренировок может повлечь серьезные последствия при первом же выезде на охоту в случае чрезмерных физических нагрузок. Это относится в первую очередь к людям пожилого возраста, а также страдающим сердечно-сосудистой и легочной недостаточностью. Отрицательные последствия может вызвать также переохлаждение у лиц, страдающих радикулитом, хроническими заболеваниями органов дыхания.

К правилам охоты относятся прежде всего сдача экзамена на охотминимум при вступлении в общество, соблюдение действующих инструкций.

Распространение получила охота с фотоаппаратом и камерой. Такая охота может проводиться круглый год. Она не наносит ущерба и в то же время позволяет изучать живую природу, повадки птиц и животных в естественной обстановке и иметь дома интересные «трофеи».

#### **19.4. Ваша коллекция**

Коллекционирование – это целенаправленное собирательство каких-либо, как правило, однородных предметов, имеющих научную, историческую или художественную ценность.

Предметами коллекционирования могут быть книги, журналы, произведения изобразительного искусства, почтовые марки, монеты, нагрудные значки, звукозаписи, фольклор и т.п., а также объекты природы (например, минералы). Коллекционирование предполагает выявление, сбор, изучение, систематизацию, оформление и хранение материалов, использование их в культурно-просветительных и учебно-воспитательных целях. Этим оно потенциально отличается от простого собирательства, сводящегося, в основном, к бессмысленному накоплению тех или иных предметов. Наибольшую популярность получили такие виды коллекционирования, как филателия, филокартия, филумения.

*Филателия*– коллекционирование и изучение марок и других знаков почтовой оплаты. Начало филателии относится ко времени изобретения наклеиваемых почтовых марок (Англия, 1840 г.) Коллекционирование марок расширяет кругозор, дополняет сведения об истории культуры и искусства, этнографии, географии, лингвистики, воспитывает художественный вкус, развивает навыки наблюдательности, аккуратности.

*Филокартия*– изучение и коллекционирование почтовых и иллюстрированных открыток.

*Филумения*– целенаправленное собирательство, изучение и систематизация по определенному принципу, теме различных этикеток от

спичечных коробков, в том числе и так называемых бланковых этикеток, выпускаемых специально для коллекционеров.

## **19.5. Поездка за границу**

### **Таможенное оформление вещей и ценностей**

1. Граждане, имеющие основание на въезд в Российскую Федерацию и выезд за границу, следуют через границу РФ беспрепятственно при условии соблюдения порядка таможенного оформления вещей, валюты и ценностей.

2. Граждане, не имеющие при себе или в багаже предметов, требующих непосредственного оформления, не заполняют таможенную декларацию. В пунктах, где действует система «зеленого» и «красного» коридоров, граждане также следуют через «зеленый» коридор. Граждане, которые имеют при себе или в несопровожаемом багаже предметы, требующие таможенного оформления, заполняют декларацию.

3. Таможенному оформлению подлежат следующие предметы:

- наличная иностранная валюта в сумме, превышающей 3000 долл. США или их эквивалент;
- драгметаллы и камни, жемчуг, а также ювелирные и другие изделия из этих металлов, камней и жемчуга;
- предметы, представляющие значительную историческую, художественную, научную или иную культурную ценность;
- вещи и ценности, облагаемые таможенной пошлиной;
- те произведения печати, рукописи, книги, негативы, носители магнитной информации для ЭВМ, грампластинки и другие звукозаписи, рисунки и другие печатные и изобразительные материалы, которые направлены на подрыв российского государственного общественного строя, нарушение территориальной независимости, государственного суверенитета, пропагандирующие войну, терроризм, насилие, расизм и его разновидности, сионизм, анти- и религиозную ненависть, а также материалы порнографического и вульгарно-эротического содержания;
- предметы, запрещенные к ввозу в Россию или к вывозу за границу.



Такие предметы предъявляются к таможенному оформлению вместе с таможенной декларацией.

4. Обнаруженные у граждан вещи и ценности, подлежащие обложению таможенной пошлиной и не предъявленные к таможенному оформлению, оплачиваются пошлиной в размере 200% ставок.

### **Сборы**

Подготовка к путешествию должна начаться не с подбора гардероба, как это ни важно, а с предварительного знакомства со страной, куда вы едете. Если времени мало, ограничьтесь хотя бы энциклопедией. Посмотрите, что за народы живут в этой стране, что составляет предмет их национальной гордости, каковы их национальные традиции.

Целью путешествия человека за границу всегда было желание увидеть воочию то, что раньше годами изучалось дома. Естественно, максимально желательно знание языка этого государства, хотя бы в пределах разговорника. В подготовку к поездке входят и дорожные сборы. Вот совет, который выдержал проверку временем: берите с собой самое необходимое и ничего лишнего в расчете, в основном, на собственные силы при переносе багажа. Желательно иметь не более двух мест – большой дорожный чемодан и дорожную сумку.

