ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№1/2020

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

ТАТЬЯНА ВЕДЕНЕЕВА

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

ДАВАЙ, ДУША, С ТОБОЙ ПОГОВОРИМ!

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

МОДНАЯ «БОЛЕЗНЬ» БИПОЛЯРОЧКА

ПРЕОДОЛЕТЬ «СТРАХ СТРАХА»

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ

ОБОЙДИТЕ ССОРУ СТОРОНОЙ

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ

ОРГАНИЗУЙТЕ «ТЕРРИТОРИЮ СНА»

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

АЗБУКА И АРИФМЕТИКА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

ПОБЕЖДАЯ «ЗАСУХУ» В ГОРЛЕ

БУДЬ КРАСИВОЙ

ЗИМНИЕ ПРОЦЕДУРЫ КРАСОТЫ

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ

МОДНЫЕ ЗИМНИЕ ВЕЩИ

МЕХ И БАРХАТ – ПИСК СЕЗОНА

В МИРЕ МОДЫ

ПУХОВИК – ВЫШЕЛ НА ПИК

ВКУСЛЯНДИЯ

СЕМЬ РЕЦЕПТОВ ФОРШМАКА

СПОРТИВНЫЙ МЕРИДИАН

ВАДА – ПОДОБЬЕ АДА

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2020

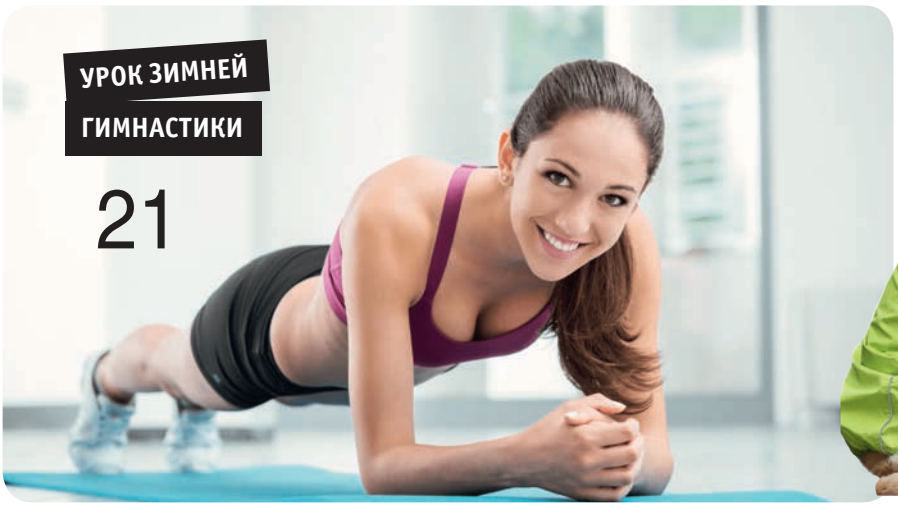
ЛЕКАРСТВО ИЗ ЛУКА ОТ КАШЛЯ

С НОВЫМ 2020 ГОДОМ, ДРУЗЬЯ!

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 1/2020

журнал социальной защиты
издается с 1996 года



В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Давай, душа, с тобой поговорим! *(слово главного редактора)* 2
Госбюджет и качество жизни 4
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Коллективная покупка жилья 5
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Модная «болезнь» биполярочка 6
Причины агрессии в Интернете 7
Опасная... мама 8
Преодолеть «страх страха» 9

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Обойдите ссору стороной 10
Папами не рождаются 11
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Декоративный камень в интерьере 12
Организуйте «территорию сна» 13
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
Сам себе... враг 14
Послепраздничная терапия 15
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Азбука и арифметика для гипертоников 16
Лекарства и их «побочка» 17
Если температура без симптомов 18
Многоликая язва желудка 19
Побеждая «засуху» в горле 20
Урок зимней гимнастики 21
БУДЬ КРАСИВОЙ
Холода и ваши руки 22
Зимние процедуры красоты 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Не следовать «стандартам красоты» 24
Модные зимние вещи 25
Мех и бархат – писк сезона 25
В МИРЕ МОДЫ
Пуховик – вышел на пик 26
Свитшот – одежда стильных 27
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Татьяна Веденеева: «Собаку назвала именем своей героини» 28
ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ
Травма – подножка гололеда 31
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Садовая+лесная = земклуника 32
Шишки-свечки корейской пихты 33
ЗАГОТОВКИ
Виски? Кальвадос? Самогон! 34
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
«Будьте осторожны с женщинами» 35
ВКУСЛЯНДИЯ
Семь рецептов форшмака 36
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
«Реинкарнация» старого свитера 38
НАРОДНЫЕ ПРОМЫСЛЫ
Вербилковский фарфор 39
ПО ГОРОДАМ И СТРАНАМ
«Мертвое» море России 40
ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ
Башмачки и одежка... для собаки 41
СПРАВОЧНОЕ БЮРО
Перекрыть утечку данных 42
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на февраль 2020 года 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
СПОРТИВНЫЙ МЕРИДИАН
ВАДА – подобие ада 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2020
Лекарство из лука от кашля 48
Домашнее средство против стресса 48

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

ДАВАЙ, ДУША,

Заголовок этой статьи повторяет название моей книги стихотворений, выпущенной в издательстве «Советский писатель» еще в 1990 году. В одном из стихотворений книги были такие строки: «Давай, душа, с тобой поговорим – свои вопросы зададим друг другу!..». Время было уже почти постперестроечное. И сейчас почему-то вновь возникла потребность такого откровенного разговора. Видимо, психофизическое состояние тогда и сегодня идентичное, да и обстоятельства чем-то похожи.

Второе зрение

Какие же знаковые, на мой взгляд, события произошли в обществе в прошедшем году, что запало в душу?

Для меня, уже давно пенсионера, которому пенсионная реформа вроде бы до лампочки, эта реформа стала почти личной проблемой и не потому, что она касается моей дочери, внуков, племянников, а потому что власть ее продавила вопреки мнению россиян.

Я уже излагал в журнале свои возражения. Самой болевой точкой в душе стала позиция президента В.В. Путина, сказавшего в итоге: «Реформа необходима!»

Эта боль вряд ли пройдет, пока законодательство о пенсионном возрасте не будет изменено. Подытоживая сказанное, приведу строки из стихотворения той же книги:

«Печаль моя пройди –
Мое второе зренье

Но не проходит...

Второй болевой точкой были и остаются до сих пор летние события на московских улицах, связанные с выборами в Мосгордуму. Дело в том, что эта болевая точка в душе возникла еще в 2003 году, когда группа жителей, выступающих против точечной застройки в районе «Филевский парк» г. Москвы, стремясь поломать убийственную практику местных властей давать разрешения на «точечную» застройку на месте детских площадок и зон отдыха, решила баллотироваться в депутаты районного собрания.

Всех нас сняли с выборов из-за чего бы вы думали? – из-за тех же самых подписных листов. Подписи сборщиков подписей были сделаны другой ручкой, не той, которой расписывались жители. Такая вот произошла «заруба».

После завершения выборов территориальная избирательная комиссия (ТИК) еще 4 дня, закрывшись в помещении управы, «подсчитывала» голоса. По протоколам, полученным наблюдателями на избирательных участках, победил кандидат *«Против всех»*, а по протоколу ТИК – кандидаты от «Единой России»: одиннадцать из двенадцати.

И точечная застройка продолжилась, съев все комфортные пространства района.

И все это было под руководством выборами господина Горбунова, который и доныне возглавляет Московскую городскую избирательную комиссию в свои 70 лет.

И ведь держат до сих пор служаку главным законодателем выборных процедур!..

Почти то же самое произошло на выборах в Мосгордуму в прошлом году. Сняли почти всю оппозицию, вот и вылился протест на улицы Москвы.

Я не верю в то, что все руководители уличных протестов агенты Госдепа. Ну и, конечно, большинство моих коллег считают уголовные наказания ряда молодых людей, их большие тюремные сроки, не соответствующими их противоправным деяниям. И в связи с этим делаю неутешительный вывод: жесткие репрессивные меры – это страх высоких чиновников потерять власть, теплые места, престиж.

Я вообще вывел формулу: чем слабее власть, тем сильнее репрессии. Если пустой пластиковый стаканчик, брошенный в полицейского, – уголовное преступление, то говорить о справедливой судебной системе преждевременно.

А почему люди вышли на несанкционированные митинги? Не потому ли, что их организаторам было отказано в проведении этого мероприятия. Разве не так? А кто из московских властей встретился с лидерами оппозиции и попытался найти компромисс? Значит, испугались московские столоначальники прихода новых людей во власть. Не китайских болванчиков, а граждан со своей твердой общественной позицией.

Не надо идеализировать нынешнюю московскую власть, чиновничья элита города уже давно считает, что народ ничего не понимает, а вот она, там, наверху, все знает... При социализме это называлось комчванством. Но и сейчас его хватает.

Вот и «мусорные» события в Архангельской области не дают повода поставить чиновникам, начавшим строительство мусорного полигона без учета мнения людей, высокую профессиональную и моральную оценку. А ведь дело докатилось до того, что местные власти вызвали Росгвардию.

С ТОБОЙ ПОГОВОРИМ!

Кому на Руси жить хорошо?

Этот вопрос, сформулированный поэтом Н. Некрасовым, всегда был актуален в России, а сейчас приобрел еще большую социальность. Статистика свидетельствует, что 20 процентов россиян – это богачи и люди с большим достатком, а 80 процентов населения у черты или за чертой бедности. Мои личные ощущения таковы: мне жить и руководить фирмой стало гораздо сложнее. Доходы и личные, и юрлица не растут. Покупательная способность людей, читающих книги, резко снизилась, как и число книжных магазинов. Людям приходится выбирать – то ли купить за 600–700 рублей хорошую книгу, то ли два килограмма говяжьего мяса или один килограмм баранины. Да, да – цены ныне таковы! А нужна еще и одежда, и деньги на ЖКХ.
Когда наш премьер-министр Д. Медведев отвечал публично на вопросы журналистов 20 телекомпаний, на экране появилась таблица, отражающая рост ВВП, инфляцию и доходы населения, и др. Так вот что удалось запомнить: инфляция в новом году составит 3,8 процента, а доходы народа вырастут на… – не падайте! – целых 0,3 процента. Целых!
Отнимите от 3,8 процента 0,3 процента и получите 3,5 процента сокращения личного бюджета человека, приплюсуйте рост цен на товары потребительской корзины и получите минус 10–15 процентов из вашего кошелька.
Так кому живется-то хорошо на Руси? Считают, что это остросоциальная конфликтная ситуация, может, даже и предреволюционная, если вспомнить теорию соцреволюции.
Но пока верхи не слышат, а если и слышат, то почти ничего повышающего доходы людей не делают. Да и цифры безработицы сомнительные: мало людей регистрируется на бирже труда. Приезжайте в села России – там нет работы 90 процентам людей трудового возраста.
Не увидел я озабоченности по этому поводу премьер-министра да и возглавляемой им партии. По нему – все у нас тип-топ.
Но проведите опрос населения и все скажут – правительство надо менять. Нет подвижек, нет улучшения жизни. Видимо, настала пора создавать президенту и Госдуме **правительство народного доверия**, назначив на разные отрасли профессионалов-практиков, а не топ-менеджеров-теоретиков.

Санкционная узда

Все россияне знают, что США и страны Евросоюза как принтер (и особенно США) «печатают» новые экономические санкции против России. Не могу согласиться с теми, кто считает санкции благом, мол, пошло импортозамещение, а значит, и развитие различных отраслей народного хозяйства. Да, в село влили деньги и оно дает результат. А другие отрасли, а отсутствие импортных комплектующих для выпуска готовой продукции?.. А все ли лекарства, столь нужные больным, есть в наших аптеках? Да и цены на наши российские лекарства сразу подпрыгнули.
Но министр здравоохранения на передаче у Владимира Соловьева бодро рапортовала о достижениях научных центров. Но ведь не зря наш президент издавна собирал совещания и ставил задачи по развитию первичного медицинского звена. Но как было в моей 220-й поликлинике в Москве 15 минут на прием одного больного так никто и не прибавил даже двух минут. Пожилые люди пока снимают одежду, а потом одеваются, «съедают» до 10 минут приемного времени. Правда, пока я одевался, мой врач, как автомат, «вбивала» в компьютер мои показатели.
К новому главврачу просто так не попасть. Только по записи, через несколько дней! А если вопрос срочный?! Мне нужно было суточное холтерное мониторирование. Так я ждал холтер целых три недели! Не зря же покойный Ю.М. Лужков лечился в Германии.

***

Я попытался обобщить ощущения современника в нашем российском социуме. Надеюсь, что в Новом году эти ощущения станут хоть чуточку радостнее. Хочу, чтобы это же произошло в жизни читателей нашего журнала, который постепенно становится как и в 90-е, журналом социальной защиты населения.
С Новым годом, друзья! Здоровья, оптимизма и веры в будущее!

Ваш
Георгий Зайцев
17 декабря 2019 г.

ГОСБЮДЖЕТ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

КАК ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОТРАТИТЬ БЮДЖЕТ-2020? НА КАКИЕ ЗАДАЧИ ГОСУДАРСТВО ДАСТ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ? ЧЬЯ ЖИЗНЬ СТАНЕТ БЛАГОПОЛУЧНЕЕ?

Без взлетов и падений

В этом году Минфин обещает стране снижение инфляции до 3 процентов с одновременным ростом экономики на 1,9 процента. На те же 1,9 процента вырастут расходы федерального бюджета, а возможно, и больше: если в течение 2020 года доходы превысят плановые показатели, то расходная часть тоже будет дополнительно увеличена. Но у нового бюджета меньше шансов на дополнительные доходы, чем было еще недавно. Правительство прогнозирует, что рост валютной выручки от экспорта нефти и газа замедлится. Поэтому планируется, что в 2020 году федеральная казна соберет 20,4 трлн рублей, а потратит 19,5 трлн.
Жить мы будем примерно так же, как в 2019 году. Хуже стать не должно. А лучше может стать только на отдельных участках, где правительство сконцентрировало ресурсы.

Чемпионы по расходам

Лидером по росту расходов может стать охрана окружающей среды – тут с 2020 г. они повысятся на 77,6 процента. Но на что именно – молчок: «на другие вопросы, связанные с охраной». Зато правительство открыто и с удовольствием говорит о здравоохранении, где расходы вырастут на 38,3 процента и впервые превысят 1 трлн рублей. Сразу на 240 млрд рублей увеличится финансирование федеральной программы, направленной на совершенствование оказания медпомощи. Деньги пойдут на строительство новых больниц и закупку лекарств. На 88 млрд рублей больше будет потрачено на борьбу с онкозаболеваниями. Впервые будет введено в практику предоставление бесплатных лекарств людям, которые перенесли инсульт или инфаркт.
Но качество оказания помощи в поликлиниках и больницах эти меры вряд ли улучшат. «В основном деньги пойдут на строительство и реконструкцию зданий. Но лечат людей не стены, а компетентные врачи с помощью эффективных препаратов и технологий. Поэтому нужно было бы направлять больше ресурсов в первую очередь на повышение экономической доступности лекарств, инновационных методов лечения, а также на мотивацию медиков», – считает директор Института экономики здравоохранения ВШЭ **Лариса Попович**.

Оцифровка туалетов

Увеличится и финансирование образования, хотя не так сильно. Федеральное правительство поможет местным властям решить задачу, которая им самим оказалась не по зубам, – наладить в сельских школах нормальное отопление, водоснабжение и канализацию. Зимой **Владимир Путин** попенял подчиненным на то, что 200 тыс. ребят лишены элементарных удобств.
В результате на благоустройство 910 школьных зданий из бюджета страны за 2 ближайших года будет выделено 12 млрд рублей.

Правительству виднее?

Среди ассигнований на соцполитику резко выделяется рост – на 113 млрд рублей – затрат на пенсии для военных. Это связано с тем, что 1 октября они были проиндексированы на 6,3 процента. Новая индексация, по проекту бюджета, произойдет через год, и уже только на 3 процента, то есть на уровне ожидающейся инфляции. Комитет ГД по обороне раскритиковал этот план. По мнению депутатов, подобные индексации нужно проводить в начале года, а не в конце: иначе прибавка не компенсирует потери в предыдущие месяцы. Но у Минфина своя логика: чем выше экономия для казны, тем лучше.

Алексей Макурин

КОЛЛЕКТИВНАЯ ПОКУПКА ЖИЛЬЯ

В СТУДЕНЧЕСКИЕ ГОДЫ МНОГИЕ В СКЛАДЧИНУ СНИМАЛИ ЖИЛЬЕ И ПРИ ЭТОМ УБИВАЛИ ДВУХ ЗАЙЦЕВ: И ЖИЛИ КОМФОРТНЕЕ, ЧЕМ В ОБЩЕЖИТИИ, И ДЕНЕЖКУ ЭКОНОМИЛИ, ОПЛАЧИВАЯ КВАРТИРУ В РАВНЫХ ДОЛЯХ.

Вы не поверите, но и в наши дни проживание в складчину получило свое широкое распространение в виде коллективной покупки недвижимости. Чаще всего к этому нехитрому, казалось бы, способу обзавестись желанными метрами прибегают будущие супруги и провинциалы, приехавшие покорять столицу. Но мало кто из приобретателей жилья догадывается, чем чреваты сделки по такой схеме.

Своя доля – неволя

Чтобы понять, какую опасность таит в себе «коллективная» покупка жилья, стоит разобрать вопрос терминологии.

– Доля – это часть имущественных прав на объект недвижимости, находящийся в общей собственности, – разъясняет эксперт **Елена Семенча**. – Такое имущество не может быть разделено без изменения его назначения либо не подлежит разделу в силу закона.

Общей собственности и долям в ней посвящена вся глава 16 Гражданского кодекса РФ. В соответствии со ст. 246 ГК РФ распоряжение имуществом, находящимся в долевой собственности, осуществляется по соглашению всех ее участников и с соблюдением правил о преимущественном праве покупки у сособственников объекта недвижимости, предусмотренных ст. 250 ГК РФ. Эту статью закона можно проиллюстрировать примером: трое собственников сделали пристройку на крыше сталинской пятиэтажки, возвели мансардный этаж (строительство было согласовано). Когда потенциальный покупатель предложил им сумму ниже требуемой, один из собственников отказался, и сделка не состоялась.

Собственник доли квартиры сможет вселиться в квартиру, находящуюся в общей собственности нескольких лиц, зато совершеннолетних членов семьи собственника доли можно будет прописать только с согласия всех сособственников. Постоянно ведутся баталии по поводу «резиновых квартир», за введение минимальных параметров долей, существенно ограничивающих возможность прописки, разрабатываются законопроекты, но пока в действие ничего не вступило.

Коммунальные разборки

Юрист девелоперской компании **Василий Шарапов** при совместном финансировании строительства квартиры в новостройке отмечает несколько правовых особенностей. Во-первых, каждый из соинвесторов обязан обеспечить своевременную оплату инвестиций в своей доле застройщику по договору. Если кто-либо из соинвесторов не выполнит этого обязательства, застройщик вправе расторгнуть сделку. Во-вторых, по итогам исполнения договора с застройщиком на квартиру будет оформлено право общей долевой собственности. В-третьих, доля в праве общей долевой собственности может отчуждаться третьим лицам, но при условии отказа других собственников квартиры от преимущественного права выкупа такой доли. Продавец доли обязан в письменной форме известить остальных участников долевой собственности о намерении продать свою долю постороннему лицу с указанием цены и других условий, на которых он ее продает. Если остальные участники долевой собственности откажутся от покупки в течение месяца, продавец вправе продать свою долю любому лицу.

МОДНАЯ «БОЛЕЗНЬ» БИПОЛЯРОЧКА

КАКИХ-ТО НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ТОМУ НАЗАД ФРАЗУ «КАЖЕТСЯ, У МЕНЯ ОСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ» МОЖНО БЫЛО УСЛЫШАТЬ ТАК ЖЕ ЧАСТО, КАК ОБЫЧНОЕ «ЗДРАВСТВУЙТЕ». ПОД СЛОВОМ «ДЕПРЕССИЯ», КОНЕЧНО, ИМЕЛСЯ В ВИДУ НЕ КОНКРЕТНЫЙ ДИАГНОЗ, ПОСТАВЛЕННЫЙ ВРАЧОМ, А ПРОСТО ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ, ЛЕГКАЯ АПАТИЯ ОТ ОТСУТСТВИЯ СОЛНЦА. СЕГОДНЯ СПИСЫВАТЬ ВНЕЗАПНО НАКАТИВШУЮ ХАНДРУ НА ДЕПРЕССИЮ УЖЕ НЕ МОДНО. В ТРЕНДЕ ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НАПРИМЕР «БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО» ИЛИ «СОЦИОФОБИЯ».

– Еще несколько лет тому назад каждый второй сам у себя диагностировал депрессию, теперь в тренде биполярное расстройство или, как его еще называют, «биполярочка». Получается, что существует некая мода на те или иные диагнозы?

– Безусловно, мода на диагнозы существует, и родилась она довольно давно. Достаточно вспомнить дам в старые времена, которые заламывали руки, закатывали глаза, и все ради того, чтобы окружающие обратили на них внимание и срочно бросились их спасать. Почему бы не использовать почти аналогичные приемы сегодня? Есть люди, которые именно таким странным образом получают необходимую им порцию любви.

А еще модные диагнозы, я бы скорее назвала их «модненькие диагнозики», – это способы сказать всем вокруг: «Ребята, я непростой, странный. Со мной надо обращаться по-особенному, потому что я необычный человек». Однако замечу, что в реальности истерическое расстройство личности встречается очень редко.

– Чем еще сегодня модно «болеть»?

– Паническими атаками, социофобией. Но я хочу подчеркнуть, что есть люди, которым кажется, что у них «биполярочка», депрессия или уже упомянутая мной социофобия, а есть те, кому реально поставили какой-то из этих диагнозов.

– Мы с вами говорим о первой категории, но как отличить одних от других?

– Если вдруг кто-то начинает рассказывать о подобных проблемах, можно сразу в лоб спросить: «Ты был у врача? Тебе поставили диагноз, или ты просто думаешь, что болен?» Как вы понимаете, это две абсолютно разные вещи.

Уверяю вас, что 99 процентов тех, кто так открыто говорит о своей «биполярочке» или еще чем-нибудь в том же духе, к психиатру не ходили. А если это так, велика вероятность того, что человек просто сам себе придумал заболевание, потому что ему так удобно. Кто-то шляпку надевает, чтобы на него обратили внимание, а кто-то использует «паническую атаку».

Люди с реальными диагнозами, как правило, не афишируют их, это раз. Максимум – обсуждают свои проблемы где-нибудь в закрытом паблике или делятся с теми, у кого они тоже есть, а не с теми, кто здоров. Во-вторых, никакого удовольствия от своей болезни они не испытывают, скорее наоборот – не готовы ее принимать.