Нет нужды говорить о том, что одежда должна быть аккуратной, опрятной. У себя в стране мятый костюм или грязные ботинки характеризуют только лично кого-то как неряху. За рубежом это может вызвать нежелательное обобщение.

### **Резюме**

Итак, нельзя выбрать одно наиболее оптимальное направление проведения своего досуга. Очень важно уметь совмещать и комбинировать виды отдыха.

В организации семейного досуга важную роль играет планирование. Однако не так легко составить план на год всех досуговых мероприятий семьи, с точным расписанием на каждый выходной и каждый отпуск.

В наше время огромное количество людей настолько занято работой, дополнительным заработком, домашними делами, что с трудом может вспомнить: когда же они последний раз отдыхали? А ведь у них есть дети, которые практически не видят их. Может быть, именно поэтому сейчас так мало счастливых семейств. А так хотелось бы, чтобы дети чувствовали себя любимыми, родители – нужными, и никогда не было раздоров и скандалов в семьях.

### **Контрольные вопросы**

1. Как вы понимаете слово «досуг»?
2. Назовите основные тенденции развития активного отдыха.
3. Что такое спортивная охота и рыболовство?
4. Что такое филателия, филокартия, филумения?
5. Как нужно вести себя в дороге?

### **Практические задания**

1. Составьте график досуговых мероприятий вашей семьи на год (около половины страницы).
2. Составьте список необходимых снастей, одежды и продуктов питания для зимней охоты.

## Глава 20

### Праздники семьи

#### 20.1. Семейные праздники

Каждое общество и каждая семья вырабатывают свою систему традиций для повседневного бытия и для праздничного. Семейный праздник предполагает переживание радостного и торжественного события в семейной жизни. Праздники организуют жизнь семьи, определяя время труда и время отдыха и общения с близкими. Эти дни нуждаются в особой настроенности, которая необходима для удовлетворения ожидания особого общения и коллективного переживания общих духовных устремлений. Если праздник не всегда создает единство в обществе, он может создавать единство семьи, друзей, родственников или даже соседей. Подлинный праздник реализуется в искреннем общении, в радостном, ожидаемом действии.

Наверное, самыми семейными праздниками являются *свадебные юбилеи*, потому что это дни рождений семьи. Из них принято широко отмечать серебряную и золотую свадьбу – знаменательные вехи долгой семейной жизни. Но таких вех больше. Например, зеленой свадьбой называют день вступления в брак, это праздник молодости и любви. Ситцевой свадьбой называют празднование первого года совместной жизни, когда в жизнь уже вошла повседневность. Деревянной свадьбой называют пятилетие семьи, медной – седьмую годовщину свадьбы, жестяной – восьмую. Десять лет совместной жизни носит имя Дня роз. Стеклованная свадьба – это пятнадцатилетие, фарфоровая – двадцатилетие семейной жизни, серебряная – двадцатипятилетие, жемчужная – тридцатилетие, полотняная – тридцатипятилетие. Рубиновую свадьбу отмечают через сорок, золотую – через пятьдесят лет.

Особого внимания заслуживают дети, так как именно их праздники являются результатом продуманной или непродуманной деятельности взрослых. К сожалению, многие родители не умеют или не хотят устраивать чисто *детские торжества*. Все знают, что дети очень любят

подарки и игры. Огромную радость и веселье им доставляют различные виды состязаний и лотереи, разумеется, беспроигрышные. Родителям не составит особых материальных хлопот приобрести для приглашенных на праздник детей «приятные мелочи»: всевозможные наклейки, фломастеры, книжки, закладки, календарики, открытки, шарики, точилки, ручки, мячики, заколки, машинки, значки, марки, конфеты и прочие детские «богатства», которые на протяжении всего мероприятия должны раздаваться победителям. В результате кто-то из детей оказывается самым ловким, кто-то самым догадливым, кто-то самым смелым, кто-то самым громким, здесь перечисление можно продолжать до бесконечности. Главное, чтобы у ведущих праздника, как правило, родителей, хватило фантазии отметить достоинства и таланты всех собравшихся в доме детей. Гости под ненавязчивым руководством взрослых играют в игры, забавляются, отрываются на полную катушку. При желании можно придумать новые или дополнить старые игры, исходя из интересов и возраста ребят. Основной задачей взрослых служит наблюдение за тем, чтобы игры не превращались в детский хаос – утомительный и не дающий ничего ни уму, ни душе. А это, безусловно, зависит от того, как продумали и организовали детский праздник взрослые.