– Отчего зависит выбор того или иного заболевания, ведь кто-то диагностирует у себя биполярное расстройство, а кто-то панические атаки или социофобию?

– Это зависит от конечной цели. Например, когда человек начинает прикрываться «биполярочкой», это говорит о том, что он просто не владеет своим настроением, у него бывают необоснованные перепады. В свою очередь, окружающие его люди должны считать такое послание: «У меня может быть и депрессия, и мания, а еще я могу быть интересным, но меня все-таки легко вогнать в предсуицидальное состояние. Так что берегите меня, пожалуйста, а то праздника не будет».

Наталья Кожина

ПРИЧИНЫ АГРЕССИИ В ИНТЕРНЕТЕ

ПО СВОЕЙ ПОПУЛЯРНОСТИ INSTAGRAM СЕГОДНЯ БЬЕТ РЕКОРДЫ. ВСЕ ПРОСТО: РАЗМЕСТИЛ ФОТОГРАФИЮ – И ПОЛУЧАЙ ЗАВЕТНЫЕ ЛАЙКИ, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ НАСТРОЕНИЕ! ОДНАКО И В ЭТОЙ БОЧКЕ МЕДА НАЙДЕТСЯ МЕСТО ДЛЯ ЛОЖКИ ДЕГТЯ, А ИНОГДА И ДЛЯ ПОЛОВНИКА. КАКОЙ МОТИВ ДВИЖЕТ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО СОЗДАЮТ НЕГАТИВНЫЕ ПОСТЫ ИЛИ «ХЕЙТЯТ» ДРУГИХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ? РАЗОБРАТЬСЯ С ПРИЧИНАМИ ПОПУЛЯРНОСТИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ «ДЭ» ПОМОГЛА ПОПУЛЯРНЫЙ ПСИХОЛОГ, КАНДИДАТ СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК АНЕТТА ОРЛОВА.

Причина № 1. Реактивная агрессия

Агрессивные посты и комментарии часто являются ответной реакцией человека на те негативные эмоции, которые он «подхватил» в Instagram. Лидеры мнений борются за подписчиков, и основной приманкой для привлечения внимания становится демонстрация собственной успешности, востребованности и роскоши. Пользователи попадают под это влияние и постоянно наблюдают в ленте все новые и новые сигналы о чужой потрясающе интересной, насыщенной и красивой жизни! Если сначала это интересно, то через некоторое время начинает раздражать, возникает неосознанное чувство апатии, печали. Далее эти эмоции преобразуются в агрессию. Часто человек даже сам не понимает, почему он в тот или иной момент сорвался на странице друга и написал, например, возмущенный пост по поводу очереди в магазине. Дело в том, что при просмотре личных страниц других людей – красивых и успешных – некоторые пользователи получают ядовитые эмоции. Они нуждаются в разрядке. Тот, кто пишет негативный пост, снижает свое собственное напряжение.

Причина № 2. Давление на жалость

Посты, где некоторые люди делятся своей печалью и болью, часто пишутся для того, чтобы привлечь внимание других пользователей. Есть такой типаж – «демонстративная жертва», это человек с сильной потребностью получить ответную реакцию со стороны окружающих. Он с удовольствием рассказывает о своих проблемах, чтобы внушить другим чувство сострадания и желание помочь.

Причина № 3. Дефицит ресурса

Такой дефицит – это состояние человека, когда он очень нуждается в поддержке, тепле, любви, комплиментах и сопереживании. Любые добрые слова становятся для него ресурсом. Человек делится и получает силы для того, чтобы справиться с ситуацией и начать действовать. Если это происходит единично, ничего страшного, но важно не подсесть на иглу «социальной поддержки». Если зачастить, можно постепенно превратиться в ту самую «демонстративную жертву», о которой я сказала ранее.

Причина № 4. Режим «войны»

Часто негативный контент публикуют люди с высоким уровнем агрессии. У них всегда включен режим «войны», а значит, поиск врагов идет постоянно. Они всегда ищут в Сети информацию о каком-то факте, поступке, которая станет отправной точкой для выражения негативных чувств. Использовать бы их энергию в мирных целях!

Причина № 5. Критика других как стиль жизни

Для некоторых людей критика, пусть и конструктивная, фактически является единственным способом самовыражения! Они привыкли с детства к критичному отношению родителей и сами мыслят точно так же. Все, что попадает в их поле зрения, моментально разбирается «до шурупчиков» и соотносится с недостижимыми идеалами. Установка всегда находить ошибки прочно встроилась в восприятие окружающего мира, поэтому такие пользователи легко находят недочеты.

Оксана Морозова

ОПАСНАЯ... МАМА

ИСТОРИЙ, КОГДА ЖЕНЩИНЫ БУКВАЛЬНО ИЗДЕВАЮТСЯ НАД СВОИМИ ДЕТЬМИ, ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО. И КАЖДЫЙ РАЗ ВЕРСИЙ МНОГО: ОТ ТРАДИЦИОННОЙ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ, НА КОТОРУЮ УДОБНО СПИСАТЬ ЛЮБОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ, ДО ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ЖЕСТОКОСТИ САМОЙ ЖЕНЩИНЫ.

О том, что происходит с женщинами, буквально уничтожающими своих детей, рассказала **Татьяна Буцкая,** педиатр, руководитель всероссийского общественного движения «Совет матерей», автор ряда книг, посвященных материнству и детству.

Как отличить патологическую жестокость от депрессии?

С чего начинается послеродовая депрессия? Это один из основных вопросов. Начинается все с синдрома беби-блюз. После родов, по статистике, он развивается у 4–8 женщин из 10.

Беби-блюз – это мини-депрессия, которая «накрывает» женщину в первые недели после родов. Ее причина – гормоны.

Всю свою жизнь женщина живет как на «американских горках». Гормоны скачут то вверх, то вниз. Вот и после родов – в течение 3 дней – происходит очередной перепад. Уровень эстрогенов и прогестерона резко падает. И это тут же сказывается на работе щитовидной железы. Она замедляет свою работу, а женщина чувствует упадок сил, слабость и подавленное настроение.

Через 2 недели, как правило, беби-блюз проходит и молодая мама снова чувствует себя бодрой и счастливой. Если через пару недель после родов беби-блюз не отступил, женщина рискует заработать послеродовую депрессию во всей ее красе.

Синдром патологической жестокости

Жестокость, как говорят психологи, – это, по сути, эгоистичное себялюбие, зависть, ненависть и злоба по отношению к другим людям, жизни в целом и себе самому. Появляется в результате отсутствия успехов в достижении собственных целей и поставленных задач. Обычно происходит с умышленным или случайным причинением вреда всему окружающему. В случае с матерью под ее каток попадает тот, кто больше других от нее зависит: ее ребенок. Он бесправен, молчалив и вытерпит что угодно. Чем младше ребенок, тем больше власти у матери над ним.

Причинами жестокости женщины по отношению к ее ребенку в большинстве случаев бывают:

- Проблемы с самооценкой и неприятие себя, а также неудовлетворенность своей жизнью: например, женщине кажется, что она не может устроить свою жизнь из-за ребенка.
- Отсутствие понятия о морали у женщины: если она воспитывалась в сложных условиях и атмосфере ненависти, для нее насилие становится нормальной частью жизни.
- Самоутверждение за счет более слабого.
- Демонстрация своего величия через унижения и уничижения, притеснение, подавление и т.д.
- Личные комплексы, которые маскируются таким способом.

Специалисты склонны утверждать, что патологическая жестокость присуща людям с психическими нарушениями, которые могут быть спровоцированы психологическими травмами и критическими моментами в жизни. Симптомы жестокости можно обнаружить, если присмотреться к человеку. Так, у женщины могут отмечаться неконтролируемые смены настроения. И нередко таким женщинам требуется помощь психиатра. В любом случае, как отмечают психологи, надо уделять внимание молодой матери. Страдающей от депрессии следует просто дать разгрузку и отдых, чтобы не дать произойти трагедии.

Анна Шатохина

ПРЕОДОЛЕТЬ «СТРАХ СТРАХА»

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ ВРАЧЕЙ? РАССКАЗЫВАЕТ ЭКСПЕРТ – ПСИХОТЕРАПЕВТ, КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК ЛАРИСА РУДИНА.

А если гангрена?

Любой современный человек знает, что профилактика лучше лечения, что «дважды в год надо обязательно…», тем не менее большинство из нас склонны оттягивать визит в медучреждение сколько возможно. Даже если вы не склонны драматизировать, подозревая у себя инфаркт, как только кольнет в груди, или видя гангрену в любом прыщике, все равно страшно. И тот самый человек, который все знает про профилактику и диспансеризацию, поспешит не в поликлинику, а к компьютеру: изучать симптомы и ставить себе диагноз. Вы бесконечно изучаете Интернет в поисках похожих симптомов и, конечно, находите тот самый диагноз, которого боитесь больше всего. Тогда планирование визита к доктору превращается в настоящую пытку.

Помоги себе сам

Мы говорим не о самолечении, а о том, чтобы снизить уровень тревоги. У психологов есть понятие «страх страха». Человек знает, что от волнения повышается давление, и начинает переживать по поводу своего волнения… Волевые посылы «Я не должен бояться… я должен быть спокойным…» дают обратный эффект.
Не запрещайте себе волноваться. Просто отведите для тревоги определенное время. Например, как человек умный я тревожусь, не зная, что происходит. Я имею полное право волноваться. И буду. Сегодня с 17:34 до 17:47. И не забудьте точно отследить время.
Снизить градус эмоционального напряжения можно, если сделать поход в поликлинику рутинной процедурой. Тогда консультация у врача перестанет казаться чем-то выходящим за рамки привычного. Постарайтесь сделать так, чтобы по возвращении из поликлиники у вас была возможность приятно провести время, например, купить себе обновку или приготовить любимое блюдо – небольшая награда тому, кто преодолел страх, точно не повредит. Однако это не значит, что нужно воспринимать обращение к врачу как подвиг, поэтому в качестве поощрения не должно выступать что-то слишком желанное или дорогое.

Куда девать здоровье

Иногда плохое самочувствие дает определенные бонусы. Во-первых, больному оказывают больше внимания и освобождают его от бытовых проблем, а во-вторых, тревога за здоровье заполняет внутреннюю пустоту. Человеку выгодно быть больным, так как это дает индульгенцию на ничегонеделание (мне же так плохо), на безответственность (вы не имеете права требовать, когда я в таком состоянии). Чтобы выйти из этой ситуации, для начала подумайте, что дает вам ваше недомогание. Потом задайте себе вопрос: «А что я буду делать, когда перестану болеть и волноваться? Чем займусь, когда почувствую себя хорошо?» Лгать себе – дорогое удовольствие. Может, вы могли бы наконец привести в порядок дачный участок или заняться внуками? А может, вы давно мечтаете об отпуске в теплых краях? Если мотивация окажется достаточно сильной, страх перед походом к врачу исчезнет сам собой.

У меня дрожат коленки!

Бывает, что паника охватывает больного перед выходом из дома или по пути в поликлинику. В этом случае помогут расслабляющие упражнения. Если позволяет самочувствие, сделайте зарядку или уборку – любая физическая нагрузка снижает уровень стресса и дает выход накопившемуся адреналину. Если нет возможности сбросить напряжение таким образом, то хотя бы отправляйтесь к врачу пешком, а не на автобусе.

Александра Тырлова

ОБОЙДИТЕ ССОРУ СТОРОНОЙ

ВСЕ, МОЕ ТЕРПЕНИЕ ЛОПНУЛО! ЕЩЕ СЕКУНДА – И ЗАЗВЕНИТ ПОСУДА, ЗАХЛОПАЮТ ДВЕРИ. НАЧНЕТСЯ СКАНДАЛ. ПО КАКОМУ ПОВОДУ? А КТО ЕГО ЗНАЕТ! ПРОСТО НАКИПЕЛО. И ТАК И ТЯНЕТ НА КОМ-НИБУДЬ СОРВАТЬСЯ. А НА КОМ ЖЕ, КАК НЕ НА САМЫХ БЛИЗКИХ?

Чтобы не начинать ссору…

Попробуйте найти своим эмоциям иной, менее разрушительный выход. Можно со всей накопившейся отрицательной энергией кинуться на домашние дела – уборку, стирку. Можно наконец-то решительно вышвырнуть из дома весь хлам, на который в спокойном состоянии как-то рука не поднималась. Можно затеять смелую перестановку, сменить стрижку или цвет волос, перешить любимое платье… Если все вышеописанное не приносит удовлетворения и душа требует деструктивизма, придется подыскать жертву. Только не живую. И не самую дорогую вашему сердцу. Пусть это будет пара стареньких тарелок, которые вы с наслаждением расколотите. Или аляповатая картинка на стене, одним движением руки отправленная в мусорное ведро.

Смените гнев на милость. Что способно значительно улучшить ваше расположение духа? Поход по модным магазинам, новые духи, встреча с друзьями, театр, кино, роскошный торт (хотя бы на время забудьте о калориях!), горячая ванна, любимая книга? Позвольте себе это! Иногда достаточно хоть чуть-чуть полюбить себя, чтобы это чувство перекинулось и на весь остальной мир.

Поищите смешную сторону. А из-за чего вы, собственно говоря, так завелись? Взгляните на себя, как вы мечетесь с горящими щеками и испепеляющим взором, как яростно пинаете ни в чем не повинные тапочки, как бесцельно размахиваете руками, как изо всех сил хлопаете дверью, втайне надеясь, что вам удалось сорвать ее с петель… А теперь вспомните, почему вы все это проделываете. Может, повод вовсе не так уж серьезен и ужасен? Может, он даже смешон? Тогда смейтесь! Ведь смех – это лучший антидепрессант и лучший рецепт долголетия.

Сохраняйте спартанское спокойствие. Это обычный мужской прием, который неплохо бы освоить и представительницам слабого пола. Не заводитесь, не вникайте в суть обвинений, как будто вы их вообще не слышите, реагируйте нейтрально и доброжелательно. Конечно, этот способ требует выдержки и тренировки, но действует безотказно. Чего хочет инициатор ссоры? Выплеснуть на вас свои отрицательные эмоции. А от вашего спокойствия они будут отскакивать, как мячики от стены.

Превращайте все в шутку. Естественно, подходит далеко не к каждому случаю, но стоит попробовать. Так один мой знакомый, как только страсти начинали накаляться, принимался декламировать из «Федота-стрельца»:

Признаю свою вину.
Меру, степень, глубину.
И прошу меня отправить
На ближайшую войну.
Нет войны – я все приму:
Ссылку, каторгу, тюрьму…
Но желательно в июле.
И желательно в Крыму.

В сочетании с покаянно-лукавым выражением лица это было просто неотразимо, а потому действовало безотказно.

Приласкайте. Как? Того, кто на меня повышает голос? Того, кто придумывает какие-то дурацкие обвинения? Того… Да-да, именно его. Вспомните, как иногда вы сами, громогласно ругая всю мужскую половину населения и этого представителя, в частности, втайне мечтали о том, чтобы он в ответ вас крепко обнял, поносил на руках, наговорил смешных нежностей. Ведь тогда вы бы сразу оттаяли. Вот так же и они.

ПАПАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ

А ЕСЛИ И РОЖДАЮТСЯ, ТО ЧРЕЗВЫЧАЙНО РЕДКО. ЭТУ ИСТИНУ ПРИХОДИТСЯ УСВАИВАТЬ В СВОЕ ВРЕМЯ КАЖДОЙ МАМЕ. ПАПАМИ СТАНОВЯТСЯ – ПРИЧЕМ ЗАЧАСТУЮ МЕДЛЕННО, НЕУМЕЛО И НЕОХОТНО.

Труден только первый шаг

Наверняка каждая из нас сама знает, как лучше влиять на собственного мужа: просьбами, ультиматумами, логическими объяснениями, лестью. Поэтому не будем останавливаться на этом, а лучше поговорим о том, какие обязанности по уходу за малышом от рождения и до года можно смело переложить на широкие отцовские плечи.

Итак, чем меньше ребенок, тем больше ему нужна мама, и никто, кроме мамы. Но и в первые три месяца жизни малыша на долю папы хватит забот и хлопот. Например, каждый отец новорожденного ребенка может:

- взять на себя все покупки, начиная с продуктов и заканчивая нуждами малыша (памперсы, бутылочки, соски, питание);
- убирать квартиру, мыть посуду, выносить мусор, если вам достался среднестатистический капризный младенец, у молодой мамы на это просто не будет хватать времени и сил;
- заняться оформлением обязательных документов (регистрация малыша, его прописка, оформление медицинского полиса и т.д.);
- участвовать в походах в поликлинику одна мама может не справиться;
- гулять с малышом по вечерам и в выходные.

Едим и играем вместе

Малыш в возрасте от трех месяцев до полугода уже пробует свой первый прикорм. А значит, в жизни каждого папы начинается новая страничка, ведь теперь он наравне с женой может принимать участие в кормлении собственного чада. И даже если он свободен лишь по вечерам и по выходным, он все равно сумеет:

- мыть и стерилизовать детскую посуду;
- подогревать питание;
- кормить ребенка из бутылочки, а позже с ложки.

Кроме того, папа, как и раньше, способен заниматься с малышом зарядкой и массажем, купать его. А самое главное, в это время ребенок уже начинает осваивать свои первые игры. Задача папы сделать их как можно более увлекательными и полезными.

После того как малыш перешагнет шестимесячный рубеж, пора будет обучить папу таким необходимым навыкам по уходу за ним, как, например, одевание. Обычно отцы старательно избегают этого процесса, и их можно понять, ни один уважающий себя ребенок не будет спокойно лежать, пока на него натянут всю эту кучу одежек и застегнут все имеющиеся кнопочки, пуговички и крючочки. Но, если папа одолеет эту науку, мамина жизнь станет значительно легче. А потому стоит показать отцу, где лежат ползунки, а где шапочки, как застегиваются комбинезончики и как одевать малыша на улицу.

К десяти месяцам или к году, а для кого-то, может, и раньше наступает пора передать папе все бразды правления. А именно объяснить ему, когда кормить ребенка, когда укладывать его спать, когда и сколько гулять, чем занимать карапуза и как успокоить, если он расплачется. После этого достаточно будет рассказать молодому отцу, как вести себя в экстренных ситуациях (если ребенок отказывается есть, если он сильно ударился и никак не перестает рыдать, если он постоянно просыпается), оставить на видном месте телефоны врача, «скорой помощи», соседки, тоже имеющей малыша, и, конечно, свой собственный контактный и можно отправляться хоть в магазин, хоть в гости, хоть в театр, хоть на работу. И при этом вовсе не стоит нервничать и каждые десять минут бегать к телефону. Вы же оставили ребенка не с кем-нибудь, а с родным отцом.

ДЕКОРАТИВНЫЙ КАМЕНЬ В ИНТЕРЬЕРЕ

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ДЕКОРИРОВАТЬ ПОВЕРХНОСТИ НАТУРАЛЬНЫМ ИЛИ ИСКУССТВЕННЫМ КАМНЕМ? РАССКАЖЕМ, КАКИМ ОБРАЗОМ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ МАТЕРИАЛЫ.

Традиционное решение – выложить пол камнем или керамической плиткой. Это очень удобно: такое покрытие легко мыть, оно не требует особого ухода, к тому же весьма долговечно. Декоративный искусственный камень в коридоре по внешним признакам ничуть не уступает натуральному, а по износостойкости и прочности порой даже превосходит его. Природный материал украсит ваш интерьер своим уникальным рисунком, а плитка создаст настроение.

Разноцветная плитка

Сегодня в моду вошел дизайн 50–60-х, а вместе с ним – квадратная плитка с ярким изящным рисунком и в форме шестигранников. Такой дизайн зрительно увеличивает пространство, а еще добавляет настроения в монотонное помещение. Без цветовой гармонии любой интерьер обречен: теряются его индивидуальность, настроение, комфорт. Подбирая оттенки, нужно учитывать массу нюансов: назначение, формы и размеры комнаты, степень ее освещенности, материалы, стиль.

Имитация дерева

Натуральные материалы всегда радуют глаз, особенно дерево. Но в коридоре, примыкающем к прихожей, натуральный паркет не слишком практичен – его нельзя часто мыть, а грязь скапливается здесь часто. Поэтому в таких случаях лучше использовать искусственный керамогранит с поверхностью, имитирующей фактуру дерева. Варианты дизайна могут быть очень разнообразными, вплоть до рисунка паркета.

Отделка под старину

Когда хочется создать иллюзию, что живешь в старинном замке, можно выложить пол большими плитками с фактурой состаренного булыжника, будто сохранившегося со времен Средневековья. Цвет лучше выбрать серый или глубокий бордо. Чтобы сделать интерьер более легким, используйте светлые тона.

Только стены

Еще один вариант «состарить» интерьер – оформить одну из стен материалами, имитирующими природные формы. Правда, здесь важно не перестараться – сделать кладку максимально похожей на естественную, будто состарившуюся со временем. Такой вариант придает некую брутальность помещению и вместе с тем – уют.

И пол, и стены

Такое решение может показаться смелым, но оно не только практично, но и красиво. Пол и стены можно выложить одним и тем же материалом светлого, натурального цвета. А можно сделать кирпичную кладку и сочетать ее с покрытием из дерева либо керамогранита с имитацией дерева. Если есть шкаф-купе, его двери можно облицевать… каменным шпоном. Ну а если такое решение кажется неприемлемым, то используйте традиционный прием – зеркала.

Варианты для помещений нестандартной формы

Варианты оформления могут зависеть и от формы коридора. Если она Г-образная или квадратная, есть смысл разделить пространство визуально на две части и, соответственно, выбрать для пола каждой свой дизайн. Можно использовать традиционное сочетание керамогранита с деревом или несколько видов плитки. Хорошо будут смотреться напольные покрытия с мелким рисунком, имитацией паркета или кирпичной кладки, а еще – из кирпича, выложенного узором «елочка».

ОРГАНИЗУЙТЕ «ТЕРРИТОРИЮ СНА»

ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ОФОРМЛЕНИЮ СПАЛЬНОГО МЕСТА ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА, РЕЛАКС-ЗОНЫ И ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЛАЙФАКИ.

Как зонировать комнату

Для начала стоит определиться с назначением помещения, а именно будет ли спальня нести еще какую-нибудь функцию, помимо комнаты для сна. При необходимости зону сна можно расположить и в общем пространстве: совместить с гостиной или небольшой гардеробной.