В последние годы в семью вернулись *церковные обряды*. **Крещение в православии** считается одним из главных таинств. Крещение имеет свой ритуал, до отправления которого совершается ряд подготовительных действий, описываемых катехизисом (книгой, содержащей краткое изложение христианского вероучения). Приступающему к крещению предварительно дается имя в честь какого-либо святого. Затем читаются молитвы оглашения, в которых призывают страшного для демонов Иисуса Христа, молят об отогнании их от приступающего к крещению. После этого читается Символ веры. На этом подготовка к крещению закончена. Собственно крещение начинается с освящения воды, налитой в купель. Этот акт производится с помощью специальной молитвы, призывающей Святой Дух, и помазания воды елеем. Затем оглашенный помазывается елеем и трижды окропляется (опускается в сосуд с водой) святой водой со словами: «Крещается раб божий (имя) во имя Отца, аминь, и Сына, аминь,

и Святого духа, аминь». Во время крещения согласно христианским представлениям Святой Дух сходит на крещаемого, очищает его от грехов, превращает его в христианина, который начинает новую жизнь.

Процедура крещения не кончается после совершения его таинства. Немедленно после обращения производится *таинство миропомазания*: помазание у крещеного святым маслом миро лба, глаз, носа, рта, ушей, груди, рук, ног с произнесением слов: «Печать дара Духа Святого». Таким образом, священник освящает мысли, желания, чувства, дела и поведение крещенного, подчиняя их божественной воле. В христианском культе святому маслу миро приписывается более сильное магическое действие, чем действие святой воды. Поэтому и существует традиция миропомазания непосредственно после крещения: вода смывает грехи, а масло укрепляет в вере и не дает совершать грехи. Миропомазание как бы устанавливает прямую связь между крещеным и Богом, выделяя его из некрещеных, накладывая на него «Печать дара Духа Святого».

Таинство брака сложилось позже всех остальных таинств христианства – в XIV в. В России **церковный брак** был принят в 1551 г. на Стоглавом соборе, а обручение было включено в церковный обряд лишь в XVIII в. Обряд заключения брака состоит из двух частей: обручение и венчание. *Обручение* производится в притворе церкви, тем самым подчеркивается, что это лишь приготовление к таинству. Выйдя из-за алтаря, священник символически очищает невесту и жениха с помощью зажженных свечей, трижды благословляя их. После прочтения молитвы невеста надевает жениху золотое кольцо, а жених невесте – серебряное.

Затем начинается **обряд венчания**, кульминация таинства. Жених и невеста проходят на середину церкви и становятся перед алтарем. Вступающим в брак священник задает вопрос о доброй воле к вступлению в брак. После молитвы священник возлагает венок сначала на жениха, трижды произнося ритуальную фразу, и то же самое проделывает с невестой. Жених и невеста обвенчаны. Затем, по правилам обряда, читается апостольское наставление Павла к Ефессянам и выдержка из Евангелия о свадьбе в Кане Галилейской. После чего из алтаря выносятся чаша с вином, и священник трижды дает из нее отпить сначала жениху, а

затем невесте, тем самым символически провозглашается об их соединении и дальнейшем разделении судьбы друг с другом. Обвенчанные трижды обводятся вокруг аналая (стола, на который кладут Евангелие, крест, иконы), поднимаются на амвон и целуют иконы, после напутственного слова священника хор поет многолетие.

Торжественность церковных обрядов делает их важным жизненным событием. Серьезность сделанного выбора подчеркивает и совершаемый ритуал в загсе, но особой сакральности, причастности к высокому ему не достает. Переживание супружества как особого состояния не должно закончиться вместе с медовым месяцем. Потребность в волшебстве и чуде есть и в повседневной жизни, каждая семья по-своему учится их создавать.

## **20.2. Праздники: планирование и калькуляция**

По своей форме праздники семьи могут быть различными – чаепития, вечеринки, семейные застолья или дорогие приемы гостей – банкеты. Праздничное настроение даст и хорошо подготовленное чаепитие, но для семейного бюджета важно другое: насколько дорого обходится организация праздника. Каждое мероприятие требует планирования времени, финансовых расходов. Среди последних определенное место должны занимать расходы на праздничный стол, а также на подарки. Мы говорим «определенное место», потому что нетрудно произвести в семейном бюджете опустошение, готовя праздничный стол или покупая подарок родственнику либо другу, переходя границы щедрости. Праздник превращается в расточительство. Конечно, праздничный стол не будничная ужин. Даже экономные немцы не скупятся на рождественскую индейку. В наших домах праздник по традиции отличается обилием блюд. Часто не обходится без перехлеста. Следует помнить, что после них наступят будни, поэтому и праздничные расходы нужно соотносить с возможностями семьи. На торжествах с обилием горячительных напитков теряется радость застольной беседы, зато удар по семейному бюджету наносится чувствительный. Выбрасываются на ветер за один-два угарных

дня сбережения семьи. Жизнь показывает, что запоминаются не блюда, которые требуют больших усилий, недаром существует поговорка «Угощают гостей». Калькуляция праздника – это подсчет расходов на продукты, сервировку стола, количества гостей.

Требуют разумного подхода и траты на подарки. Дед Мороз очень быстро в жизни прекращает приносить подарки. Подарки внутрисемейные обычно более продуманы, они в большей степени учитывают действительную потребность виновника торжества в той или иной вещи. Иное дело – покупка подарка знакомому, другу. Нередко она совершается в последний момент, а не заранее, как для внутрисемейного именинника. Но главное – подарки знакомым иные из нас считают нужным делать дорогие. Подобная традиция нередко ставит людей в сложное положение. Ведь доходы семей неодинаковы. Возможности приобретения ответных подарков у ваших знакомых могут отличаться. Не всегда к тому же теперешнее финансовое положение друзей нам хорошо известно – ведь оно обычно не афишируется. Выбирая подарок, следует подумать не только о своих материальных возможностях, но и о возможностях семьи именинника, юбиляра, которому придется потратиться на такую же сумму, чтобы не остаться в долгу. Подарки приятно вручать и приятно получать. Вдвойне приятно, когда подарок подошел, когда эта вещь действительно нужна. Если же, например, на свадьбу половина приглашенных приносит вазы, то вряд ли они обрадуют молодоженов. Гораздо полезнее было бы принести им, к примеру, кухонный набор, чайный или кофейный сервиз. Нередки случаи, когда после дня рождения, получив немало подарков, семья начинает ломать голову, что с ними делать, куда пристроить, не отнести ли их впоследствии снова кому-то в подарок? Да еще не попасть в глупую ситуацию – не вручить подарок тому, кто сам его вам преподнес.

Поздравляя женщину, рекомендуется дарить цветы. Каков бы ни был ее возраст, женщине всегда приятно их получить. При этом вовсе не обязательно покупать огромный букет или дорогие розы. Многие женщины любят определенный цветок. Зная это, вы своим подарком доставите ей особое удовольствие.

Чтобы праздник был настоящим, он должен соответствовать простым

### **требованиям:**

1. Праздник должен быть обязательно семейным, т.е. интересным и для взрослых и для детей.
2. Праздник должен запомниться всем, а его организация не должна требовать особых материальных расходов и затрат времени.
3. Меню праздничного стола должно быть оригинальным и не требовать больших денежных затрат.
4. Подарки, которые будут вручаться хозяевам и гостям, должны быть полезными и не очень дорогими.

### **Резюме**

Жизнь семьи организуют и повседневность, и праздники. Есть праздники семьи, которые создают саму семью, – свадьба, ее годовщины и юбилеи, рождение и крещение детей. Есть праздники, создающие необходимое разнообразие, превращая повседневность в особые дни. Это дни рождения членов семьи, их юбилеи, профессиональные праздники, Новый год, Пасха, 8 Марта.

Организация праздника, его подготовка – необходимые условия того, чтобы он состоялся. Подготовку к семейному празднику рассмотреть через цели и принципы управления семейной экономики не менее важно, чем через культуру застолья. Планирование праздника включает выбор места его проведения, времени, числа гостей, подготовку подарков, определение масштабов расходов, распределения обязанностей.

Чтобы праздник стал семейным, он должен быть общим, не особенно дорогим, а подарки должны соответствовать ожиданиям членов семьи.

### **Контрольные вопросы**

1. Сформулируйте функции семейного праздника.
2. Какие праздники являются семейными?
3. Какие элементы семейного праздника требуют планирования и калькуляции?



4. Подготовьте варианты празднования дня рождения ребенка в полной семье из трех человек.

### **Практические задания**

1. Составьте рациональный, на ваш взгляд, бюджет новогоднего праздника для семьи из трех человек, включая подарки, оформление, сценарий проведения, меню.

2. Подсчитайте стоимость свадьбы в двух вариантах – минимальном и максимальном, включая виды расходов самостоятельно. Обоснуйте выбор этих расходов.

## Библиографический список

*Абрамова С. Б.* Деньги как социальная ценность: поколенческий срез проблемы // Социологические исследования. – 2000. – № 7. – С. 37–41.

*Авдашева С., Яковлев А.* Влияние асимметрии информации на структуру российского рынка сбережений домохозяйств // Вопросы экономики. – 1998. – № 12. – С. 32–45.

*Аверинцев С.* Горизонт семьи: о некоторых константах традиционного русского сознания // Новый мир. – 2000. – № 2. – С. 170–175.

*Аврамова Е. М., Овчарова Л.* Сбережения населения: перспективы частного инвестирования // Социс. – 1998. – № 1. – С. 62–67.

*Аврамова Е. М.* Сберегательные установки россиян // Общественные науки и современность. – 1998. – №1. – С. 27–40.

*Аврамова Е. М.* Формирование среднего класса в России: определение, методология, количественные оценки // ОНС. – 2002. – № 1. – С. 17–24.

*Автономов В. С.* Человек в зеркале экономической теории. – М.: Наука, 1993.

*Акиндинова Н.* Склонность населения России к сбережению: тенденции 1990-х годов // Вопросы экономики. – 2001. – № 10.

*Аллен Л.* Как преуспеть в малом бизнесе. – М.: Русская тройка, 1992.

*Антонов А. И., Медков В. М.* Социология семьи. – М.: Изд-во МГУ, МУБиУ, 1996.