- Для зонирования в этом случае можно использовать подвижные перегородки, которые помогут расширять и трансформировать пространство, а также скрывать зону сна днем.
- Если без стен не обойтись, то лучше не делать их «полнотелыми», а зонировать помещение с помощью стеклянной перегородки, которая будет пропускать в комнату естественный свет.
- Другой неплохой вариант в вопросе, как обустроить маленькую спальню, – организовать ее в подиумной зоне. Для этого вам понадобятся конструкция самого подиума и матрас. Сам же подиум обладает большим потенциалом для хранения, обычно в нем делают пару ящиков, в которых хранят постельное белье. Если конструкция подиума позволяет, можно совсем убрать матрас.
- Еще одно интересное решение – поставить кровать на уровень выше. Это может быть просто кровать-чердак. Но этот вариант больше подойдет обладателям квартир с высокими потолками.
- Как обустроить комнату-спальню, совмещенную с кабинетом? Большой рабочий стол можно заменить выдвижной полкой, которая сэкономит место и при этом хорошо справится со своей основной задачей.

Как обустроить комфортное спальное место

Вроде бы спите положенные 7–8 часов, но утром не чувствуете себя отдохнувшим? Для качественного сна недостаточно спать определенное время, влияют еще и другие факторы: где вы спите, на чем, качество матраса и даже штор.

Позаботьтесь о свежем воздухе

Приверженцы здорового образа жизни считают – чтобы сохранить молодость и здоровый вид, нужно спать при температуре 18 градусов. Без проветривания не обойтись. Для жилого пространства также важен и естественный свет. Скорее всего вы замечали, как сложно просыпаться в темное время суток. Так вот в комнате без окон это «темное время» – круглый год.

Выбирайте кровать, а не раздвижной диван

Почему? Даже самый хороший диван не заменит кровать с качественным матрасом. И кстати, для кровати можно найти место даже в однушке.

Определитесь с матрасом

Жесткий или мягкий матрас – выбор зависит от потребностей человека. Жесткие рекомендуют для тех, у кого проблемы со спиной и нужна фиксация, а мягкий помогает расслабиться. Средняя жесткость – универсальный выбор.

Установите много источников освещения

Добавить света спальне можно с помощью искусственного света. Прикроватные лампы, бра, гирлянды, потолочные споты и подвесы – комбинируйте светильники и создавайте разные варианты освещения.

Добавьте живых растений

Букеты цветов и домашние растения освежают любой интерьер. Привнесите их и в спальню, чтобы она выглядела уютнее. Если нет места, можно выбрать подвесные кашпо – они точно не займут лишнюю площадь.

САМ СЕБЕ... ВРАГ

ВОТ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СПОСОБЫ НАВРЕДИТЬ САМОМУ СЕБЕ.

Есть перед компьютером. Перед монитором компьютера человек зачастую не чувствует вкуса еды, не ощущает ее запаха и, главное, не осознает количества еды, которое он поглощает. Ведь в это время мозг занят – он обрабатывает информацию и ему некогда следить за чувством насыщения. А отсюда переедание, лишний вес и, как следствие, проблемы со здоровьем.

Перерабатывать. Риск гипертонии у тех, кто работает от 41 до 50 часов в неделю, увеличивается на 14 процентов по сравнению с теми, кто проводит в офисе не более 40 часов. Для тех, кто работает больше 50 часов, этот показатель увеличивается до 29 процентов. Так что с работы нужно уходить вовремя.

Неправильно держать телефон. Держать трубку зажатой между ухом и плечом – вредная привычка, такое положение нарушает кровообращение в мышцах шеи и может вызвать головную боль. Поэтому старайтесь не лениться держать трубку рукой или используйте устройство hands-free.

Постоянно проверять электронную почту. Те, кто слишком часто заглядывает в электронную почту, вредят своему здоровью, так как постоянное ожидание писем повышает уровень стресса. В ходе исследований также выяснилось, что электронная почта способна вызывать зависимость, и чем чаще добровольцы открывали e-mail, тем больше им хотелось делать это снова. Совет прост: ограничьте количество проверок.

Не мыть посуду. Многие считают, что мыть чашку после каждого использования необязательно. Однако остатки жидкости и чайный налет на стенках чашки – отличная среда для размножения микробов.

Не убирать на столе. Для того чтобы переключиться с одного вида деятельности на другой, мозгу в среднем требуется 23 минуты. То есть, если вы тратите на поиски авторучки пять минут, общие потери рабочего времени составляют около получаса. А вечный аврал – лучший друг стрессов, которые негативно отражаются на здоровье.

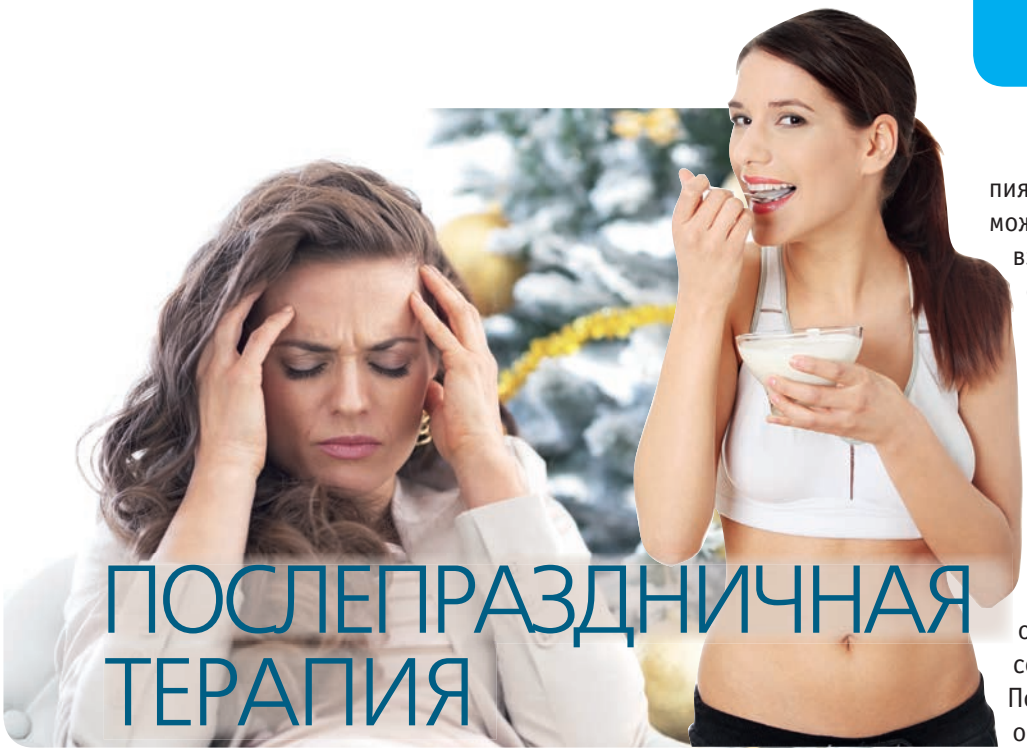
Сутулиться. По статистике, от болей в спине страдают около 40 процентов офисных работников. Ведь, когда вы сидите за компьютером, позвоночник испытывает повышенную нагрузку. Самые уязвимые отделы позвоночника при сидячей работе – шейный и поясничный. Так что следите за осанкой!

Сидеть нога на ногу. Когда вы подолгу сидите, кровь застаивается в венах нижних конечностей, что может привести к варикозному расширению вен. Особенно опасна в этом плане поза нога на ногу. Ножные мышцы, сжимаясь и разжимаясь, помогают крови двигаться по венам. Если мышцы теряют тонус из-за неудобной позы, стенки вен как бы провисают, что приводит к дополнительному застою. Так что не забывайте о разминке в течение рабочего дня и не пренебрегайте спортом.

Разминка за рабочим столом

1. Повращайте головой сначала по часовой стрелке, затем в обратную сторону. Обхватите затылок руками и сложите их в замок. Надавите ими на затылок и в это же время опускайте голову назад, оказывая сопротивление.
2. Быстро сжимайте пальцы обоих рук в кулаки 10 раз. Затем сожмите кулаки настолько сильно, насколько можете, подержите их сжатыми 3–5 секунд, затем расслабьте пальцы и встряхните ими.
3. Сидя на стуле, положите ладони на затылок, сцепив пальцы в замок. Прогнитесь назад, чтобы спинка стула упиралась вам в спину. Задержитесь в этом положении.

Ольга Туманова



ПОСЛЕПРАЗДНИЧНАЯ ТЕРАПИЯ

ВОПРЕКИ ОЖИДАНИЯМ И ЛОГИКЕ НОВЫЙ, СТАРЫЙ ГОД И РОЖДЕСТВО НАЧИНАЮТСЯ НЕ СО ЗДОРОВЬЯ, А С ЧУВСТВА ТЯЖЕСТИ В ЖИВОТЕ, НЕДОСЫПА И ЧАСТО – ПОХМЕЛЬЯ. НА ПОМОЩЬ ПРИХОДЯТ ДИЕТОЛОГИ С ПРОСТЫМИ СОВЕТАМИ ПО БЫСТРОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ.

Закончились новогодние каникулы, пора выходить на работу и возвращаться в привычный режим. Праздники: поздний отход ко сну, дневное пробуждение, большое количество алкоголя и череда перееданий не позволяют сразу войти в рабочее русло. Основное правило для восстановления сил после «активного» отдыха – умеренность в пище и питье. Не нужно после праздничных застолий садиться на строгую диету или голодать, это приведет к нарушению обмена веществ.

Старайтесь в первые дни после праздника употреблять больше воды, кисломолочных продуктов, травяных чаев. Не стоит доедать перестоявшие после праздников салаты – несвежая пища может стать причиной отравления. Отлично помогут восстановить здоровье фрукты, каши, осенние овощи. Помогут здоровью не только еда и питье, но и водные процедуры. В первые рабочие дни запланируйте поход в баню, расслабляющую ванну. Не лишними будут пилинг, маски для кожи лица, примочки из настоев трав.

Кроме водных процедур, не забывайте о банальном соблюдении режима дня. Вовремя вставайте и ложитесь, обязательно выходите на прогулку на свежем воздухе, хотя бы иногда ходите пешком. Начните вставать по сигналу будильника за несколько дней до возвращения на работу. При этом каждый день устанавливайте сигнал на полчаса раньше. Тогда ранний подъем в первый рабочий день не будет таким болезненным. Кроме того, правильный режим сна нормализует пищеварение и кровеносное давление и приводит в норму все системы организма. Взбодриться и привести мысли в порядок поможет и ароматерапия: масло лимона или апельсина можно капнуть в теплую ванну, взять с собой в парную или просто зажечь с ним аромалампу. Парная и баня хороши еще тем, что с потом выводят из организма токсины и шлаки. Впрочем, если у вас есть проблемы с сердцем, то жаркой бане лучше предпочесть обычную ванну: в бане сердце будет испытывать слишком большие нагрузки, а после праздников оно и без того работает в стрессовом режиме.

Позитивный настрой на работе обеспечит грамотное распределение нагрузки – не нужно сразу все на себя взваливать. Поделитесь с коллегами впечатлениями от новогодних каникул, замотивируйте себя на продуктивную работу и начните планировать летний отдых. Рабочие дни не стоит начинать с постановки глобальных задач. Лучше начать с дел, которые не потребуют сильных эмоциональных затрат и не будут давить грузом ответственности. При планировании первых дел на январь нужно учесть, что достаточно много времени будет тратиться на обсуждение минувших новогодних праздников, поэтому важно подобрать правильный темп работы. Накануне первого рабочего дня нужно лечь спать пораньше.

Советы:

- хорошо выспитесь перед первым рабочим днем;
- составьте список дел на первый день и первую рабочую неделю;
- начните планировать следующие каникулы;
- во время рабочего дня делайте небольшие перерывы: сделайте пятиминутную зарядку, чтобы вернуть себе тонус;
- в первое время после каникул не задерживайтесь на работе.

АЗБУКА И АРИФМЕТИКА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИЗУЧАТЬ «АРИФМЕТИКУ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ», НАДО РАЗОБРАТЬСЯ С АЗБУКОЙ ДЛЯ НИХ ЖЕ.

Во-первых, запомните, что давление измеряют в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.), а его значения указывают через дробь. Например, 120/80. Верхнее значение называют систолическим (оно связано с сокращением сердца – систолой), а нижнее называют диастолическим, оно в большей степени связано с периодом расслабления сердца (диастолой).
Во-вторых, нужно понимать, чем опасна гипертония. Наивно думать, что если у вас из-за давления не болит голова и нет никаких других неприятных симптомов, то давление снижать не нужно. Оно опасно само себе. Гипертония «прицельно бьет» по так называемым органам-мишеням. В первую очередь в них из-за высокого давления страдают сосуды, а потом это влечет и поражение самого органа. Как ни прискорбно, но гипертония – хороший «стрелок», она целит действительно в жизненно важные органы – сердце, мозг, почки, глаза и сосуды конечностей. Из-за повышенной нагрузки в сердце часто развивается гипертрофия – усиленное развитие мышц левого желудочка сердца. Но если для бицепсов, трицепсов и прочей обычной мускулатуры это хорошо, то для миокарда (сердечной мышцы) – плохо. Она быстрее изнашивается, слабеет, плохо качает кровь, и в ней часто возникают неправильные импульсы, которые приводят к нарушению ритма сердца. В результате сердце может даже остановиться, и велик риск, что навсегда.

Бухгалтерский подход

Теперь о том, как выглядят все эти риски с точки зрения арифметики, о чем говорят конкретные значения давления? Среди медиков по этому вопросу есть консенсус (см. таблицу). Независимо от возраста превышением систолического давления считаются цифры выше 120 мм рт.ст, а диастолического – выше 80 мм рт. ст. Дело в том, что опасность для здоровья представляет любое давление выше этих цифр. Более того, недавно проведены серьезные исследования, показавшие, что риск сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается даже, начиная с давления 115/75 мм рт. ст. А ведь это давление даже чуть меньше общепринятой нормы в 120/80. Превышение выше этих цифр систолического давления на каждые 20 мм рт.ст и диастолического на 10 мм рт. ст. увеличивает риск поражения сердца и сосудов в 2 раза. И это значит, что чем давление ниже, тем лучше.
До каких цифр давление нужно снижать гипертоникам? Часто говорят, что снижать нужно до возрастной нормы, которую можно рассчитать, прибавив к возрасту пациента 100. Согласно такой арифметике, у 60-летнего человека нормальным должно быть давление 160 мм рт.ст. С точки зрения современной медицины это нонсенс: возрастной нормы нет. И утверждение о том, что нормальное систолическое давление можно рассчитать, в корне устарело. Сегодня говорят о необходимости снижения давления до так называемых целевых значений.

Александр Мельников

Таблица. Классификация артериального давления

Классификация гипертонии	Систолическое (верхнее) давление, мм рт.ст	Диастолическое (нижнее) давление, мм рт.ст
Нормальное давление	<120	<80
Предгипертония	120–139	80–89
Гипертония 1–й стадии	140–159	90–99

ЛЕКАРСТВА И ИХ «ПОБОЧКА»

МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ЗАВИСЯТ ОТ ЛЕКАРСТВ, КОТОРЫЕ ОБЛЕГЧАЮТ УГРОЖАЮЩИЕ ЖИЗНИ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ОДНАКО ХИМИЧЕСКИЕ СОЕДИНЕНИЯ В НЕКОТОРЫХ ПРЕПАРАТАХ МОГУТ ВЫЗВАТЬ СТРАННЫЕ И ПОРОЙ ДОВОЛЬНО ОПАСНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ.

Недавно Росздравнадзор разослал предупреждение о том, что популярное лекарство от хронического запора может негативно влиять на психику. В ходе дополнительных пострегистрационных исследований препарата, проведенных в США, было выявлено, что у пациентов в ходе его приема возникали мысли о суициде. Более того, было зарегистрировано два случая самоубийств среди тех людей, которые принимали этот препарат ранее.

Этот случай не первый и не единственный на фармацевтическом рынке. В начале 2019 года из аптек был отозван препарат для лечения заболеваний дыхательных путей (как выяснилось, он может вызывать приступ тахикардии, несовместимый с жизнью). В 2018 году было отозвано обезболивающее, на фоне которого возникали серьезные проблемы с печенью (вплоть до развития печеночной недостаточности). Ранее фармацевтическая компания добровольно отозвала препарат, назначаемый при заболеваниях суставов, поскольку он повышал вероятность инфаркта и инсульта.

В США было официально начато изучение потенциальных рисков уже одобренных препаратов, содержащих тестостерон (для поддержания потенции). Оказалось, что подобная терапия повышает риск возникновения инфаркта миокарда, ишемического инсульта и внезапной смерти.

Испытано на пациентах?

«Клинические исследования проводятся на ограниченном числе пациентов и в ограниченный период времени, – поясняет ведущий эксперт фармрынка, директор по развитию аналитической компании «АРЭНСИ Фарма» **Николай Беспалов**. – Поэтому отдаленные последствия приема лекарств выявляются уже после того, как лекарство выводится на рынок. Вся информация от врачей о негативных явлениях, возникших при использовании препарата, должна стекаться в Росздравнадзор. Если число таких обращений достигает критической отметки, могут быть назначены дополнительные исследования. В том случае, если связь между приемом препарата и некими побочными эффектами достоверно доказывается, могут быть приняты специальные меры – от внесения соответствующих указаний в инструкции до возможного отзыва препарата с рынка».

Как пациенту обезопасить себя при приеме лекарства?

«Препаратов без побочных эффектов не бывает. При приеме даже “безобидных” лекарств необходимо согласовать с врачом дозы и кратность назначения, – поясняет доктор медицинских наук, профессор кафедры госпитальной терапии РНИМУ им. Пирогова **Александр Карабиненко**. – При проведении курса лечения необходимо обращать внимание на изменение самочувствия, появление новых симптомов, которых раньше не было, и сообщать об этом врачу. Не занимайтесь самолечением! Это опасно для здоровья в целом, а также может приводить к изменению течения заболевания, от которого вы лечитесь».

Кстати

Опасными признали таблетки от давления, сделанные из китайского сырья. Эти лекарства могут вызвать рак, и они продаются в российских аптеках. Росздравнадзор принял решение об изъятии 561 серии опасных препаратов из российских аптек и больниц. Это несколько миллионов упаковок. Все запрещенные таблетки от давления содержат вещество из Китая – валсартан. И все они – с примесью компонента ракетного топлива.

Лидия Юдина

ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА БЕЗ СИМПТОМОВ

КОГДА У ВЗРОСЛОГО ПОЯВЛЯЕТСЯ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА БЕЗ СИМПТОМОВ, ЭТО ВСЕГДА ВЫЗЫВАЕТ БЕСПОКОЙСТВО, ВЕДЬ ТЕМПЕРАТУРА КАК ОДНА ИЗ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА НЕ ВОЗНИКАЕТ НА ПУСТОМ МЕСТЕ. ОДНАКО ОТСУТСТВИЕ КАКИХ-ЛИБО СИМПТОМОВ ПУГАЕТ, ПОСКОЛЬКУ НЕВОЗМОЖНО СРАЗУ ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИЧИНУ ТАКОГО СОСТОЯНИЯ.

Грипп. Болезнь начинается стремительно: возникают озноб, головная боль, ломота в мышцах, ощущение песка в глазах, насморк. Температура за короткое время может достигнуть 38–39 °С.

Чтобы подтвердить диагноз, требуются лабораторные и инструментальные исследования (анализы крови, мочи). Обычно назначаются противовоспалительные препараты (с парацетамолом, ибупрофеном), постельный режим, обильное питье. Антибиотики при вирусных заболеваниях бесполезны.

Бронхит, воспаление легких. В этом случае температуру повышают уже не вирусы, а бактерии. Она нередко поднимается до 41 °С. Для подтверждения диагноза требуется рентген грудной клетки. Для лечения назначаются антибиотики, средства для повышения иммунитета.

Менингит. Это воспаление мозговых оболочек, которое вызывают бактерии или вирусы. Помимо высокой температуры, возникают боль при наклоне головы вперед, тошнота или рвота, светобоязнь, сонливость. При таких симптомах нужно немедленно вызывать врача. Для уточнения диагноза в стационаре проводится люмбальная пункция. При бактериальном менингите назначают антибиотики, при вирусном – болеутоляющие препараты и внутривенные растворы. Выздоровление обычно наступает через 2–3 недели.

Тонзиллит, отит. Воспалительный процесс в ушах или на миндалинах возникает по вине бактерий. Высокую температуру сопровождают боль и «стрельба» в ушах, затрудненность слуха, гнойные выделения из слухового прохода (при отите) или боли в горле, затруднения при глотании (при тонзиллите). Обязательно обратитесь к врачу, сдайте мазок для определения возбудителей заболевания и принимайте прописанные доктором антибиотики.

Острое воспаление почек или мочевого пузыря. Температура может подняться до 38–39°С, тянущая или кинжальная боль появляется в области поясницы с одной или двух сторон, отстреливая в область паха или низ живота. При цистите (воспалении мочевого пузыря) также наблюдается учащенное мочеиспускание, боль при посещении туалета. Моча розовеет или становится мутной. При таких проявлениях – срочно к врачу! Потребуются анализ мочи и, вероятно, рентген почек для выяснения причины заболевания. Дальнейшее лечение зависит от результатов обследования. Цистит лечится антибиотиками.

Аппендицит, холецистит. Начало болезни обычно острое. Появляются различной интенсивности боли в животе, обычно справа, иногда – рвота. Нередко увеличивается и болит печень. Температура колеблется от 37 до 40 °С и выше. При любой сильной боли в животе нужно как можно скорее вызывать «скорую». Ни в коем случае не следует принимать обезболивающие – это смажет картину болезни.

Опухоли. Температура около 37–38 °С не спадает больше месяца. При этом ощущается слабость, ухудшается аппетит, уменьшается вес. Такое возможно при опухолях почек, печени, легких, лейкозах. Обратитесь к онкологу!

Проблемная щитовидка. Температура повышается до 37–38 °С и держится в этих пределах постоянно. Потеря веса даже на фоне хорошего аппетита, раздражительность, плаксивость, быстрая утомляемость – все это характерно для тиреотоксикоза. Лечит недуг эндокринолог, посетите этого специалиста.

Елена Нечаенко

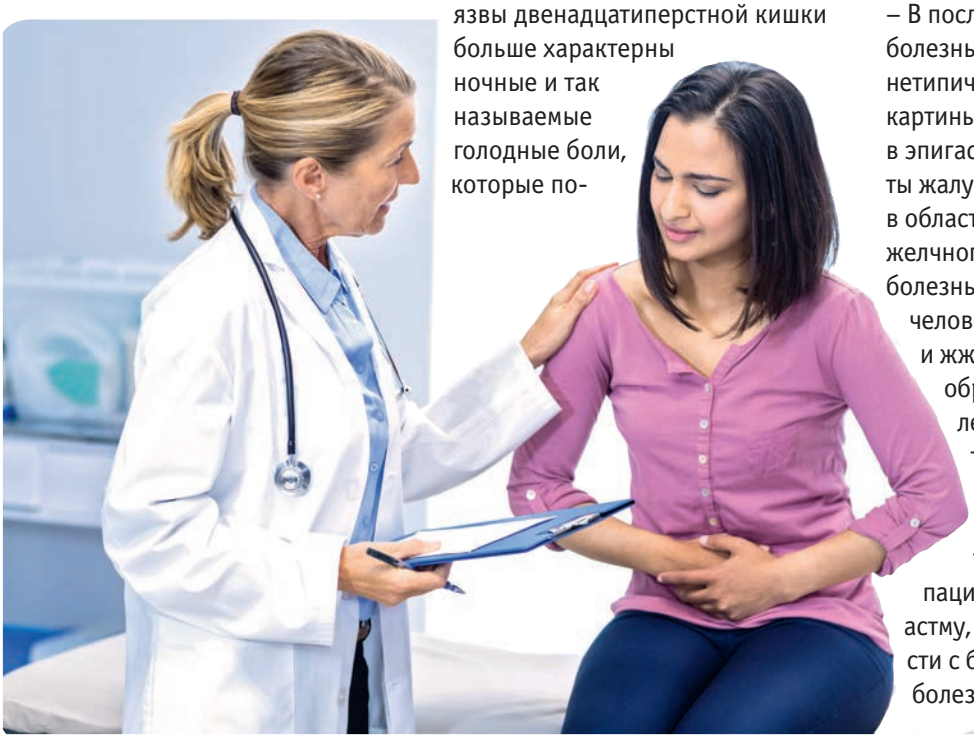
МНОГОЛИКАЯ ЯЗВА ЖЕЛУДКА

МНОГИЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЯЗВЕННУЮ БОЛЕЗНЬ СОПРОВОЖДАЮТ ПОСТОЯННЫЕ СИЛЬНЫЕ БОЛИ. ОДНАКО ТАК БЫВАЕТ ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА.

Например, в последнее время стали очень распространены так называемые молчащие язвы, которые практически не дают болевых ощущений. Такая картина наиболее характерна для пожилых или, наоборот, совсем юных пациентов. Но если уж появились хоть какие-то необычные симптомы (изжога, отрыжка кислым, тошнота и запоры, чувство тяжести, переполнения желудка), лучше не тянуть время и срочно обратиться к врачу. Дело в том, что язвенная болезнь чревата смертельно опасными осложнениями, такими как внутреннее кровотечение и перфорация желудка (то есть прободение язвы, при котором она насквозь «проедает стенку» органа и содержимое желудка попадает в брюшную полость). Также может возникнуть не смертельное, но неприятное осложнение – стеноз (то есть сужение) 12-перстной кишки, при котором пища перестает усваиваться. Такое осложнение устранить можно только с помощью операции. Другая опасность нелеченой язвы в том, что со временем она перерождается в злокачественную опухоль. Ранние стадии рака желудка практически себя не проявляют или неотличимы от симптомов язвенной болезни и хронического гастрита. Поэтому обращать внимание следует не только на очевидные, «говорящие» признаки болезни, но и на малозначительные на первый взгляд.

Внимание на симптомы

Боль. Распирающие, жгучие боли обычно появляются в эпигастральной области: под грудиной и в районе пупка. При пищеводных язвах боль появляется при глотании. Для язвы двенадцатиперстной кишки больше характерны ночные и так называемые голодные боли, которые появляются утром, натощак или при пропуске очередного приема пищи. После еды неприятные ощущения, как правило, стихают. А при язве желудка – все наоборот, прием пищи лишь усиливает боли. Если появилась резкая, кинжальная боль в животе, нужно немедленно звонить в «скорую» – такой симптом характерен для перфорации язвы.



Изжога. При долго существующей изжоге обязательно нужно обращаться к гастроэнтерологу. Чаще всего этот симптом бывает при повышенной кислотности желудка, но бывает при любой кислотности, даже нулевой. Для язвенной болезни наиболее характерно наличие частой изжоги и отрыжки кислым содержимым.

Комментарий специалиста

Кандидат медицинских наук, хирург-гастроэнтеролог, заведующий отделением оперативной эндоскопии Московской ГКБ № 31 **Павел Чернякевич:**

– В последнее время язвенная болезнь стала проявлять себя нетипично. Вместо классической картины, когда боли локализуются в эпигастральной области, пациенты жалуются на то, что у них болит в области поясницы, печени или желчного пузыря. Если язвенная болезнь сопровождается изжогой, человек часто страдает от боли и жжения за грудиной и с этим обращается к кардиологу, где лечится долго, но безуспешно, теряя драгоценное время. Другой симптом, связанный с изжогой, – хронические трахеиты и бронхиты. Порой пациенту ставят бронхиальную астму, в то время как неприятности с бронхами вызваны язвенной болезнью.

Елена Аманова

ПОБЕЖДАЯ «ЗАСУХУ» В ГОРЛЕ

С ОХРИПЛОСТЬЮ, ПЕРШЕНИЕМ В ГОРЛЕ ХОТЬ РАЗ СТАЛКИВАЛСЯ КАЖДЫЙ. КОНЕЧНО, БЛАГОДАРЯ СОВРЕМЕННЫМ МЕДИЦИНСКИМ ПРЕПАРАТАМ И МНОГОЧИСЛЕННЫМ НАРОДНЫМ СРЕДСТВАМ ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ МЫ ИЗБАВЛЯЕМСЯ ДОСТАТОЧНО ЛЕГКО. НО ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЛАРИНГИТ СТАЛ ХРОНИЧЕСКИМ?

От астмы до щитовидки

Ларингит – это воспаление гортани. Чаще всего оно возникает на фоне простуды. Если не пролечиться должным образом, есть риск, что заболевание станет хроническим.

Однако эта причина – далеко не единственная. Привести к воспалению могут, например, чрезмерная голосовая нагрузка и курение. Риск растет при хроническом синусите: из носа болезнетворные бактерии легко попадают в гортань. Более склонны к ларингиту люди, страдающие гипотиреозом. При снижении функций щитовидной железы меняется водно-солевой баланс, возникают отеки, в том числе и на слизистой гортани. Вносит свою лепту изжога. Если моторика пищеварительного тракта нарушена, соляная кислота из желудка может забрасываться не только в пищевод, но и в гортань, приводя к раздражению слизистой.

Изменения наблюдаются и у людей, страдающих сахарным диабетом. А у астматиков ларингит нередко становится побочным эффектом ингаляционной терапии: некоторые лекарства сушат слизистую. Кстати, к «засухе» в горле могут приводить и другие медикаменты – диуретики, средства для снижения давления.

Так как причины хронического ларингита многообразны, самолечение – путь в никуда, обязательно обратитесь к лору. Он проведет осмотр, если нужно, отправит на обследование или к другим специалистам (чаще всего к гастроэнтерологу или эндокринологу).

Антибиотики плюс ингаляции

Для подтверждения диагноза «ларингит» может потребоваться инструментальное исследование – фиброларингоскопия. Через нос в гортань вводится гибкая трубка, оснащенная лампой и зеркалом (или камерой, которая выводит изображение на монитор). Врач осматривает слизистую в процессе дыхания, глотания, произнесения звука, может взять кусочек слизистой для дальнейшего анализа в лаборатории.

Когда основная причина определена, ее необходимо устранить: пролечить нос, щитовидку, снизить риск изжоги. Пациентов просят отказаться от курения, острых, горячих или слишком холодных блюд, газировки.

Во время обострений врач может назначить антибиотики. Долгое время использовались также внутригортанные вливания – горло орошали раствором, обладающим противовоспалительным и противоотечным действием.

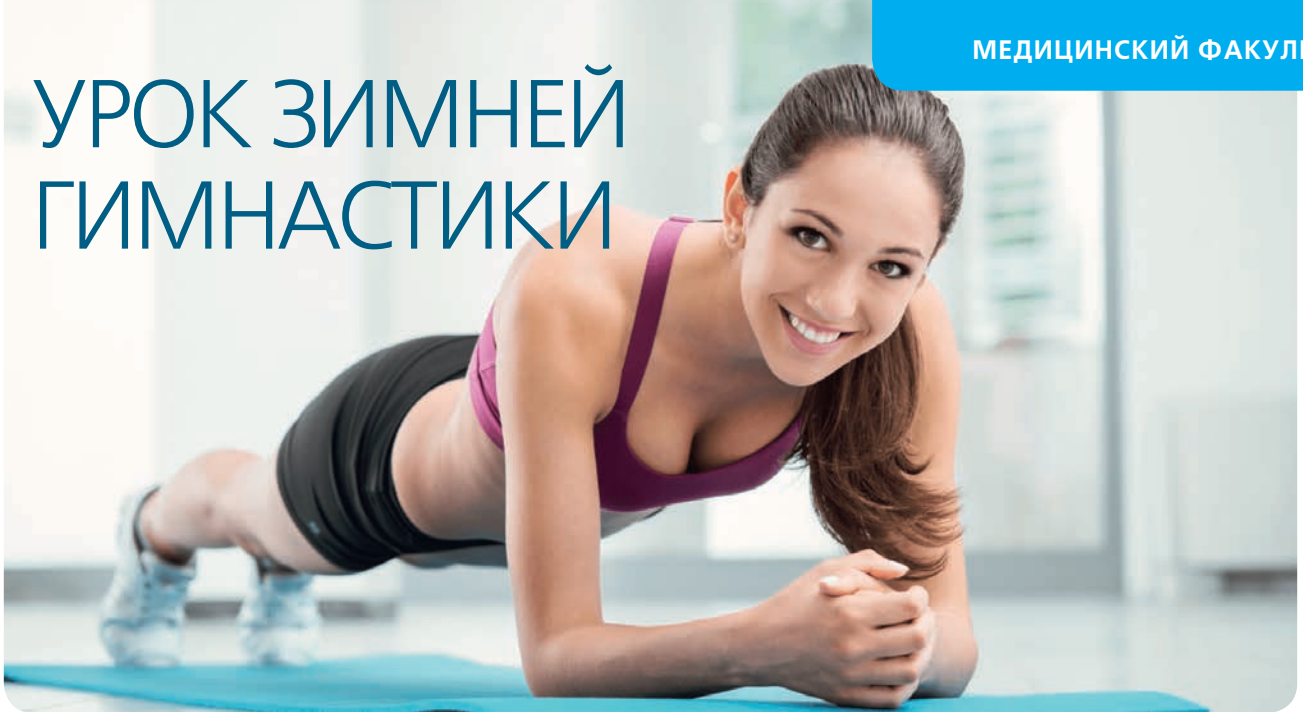
Применяется этот метод и сейчас, однако его одобряют не все лоры. Процедура вызывает кашель, а он травмирует слизистую гортани. Безопаснее использовать ингаляторы: они также доставляют лечебный раствор непосредственно в место воспаления.

Дополнить лечение можно физиотерапией, которая улучшает кровообращение гортани: дарсонвализацией, УВЧ или электрофорезом. Однако проводить их можно только вне фазы обострения.

Могут стать частью терапии и препараты, поддерживающие иммунитет. Но надеяться только на них не стоит. Старайтесь поддержать организм самостоятельно, избегайте простуд и не напрягайте лишний раз голосовые связки.

Галина Колосенко

УРОК ЗИМНЕЙ ГИМНАСТИКИ



ХОЛОДНАЯ И ПРОМОЗГЛАЯ ПОГОДА? СЖИГАЕМ КАЛОРИИ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА! ЭТОТ КОМПЛЕКС ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПОМОЖЕТ СБРОСИТЬ ВЕС И РЕШИТ ПРОБЛЕМУ ЗИМНЕЙ ГИПОДИНАМИИ.

Полукруги ногой

Упражнение для ног по всей длине с акцентом на все стороны бедер. Встаньте прямо, руки на поясе, ноги вместе. Поднимите прямую левую ногу в сторону, вытягивая носок, опишите ею полукруг в воздухе вперед-назад и верните в исходное положение. Проделайте 20 таких полукругов, затем повторите их правой ногой. Если сложно удерживать равновесие, обопритесь руками на стул или стену.
Выполните 3–4 подхода.

Крест

Упражнение для ягодиц, спины и живота.
Встаньте на четвереньки на прямые руки, спину держите ровной, смотрите на пол. Поднимите левую руку вперед параллельно полу, а правую ногу вытяните назад тоже параллельно полу. В этом положении сосчитайте до трех, опустите конечности и проделайте то же самое правой рукой и левой ногой.
Сделайте по 6 раз на каждую диагональ, выполните 2–3 подхода.

Выпады вперед

Упражнение для ягодиц, бедер спереди и сзади, нижней части живота. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимите согнутую в колене ногу до уровня пояса. Выпрямите ее, делая шаг вперед, и присядьте на выставленную вперед ногу. Оставшаяся сзади нога при этом встает на носок и сгибается коленом в пол. Рассчитайте длину шага таким образом, чтобы угол в переднем колене был прямым или тупым! Затем вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое другой ногой, не забывайте высоко поднять колено перед выпадом. Если сложно удержать равновесие, обопритесь рукой на стул или стену.
Повторите по 10 раз каждой ногой, выполните 2–3 подхода.

Диагональ

Упражнение для живота, талии и бедер.
Лежа на спине, поднимите руки вертикально вверх. Ноги слегка согните и тоже поднимите вверх. Закиньте правую руку за голову, а левую ногу, выпрямляя, опускайте вниз. Как только коснетесь ногой пола, сразу поднимайте ее обратно. Теперь опустите левую руку и правую ногу.
Повторите по 10 раз на каждую диагональ, выполните 2–4 подхода.

Мостик

Упражнение для ягодиц и живота. Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела. Ноги согните в коленях и поставьте на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Опираясь на пятки и лопатки, поднимите таз как можно выше вверх. В этом положении сосчитайте до трех и опустите таз на пол.
Сделайте 10–15 раз, выполните 2–3 подхода.

Подъем ног

Упражнение для живота и области талии.
Лежа на спине, прижмите плечи и поясницу к полу. Руки под головой, ноги вытянуты. Сгибая ноги, поднимите их над собой, слегка отрывая таз от пола. Выпрямляя ноги вперед, опустите их обратно на пол. Следите, чтобы поясница не отрывалась от пола.
Повторите 10 раз, выполните 3–4 подхода.

Татьяна Минина

ХОЛОДА И ВАШИ РУКИ

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ РУК ЗИМОЙ? РАССКАЗЫВАЕТ ЭКСПЕРТ – ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ СВЕТЛАНА ЖУКОВСКАЯ.

Утепляем

Зимой крем для рук должен быть особым – с содержанием глицерина и натуральных растительных масел (например, оливкового, подсолнечного).
В этих добавках есть полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для формирования защитного барьера кожи. Они хорошо питают и увлажняют руки.
Не забывайте носить теплые перчатки на шерстяной подкладке. Если руки очень мерзнут – покупайте варежки.

Увлажняем

Руки могут страдать не только от холода, но и от бумажной работы в офисе: становятся просто как наждачная бумага. Что делать в этом случае?
Утром наносите увлажняющий крем, на ночь – питательный. Очень полезно спать в хлопчатобумажных перчатках. Сначала нанесите крем, потом надевайте перчатки и ложитесь в постель. Утром кожа на руках удивит вас мягкостью.
Антиоксидантные сыворотки и кремы для рук с ретинолом эффективно заживляют трещинки. Хороший эффект дают кремы с витаминами С и Е, а также средства, в составе которых есть гиалуроновая кислота, коллаген и экстракт плаценты.
Нанося крем, обязательно массируйте руки, это улучшает кровообращение и усиливает воздействие полезных компонентов.
Также помогут специальные процедуры у мастера по маникюру – парафинотерапия (когда каждая кисть на 10 минут «запечатывается» в теплый косметический воск) и так называемый бразильский маникюр.
Последнюю спа-процедуру делают так: на каждую кисть натягивают пластиковую перчатку, внутри которой специальный состав с растительными компонентами (гамамелис, аллантоин, масло чайного дерева, кератин, кальций и пр.), через несколько минут кончики пальчиков на перчатке обрезают и делают маникюр, а кисть тем временем получает питательные вещества от крема под пластиком.

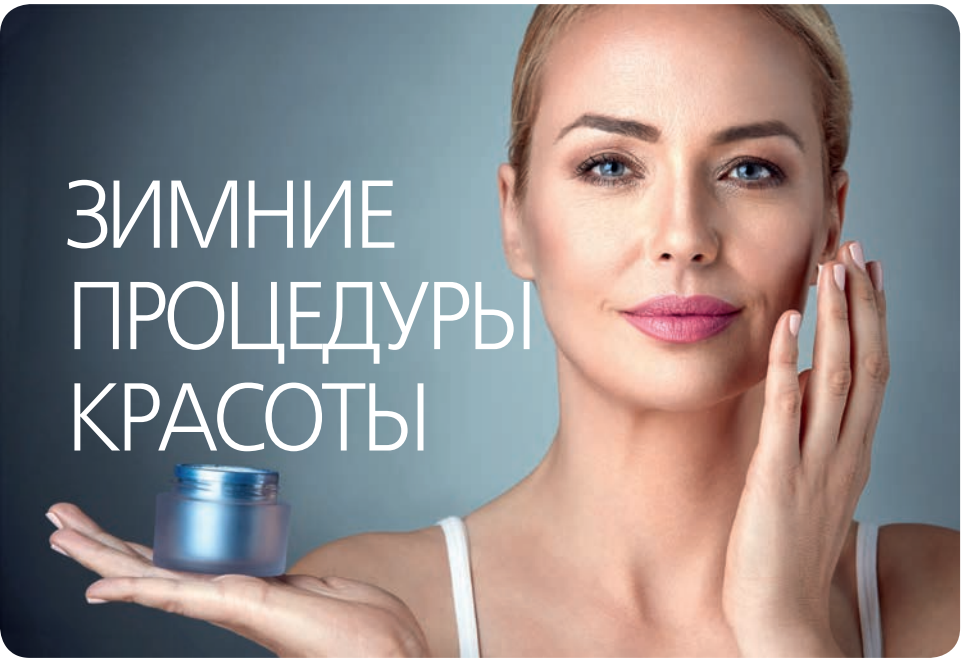
Очищаем

Сейчас в продаже масса средств для мытья рук: гели, бальзамы, жидкое мыло, различные сорта твердого мыла… Какие полезнее для кожи?
Лучше пользоваться не мылом (оно сушит кожу), а гелями, которые содержат увлажняющие и смягчающие ингредиенты. Читайте этикетки и ищите бутылочки, в которых есть экстракт ромашки, глицерин, витамины А, Е и С.
А запах выбирайте приятный, но не настолько сильный, чтобы заглушать запах ваших духов.

Защищаем

Косметологи призывают делать домашнюю уборку в резиновых перчатках. Но какие же надо покупать, чтобы работать в них было удобно и чтобы они действительно спасали руки от бытовой химии?
Не соблазняйтесь дешевыми и слишком большими перчатками: в них руки потеют, убирать неудобно, а бытовая химия через просторные раструбы попадает на кожу.
Самые хорошие – на хлопчатобумажной основе. Вместо перчаток можно использовать специальный защитный крем. Его компоненты (силикон, глицерин и парафин) образуют на поверхности кожи тончайшую пленку, проницаемую для воздуха, но не для воды и химикатов.
Это позволит уберечь кожу от агрессивного воздействия ингредиентов бытовой химии, которые нарушают pH-баланс.
Еще один секрет – вода для уборки должна быть теплой: горячая может привести к обезжириванию кожи, а холодная – к образованию цыпок и трещин.

Татьяна Агушина



ЗИМНИЕ ПРОЦЕДУРЫ КРАСОТЫ

МЫ ВЫБРАЛИ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ КРАСОТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ ИМЕННО СЕЙЧАС ИЛИ ЖДАТЬ ЦЕЛЫЙ ГОД. ИХ ПРОВОДЯТ ТОЛЬКО В ХОЛОДНОЕ И ТЕМНОЕ ВРЕМЯ ГОДА.

1. Пилинги

Омолаживающая процедура, способная вернуть коже гладкость, ровный цвет, избавить от мелких морщинок, угрей и небольших дефектов. В зависимости от состояния кожи врач решит, какой пилинг подойдет лично вам: механический, химический, с фруктовыми кислотами, а также определит глубину воздействия. Пилинги бывают поверхностные, срединные и глубокие. Если поверхностный пилинг можно выполнить «между делом», то срединный и глубокий пилинги – серьезные процедуры, восстановление после них займет неделю. Но результат того стоит: кожа после процедуры выглядит на 5–10 лет моложе.

Летом пилинги строго запрещены – обновленная кожа крайне чувствительна к воздействию солнечных лучей.

2. Лазерные процедуры

Самой эффективной из всех лазерных процедур сегодня считается фраксель – лазер, работающий на углекислом газе. Процедура удаляет микроучастки проблемной кожи, а вместо нее появляется новая – молодая и гладкая. Фраксель дает хороший результат даже при выраженных признаках старения уже после первой процедуры: кожа выравнивается, подтягивается, улучшается цвет лица, исчезают неровности. Эффект нарастает в течение 2–3 месяцев.

3. Фототерапия (IPL) – пульсирующая световая терапия

Процедуру называют омоложением светом – попадая на кожу, лечебный свет активизирует обменные процессы, повышает выработку коллагена и эластина. Осуществляется специальным аппаратом, который испускает ультрафиолетовое и ультракрасное излучение. Глубину и интенсивность волн контролирует специалист. Процедура показана при дряблой коже, морщинах, пигментных пятнах, сосудистых звездочках на щеках и на носу. Проводится исключительно в темное время года, когда риск попадания солнечного света на кожу минимален.

4. Биоревитализация

Насыщение кожи гиалуроновой кислотой, которая удерживает влагу в межклеточном пространстве и участвует в регенерации кожи. Считается одной из самых эффективных методик, улучшающих качество кожи. Гиалуроновая кислота доставляется вглубь кожи либо инъекционно – уколами либо лазером. Достоинства лазерной биоревитализации – отсутствие болезненных инъекций и их последствий – долгоиграющих папул, требующих домашнего режима в течение 2–3 дней.

5. Лазерная эпиляция

Зима – лучшее время для курса лазерной эпиляции, которая может остановить рост нежелательных волос на ногах, на теле и в зоне бикини. Преимущества лазерной перед обычной эпиляцией – безболезненность, отсутствие таких неприятных последствий, как рубцы и вросшие волоски. К тому же сеанс продолжается не дольше 15 минут.

Для того чтобы избавиться от нежелательных волос навсегда, придется пройти полный курс, который занимает около 2 месяцев. Эффективность лазерной эпиляции зависит не только от количества волос на теле, но и от аппарата, которым проводят процедуру.

Гидродермабразия

Поскольку зимой кожа сильно обезвожена, главное в это время года – обеспечить ее глубокое и длительное увлажнение. Гидродермабразия – одна из самых сильнодействующих увлажняющих процедур. Она выполняется в несколько этапов на специальном аппарате. На первом этапе с помощью спиралевидной насадки выравнивается рельеф и обновляется эпидермис, а с помощью еще одной насадки вглубь кожи доставляется увлажняющая сыворотка.