*Артемов В. А.* О семейной экономике // ЭКО. – 1997. – № 4. – С. 113–123.

*Ахвледиани Ю. Т.* Страхование средств транспорта // Страхование дело. – 1999. – Январь.

*Балабанов И. Т.* Финансы граждан. Как россиянам создать и сохранить богатство. – М., 1995.

*Барсукова С. Ю.* Женское предпринимательство: специфика и перспективы // Социс. – 1999. – № 9. – С. 75–84.

*Барсукова С. Ю., Медков В. М.* Социология семьи. – М.: МГУ, 1996.

*Барсукова С. Ю.* Сетевая взаимопомощь российских домохозяйств:

теория и практика экономики дара // Мир России. – 2003. – № 2. – С. 81–122.

*Бархатова Н. М.* Семейный бизнес и семьи в бизнесе // ЭКО. – 1999. – № 2. – С. 127–150.

*Баскакова М. В.* Замужняя женщина: семья или работа? // Семья в России. – 1995. – № 3–4. – С. 101–109.

Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / С. В. Белов, А. В. Ильницкая, А. Ф. Козьяков и др.; Под общ. ред. С. В. Белова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Высшая школа, 1999.

*Беккер Г.* Выбор партнера на брачных рынках // THESIS. – 1994. – № 6.

*Беккер Г.* Человеческий капитал // США: ЭПИ. – 1993. – № 11. – С. 109–119; № 12. – С. 86–104.

*Беккер Г.* Человеческое поведение: экономический подход. – М.: ГУ ВШЭ, 2003.

*Беккер Г.* Экономика семьи и макроповедение // США: ЭПИ. – 1994. – № 2. – С. 99–107; № 3. – С. 93–98.

*Беккер Г.* Экономический анализ и человеческое поведение // THESIS. Теория и история экономических и социальных систем. – Т. 1. Зима, 1993. – Вып. 1. – С. 11–40.

*Бендас Т. В.* Гендерные исследования лидерства // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 87–95.

*Берков Б. В., Беркова Г. И.* Копилка домашних секретов. – Ростов н/Д: Феникс, 1995.

*Беттелли Э.* Золотая книга хозяйки. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.

*Биктимирова З. З.* Прогноз уровня жизни населения России в 2000–2010 гг. // ЭКО. – 2001. – № 7.

*Блумса И.* Будущее русских женщин: только дом и семья? // Социально-политический журнал. – 1993. – № 4.

*Богомолова Т., Тапилина В.* Кто на что тратит... // ЭКО. – 1998. – № 12.

*Богомолова Т. Ю., Тапилина В. С.* Финансовое поведение домохозяйств в России в середине 90-х гг. // Экономическая наука в

современной России. – 1998. – № 4. – С. 58–69.

*Бойков В., Фили Ф., Шейман И.* Расходы на медицинскую помощь и лекарственные средства // Вопросы экономики. – 1998. – № 10.

*Бондаренко В. М.* Путешествие по нашей квартире. – М., 1993.

*Бояркина Н.* 10 простых способов сэкономить // АиФ. – 2008. – 5 августа.

*Буллинг Х., Деббелин Х. И.* Семейные праздники: 15 полностью скомплектованных меню для семейных праздников в течение всего года. – М.: Ниола 21-й век, 2007.

*Бызов Л. Г.* Уровень потребления и имущественные характеристики среднего класса // Социс. – 2000. – № 3. – С. 42–48.

*Васильев В. Н.* Здоровье и стресс. – М.: Знание, 1995.

*Васильчук Ю.* Социальные функции денег // МЭМО. – 1995. – № 2. – С. 5–22.

*Васильчук Ю. А.* Социальное развитие человека. Фактор семьи // Общественные науки и современность. – 2008. – № 3. – С. 52–63.

*Веблен Т.* Теория праздного класса. – М.: Прогресс, 1984.

*Вернер О. Э.* и др. Домоводство 2. – Ижевск: Квест, 1992.

*Власова Н.* ...И проснешься боссом. Часть 3. – М.: ИНФРА-М, 1994.

*Волгин В. В.* Финансовая безопасность семьи. – М.: Дашков и К, 2001.

*Выгодская И., Берковская Н.* Релаксация как система расслабляющих упражнений // Народное образование. – 1999. – № 10. – С. 208–210.

*Ганьшина Г. В., Короткова А. В., Кульбацкий Е. М., Рябова И. Ю.* Культура дома: Учеб. пособие. – М.: ИНФРА-М, 2007.

*Ганьшина Г. В., Короткова А. В., Кульбацкий Е. М., Рябова И. Ю.* Теория и практика домоведения: Учеб. пособие. – М.: ИНФРА-М, 2009.

*Говорун В.* Ремонт в кризис: как сэкономить, но сделать его качественно // АиФ. – 2009. – 24 февраля.

*Гокк С. А.* Дом как объект домоведения. – Барнаул: Полиграфист, 2007.

*Голубев В.* Откройте, милиция! // Экспресс. – 2002. – № 3.