Татьяна Илешина, Светлана Бобко

НЕ СЛЕДОВАТЬ «СТАНДАРТАМ КРАСОТЫ»

В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ ВСЕ БЫЛИ ОДИНАКОВЫМИ – ОДНИ И ТЕ ЖЕ ПРИЧЕСКИ, НАРЯДЫ, ОБУВЬ. НО РАЗВЕ СЕЙЧАС НЕ ТАК? МЫ ТОЧНО ТАК ЖЕ ДЕЛАЕМ ОДИНАКОВЫЕ СТРИЖКИ, НОСИМ ОДИНАКОВЫЕ ВЕЩИ, ИСПОЛЬЗУЕМ В РЕЧИ ОДИНАКОВЫЕ СЛОВА ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ТАК МОДНО.

Современные девушки тратят уйму времени и денег на бесконечный «улучшайзинг», чтобы привлечь к себе внимание противоположного пола. В угоду усредненным мужским эстетическим взглядам мы отчаянно накачиваем губы, делаем себе неправдоподобно высокие скулы, увеличиваем грудь и ягодицы. Результат печальный: индивидуальность стирается, уступая место стандартизированности и одинаковости, а девушки становятся похожими друг на друга, словно сестры. Вы, наверное, уже догадались, о чем пойдет речь. Сегодня я хочу поговорить о современных бьюти-трендах и о том, как быть модной, но при этом не превратиться в куклу.

Губы

Накачанные губы – объект жестоких шуток мужчин (так как женщины часто пренебрегают чувством меры и руководствуются принципом «чем больше, тем лучше»). Небольшая припухлость губ – это сексуально, не спорю, но зачем же вводить в них такое количество филлеров, что даже мужчины начинают смеяться и обидно шутить?

Брови

Это отдельная тема. В какой-то момент все жительницы больших городов решили, что именно отсутствие нормальных бровей мешает им быть счастливыми. И все, как одна, бросились эти брови отращивать, красить, дорисовывать, скупать тонны гелей и карандашей для бровей, делать перманентный макияж и т.д. Помогли ли кому-то идеальные брови стать счастливой и устроить личную жизнь? Лично я подобных примеров не знаю.

Скулы

С высокими скулами лицо выглядит выразительнее, это факт. Только не стоит забывать, что эти самые скулы являются неотъемлемой частью всего вашего лица, на этом самом лице они должны смотреться органично. Большинство из нас имеют славянский тип внешности: светлые глаза, русые волосы, круглое (или овальное) лицо с ярко выраженными щечками. И для того чтобы высокие скулы смотрелись на лице естественно, вам нужно как минимум достаточно сильно похудеть.

Грудь

Уверена, каждая женщина хотя бы раз в своей жизни задумывалась об увеличении (или уменьшении) груди. Женская грудь – это одновременно объект и самых страстных мужских фантазий, и самой оправданной женской гордости. Если вы хотите подкорректировать свою грудь – вперед. Лично я считаю, что в этом нет ничего зазорного. Только не забывайте, что вы не порноактриса, а пусть и потенциальная, но мать и жена. Я бы рекомендовала делать выбор в пользу естественных форм и пропорций, тем более что натуральность зачастую сексуальнее нарочитой искусственности.

Не стоит слепо следовать навязанным стандартам красоты, хорошо просчитанным ходам маркетологов и принципу «так делают все». Будьте собой, делайте выбор в пользу естественности и натуральности, не бойтесь быть яркой и не похожей на других. И тогда ваш принц обязательно разглядит вас в толпе!

Екатерина Шевчук, бьюти-эксперт, бьюти-блогер

МОДНЫЕ ЗИМНИЕ ВЕЩИ

МЫ СДЕЛАЛИ ДЛЯ ВАС ПОДБОРКУ ИЗ МОДНЫХ ВЕЩЕЙ, БЕЗ КОТОРЫХ НЕ ОБОЙТИСЬ В ХОЛОДА.

Если вы большая фанатка платьев и не готовы отказаться от них даже в мороз, то вам точно пригодится модель, сшитая из теплого трикотажа. Носить ее можно как с ботильонами или сапогами на высоком каблуке, так и в сочетании с грубыми ботинками на шнуровке.
Объемный свитер придет на помощь, когда температура за окном опустится сильно ниже нуля. Вы можете носить его как в монокварианте, сочетая с брюками, джинсами или юбками с завышенной талией, так и накидывать поверх футболок, топов и даже платья-комбинации.
Самой модной юбкой зимы можно по праву считать плиссе. Модель универсального черного цвета – отличная база любого образа, будь то повседневный наряд с объемным джемпером и грубыми ботинками или вечерний вариант с воздушной блузой в стиле 70-х и ботильонами. Забывайте про надоевшие skinny и надевайте модные брюки с широкими штанинами. Актуален вариант универсального цвета хаки, который гармонично сочетается с одеждой любого стиля и расцветки.
Если вы хотите быть в тренде этой зимой, вам не обойтись без грубых ботинок на толстой подошве, декорированных шнуровкой. Выбирайте модели из натуральных материалов – они лучше сохраняют тепло, не промокают и позволяют вам чувствовать себя комфортно.
Высокие сапоги, плотно обтягивающие ногу, больше не в моде. На смену им пришли модели с широким голенищем. Вы сможете носить их не только с юбками и платьями, но и с джинсами, заправив штанины внутрь.
На зиму приобретайте объемный и длинный пуховик-одеяло. В нем не только тепло и уютно, но и выглядит он очень стильно. Не бойтесь собирать многослойные образы и комбинируйте модель оверсайз-кроя с широкими джинсами и брюками.

МЕХ И БАРХАТ – ПИСК СЕЗОНА

БЛИЖАЙШИЕ МЕСЯЦЫ МЫ ВСЕ БУДЕМ НЕМНОЖЕЧКО АРИСТОКРАТАМИ: МОДА К ЭТОМУ БОЛЕЕ ЧЕМ РАСПОЛАГАЕТ. БАРХАТ, МЕХ, КОЖА, МЕРЦАНИЕ ДРАГОЦЕННЫХ МЕТАЛЛОВ... ДЕВИЗ ЭТОЙ ЗИМЫ – ОСЛЕПИТЬ БЛЕСКОМ И ПУСТИТЬ ПЫЛЬ В ГЛАЗА!

Мех

Ничто так не греет душу женщины, как новая шубка или жилет из меха. Но и в малых дозах благородные хищники оказывают благотворное воздействие: пушистые детали в этом сезоне повсюду.
С вещами натуральных расцветок смело конкурирует мех ярких неоновых оттенков: розовый, голубой, салатовый.

Шотландка

С легкой руки дизайнеров традиционная одежда шотландских горцев покорила всю планету. Даже члены британской королевской семьи теперь относятся к шотландке с еще большим энтузиазмом – ведь носить ее им предписывает не только официальный протокол, но и мода.

Черная кожа

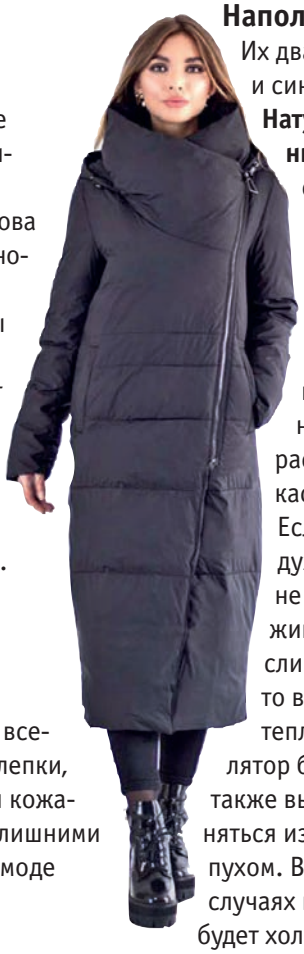
Куртка-косуха или кожаная юбка никогда не выходят из моды.
Купив себе обновку из черной кожи, вы приобретете базовую вещь, которая проживет в вашем гардеробе не один сезон. Платья-футляры, брюки, пиджаки, высокие сапоги – вещи из этого материала предельно практичны, но при этом смотрятся дорого и шикарно. Лучший друг кожи – металл: кутюрье щедро отделывают ее молниями и заклепками.

Вечные ценности

Дворцовая роскошь уже не первый сезон покоряет подиумы. В прошлом году дизайнеры всерьез увлеклись стилем барокко и по сей день продолжают восторгаться затейливой золотой вышивкой, пышными юбками и кружевной отделкой нарядов той эпохи.
В этом сезоне дизайнерский дуэт Dolce&Gabbana использовал в своих коллекциях мотивы византийских фресок, густыми мазками накладывая золото и горстями нашивая на платья и сумки драгоценные камни.

ПУХОВИК – ВЫШЕЛ НА ПИК

В ЭТОМ СЕЗОНЕ ПУХОВИКИ БЬЮТ РЕКОРДЫ ПОПУЛЯРНОСТИ. ШУБЫ, ДУБЛЕНКИ, ПАРКИ И ПАЛЬТО ОТСТУПАЮТ ПЕРЕД ЛЕГКИМИ, ТЕПЛЫМИ И УДОБНЫМИ ПУХОВИКАМИ. МЫ РЕШИЛИ РАЗОБРАТЬСЯ, КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПУХОВИК, И ОТВЕТИТЬ НА САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ ПРИ ЕГО ВЫБОРЕ.



Каким должен быть пуховик?

Объемным и теплым. Приталенные модели уже не актуальны, так что придется подумать о смене образа. В этом сезоне снова популярны оверсайз и многослойность, объемные пуховики-одеяла, коконы и асимметрия. Чем больше пуха, тем лучше, будет теплее и уютнее. Также популярны пуховики с капюшонами, объемным шалевым воротом или воротником-стойкой.

Без лишних деталей

Поскольку в модных пуховиках акцент сделан на объемном силуэте, то всевозможные завязки, заклепки, стразы, ремень, пояс или кожаные вставки становятся лишними и перегружают образ. В моде лаконичность 90-х.

Цветным

Чтобы пережить темное и пасмурное время года, придется забыть о практичности и отдать предпочтение ярким оттенкам.
Абсолютный хит – двухсторонние модели контрастных оттенков или пуховики с цветными вставками на рукавах.
Ну а самым смелым мы советуем попробовать надеть сразу два ярких пуховика – один поверх другого. Холодно точно не будет.

Наполнитель

Их два вида: натуральный и синтетический.

Натуральный наполнитель. Идеальный состав – это 100-процентный пух. Он удерживает тепло максимально и не утяжеляет изделие, но чаще всего в пуховики добавляют перо, чтобы наполнитель равномернее распределялся в пуховой кассете.
Если пуха мало, воздух в пуховой кассете не будет ничем удерживаться, а если слишком много, то воздушный теплоизолятор будет также вытесняться из кассеты пухом. В обоих случаях в пуховике будет холодно, так что выбирать нужно золотую середину.
Тепло сохраняется не благодаря пуху, а благодаря воздуху между пушинками.

Синтетический наполнитель. Видов синтетических наполнителей гораздо больше: синтепон, холофайбер, синтепух, холофилл, изософт, тинсулейт и т.д. Они обычно тяжелее натуральных, зато пуховики с наполнителем из синтетики легче стирать. Насколько теплым будет изделие, зависит не только от наполнителя, но и от самой ткани, поэтому важно посмотреть маркировку на внутренней стороне пуховика, где обычно указывается, при какой погоде вам будет комфортно его носить.

Важно: обратите внимание, есть ли в пуховике специальная мембрана. Это полупроницаемый материал в виде особой пленки, которая способна отталкивать воду снаружи, но при это позволяет испаряться влаге внутри.
Мембранная ткань важна при выборе детского или спортивного пуховика, для городских моделей обычно не предъявляют таких строгих критериев.

Размер

Подбирая размер пуховика, не покупайте слишком прилегающую вещь. Всегда лучше иметь возможность надеть под верхнюю одежду теплый свитер или жилет. Но если ваш размер больше 48-го, остановите свой выбор на моделях с поясом, которые будут подчеркивать талию и не дадут вам утонуть в бесформенном пуховом облаке.

СВИТШОТ – ОДЕЖДА СТИЛЬНЫХ

В ЭТОМ СЕЗОНЕ СВИТШОТЫ ПРОЧНО ЗАКРЕПИЛИ ЗА СОБОЙ ЛИДИРУЮЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ НА ПОДИУМАХ И В ПОВСЕДНЕВНОМ ГАРДЕРОБЕ. ЧИТАЙТЕ СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ: ЧТО ЭТО ЗА ВЕЩЬ И ПОЧЕМУ НЕПРЕМЕННО НУЖНО ИМЕТЬ ЕЕ В СВОЕМ ШКАФУ.

Появился данный вид свитера достаточно давно. В 20-х годах американским спортсменам была нужна комфортная одежда для занятий спортом, и они получили ее. Это было нечто среднее между свитером и рубашкой. Свободная, немнущаяся и достаточно теплая кофта сразу полюбилась всем, и ее с удовольствием стали носить не только атлеты, но и простые американцы. С этих пор мода не изменяет себе и свитшот ежегодно становится атрибутом стильных и любящих комфорт людей.

Итак, мы выяснили, что это вид свитера с облегающим силуэтом, вырез его имеет округлую форму, ворот отсутствует, на манжетах и внизу изделия имеется резинка. Линия плеча, как правило, приспущена, хотя возможны различные варианты кроя. В этом сезоне в моде рукав-реглан или классический узкий. Длина изделия в этом сезоне остановится на линии талии. Этот прием позволит визуально уменьшить верхнюю часть тела, сделав ее более миниатюрной. И запомните, никаких капюшонов и шнурков в горловине! Эти детали присущи другим видам свитеров – толстовкам, кенгурушкам и т.п.

Для модниц с пышными формами дизайнеры предлагают свитшоты с длиной до бедер, внизу изделия имеется широкая резинка, которая выполняет роль кокетки.

Материал для свитшотов

Для изготовления этого вида одежды используют качественный трикотаж на основе хлопка с добавлением синтетических волокон. Если вы рассчитываете надеть такой свитер в холодное время года, то можно подобрать ткань на флисовой основе. Материал не мнется и держит первоначальную форму.

Цветовая гамма и рисунки свитшотов

Ранее в моде были принты в виде надписей и логотипов, спортивное начало всегда преобладало, но сейчас налицо совсем другая ситуация. Свитшоты стали более женственными и романтичными. В 2020 в моде все оттенки пастели, цветочный принт придает мягкость очертаниям женской фигуры. Теперь этот вид свитера скорее похож на нарядную блузу, чем на спортивную кофту. Надеть свитшот можно и на вечеринку. Для этих целей вам стоит пополнить гардероб моделью с напылением, имитирующим благородные металлы – золото и серебро. Прибавьте сюда отделку стразами, и успех на вечеринке вам будет обеспечен!

С чем носить свитшот

При помощи этого элемента гардероба вы сможете создать любой микс для модного образа. Со свитером будут отлично смотреться классические джинсы и узкие брюки, прямая юбка-карандаш, лосины и леггинсы. Однако, сочетая его с нарочито простой и невыразительной одеждой, вы можете попасть впросак. Не стоит носить свитшот со спортивными брюками, исключение – тот случай, когда вы отправляетесь на тренировку в зал.

Свитшот в сочетании с юбкой

Поскольку свитер имеет округлую и открытую горловину, можно украсить шею красиво уложенным шарфом или платком.

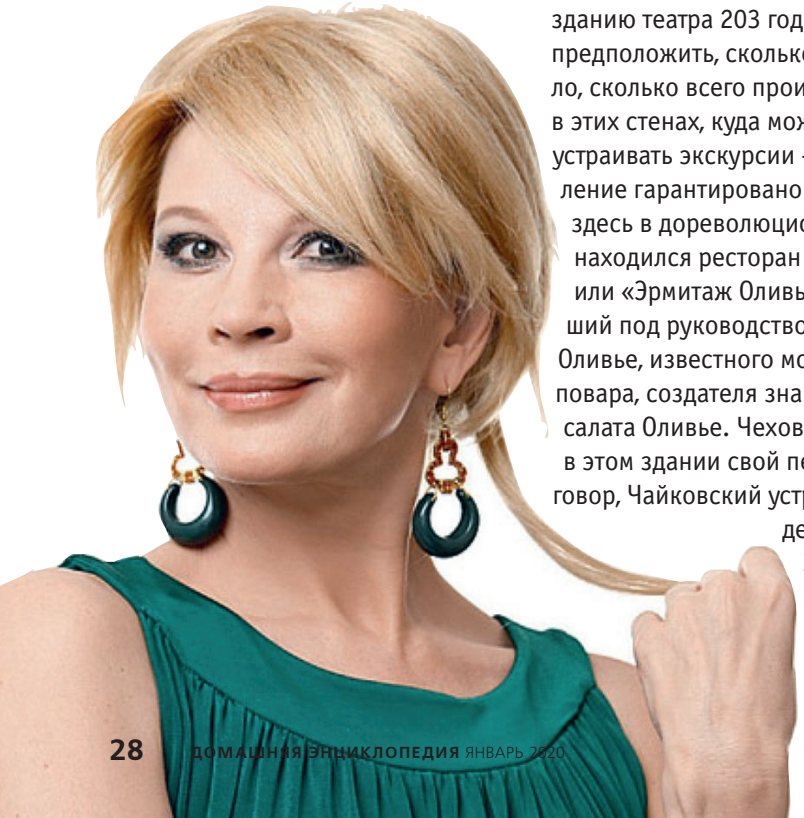
Модный свитшот обязывает надеть соответствующую обувь. Идеально для подобной цели подойдут туфли на невысокой подошве. Это может быть пара в мужском стиле или невесомые и узкие лодочки. Под свитшот с джинсами надевают кроссовки. Надеемся, наши советы помогут вам выбрать себе свитшот и выглядеть стильно!

ТАТЬЯНА ВЕДЕНЕЕВА: «СОБАКУ НАЗВАЛА ИМЕНЕМ СВОЕЙ ГЕРОИНИ»

САМАЯ ЖЕНСТВЕННАЯ ТЕЛЕВЕДУЩАЯ СТРАНЫ ТАТЬЯНА ВЕДЕНЕЕВА В ПРЕДСТАВЛЕНИИ НЕ НУЖДАЕТСЯ. ПЕРЕДАЧИ, КОТОРЫЕ ОНА ВЕЛА, БЫЛИ ВСЕГДА ЛЮБИМЫ И ДЕРЖАЛИ ВЫСОКИЙ РЕЙТИНГ – «СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МАЛЫШИ», «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ», «УТРО», «ПЕСНЯ ГОДА», «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ», «В НАШЕ ВРЕМЯ»... ПЕРЕЧИСЛЯТЬ МОЖНО ДОЛГО. КОГДА УЕХАЛА С МУЖЕМ НА 10 ЛЕТ ЗА ГРАНИЦУ, ВЕРНУВШИСЬ, УЗНАЛА, ЧТО ПО-ПРЕЖНЕМУ ЛИДИРУЕТ В РЕЙТИНГЕ ЛУЧШИХ ТЕЛЕВЕДУЩИХ.

– Татьяна, можно смело сказать, что в профессиональном плане вы состоялись. Быстро сделали карьеру и долгие годы удерживаете позиции, удивляя зрителей своей работой не только на телевидении, но и на театральных подмостках. 10 лет назад (стало быть, юбилей!) вы пришли служить в Театр «Школа современной пьесы», в котором недавно состоялась премьера спектакля «На трубе», где вы играете...

– Под фундаментом здания нашего театра течет речка Неглинка, спрятанная в трубу, отсюда название спектакля. А если учесть, что зданию театра 203 года, можно предположить, сколько воды утекло, сколько всего происходило в этих стенах, куда можно смело устраивать экскурсии – впечатление гарантировано. Именно здесь в дореволюционной России находился ресторан «Эрмитаж» или «Эрмитаж Оливье», работавший под руководством Люсьена Оливье, известного московского повара, создателя знаменитого салата Оливье. Чехов подписывал в этом здании свой первый договор, Чайковский устраивал свадебный ужин. Здесь бывали Горький, Станиславский, пели Собинов и Шаляпин. Жизнь в этих стенах всегда была яркой, насыщенной, такой осталась поныне. Только теперь это здание занимает Театр «Школа современной пьесы», который поставил спектакль, где в качестве главного героя выступает собственно здание. В этой постановке заняты все служащие театра, даже осветители. Постановка была признана лучшим иммерсивным спектаклем.



– К театру, как и к стихам, каждый приходит в свое время. В вашей жизни Театр «Школа современной пьесы» появился вовремя?

– Может, хотелось бы раньше, но я не знаю, кого бы играла в 20 лет, у меня достаточно специфичная внешность. Кстати, многих удивило, что я стала служить в театре. Наверное, потому что подзабыли, что по специальности я актриса театра и кино, окончила театральный вуз. Свои первые шаги в карьере делала в том числе на сцене Театра Маяковского. Но прослужила недолго. Худрук театра Андрей Гончаров потребовал, чтобы сделала себе прописку, ведь родом я из Волгограда. Но решиться на фиктивный брак ради прописки противоречило моим принципам, и я ушла из театра. В это время на телевидении набирали дикторов. Пошла наудачу и – прошла отбор. Так началась моя телекарьера.

Что касается театра, для меня это новое познание, новое откровение. В театре нет суеты, которая есть на телевидении. Поэтому отказываюсь от участия во всевозможных ток-шоу. Мне это стало неинтересно. Конечно, если предложат тему, по поводу которой есть что сказать, соглашусь. Но если меня пригласят участвовать в передаче, например, по поводу распрей Джигарханяна с его женой, на такое никогда не пойду. Тратить время на чужие семейные разборки – не про меня.

С Ольгой Орловой и Николаем Басковым

С Ангелиной Вовк и Юрием Николаевым

– Что на современном телевидении вас радует, а что раздражает?
– Почти не смотрю его. Это случилось не сразу. Когда начались известные события на Украине, я, как подорванная, прибегала домой и допоздна смотрела программы Соловьева, страшно переживая за все происходящее. Потом поняла, что если буду и дальше в это погружаться, то нервы не выдержат. Так стала реже включать телевизор. А тут подоспел ремонт в квартире, я съехала к подруге на дачу, до которой пока доедешь, – спать пора, так и отвыкла от телевизора. Сейчас практически его не включаю. Мне нравится находиться в тишине. Все новости я читаю в Фейсбуке или Инстаграме, слушаю по радио в машине. Я знаю, что на телевидении есть красивые проекты и хорошие, умно сделанные программы. Но они, как правило, идут далеко за полночь. А в удобное вечернее время показывают сериалы и бесконечные развлекушки, на которые не хочется тратить время.

– Вы работаете в разных жанрах – участвуете в телепередачах, ведете концерты, играете в театре, озвучиваете мультфильмы... Что доставляет наибольшее удовольствие?
– Я занимаюсь только тем, что мне нравится. Поэтому все проекты в равной степени мне интересны.

– Бытует мнение, что судьбой правят характер и везение. В вашем случае то и другое сыграли решающую роль. Как думаете, есть смысл идти наперекор судьбе?
– Нет, в жизни все заранее предопределено. У каждого своя судьба, и противостоять нет смысла. Когда психологи говорят, что «ваша жизнь в ваших руках, и, если захотите, можно ее изменить», это неправда. Однажды я провела эксперимент. Поставила себе вполне достижимую цель. Пыталась добиться ее так и эдак, слева и сверху, пластом и бегом, но все было напрасно. Потому что это для меня судьбой не планировалось.
Другое дело, что у любой судьбы есть коридор, мы идем не по одной линии. Как минимум живем в трехмерном пространстве. В этом пространстве можно идти по прямой и ничего не бояться, а можно зигзагом или осторожно красться вдоль стены. То есть можешь передвигаться, как угодно, но выйти за пределы коридора – нет. Я пробовала – не получается. Потому что это не мой коридор и не моя судьба.

– Прощать умеете – друзьям, партнерам, близким?
– Научилась. Это надо обязательно делать, иначе человек разрушается. Да, бывают измены близких людей, которые нельзя простить. Это было и в моей жизни. Я не простила. Но это не значит, что мы стали врагами. Просто разошлись в разные стороны. Хотя именно из-за этого человека в свое время оставила успешную карьеру в России, уехала жить за границу. Что касается сторонних обидчиков, здесь я не столько прощаю, сколько просто перестаю с ними общаться, забываю об их существовании.

– Мы с вами общаемся накануне Нового года. Смею предположить, что в этот самый волшебный праздник вы снова работаете?
– Это раньше я всегда работала в новогоднюю ночь. Первый новогодний праздник, когда осталась дома, был связан с рождением сына. Ему был всего месяц, не могла оставить его. В результате я не работала и впервые смотрела «Голубой огонек» как зритель. Это было так непривычно!

С Александром Васильевым

С Ириной Салтыковой

С Аленой Свиридовой

Всегда в «Огоньках» снималась, но никогда их не видела, даже когда они повторялись. У меня не было четырех часов свободного времени, чтобы их посмотреть. А тут – посмотрела. Странное было ощущение.

– Подарки на Новый год получать любите?

– Мне уже сделали первый подарок. Поскольку ожидается год мыши, одна московская компания подарила мне мышку ручной работы, сшитую из серой норки. Очень красиво.

– Компания подарила мышку, а Андрей Малахов прямо в прямом эфире на Татьянин день подарил вам собачку. Какова, кстати, ее дальнейшая судьба?

– Поначалу я испытала шок. Собака выглядела ужасно – маленькая (йоркширский терьер), худая, испуганная, да еще хромала на заднюю ногу. Я была обескуражена и решила, что верну его обратно. Но после съемок все как-то быстро разъехались, и наутро я… поехала к ветеринару. Выяснилось, что собачонка родилась, как и я, 10 июля. Мне показалось это знаком свыше. К тому же собака непрерывно смотрела мне в глаза, словно умоляла оставить. Тогда я бросила в Инстаграм клич: «Срочно требуется имя!» Мои подписчики предлагали много смешных кличек, среди которых была даже Донна Роза, персонаж из картины «Здравствуйте, я ваша тетя!». Помню, рассмеялась: «Какая она Донна? Даже не Роза». Но это натолкнуло на мысль назвать приобретенное чудо именем моей героини из этого же фильма – Элли. На это имя собака сразу откликнулась. Вместе мы уже второй год. Теперь я рада этому неожиданному подарку, поскольку Элли – настоящий комочек любви.

Татьяна Веденеева со своей собачкой Элли

– Татьяна, вы так шикарно выглядите, что, кажется, годы над вами не властны…

– Во-первых, это побочный эффект публичной профессии – ты обязан хорошо выглядеть. Во-вторых, когда человек занимается любимым делом, это дает дополнительные силы. У меня не та работа, на которую идешь из-под палки, всю рабочую неделю ожидая пятницы. В своей профессии я всегда чувствую отдачу, что бы я ни делала, чем бы ни занималась. Это та энергия, которая подпитывает и дает силы, поддержку, поднимает настроение. Если у человека хорошее настроение, он и выглядит хорошо.

Наталья Анохина

ТРАВМА – ПОДНОЖКА ГОЛОЛЕДА

КРАТКОВРЕМЕННАЯ БОЛЬ И СИНЯК – ДАЛЕКО НЕ ЕДИНСТВЕННЫЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМ КОНЕЧНОСТЕЙ. БЫВАЮТ СИТУАЦИИ И СЕРЬЕЗНЕЕ.

Осторожнее надо!

Ведь случайное падение на твердую поверхность или даже не падение, а всего лишь неудачная попытка, оступившись, удержать равновесие может привести к вывиху или растяжению связок. А то и к перелому. Да что там говорить – даже сильный ушиб может представлять опасность. Иногда такие травмы болят месяцами, не давая покоя ни днем ни ночью. К тому же каждое подобное повреждение увеличивает риск развития осложнений со стороны опорно-двигательного аппарата. И прежде всего может привести к артрозу. Поэтому, конечно, очень важно (особенно в плохую погоду) проявлять внимательность и осторожность, по возможности не спешить и выбирать обувь с нескользкой подошвой.

Когда подстелить соломку не вышло

Чтобы быстрее залечить травму и минимизировать ее последствия, надо действовать по правилам. Не всегда хороша самодеятельность, ведь человек, не сведущий в травматологии, может легко ошибиться и спутать сильный ушиб с переломом. Дело в том, что симптомы различных травм, если это не банальный синяк, часто очень похожи.

Но, к счастью, первая помощь при любых травмах одна и та же: обезболивание, покой и возвышенное положение поврежденной конечности, а также прикладывание льда (во избежание развития гематом). При растяжении связок необходима также фиксирующая повязка на сустав (эластичный бинт), при ушибе – давящая повязка.

Сразу после травмы на больном месте следует подержать пузырь со льдом. Оптимальная схема такова: сначала это нужно делать в течение 20–30 минут, а затем через каждые 2–3 часа накладывать на 10–15 минут. Если передержать, можно вызвать повреждение сосудов холодом.

А вот греть или растирать место травмы в первые сутки нельзя ни в коем случае! К этому можно приступить лишь через двое суток. Тут большую пользу окажут обезболивающие мази. И свой выбор лучше остановить на лекарственных средствах, которые могут содержать либо синтетические активные вещества (как правило, нестероидные противовоспалительные средства), либо натуральные ингредиенты (например, яд гадюки, обладающий одновременно и мощным обезболивающим, и заживляющим действием). Как правило, при неосложненных ушибах и растяжении связок этих препаратов вполне достаточно, чтобы травма зажила как можно быстрее и доставила минимум дискомфорта.

Если стало хуже

Но если боль не снижается, а нарастает или имеется сильное кровотечение, а также если поврежденная конечность потеряла чувствительность или возможность двигаться, необходимо срочно обратиться к врачу. Ведь даже при сильных ушибах с большими гематомами порой требуется хирургическая помощь (откачивание скопившейся крови, очищение полости суставов от жидкости, введение антибиотиков). А лечение в домашних условиях мазями и примочками вывиха и тем более перелома – и вовсе очень плохая идея. Наоборот, в таких случаях нужно как можно быстрее обратиться к специалисту – ведь свежий вывих (до трех дней) вправляется проще всего. К тому же в больнице могут предложить физиопроцедуры и новокаиновые блокады для обезболивания.

Елена Нечаенко

САДОВАЯ+ЛЕСНАЯ = ЗЕМКЛУНИКА

РАНЬШЕ ЭТИ ЯГОДНЫЕ РАСТЕНИЯ НАЗЫВАЛИ БОЛЕЕ ПОНЯТНО – ЗЕМЛЯНИЧНО-КЛУБНИЧНЫЕ ГИБРИДЫ (ЗКГ), А ТЕПЕРЬ БЛАГОЗВУЧНЕЕ – ЗЕМКЛУНИКОЙ. КАК МОЖНО ДОГАДАТЬСЯ ИЗ НАЗВАНИЯ, ОНИ СОЧЕТАЮТ В СЕБЕ КАЧЕСТВА САДОВОЙ ЗЕМЛЯНИКИ И ДИКОЙ КЛУБНИКИ. ПРИ РАБОТЕ НАД ГИБРИДАМИ СЕЛЕКЦИОНЕРЫ ПОСТАРАЛИСЬ СОЕДИНИТЬ В ОДНОМ РАСТЕНИИ ЛУЧШИЕ КАЧЕСТВА ОТ ОБОИХ РОДИТЕЛЕЙ.

Неравный брак

Земклуника появилась у «пары» из разных «социальных слоев». Королева ягодных культур – садовая земляника – была скрещена с лесной жительницей – клубникой мускатной. Их «дочь» – земклуника – больше удалась в свою садовую родню. От нее она унаследовала атлетическую «фигуру» (форму и размер куста), а также самое главное достоинство – довольно крупные ягоды.

«Лесная кровь» от клубники мускатной тоже сказывается. Корневая система и плотные кожистые листья «дикарки» имеют прекрасную естественную устойчивость к основным вредителям и болезням садовой земляники. Зимостойкость также очень высока. Цветение чрезвычайно обильное, а мощные цветоносы удерживают цветки и созревающие ягоды высоко над листовой массой. Но все же самое главное ее достоинство – потрясающий сладкий вкус и притягательный мускатный аромат спелых ягод. Благодаря плотной кожице и высокому расположению над листьями плоды практически не поражаются серой гнилью. При созревании ягоды приобретают красивую темно-красную окраску. Все перечисленные ценные качества селекционеры постарались передать гибридным растениям. При этом был исправлен критический недостаток клубники мускатной – мелкие плоды (первая ягода не более 10–12 г, последующие – мельче).

Суперсемейка

Известны сорта земклуники – Раиса, Пенелопа, Мускатная. Интересная новинка – рекордсменка по крупноплодности – Купчиха. Большинство земклуник считаются самоплодными. Но если вы посадите один такой сорт, он при обильном цветении может разочаровать крайне низкой урожайностью или уродливыми ягодами. Рекомендуем приобретать и высаживать рядом несколько сортов.

Инструкция по применению

Земклуника требует почти такой же агротехники, как и обычная садовая земляника. Правда, рассаду высаживают гораздо свободнее и размещают на персональной грядке – иначе она быстро вытеснит «соседей». К тому же земклуника может жить без пересадки на одном месте значительно дольше своей «мамы» – до 5–6 лет.

Генетический эксперимент

Елена Поплева, кандидат с.- х. наук

Земклуника – целиком и полностью творение человеческих рук. Причем это растение появилось на свет после множества сделанных людьми «ходов». Одни пытливые исследователи нашли в Америке местные виды земляники с крупными ягодами и привезли их в Европу. Другие вывели из них садовую землянику. Третьим захотелось улучшить ее путем скрещивания с местной лесной клубникой. Правда, у них долго ничего не получалось: у этих видов разное число хромосом и плохая генетическая совместимость. Удачные образцы земклуники впервые были созданы несколько десятилетий назад нашей соотечественницей – селекционером Татьяной Сергеевной Кантор. Она использовала в работе революционные на тот момент методы селекции – химический и радиационный мутагенез. Кстати, ее сорта выращиваются до сих пор.

ШИШКИ-СВЕЧКИ КОРЕЙСКОЙ ПИХТЫ

ЗАНЯТИЕ САДОВОДСТВОМ – ДЕЛО СТОЛЬ ЖЕ УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ, СКОЛЬ И НЕСКОНЧАЕМОЕ. К ПРИМЕРУ, НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД ВЫ БЫЛИ БЕЗ УМА ОТ РОЗ, А ТЕПЕРЬ ЭТИМ РАСТЕНИЯМ ХОТЯ И ОТДАЕТСЯ ДОЛЖНОЕ, НО УЖЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ КРАМОЛЬНЫЕ МЫСЛИ О ТОМ, КАК БЫ ИХ НЕМНОГО «ПОДВИНУТЬ», А НА ОСВОБОДИВШЕЕСЯ МЕСТО ПОСАДИТЬ КАКОЕ-НИБУДЬ НОВОЕ ЧУДО. НАПРИМЕР, НИ НА ЧТО НЕ ПОХОЖЕЕ ХВОЙНОЕ РАСТЕНИЕ.

А прекраснее всех других хвойных я уже несколько лет считаю пихту корейскую (Abies koreana). Спрашивать почему – совершенно бесполезно: ведь на вкус и цвет, как известно, товарищей нет!

Кудрявая красотка

Мое знакомство с сортовыми корейскими пихтами началось с широко распространенного по нынешним меркам сорта Silberlocke (Сильберлоке). Осенью в начале нулевых годов я увидел в питомнике это немного корявенькое полутораметровое деревце с эффектно загнутыми вовнутрь темно-зелеными толстыми иголками. Таким образом, видна была их изнанка – почти белая, как будто обрызганная водоэмульсионной краской. Иголки были не зеленого, не голубовато-сизого и даже не желтого цвета, а белые! Нет нужды говорить, что деревце перекочевало ко мне в сад. Пихта прижилась, и в июне на ней появились молодые приросты с новой, свежей, сочной хвоей. О ее цвете можно было говорить лишь в превосходных степенях! А чуть позже пихточка порадовала и шишками. Надо сказать, что шишки у пихт, с точки зрения человека, воспитанного в елово-сосновом мире, растут «неправильно». А именно – «стоя». То есть не свисают, подобно елочным игрушкам, а торчат на ветках, словно свечи. А еще молодые пихтовые шишки очень часто окрашены в необычные цвета – сиреневые, почти фиолетовые, розоватые… Красота!

Для любого сада

У пихты корейской существует довольно много миниатюрных сортов. Даже в весьма почтенном возрасте они едва вырастут по колено. Представляете, сколько их можно разместить на небольшом участке! Но есть и культивары, которые «стремятся ввысь». В общем, выбирайте то, что вам нравится и что вписывается в композицию вашего сада.
Кстати, и видовая корейская пихта выглядит не хуже, чем ее новомодные сорта. Это дерево отлично подходит на роль новогодней елки в саду. Толстые, упругие ветки, ярко-зеленые, плотные, совсем не колючие иголки отлично вписываются в образ праздничной красавицы. Не забудьте про «смотрящие вверх» шишки… И украшать-то не надо! Посадите у себя в саду хотя бы одну корейскую пихту. Уверяю вас, она не разочарует. А может быть, вам захочется, как и мне, приобрести вторую, третью, десятую…

Как вырастить?

Корейская пихта – весьма устойчивое в климате средней полосы России растение. Она хорошо себя чувствует на любой почве, кроме излишне легкой песчаной, чересчур тяжелой глинистой и совсем уж неокультуренного торфяника. Идеальное место для ее посадки – легкая полутень, хотя при достаточной влажности почвы пихты вполне могут благоденствовать и на солнце. Старайтесь приобретать посадочный материал в горшках – с закрытой корневой системой. Осенняя посадка может быть неудачной в том случае, если пихту неправильно содержали в месте продаж в течение сезона. Поэтому я все-таки рекомендую высаживать пихты весной или в начале лета.
Хотя корейские пихты и нечасто поражаются грибными заболеваниями, нелишним для них будет профилактическое осеннее опрыскивание системным фунгицидом.

Андрей Ганов

ВИСКИ? КАЛЬВАДОС? САМОГОН!

ЧТО ТРЕБУЕТСЯ, ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ ИЗГОТОВЛЕНИЕМ КРЕПКИХ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ ДЛЯ ДОМАШНЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ.

Владельцы самогонных аппаратов часто не воспринимаются остальными людьми адекватно. Вообще вокруг самогона, самогонного аппарата и людей, которые гонят самогон, слишком много мифов. Все благодаря милым фильмам **Леонида Гайдая** про самогонщиков и пса Барбоса. Да и самогонщики конца 1980-х–1990-х годов приложили руку: щедро добавляли в свое пойло димедрол, плохо очищали. В самогоне было полно сивушных масел, присутствовал метанол, ацетон. Головы у любителей дешевого напитка по утрам «взрывались». Но это их не останавливало.
В 2010-е годы самогоноварение превратилось в хобби людей, которые хотят пить хорошие напитки. Причем хобби дорогостоящее. Начинается все достаточно безобидно: ты хочешь просто утилизировать урожай яблок или слив на даче. По крайней мере, у меня самогонный аппарат появился именно так. И еще я думала, что буду стабильно иметь качественный алкоголь по очень выгодной цене. Как минимум гораздо дешевле промышленного виски и кальвадоса. В общем-то, так и есть. Если только не брать в расчет стоимость оборудования и множества разнообразных гаджетов, емкостей, баков, бочек и так далее, которые требуются для домашнего производства самогона. Я уже молчу о том, что для хранения всего этого добра требуется целый не самый маленький балкон. Наконец, никто не сможет подсчитать, сколько сил, времени, нервов вы вложили в самогон. Потому что, если вы хотите делать хороший, качественный, выдержанный дистиллят, это все вам потребуется с запасом.
Вернемся к себестоимости. Расскажу на примере того, что делаю я, исходя из своих объемов и выхода напитка.

Исходные данные

Самогонный аппарат у меня рассчитан на 25 л. Бак для браги – максимум 25 л, но по факту ставится 22–23, потому что в перегонном кубе должно оставаться место.
На выходе из одной порции браги получается несколько разное количество, но в районе 4,5–5 л сорокаградусного дистиллята.

Фруктовый самогон

Брага: около 18 л яблочного сока + 3 кг сахара+ 3–4 л воды + дрожжи. Яблоки с огорода. Поэтому я даже не могу точно сказать, сколько нужно для того, чтобы выгнать такое количество сока. Около 4–6 ведер в зависимости от их качества, сочности. Так что яблочный дистиллят получается самым дешевым, если, конечно, есть бесплатное сырье. Только цена сахара и дрожжей. Турбодрожжи на 30 л фруктовой браги стоят 245 рублей. Практика показывает, что класть их нужно несколько меньше, чем заявлено на упаковке, так что возьмем 2 пакета на 3 порции. То есть дрожжи на 1 закладку стоят 163 рубля. Сахар – по 30 рублей за килограмм, на 1 порцию браги – 90 рублей.
Из одного бака браги после 2 перегонок получается порядка 4,5–5 л сорокаградусного самогона. Некоторое количество уходит при выдержке, но незначительное, так как выдерживаю я в маленьких (5 л) бочках. Поэтому выдержка происходит быстро.
Итого стоимость 1 литра выдержанного самогона – 56,2 рубля. Без учета стоимости сока/яблок.

Выводы

Если считать только сырье, то самогон действительно стоит недорого, литр зернового выдержанного дистиллята получается гораздо дешевле, чем литр промышленного виски в магазине. Но это только сырье. Если вы хотите делать качественный самогон, то придется потратиться на оборудование и приготовиться к тому, что на хобби потребуется много времени и сил. И несколько первых партий будут далеко не такими качественными и вкусными, как вы себе представляли.
Но лучше совсем не пить.

«БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ЖЕНЩИНАМИ»

* * *

Женщина – пуля, со смещенным центром тяжести. Она режет глаза, проходит через сердце, бьет по карманам и выходит боком.

* * *

Жена жалуется мужу:
– Мы с тобой никуда не ходим вместе!
– Ладно, – отвечает муж. – Завтра пойду мусор выбрасывать, возьму тебя с собой…

* * *

Жена попросила на день рождения норку. Копаю на даче уже второй день. Волнуюсь. Вдруг не понравится?

* * *

– Мам, а что такое кулуары?
– Кажется, город в Молдавии.

* * *

Вопреки всем прогнозам сын сантехника Петрова окончил школу с золотой медалью, институт с красным дипломом и уехал на стажировку в Англию.
Спился он уже в Оксфорде…

* * *

Домашний телефон нужен для того, чтобы искать мобильник!

* * *

– Так ты кем сейчас работаешь?
– Я успешный медиаменеджер.
– Понятно… За косарь машину разгрузить поможешь?
– Да без проблем!

* * *

– Слыхал, нефть упала ниже 40 долларов! Что же теперь будет делать наше правительство?!
– Наверное, повысит цены на бензин…

* * *

Объявление на сайте знакомств:
– Ищу единственную, нежную, любящую, способную разделить тяготы и лишения. Тяготы и лишения гарантирую.

* * *

Чтобы узнать, сколько человек получает, не надо спрашивать, где он работает. Надо спросить, где он отдыхает…

* * *

На челябинских дорогах можно пробить запаску даже в багажнике…

* * *

Новости спорта:
– Сегодня эфиопский бегун сломал два ребра о финишную ленточку.

* * *

Ваша кошка не знает, что вы ходите на работу, а думает, что вы просто стоите по 10 часов за входной дверью.

* * *

Зоопарк. К клетке с волком подходит мужик, оглядывается и так тихонько спрашивает волка: «Не узнаешь, товарищ? Я из Тамбова…»

* * *

Слова «не надо нервничать» хорошо помогают привести человека в нормальное состояние бешенства.

* * *

Мне как-то не понравилась фраза главбуха с истерическим смехом:
– Какая разница за что сидеть – за пять миллионов или полтора миллиарда…

* * *

Хочешь сделать карьеру? Не делай лицо умнее, чем у начальника!

* * *

Мужики, будьте осторожны с женщинами: ваши комплименты могут превратиться в алименты.

* * *

Огромный плюс нашего времени в том, что нельзя сказать с уверенностью, по-дебильному одет человек или так теперь модно.

* * *

– А вот видео, на котором я в лесу влезаю внутрь джипа через лючок бензобака за 1,2 секунды!
– Круто. А снимал кто?
– Да медведь нажал случайно.

* * *

– Я директор ломбарда. Поэтому дарю подруге драгоценности часто, но на время.

СЕМЬ РЕЦЕПТОВ ФОРШМАКА

ФОРШМАК – ОЧЕНЬ ПРОСТОЕ БЛЮДО, НО ВАРИАЦИЙ У НЕГО МОЖЕТ БЫТЬ МНОЖЕСТВО. ПРЕДСТАВЛЯЕМ 7 РАЗНЫХ РЕЦЕПТОВ.