*Голубев В. С.* Кого считать средним классом в России // ОНС. –

1999. – № 2.

*Горцев Г.* Энциклопедия здорового образа жизни. – М.: Вече, 2001.

*Гостюшин А.* Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало, 2003.

*Градскова Ю.* Новая идеология семьи и ее особенности в России // ОНС. – 1997. – № 2. – С. 181–185.

*Графский Ю.* Как стать предпринимателем? – М.: Отечество, 1992.

*Гребениченко Д. Х., Гребениченко С. Ф.* Потребительские настроения: долгая дорога в Россию // Социс. – 1998. – № 2. – С. 31–40.

*Гурко Т. А., Босс П.* Отношения мужчин и женщин в браке // Семья на пороге третьего тысячелетия. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1995.

*Давай никогда не ссориться: Кн. для дома / Сост.: В. С. Иванова, А. Н. Нижегородцева.* – 2-е изд., доп. – Саранск: Мордов. кн. изд-во, 1992.

*Давыдова Н. М.* Глава семьи: распределение ролей и способ выживания // Общественные науки и современность. – 2000. – № 4.

*Докторович А.* Смысл и методика расчета индекса развития человеческого потенциала // Российский экономический журнал. – 2001. – № 8.

*Домоводство: 1000 советов на каждый день.* – М.: НИП «2р», 1992.

*Дружинин В. Н.* Психология семьи. – М.: КСП, 1996.

*Ерлыкин Л. А.* На участке и дома своими руками. – М.: Знание, 1995.

*Жеребин В. М., Алексеева О. А., Землянская В. Н.* Ресурсный потенциал жизненного цикла семьи // Вопросы статистики. – 2005. – № 8. – С. 33–44.

*Жеребин В. М., Романов А. Н.* Экономика домашних хозяйств. – М.: Финансы, ЮНИТИ, 1998.

*Жирнова Н.* Веселые праздники для детей и их родителей. – М.: Академия развития, 2008.

*Жнякин Б. А.* Азбука семейной экономики. – Донецк: Донбасс, 1988.

*Жуковская В.* Маленькая домашняя академия. – М., 1992.

Занятость и поведение домашних хозяйств: адаптация к условиям переходной экономики России / Под ред. В. Кабашиной и С. Кларка. – М.:

РОССПЭН, 1999.

*Зверева Н. В.* Размер домохозяйств и бедность в современной России // Вест. Моск. ун-та. Сер. 6. Экономика. – 1997. – № 3. – С. 40–51.

*Зверева Н. В.* Семья и воспроизводство человеческого капитала // Вест. Моск. ун-та. Сер. 6. Экономика. – 1998. – № 5. – С. 31–42.

*Зелизер В.* Создание множественных денег // Экономическая социология. – 2002. – Т. 3. – № 4. – С. 58–72.

*Иванников В. А.* Потребности как жизненные задачи // Вест. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1997. – № 1. – С. 14–20.

*Иващенко Н. Н.* Механизм взаимодействия на финансовом рынке России: население и финансовые структуры // Экономическая социология. – 2001. – Т. 2. – № 3. – С. 27–43.

*Извекова Н. А., Латов Н. В.* Праздник в семье. – М., Педагогика, 1986.

*Ицков Д.* Отправная точка бизнеса // Экспресс. – 2002. – № 3.

Как начать и вести собственный бизнес. – М.: Дело, 1993.

Как правильно использовать материнский капитал на погашение ипотеки. Памятка Агентства по ипотечному жилищному кредитованию // АиФ. – 2009. – 2 марта.

*Калабихина И. Е.* Социальный пол и проблемы населения. – М.: Менеджер, 1995.

*Капелюшников Р.* Занятость в домашних хозяйствах населения // Вопросы экономики. – 2005. – № 7. – С. 99–120.

*Капитан М. Е., Барановский Д. С.* Паевые фонды: современный подход к управлению деньгами. – СПб.: Питер, 2006.

*Карлсон А.* Общество – Семья – Личность: Социальный кризис Америки / Пер. с англ. под ред. А. И. Антонова. – М., 2003.

*Квакин М.* Сколько стоит ребенок // АиФ. – 1998. – № 13. – С. 1.

*Козырев В. М.* Основы современной экономики. – М.: Финансы и статистика, 1999.

*Козырев Г. И.* Конфликтология: Группа и конфликт // Социально-гуманитарные знания. – 1999. – № 9.

*Коноплева Н. П.* Вторая жизнь вещей. – М.: Просвещение, 1993.

*Коноплева Н. П.* Как относиться к себе и быту, или Практическая

психология хозяйки дома. – М.: АСТ, 1996.

*Коробковский Г. В., Смирнова Г. А.* Экономика домашнего хозяйства. – Л.: Экономика, 1991.

*Королева Н. И.* Теория и практика домоведения. – СПб.: Изд-во СПбГАСЭ, 2006.

*Кочергин И. Ю.* Экономика в нашем доме. – Киев: Знания, 1989.