Главное блюдо из селедки (не считая обычной селедки с отварной картошкой, конечно) – форшмак. Он очень хорош с черным или серым хлебом как закуска под водку, например. А сельдь – одна из самых жирных и самых полезных рыб, ведь она богата нужными нам жирными кислотами, которые, помимо всего прочего, способствуют улучшению настроения и борьбе с депрессией. Так что форшмак – одно из тех блюд, что просто необходимы нам осенью. Форшмак пришел в еврейскую кухню из восточнопрусской. У немцев форшмак – это горячая закуска из жареной сельди, часто – с добавлением мяса. В еврейской же кухне блюдо трансформировалось до неузнаваемости, прежним осталось только название. Мясо исчезло, селедка стала холодной. Часто для форшмака брали самую дешевую, пересоленную и передержанную сельдь, так называемую ржавую. Ее нужно было вымачивать. Сейчас селедку не вымачивают. В самом деле, когда вы последний раз видели жесткую сельдь? Но вот чистить и потрошить ее придется. Просто потому, что почищенная и разделанная промышленным способом селедка в пластиковых упаковках обрабатывается химическими добавками для мягкости, чтобы косточки растворились. Так что наилучшая сельдь для форшмака – из бочки, в рассоле и целиковая, с головой и потрохами. К тому же у такой селедки остаются жабры, и даже в соленом виде по ним можно понять, насколько хорошая перед вами рыба. Жабры должны быть яркими, красными, без темных пятен. А сама рыба не должна иметь желтого налета. Покупать стоит сельдь в самом простом маринаде, не в винном, не в остром, не в пряном.

Форшмак классический

Рецепт **Андрея Савенкова,** шеф-повара ресторана Doctor Whisky, г. Ялта

Порция: 2 сельди, 1 большое яйцо, 1 маленькая луковица, 2 ломтика белого хлеба, сливки, ½ зеленого кислого яблока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 волован из слоеного теста, немного лимонного сока.

Шаг 1. Убедитесь, что сельдь не чрезмерно соленая, в противном случае нужно вымочить рыбу в холодной воде на протяжении пары часов. Удалить кости из мякоти пинцетом.

Шаг 2. Залить ломтики белого хлеба сливками и оставить на 10 минут.

Шаг 3. По прошествии этого времени слегка отжать хлеб, чтобы убрать излишки сливок.

Шаг 4. Отварить яйца.

Шаг 5. Пропустить все подготовленные ингредиенты через мясорубку.

Шаг 6. Лук лучше измельчать вручную, так как после прокручивания он выделяет слишком много жидкости, делая форшмак клеклым. Измельчив лук, также мелко нарезать яйца.

Шаг 7. Взбить пасту из хлеба и рыбы с маслом, добавить яйцо и лук, а за ними – тертое яблоко.

Шаг 8. Форшмак выложить в волован и подавать.

Форшмак простой

Рецепт **Максима Колесникова**, шеф-повара ресторана Vegas Caf

На 5 порций: 500 г соленой сельди, 1 яблоко, 3 луковицы, 1 яйцо.

Шаг 1. Очистить яблоко от кожуры и сердцевины. Натереть на мелкой терке, получившуюся мякоть выжать от сока.

Шаг 2. Репчатый лук почистить и натереть на мелкой терке, выжать сок.

Шаг 3. Отварить куриное яйцо и натереть на мелкой терке.

Шаг 4. Филе сельди взбить блендером, перемешать ингредиенты в глубокой посуде (отжатые соки слить).
Шаг 5. Выложить на тарелку, украсить зеленью, ржаными гренками и оливковым маслом.

Форшмак с ялтинским луком

Рецепт **Сергея Ряхова,** шеф-повара ресторана «Рюмка водки»
3 порции: 500 г филе сельди, 250 г зеленого яблока, 150 г ялтинского лука (или просто красного), 70 г взбитого сливочного масла, 3 отварных яйца, соль и перец по вкусу.
Шаг 1. Яблоко очистить от кожицы и удалить семенную коробку.
Шаг 2. Все ингредиенты нарезать мелким кубиком или прокрутить через мясорубку.
Шаг 3. Смешать до однородной массы и ввести взбитое сливочное масло (размягчить, добавить соль по вкусу и выбить венчиком или миксером до воздушной массы).
Шаг 4. Убрать в холодильник на 30–40 минут.
Шаг 5. Украсить мелко нарезанным зеленым луком. Подавать с ржаными гренками или пшеничной лепешкой.

Форшмак из олюторской сельди

Рецепт **Андрея Павлова**, шеф-повара ресторана «Никита»
4 порции: 500 г сельди,1 яйцо,1 яблоко, сливочное масло.
Шаг 1. Селедку олюторскую отделить от костей.
Шаг 2. Филе сельди соединить с одним отварным яйцом и одним яблоком, после чего протереть до состояния пюре вместе с кусочком сливочного масла.
Шаг 3. Подать с гренками из черного или белого домашнего хлеба.

Форшмак с плавленым сыром

Рецепт **Андрея Савенкова**, шеф-повара ресторана Doctor Whisky, г. Ялта
Крупная селедка, 110 г плавленого сыра, 2 яйца, 60 г моркови, 1 волован из слоеного теста.
Шаг 1. Очистить и отварить морковь.
Шаг 2. Отварить яйца.
Шаг 3. Селедку разделать на филе и удалить все кости.
Шаг 4. В блендер положить морковь, плавленый сыр, нарезанную сельдь и очищенные и нарезанные крупно яйца.
Шаг 5. Измельчить все в блендере. Разложить по волованам.

Форшмак по-домашнему

Рецепт шеф-повара **Виктора Липенгольца**
500 г филе сельди, 20 яиц, горчица по вкусу, 200 г репчатого лука, 125 г майонеза, ч.л. уксуса, черный перец свежемолотый, зеленый лук.
Шаг 1. Нарезать мелко филе сельди.
Шаг 2. Натереть на мелкой терке 10 отварных яиц и 10 желтков.
Шаг 3. Нарезать мелко лук.
Шаг 4. Приготовить маринад для лука (щепотка соли, сахара, перца, 1 ст. л. уксуса). Замариновать лук.
Шаг 5. Смешать все ингредиенты, добавить горчицу. Сверху обильно посыпать перцем и зеленым луком.
Шаг 6. Рекомендовано подавать с подсушенным хлебом.
Кулинарный секрет: чем больше добавить черного молотого перца, тем вкуснее получится форшмак.

Форшмак из керченской сельди

Рецепт шеф-повара **Елены Савчук**
125 г филе сельди, ½ булочки, 20 мл молока, 5 сливочного масла, 5 мл белого рисового уксуса,
5 мл сока лайма, 1 отварное яйцо.
Шаг 1. Нарезать филе сельди мелким кубиком.
Шаг 2. Залить булочку молоком и оставить на 10 минут. Затем вместе с вареным яйцом взбить в однородную массу в блендере.
Шаг 3. В миксере на медленной скорости перемешивать мягкое сливочное масло, постепенно добавляя массу из яиц и хлеба, нарезанное филе сельди, рисовый уксус и сок лайма.
Шаг 4. Выложить форшмак на тарелку и украсить слайсами соленого желтка.

Способ приготовления соленого желтка

Шаг 1. Смешать соль и сахар 1:1 (по 100 г), разделить смесь на 2 части.
Шаг 2. Первую часть высыпать в емкость. На соляную подушку выложить сырые желтки и засыпать их второй частью соляной смеси.
Шаг 3. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 6 дней.
Шаг 4. Затем извлечь желтки из соляной массы. Они должны стать твердыми, а соляная масса – жидкой.
Шаг 5. Промыть желтки под холодной проточной водой и убрать на 2 часа в духовой шкаф при температуре 90–100 °С.

Мария Тихменева

«РЕИНКАРНАЦИЯ» СТАРОГО СВИТЕРА

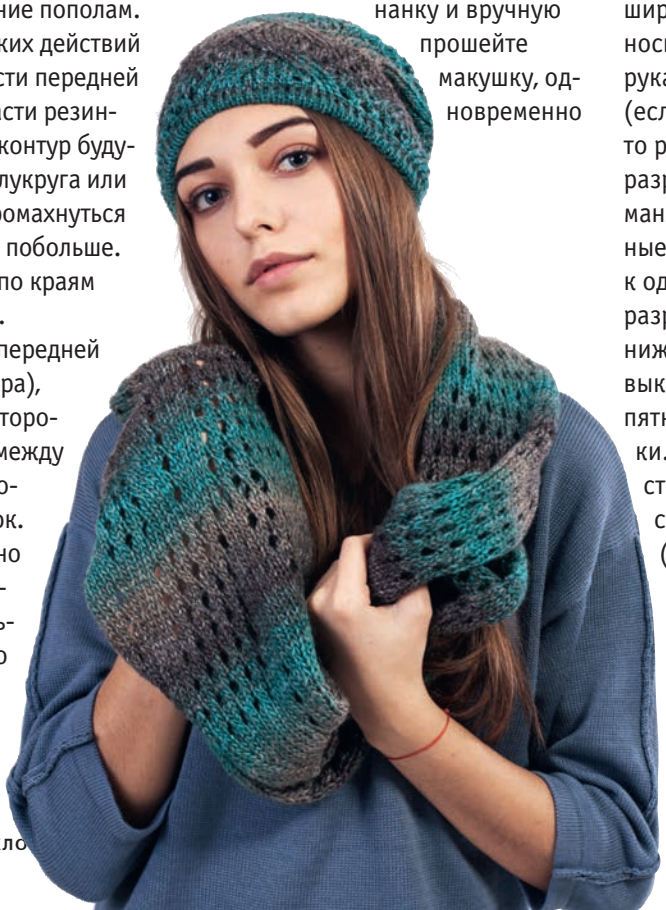
ПРЕДЛАГАЕМ ПЕРЕСМОТРЕТЬ ВАШ ГАРДЕРОБ НА ПРЕДМЕТ «БЕЗ ПЯТИ МИНУТ ВЫБРОШЕННЫХ ВЕЩЕЙ» И ДАТЬ ИМ ВТОРОЙ ШАНС! ВЕДЬ СКОЛЬКО ВСЕГО ПОЛЕЗНОГО, КРАСИВОГО И ОРИГИНАЛЬНОГО МОЖНО СДЕЛАТЬ ИЗ ТОГО ЖЕ СВИТЕРА!

Наше вам... с кисточкой!

Например, можно смастерить теплую и красивую шапочку. Она всегда пригодится на даче. Для шапочки потребуется трикотажное полотно, причем не простое, а с резинкой по одному из краев. Где его взять? Подойдет старый, севший после стирки или просто надоевший вам свитер.

Это просто!

В качестве выкройки можно использовать вашу старую шапочку, но если ее нет под рукой, то измерьте сантиметром окружность головы и поделите полученное значение пополам. Результат арифметических действий отмерьте по нижней части передней полочки (по верхней части резинки) и нарисуйте мелом контур будущей шапочки в виде полукруга или полуовала. Чтобы не промахнуться с глубиной, сделайте ее побольше. Не забудьте прибавить по краям припуски на шов (1 см).
Вырежьте 2 детали (из передней и задней полочек свитера), сложите их лицевыми сторонами внутрь. Сметайте между собой или скрепите с помощью швейных булавок. На этом этапе еще можно подкорректировать размер в сторону его уменьшения, поэтому полезно вывернуть и примерить шапочку. При необходимости внесите исправления и, снова сметав края, прошейте их.
Совет: Из воротника свитера можно сделать помпон-кисточку. Отрежьте воротник и разрежьте «резинку» вдоль на полоски-«лапшу». Сложите полоски вместе, подровняв края, и свяжите их посередине толстой нитью. Согните пучок пополам и обмотайте середину нитью, чтобы получилась кисточка. Для того чтобы прикрепить ее к шапочке, при сшивании деталей на верхушке оставьте незастроченными 2–3 см. В это отверстие с лицевой стороны вставьте кисточку, выверните наизнанку и вручную прошейте макушку, одновременно закрепляя кисточку и сшивая края. Если форма шапочки позволяет, то можно немного присборить ее на макушке.



Ноги в тепле

После кроя шапочки от свитера еще остались ценные детали, а именно – рукава. Из них могут получиться шикарные теплые носки. Правда, в отличие от шапочки, здесь без выкройки не обойтись.
Приготовьте лист бумаги размером А4 или обычную газету. Поставьте на него ногу и обведите ступню карандашом. Сгладьте все неровности, чтобы получилась «стелька». Отступите от носка и боков 1–1,5 см (если у вас широкая ступня, то с боков добавьте еще по 1,5–2 см), а от пятки – 3 см и начертите прямоугольник. Верхние углы прямоугольника скруглите. Проведите линию пятки, отступите от нее по 3 см вверх и вниз и соедините получившиеся точки с краями пятки. Вырежьте получившуюся выкройку из бумаги. Отрежьте от свитера рукава. Примерьте их на ногу – достаточна ли ширина манжета для верхней части носка? Сделайте надрезы по бокам рукавов, начав с верхней части (если с одной стороны есть шов, то режьте по нему) и оставив неразрезанными 10–15 см от резинки манжет. Разверните разрезанные детали, приколите выкройку к одной из них, начиная от конца разрезов, и вырежьте по выкройке нижнюю деталь носка. Снимите выкройку. Сложите деталь по линии пятки и сшейте боковые части пятки. Оставшуюся вырезанную часть стельки сметайте или сколите со второй разрезанной частью (верхом носка) и прошейте на машинке. Срежьте лишнюю ткань. Выверните изделие на лицевую сторону. Аналогично сшейте второй носок из второго рукава.

Анна Красавцева

ВЕРБИЛКОВСКИЙ ФАРФОР

В МАРТЕ 1766 ГОДА ОБРУСЕВШИМ АНГЛИЙСКИМ КУПЦОМ ФРАНЦЕМ ГАРДНЕРОМ БЫЛА ОТКРЫТА ФАРФОРОВАЯ ФАБРИКА В ПОДМОСКОВНОМ СЕЛЕ ВЕРБИЛЬЦЕВО. ХОТЯ САМО ПРОИЗВОДСТВО БЫЛО ОРГАНИЗОВАНО РАНЬШЕ, В 1754 ГОДУ, КОГДА ЗЕМЛЯ С СЕЛОМ ВЕРБИЛЬЦЫ ПРИНАДЛЕЖАЛА КНЯЗЮ НИКОЛАЮ УРУСОВУ.

Прежде чем открыть свою фабрику, **Гарднер** много поездил по России – от Соловков до Сибири, выискивая особую глину для фарфора. Лучший вариант он нашел в уже знакомой ему Малороссии – на Черниговщине. Решив вопрос с сырьем, Гарднер дал амбициозное обещание «завалить» Российскую империю собственной фарфоровой посудой, дабы не платить за импортную (например, мейсенский фарфор).

В 1777–1783 годах было изготовлено для императрицы **Екатерины II** четыре орденских сервиза – Георгиевский, Андреевский, Александровский и Владимировский. Все они были предназначены для приемов в честь кавалеров этих орденов. Первый же сервиз очень понравился Екатерине II, и Гарднер удостоился высочайшей аудиенции. Сразу после приема «на самом верху» московский генерал-губернатор пожаловал Гарднеру право ставить на его изделиях изображение московского герба.

Изделия из гарднеровского фарфора стали лучшими в России. Этот фарфор не имел соперников до середины XIX века. Некоторые же изделия не уступали иностранным. Фабрика Гарднера, в отличие от Императорского завода, работала для нужд широкого потребителя. Она вырабатывала устойчивые образцы массовой посуды и ее росписи. Позже по этим образцам русские заводы в течение более чем ста лет изготавливали свою продукцию.

В начале XIX века в развитии гарднеровского фарфора начался новый этап. Заводские художники отказались от прямого следования европейским образцам и начали искать свой собственный стиль. Ампирные формы прекрасно сочетались с цветовой насыщенностью декора и жанровостью изобразительных мотивов.

Наряду с «эксклюзивом», предназначенным для императорских дворцов и домов высшей аристократии, Гарднер, обладавший прирожденным даром к коммерции, наладил и массовый выпуск фарфоровой посуды. Она высоко ценилась в России, и многие, кому не по карману было покупать импортный саксонский фарфор, охотно приобретали «родной», гарднеровский.

В 1829 году фабрика получила золотую медаль на Первой промышленной выставке, а в 1855 году – особую благодарность императора и почетное право ставить на изделиях изображение теперь уже государственного двуглавого орла. В Российской империи это был эквивалент знака качества. Право использовать изображение Государственного герба России на продукции «Мануфактур Гарднеръ» было подтверждено в 1865, 1872, 1882, 1896 годах.

Во второй половине XIX века художественный уровень изделий завода падает. Возрождение предприятия в Вербилках пришлось на последнее десятилетие XIX века. В 1892 году фабрика была куплена **Матвеем Кузнецовым** и вошла в «Товарищество производства фарфоровых и фаянсовых изделий М.С. Кузнецова». С переходом фабрики в руки Кузнецова производство увеличилось. Будучи хорошим коммерсантом, Кузнецов не захотел терять постоянных заказчиков на гарднеровский фарфор и поэтому до революции 1917 года ставил на изделиях клеймо «Гарднер».

Сейчас «Фарфор Вербилок» – один из трех действующих фарфоровых заводов России.

ЕСЛИ ХОРОШО ЗНАТЬ СВОЮ СТРАНУ, ТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО ЭТО НЕ В ГРЕЦИИ, А В РОССИИ ЕСТЬ ВСЕ, ДАЖЕ СВОЕ «МЕРТВОЕ» МОРЕ, КОТОРОЕ ПО СВОИМ ЦЕЛЕБНЫМ СВОЙСТВАМ НИЧЕМ НЕ УСТУПАЕТ ИЗРАИЛЬСКО-ИОРДАНСКОМУ.

«МЕРТВОЕ» МОРЕ РОССИИ

Хотя миллионы лет назад озеро Баскунчак, что в Астраханской области, было морем, даже целым океаном, то с течением времени водоем усох и превратился в мертвое соленое озеро.

Баскунчак находится в глубокой впадине ниже уровня моря на 20–25 м. Так как озеро находится в низине, туда стекаются все источники с минерализованной водой.

По одним данным, начиная с VII века, по другим – с X века здесь открытым способом, то есть почти с поверхности (так как глубина озера в производственных выломах от 0,5 до 2–3 м), добывают чистейшую соль, запасы которой неисчерпаемы. За год соль нарастает слоем толщиной до 13–15 см.

«В свое время мы были солонкой Советского Союза, – рассказывает **Айгуль Жадринова**, заведующая производственно-химической лабораторией "Бассоль". – Но и сегодня наша соль не только питает Россию, но и идет на экспорт. Она живая, химически ничем не очищена, без искусственных добавок, которые нечистые на руку производители иногда подмешивают, чтобы соль была сыпучей, не слеживалась. А наша соль промыта озерной рапой (соляным раствором, в котором соль зарождается), высушена и раздроблена. Единственное, что мы добавляем, – это йод, который соль, увы, не содержит. Химические свойства баскунчакской соли просто изумительные: в ней высокое содержание хлористого натрия и невысокое содержание всех остальных примесей – ионов кальция, магния и т.д. То есть 98–99 процентов – сама соль и всего 1–2 процента примесей».

Лицом в грязь

В Нижнем Баскунчаке есть и свой санаторий с грязелечебницей, предлагающий лечение опорно-двигательного аппарата, позвоночника, суставов, последствий травм, а также всевозможных кожных болезней (псориаз, дерматит, экзема, пузырчатка), бронхиальной астмы и заболеваний верхних дыхательных путей.

Но имейте в виду: купаться в озере больше 15 минут в день не рекомендуется. Во-первых, в нем очень большая концентрация соли. «Любой продукт – это яд, – говорит А. Жадринова, – если его много». Во-вторых, летом именно из-за соли, которая дополнительно нагревает воду, отражая солнечные лучи, здесь очень жарко. Соленость озера такая же, как и у Мертвого моря, – около 300 процентов.

Если дикарем…

Если едете дикарем, вы должны быть готовы к далеко не европейскому сервису. В поселке пара приличных точек общепита – одно кафе работает до 19.00, другое – только по выходным. За автомобильную парковку придется выложить 150 рублей в день.

Душ – сколоченные из фанеры сарайчики на пляже – тоже 50 рублей. Близко к озеру въезд на своем транспорте запрещен. Поэтому местные жители подрабатывают извозом на видавших виды уазиках. За поездку от парковки до ближайшего места купания берут 250–300 рублей в один конец. Если хотите, чтобы вас отвезли подальше, где глубина озера достигает нескольких метров, вам придется выложить уже 600 рублей за машину (туда и обратно – 1200 рублей).

На берегу озера баскунчане торгуют и лечебной грязью – 250 рублей за ведро. Если не перебарщивать с лежанием в воде и выдержать минимальный курс (6–7 дней), тогда соленый Баскунчак подарит вам сладкие минуты.

Владимир Полупанов

БАШМАЧКИ И ОДЕЖКА... ДЛЯ СОБАКИ

С НАСТУПЛЕНИЕМ ХОЛОДОВ ВЛАДЕЛЬЦЫ СОБАК ЗАДУМЫВАЮТСЯ: НУЖНО ЛИ ОДЕВАТЬ СВОЕГО ПИТОМЦА ЗИМОЙ? КАК ЗАЩИТИТЬ ЕГО ЛАПЫ ОТ РЕАГЕНТА? А ЕСЛИ ВСЕ ЭТО ПОКУПАТЬ, ТО КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ СОБАКЕ?

Об этом мы беседуем с ветеринаром **Игорем Михайловым.**

– Мы видим, что многие хозяева надевают на своих собак специальную одежду зимой и вообще в холодную погоду. Это нужно реально?

– Это действительно нужно. Во-первых, многие породы собак появились в других климатических условиях, не столь суровых, как у нас. И к нашим холодам они не приспособлены. Во-вторых, холод, резкие перепады температур, сильный ветер и даже сквозняки ослабляют иммунитет не только у человека, но и у собак. Этому подвержены собаки любых пород и любых размеров.

– Это понятно. Но длинношерстные собаки, привыкшие к нашему климату...

– Овчарки и многие другие породы с длинной шерстью не замерзнут зимой. Но после прогулки они принесут на своей шерсти много грязи, особенно если погода слякотная, для нас она типична. И если вы купите такой собаке комбинезон или дождевик, то серьезно упростите себе уход за питомцем и его шерстью. Одежда защищает собак не только от переохлаждения, но и от грязи и влаги.

У собаки три размера, а не один

– А как правильно подобрать одежду для собаки?

– Для зимы лучше купить питомцу комбинезон. Они обычно двухслойные: внутренний слой поможет собаке сохранить тепло, а наружный защитит от снега, дождя и ветра. Осенью, когда холодно и слякотно, хорош дождевик. Он защитит от дождя и грязи. А в холод отлично подойдет свитер, который поможет избежать переохлаждения.

– Как определяют размер одежды для собаки?

– Для этого измерьте у собаки три показателя. Первый – длина холки. Ее определяют как расстояние от ошейника до основания хвоста. Второй – обхват шеи. Он представляет собой длину ошейника. Третий – обхват груди. Его измеряют в самом широком месте грудной клетки, обычно для этого измерительную ленту располагают сразу за передними лапами. Снимать мерки с питомца нужно, когда он стоит. Лучше всего покупать одежду вместе с собакой, придя с ней в магазин. Если она не чувствует дискомфорта при движении, то одежда подобрана правильно.

Волшебные башмачки

– А как вы относитесь к обуви для собак?