Краткая энциклопедия домашнего хозяйства / Под ред. И. М. Терехова. – М.: Советская энциклопедия, 1987.

*Кугач А. Н.* Семейные праздники. Рецепт успеха. – М.: Академия развития, 2006.

Курс экономики / Под ред. Б. А. Райзберга. – М.: ИНФРА-М, 1997.

*Кушина А. П., Кушин М. А.* Семейная экономика. – Тула: Приокское книж. изд-во, 1991.

*Лебедева Л.* Структурные сдвиги в личном потреблении в России и в США: особенности современного периода // США: ЭПИ. – 1997. – № 12. – С. 34–46.

*Лебенстайн Х.* Эффект присоединения к большинству, эффект сноба и эффект Веблена в теории покупательского спроса // Теория потребительского поведения и спроса. – СПб.: Экономическая школа. – 1993. – С. 304–325.

*Лемайте К.* Женщина: дом и карьера. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001.

*Ломов Д., Минаева О.* Никого нет дома, но кто-то есть // Экспресс. – 2002. – № 10. – С. 28–29.

*Лучкина Л.* Потребление в домашних хозяйствах в России и постсоциалистических странах // МЭМО. – 2001. – № 11. – С. 94–100.

*Лыков В.* Мой дом – моя крепость (как уберечься от воров) // Сделай сам. – 1993. – № 2. – С. 64–66.

*Лыткина Т. С.* Распределение власти в семье как фактор стратегии занятости и организации домохозяйства // Рубеж. – 2001. – № 16–17.

*Любшин А. И.* Домашнее воспитание на рубеже 18–19 веков // Народное образование. – 2000. – № 10.

*Маейр В. Ф.* О критериях минимального уровня жизни населения // Общество и экономика. – 1994. – № 5–6. – С. 121–126.

*Митрофанова И. В.* «Феномен» семейного бизнеса // Социс. – 1996. – № 10. – С. 122–124.

*Михеева А.* Некоторые особенности современного процесса формирования семьи // ЭКО. – 1999. – № 9. – С. 120–129.

Наш дом. Библиотека молодой семьи. – М.: Экономика, 1989.

О положении семей в Российской Федерации. – М.: Юридическая литература, 1994.

*Олдер Г.* Менеджер и чудеса мышления: Как овладеть полной мощностью собственного разума ради успехов в личной жизни и бизнесе: Пер. с англ. – Минск: Попурри, 1999.

*Олейник А.* Домашние хозяйства в переходной экономике: типы и особенности поведения на рынке // Вопросы экономики. – 1998. – № 12. – С. 56–66.

*Олейник А.* Институциональная экономика. Домашнее хозяйство и его типы // Вопросы экономики. – 1999. – № 12. – С. 125–148.

*Ольсевич Ю., Мазарчук В.* О специфике экономических институтов социальной сферы (теоретический аспект) // Вопросы экономики. – 2005. – № 5. – С. 50–64.

Основы потребительских знаний: Учебник / Рук. авт. кол-ва Е. Кузнецова. – М., 1997.

Основы страховой деятельности: Учебник / Отв. ред. ТА. Федорова. – М.: БЕГ, 2001.

*Острикова Г.* Наука о деньгах – предмет, необходимый каждому ребенку // Директор школы. – 2007. – № 7. – С. 95–98.

*Панкова Л. М.* Для будущих супругов. – М.: Мысль, 1988.

*Пашковская И. Н., Королева Н. И.* Теория и практика домоведения как нового вида сервисной деятельности. Монография. – М.: Изд-во МГУТиС, 2005.

*Позняковский В. М.* Питание и здоровье // ЭКО. – 1999. – № 5. – С. 180–190.

*Поллак Р.* Трансакционный подход к изучению семьи и домашнего хозяйства // THESIS. – 1994. – № 6.

*Поляков В. А.* Технология карьеры. – М.: Дело ЛТД, 1995.



Потребитель в законе. Самоучитель разумного потребительского поведения. – М.: Филинь, 1995.

Потребительское поведение на финансовых рынках России. – М.: Экономика, 2007.

Праздник в семейном кругу / Сост. Е. Э. Спрингис. – М.: Мир кн., 2001.

*Пуляев В. Т.* Размышления о семье российской // Социально-гуманитарные знания. – 2001. – № 6.

*Радаев В. В.* Экономическая социология: Курс лекций. – М.: Аспект-пресс, 1997.

*Разумнова И. И.* Семейный и надомный бизнес: опыт США // США. Канада: Экономика. Политика. Культура. – 2001. – № 1. – С. 105–118.

*Резник С. Д.* Семейная экономика: ею нужно управлять // Экономическая наука современной России. – 2005. – № 2 (29). – С. 97 – 101.

*Резник С. Д., Бобров В. А.* Управление семейной экономикой. – М.: Экономика, 2003.

*Резник С. Д., Макарова С. Н.* Женщина-руководитель: как добиться успеха в управлении. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.

*Резник С. Д., Удалов Ф. Е., Соколов С. Н., Бондаренко В. В.* Персональный менеджмент. – М.: Высшее образование, 2004.

*Римашевская Н. М.* Как в России копят деньги и зачем? // Известия. – 1998. – 17 окт. – С. 4.

*Римашевская Н. М.* и др. Разделение труда в семье и принятие решений // Окно в русскую частную жизнь. Супружеские пары в 1996 году. – М.: *Academia*, 1999. – С. 113–153.

Русский дом: книга для хозяйки и хозяина. – Нижний Новгород, 1992.

*Савенок В. С.* Как составить личный финансовый план. Путь к финансовой независимости. – СПб.: Питер, 2006.

*Самсонов В. Б., Шабанов В. Л.* Самоорганизация сельского домохозяйства // Социс. – 1999. – № 3. – С. 46–51.

*Сатир В.* Как строить себя и свою семью: Пер. с англ. – М.:

Педагогика-Пресс, 1992.

*Селье Т.* Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1996.

Семейная книга учета. – Пенза: АНАТА, 1993.

Семейный кодекс Российской Федерации.

*Семенов А.А* хорошо жить – еще лучше // Знание-сила. – 1996. – № 12.

*Симоненко В. Д.* Основы домашней экономики. – Брянск, 1995.

Сколько уходит на защиту нового автомобиля // За рулем. – 2002. – № 11.

Советы по домоводству. – Минск: Полымя, 1992.

Современная энциклопедия домашнего хозяйства / Авт. – сост. Н. М. Волчек. – Минск: Сов. литератор, 1998.

Современное домоводство, или Советы со всего света о том, как вести дом, укреплять семью и здоровье / Сост. В. Н. Бакланов. – М.: Евразия+, 2000.

*Соколинский В. М.* Экономическая психология. Лекц. 4. Психология доходов и сбережений // РЭЖ. – 1997. – № 11–12. – С. 101–105.

*Стрижкова Е. Г.* Потребление и сбережение домашних хозяйств – ключевой фактор посткризисного восстановления национальной экономики // Вопросы статистики. – 2000. – № 5. – С. 35–40.

*Студенкин М.* Внегосударственные формы обучения в России // Педагогика. – 1999. – № 4. – С. 90–93.

*Сурнов К.* Робинзоны в отдельных квартирах // Известия. – 2000. – 24 марта. – С. 6.

*Терюкова Т. С.* Изучение домашней экономики – основа экономического образования в школе // Школа и производство. – 1995. – № 6. – С. 83–87.

*Титарчук Н.* Экономическая культура и просвещение населения в условиях рыночных преобразований // Социология: теория, методы, маркетинг. – Киев, 1999. – № 2.

*Третьякова Т. Н., Галкина Т. В., Максимова О. В.* Основы домашнего дизайна. В 3 ч. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006.

*Тюгашев Е. А.* Экономика семьи и домашнего хозяйства: Учеб. пособие. – Новосибирск: СибУПК, 2002.

- Ужегов Т. Н.* Здоровье всей семьи. В 2 т. – М.: Мир книги, 2002.
- Федосеев Н. А.* Новое в налогообложении физических лиц в 2000 году // Консультант. – 2000. – № 2.
- Фенько А. Б.* Дети и деньги // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 94–161.
- Филиппов П., Иллювиева Е.* Бизнес-план Вашего предприятия. – СПб.: Норма, 1994.
- Фомин Э. А., Федорова Н. М.* Стратегии в отношении здоровья // Социс. – 1999. – № 11. – С. 136–139.
- Хащенко В. А.* Типология субъективного экономического благополучия // Психол. журн. – 2007. – Т. 28. – № 1. – С. 58–69.
- Хилл Н.* Думай и богатей. – М., 1997.
- Хоткина З. А.* Как организовать семейный бизнес. – М., 1993.
- Черник Д. Г.* Налоги. – М.: Финансы и статистика, 2000.
- Чернов А. Ю.* Личные финансы. Доходы и расходы семейного бюджета. – М.: Перспектива, 1995.
- Шевцова С. Г., Горба М. И.* 10 способов стать богаче. Личный бюджет. – СПб.: Питер, 2006.
- Элиас Н.* Отношения между мужчиной и женщиной: изменение установки // THESIS. Теория и история экономических и социальных институтов и систем. Вып. 6. – 1994. – С. 103–126.
- Энджел Д., Блэкуэлл Р., Миниард П.* Поведение потребителей. – СПб.: Питер, 2000.
- Энциклопедия для мужчин. – М., 1992.
- Этикет, умение жить и вести себя дома, в семье и в обществе. – М., 1995.
- Яковлев А.* Отношение частных вкладчиков к различным формам и способам сбережений // Вопросы экономики. – 1998. – № 12. – С. 32–45.
- Яровская Н. И.* Семейные праздники. – Калининград: Кн. Изд-во, 2000.
- 
- 
-