– Если собака городская, то ей нужны ботинки на все четыре лапы. Это важно по ряду причин, ведь городская среда для питомца сильно отличается от естественных условий на природе. Здесь собаке легко порезать лапу об осколок стекла или подхватить инфекцию. Обувь защитит лапы питомца и от этого, и от грязи и холода – поможет избежать переохлаждения. Но больше всего обувь собаке нужна по другой причине – она защитит лапы от реагентов. Все мы знаем, что коммунальные службы обильно посыпают зимой дороги от гололеда и что это реальная проблема не только для нашей обуви, но и для лап домашних питомцев. Реагенты очень агрессивны для подушечек лап собаки, они их раздражают и вызывают дерматит. Я также советую не забывать о специальном защитном воске для лап. Он поможет защитить их от агрессивного воздействия реагента.

Вера Жердева

ПЕРЕКРЫТЬ УТЕЧКУ

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ ВСЕ ЧАЩЕ СТАНОВЯТСЯ ДОСТОЯНИЕМ ОБЩЕСТВЕННОСТИ – В СЕТЬ УТЕКАЮТ БАЗЫ МОБИЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ, БАНКОВ, БЮРО КРЕДИТНЫХ ИСТОРИЙ И Т.Д. ЧУЖИЕ ПАСПОРТНЫЕ ДАННЫЕ, МОБИЛЬНЫЕ/РАБОЧИЕ/ДОМАШНИЕ ТЕЛЕФОНЫ, ДАТУ РОЖДЕНИЯ, АДРЕСА, КРЕДИТНЫЕ ИСТОРИИ МОЖНО КУПИТЬ ЗА БЕСЦЕНОК. «ДЭ» ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТАМИ ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ УТЕЧКАХ ДАННЫХ.

Почему утекают данные?

Есть несколько причин, почему наши личные данные становятся достоянием общественности. Одна из них – элементарная безграмотность сотрудников организации, откуда утекла персональная информация. Бывает, что те же банковские служащие «сливают» данные клиентов, чтобы заработать на этом. Также не исключены технические сбои.
Как говорит руководитель группы отдела консалтинга Центра информационной безопасности компании «Инфосистемы Джет» **Павел Новожилов,** организации допускают утечки еще и потому, что не боятся платить огромные штрафы. В Европе за такое нарушение предприятия платят кругленькие суммы – до 20 миллионов евро. У нас – максимум 150 тысяч рублей.

Как проверить, не утекли ли мои данные?

Во-первых, это внезапный шквал звонков от всевозможных организаций, предлагающих услуги – от изучения иностранного языка до псевдоинвестиционных контор. На том конце провода называют вас по имени, а на вопрос «Откуда вы знаете мой номер?» витиевато отвечают: «Ваш друг оставил».
А еще звонят мошенники, прикидывающиеся работниками службы безопасности банка. Они знают все – и фамилию/имя/отчество, и остаток на счете, и паспортные данные. Аферисты сообщают о попытке похищения крупной суммы с карты, а потом выманивают всю интересующую информацию.
Самостоятельно отследить утечку всех своих данных невозможно. Например, паспортные или банковские данные продаются в даркнэте и стоят денег.
Тем не менее нелишним будет проверить компрометацию пароля от почтового ящика, ведь зная его, злоумышленники могут получить доступ ко всей вашей жизни – от социальных сетей до мобильного банка. «Существуют общедоступные сервисы (агрегаторы утечек), позволяющие установить факт наличия аккаунта в хакерских базах. Это, например, haveibeenpwned.com.
В случае установления факта утечки данных необходимо сменить пароль от почты, а также ресурсов, где использовался тот же ящик.
В качестве превентивной меры защиты процедуру смены пароля стоит повторять не менее раза в год, не забывая о требованиях к его сложности, а еще лучше использовать двухфакторную авторизацию», – рассказала консультант Центра информационной безопасности компании «Инфосистемы Джет» **Мария Романычева.**
«Как вариант, можно проверить утечки паролей с помощью passwords.google.com. Это проверка всех паролей, которые “запомнил” ваш Google-аккаунт. Во-первых, вы увидите все свои пароли, которые знает диспетчер паролей, во-вторых, после ввода пароля от Google-аккаунта вы узнаете,

ДАННЫХ

какие из них были похищены и требуют замены, а какие повторяются или являются ненадежными», – подсказывает доцент Департамента мировой экономики и мировых финансов Финансового университета при Правительстве Российской Федерации **Валерия Минчичова.** И, наконец, можно попробовать ввести свои данные (почтовый ящик, фамилию/имя/отчество) в поисковиках. Если персональная информация есть в открытом доступе, поисковик выдаст ее.

А что делать, если данные утекли?

Все зависит от данных, которые стали достоянием общественности. Если скомпрометированным оказался пароль от почтового ящика, его нужно обновить. Если в сеть попали паспортные данные, документ лучше заменить – в противном случае если кто-то оформит на ваше имя микрозайм, возвращать его вам придется из своего кармана. То же самое с банковской картой – обязательно перевыпускайте.
Заместитель генерального директора юридической компании URVISTA **Светлана Петропольская** рекомендует обращаться в Управление Роскомнадзора и предоставить всю имеющуюся у вас информацию, подтверждающую, что ваши данные теперь общедоступны. «Это перечень персональных данных, точные адреса сайтов (если вам удалось найти ресурсы с персональными данными). Кроме того, можно попробовать урегулировать вопрос, направив требования об уничтожении данных администратору сайта. Если Роскомнадзор при проверке обнаружит нарушение законодательства, то сайт будет заблокирован, а компании, опубликовавшей ваши данные, придется выплачивать штраф», – отмечает эксперт.

Как минимизировать утечки данных?

К сожалению, однозначно защитить свою персональную информацию невозможно. Всегда есть риск, что данные утекут в сеть по ошибке банка или мобильного оператора. Но утечки можно минимизировать. Руководитель проекта SecurityLab.ru **Александр Антипов** рекомендует придерживаться следующих правил:

- Используйте временные телефонные номера, когда оставляете свои контакты в интернете. У некоторых операторов существует услуга «второй номер», которая позволяет получить временный дополнительный номер для таких задач.
- Обязательно используйте сложные пароли, которые должны быть разные для различных сервисов. В таком случае, если один из сервисов, в которых были ваши персональные данные, допустит утечку паролей, злоумышленник не сможет воспользоваться паролями от других ресурсов.
- С осторожностью подписывайте договоры на обработку персональных данных, особенно когда в них присутствует пункт о передаче таких данных «третьим лицам». Всегда требуйте исключения этого пункта из договора. Проще получить новый паспорт и сменить номер телефона в случае их утечки, чем надеяться, что эти данные не попадут в руки потенциальных злоумышленников.

Что будет, если из-за утечки данных у меня украдут деньги?

По словам генерального директора Санкт-Петербургского «Юридического бюро № 1» **Юлии Комбаровой,** если с вашей карточки пропали деньги, а вы не нарушали договор с банком (не называли CVC-код, логин и пароль для входа в личный кабинет и т.п. третьим лицам), то вы можете рассчитывать на компенсацию украденных средств. В том числе украденных вследствие утечки данных, допущенной финансовой организацией.
«Важно. Необходимо сообщить о незаконности операции не позже чем на следующий день после того, как банк уведомил вас о списании средств. Срок уведомления продлевается, если банк не уведомил клиента об операции. Некоторые банки ужесточают данные правила – например, могут указать в договоре, что нужно уведомить банк о незаконной операции только лично, а это не всегда выполнимо. Конечно, если клиент сам сообщил мошенникам конфиденциальную информацию, то перспектив привлечения банка к ответственности нет, так как за действия, которые клиент совершил сам, банк не обязан отвечать», – резюмирует она.

Елена Трегубова

ГОРОСКОП НА ФЕВРАЛЬ 2020 ГОДА

ОВЕН

21.03–20.04

В первой половине месяца вы рискуете разориться из-за потребностей друзей и собственных недостаточно продуманных планов – старайтесь экономить! Направьте внимание и энергию на карьерное продвижение. После 20-го, чтобы не приуныть и не заболеть, организуйте себе активные физические нагрузки и насыщенный досуг. Весь месяц старайтесь не переборщить с экстримом и адреналиновыми развлечениями, особенно в первую неделю, 18–20 и 28–30 февраля.

ТЕЛЕЦ

21.04–20.05

В вашей жизни доминирует социально-карьерный вектор – хочется признания, престижа, уважения и лавров победителя. С детьми и близкими возможна конфронтация в первой половине месяца, но если вы сможете соблюсти баланс своих амбиций и семейных интересов, то мир и гармония надолго воцарятся в вашем доме. В середине февраля определятся новые цели и появятся единомышленники, способные помочь в их воплощении. После 20-го друзья могут оказаться в затруднительном положении и будут нуждаться в вашем участии.

БЛИЗНЕЦЫ

21.05–21.06

Месяц перемен. Давно вы не испытывали такого мощного желания расстаться с прошлым и сжечь мосты. Если уже подготовлен плацдарм, смело шагайте в будущее! Но, если не чувствуете твердой почвы под ногами, не торопитесь. После 20-го вы заметите поддержку и покровительство вышестоящих влиятельных персон. Однако к концу месяца проявите повышенную бдительность в отношениях с начальством, чтобы избежать недоразумений и разочарований.

РАК

22.06–22.07

Дела детей и семейные заботы поглощают почти все ваше внимание. Обсуждение важных перспектив с близкими отложите до конца месяца. После 17 февраля возникнет непреодолимое желание обогатиться за счет чужих средств, но не следует проявлять излишний оптимизм в отношении займов, кредитов или спонсорской помощи. Обманчивость этой перспективы обнаружится ближе к концу месяца, зато придет компенсация в виде предложения о путешествии. В дни новолуния и полнолуния (7–9 и 21–23 февраля) вы наиболее эмоционально уязвимы – постарайтесь не наломать дров в отношениях.

ЛЕВ

23.07–23.08

До 20 февраля внимание равномерно распределяется между запросами близких и бытовыми нуждами. Однако временами могут вспыхивать жаркие споры относительно взглядов на домашний уют, и тут важно вовремя войти в зону компромисса, а не продолжать боевые действия, потому что с середины месяца вам все равно придется капитулировать, так что лучше вовремя согласиться на нейтралитет. После 20-го усилием воли запретите себе всяческие траты и участие в сомнительных финансовых мероприятиях.

ДЕВА

24.08–23.09

До середины месяца интенсивные рабочие поездки или активное обучение – тренинги, семинары, конференции. Также придется плотно участвовать в делах родственников и ближнего окружения. Но, чтобы на все хватило сил, следите за здоровьем. В третьей декаде доминирует вектор семейных отношений, возможна новая любовь. Но к концу месяца рискуете утонуть в собственных иллюзиях и заблуждениях, хотя есть альтернатива: прояснить перспективы отношений во время романтических вечеров, непринужденно и остроумно, без давления и ультиматумов.

ВЕСЫ

24.09–21.10

Усиливаются траты на обустройство дома и запросы детей, поэтому наведите порядок в бюджете, чтобы не сесть на мель. Увлекает новое хобби, и в эту орбиту вы затягиваете своих родственников и друзей – и сообща получаете колоссальное удовольствие! Месяц идеален для новых социальных связей, перспективных знакомств и смены места работы. Вероятны прибыль и обнаружение новых источников дохода, особенно через сферы творчества, хобби.

СКОРПИОН

22.10–22.11

Пребывание Марса в вашем знаке делает вас активными и энергичными. Вы особенно продуктивны в поисках новых источников доходов, обучении, обустройстве дома и воспитании детей. Однако следует проявить бдительность в финансовых вопросах в начале и в конце месяца. Вторая половина февраля более спокойная и домашняя, превалируют вопросы недвижимости и дела родителей. Больше отдыхайте, выезжайте на природу, общайтесь с детьми и стройте планы на будущее.

СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

В период до 20 февраля появится соблазн поддаться финансовым авантюрам. Заморозив свои сбережения и временно забыв о тратах, вы оградите себя от непредвиденных рисков. Вместо этого займитесь творчеством: рукоделие, поделки – приветствуется любой домашний креатив, особенно совместный с детьми. С середины месяца много общения, поездок, а ближе к концу – домашние хлопоты. На всякий случай проверьте систему водоснабжения и бытовую технику, связанную с водой (стиральную и посудомоечную машины и пр.) – возможны неприятные «сюрпризы».

КОЗЕРОГ

22.12–20.01

Если вам предлагают повоевать за «место под солнцем» – смело уступайте! Ваши уже заслуженные лавры незаслуженно не достанутся никому. Дрейфуйте по течению, оно само вас вынесет к берегам признания и благополучия. В дни новолуния и полнолуния (7–9 и 21–23 февраля) эмоциональная нестабильность может создать проблемы в общении, поэтому лучше провести эти дни в уединении, на природе, или сохраняя полный самоконтроль. Последняя неделя, согласно гороскопу на февраль, пробудит вкус к обучению, коротким поездкам.

ВОДОЛЕЙ

21.01–20.02

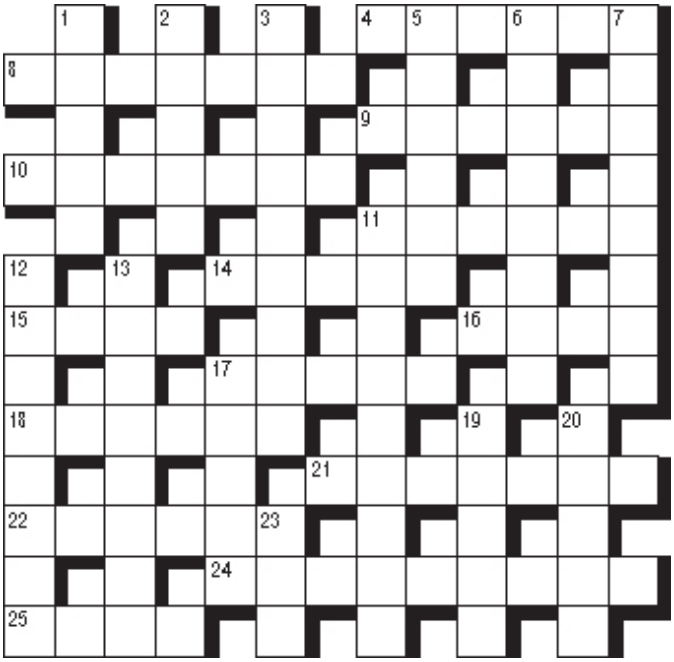
Продолжайте придерживаться режима жесткой экономии и обдуманных трат. И помните, что аферисты не дремлют! Вы активны в поисках новых денежных ресурсов и тем самым привлекаете тех, кто хотел бы вас нещадно эксплуатировать, если только вы предоставите такую возможность. Эта тенденция особенно сильна 1–10 февраля и после 20-го. Середина месяца благоприятствует любви, гармонии и созданию уюта в доме. Также приветствуются эксперименты с имиджем и внешностью.

РЫБЫ

21.02–20.03

До 20 февраля сделайте все возможное, чтобы уклониться от участия в закулисных интригах и подковерных играх – руководство все равно примет сторону ваших оппонентов. Но это самое продуктивное время для самопознания, самоанализа и уединенного отдыха на природе. Одновременно очень ценной будет поддержка друзей, их активное участие в вашей жизни. Период после 20 февраля подарит уверенность в себе, но ближе к концу месяца старайтесь четко и однозначно формулировать свою позицию, чтобы не ввести в заблуждение окружающих. Это идеальный период жить по принципу «тише едешь – дальше будешь» и «меньше знаешь – крепче спишь».

КРОССВОРД



По горизонтали: 4. Камень, находя на который, коса не тупится. 8. Радиоприемник, совмещенный с проигрывателем. 9. То, что ребенок рассказывает Деду Морозу и Снегурочке. 10. Лечебная трава, известная в народе как «заячья капуста». 11. Ее выполняют до шитья. 14. Главная книга религии под зелеными знаменами. 15. Один из четырех любителей картофеля с картины Ван Гога. 16. Туалетный фонтанчик. 17. Документы, относящиеся к какому-либо делу, лицу. 18. Специальность ученого, изучающего растения, животных и жизнь вообще. 21. Плотная хлопчатобумажная или синтетическая ткань, имеющая на лицевой поверхности продольные рубчики. 22. Взрывчатое вещество в виде кристаллов светло-желтого цвета. 24. Кто, если верить мультфильму «По следам бременских музыкантов», не любит работников ножа и топора? 25. Диктор Первого телеканала, «тетя Лина», постоянная соведущая Евгения Меньшова.

По вертикали: 1. «Искусством движет не внимание, а ...» (Станислав Ежи Лец). 2. В США, Великобритании: законопроект, вынесенный на рассмотрение парламента. 3. Человек, нуждающийся в прошлогоднем снеге (профессия). 5. Шестая от Солнца планета, а также древний итальянский бог посевов, покровитель земледелия, соответствующий греческому Кроносу. 6. Низшее растение, состоящее из гриба и водоросли. 7. «Кошачий клоун», родившийся 11 апреля 1949 года. 11. Крупнейший драматург испанского барокко, автор комедии «С любовью не шутят». 12. Советский певец по имени Рашид. 13. Эту фамилию дали А. Миронову в «Бриллиантовой руке». 17. Во Франции с XII века титул владетелей графств Оверни и Вьеннуа. С середины XIV века – титул наследника престола. 19. Поэт среди актеров театра Карабаса-Барабаса. 20. Половина копейки в Московском государстве, из-за которой три копейки назывались алтыном, от тюркского слова «алты» – «шесть». 23. Индонезийское слово «аир» означает «вода», «лату» – «камень». А что означает слово «аирлату»?

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 4. Осколок. 8. Радиола. 9. Стишок. 10. Крестница. 11. Кройка. 14. Коран. 15. Ван Гог. 16. Биде. 17. Досье. 18. Биолог. 21. Бельвет. 22. Тротил. 24. Недотрога. 25. Вовк.

По вертикали: 1. Манна. 2. Бунд. 3. Гладиатор. 5. Сатурн. 6. Лишайник. 7. Кукрыниксы. 11. Калдерон. 12. Бейбутов. 13. Козодоев. 17. Дофин. 19. Пьеро. 20. Денга. 23. Леа.

ВАДА – ПОДОБИЕ АДА

9 ДЕКАБРЯ 2019 ГОДА ИСПОЛКОМ ВСЕМИРНОГО ДОПИНГОВОГО АГЕНТСТВА (ВАДА) ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ ОБ ОТСТРАНЕНИИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ ОТ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА 4 ГОДА. НАША КОМАНДА НЕ БУДЕТ ДОПУЩЕНА К УЧАСТИЮ В ОЛИМПИАДЕ-2020 В ТОКИО. ОТДЕЛЬНЫЕ (ЧИСТЫЕ) СПОРТСМЕНЫ СМОГУТ УЧАСТВОВАТЬ ПОД НЕЙТРАЛЬНЫМ ФЛАГОМ И БЕЗ ИСПОЛНЕНИЯ ГИМНА РОССИИ.

ВАДА – как спортивное агентство было учреждено в 1999 году на паритетных началах МОК и рядом правительств стран мира. Как видно – это не совсем демократически избранная контора и потому не понятен ее диктат по отношению к МОК: вдруг решения агентства стали обязательны для ее же учредителя – МОК.
Из 38 членов Совета учредителей, назначаемых на три года, 18 человек – из Западной Европы, причем число спортсменов из них – всего четыре. Ни одного человека из России в руководстве с 2015 года нет.
Правительства Европы и Америки финансируют ВАДА в пропорции 76 процентов от всех участников – 56 процентов из них выделяет США.
И что вы хотите? Ведь, как говорят юмористы, кто девушку ужинает, тот ее и танцует. Вот почему в условиях нашего времени, когда спорт политизирован, Запад с удовольствием использует ВАДА в своих провокациях.
Известно, что некоторые спортсмены России применяли допинг, но это делали и спортсмены Канады, США, Англии, Кении и других стран, а к этим странам никаких санкций ВАДА и МОК не применили. Россию же за одни и те же нарушения Антидопингового кодекса в 2012–2015 годах наказывают второй раз.
Но есть в международном праве понятие – презумпция невиновности. То есть надо наказывать конкретного спортсмена, применяющего допинг, а не огульно всех спортсменов страны.
Главное, о чем я хочу сказать: в сложившейся ситуации я категорически против участия наших спортсменов без флага и гимна России на грядущей олимпиаде. Надо бойкотировать олимпиаду.
Мне говорят, что пострадают спортсмены. Но их-то участвует в олимпиаде человек 200. А вот 140 миллионов граждан России, лишенные флага и гимна на этом общемировом форуме, – это психологическая травма и последующий комплекс неполноценности молодого поколения россиян во всех сферах бытия.
И еще одно. ВАДА доказывает, что ряд российских чиновников высокого ранга были «замараны» при проведении сочинской олимпиады. А где наше расследование? Кого за это наказали? Но тишина! Безусловно надо подавать апелляцию в Высший спортивный арбитражный суд и доказывать миру, что ситуация с применением допинга в России уже другая: новое поколение спортсменов «не замарано» допингом, а значит, оно не может быть дисквалифицировано. Но что-то в наших СМИ не слышно активной их защиты.
А пока что для меня ВАДА что-то вроде подобия ада. И, наверно, не только для меня. Хватит быть холопами западных организаций!
И как достойный, своего рода, ответ наших спортсменов – буквально «взрыв» побед в зимних видах спорта в декабре.

Конькобежный спорт. Кубок мира. Нагано. Кулижников победил в беге на 1000 м. Семериков победил на дистанции 500 м. Голикова победила на дистанции 500 м. Россияне выиграли зачет Кубка мира в командных гонках преследования. Россия заняла третье место в командной гонке.

Лыжный спорт. Кубок мира в Лиллехамере. Большунов выиграл скиатлон на этапе Кубка мира в Лиллехамере. Устюгов стал вторым в гонке на 15 км в Давосе.

Гандбол. Чемпионат мира. Сборная России, победив норвежцев, завоевала бронзовые медали чемпионата мира. Впервые за десять лет мы – в призерах чемпионата мира.

Санный спорт. Кубок мира в Уистлере. Иванова победила в спринте. Демченко стала четвертой. Репилов одержал победу на этом этапе Кубка мира.

Шорт-трек в Китае. Кубок мира. Мужская сборная России выиграла командную гонку, заняла второе место в смешанной гонке.

Фигурное катание. Гран-при в Турине. Весь пьедестал заняли российские фигуристы. Косторная – первая, Щербакова – вторая и Трусова – третья. И это не всё.

Георгий Зайцев

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2020».

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие.

Победителей конкурса ждут призы. **1-й приз – телевизор, 2-й приз – планшет.**
Все призеры и еще пять участников конкурса получат бесплатную подписку на «ДЭ для вас».
Ждем ваших писем, друзья!

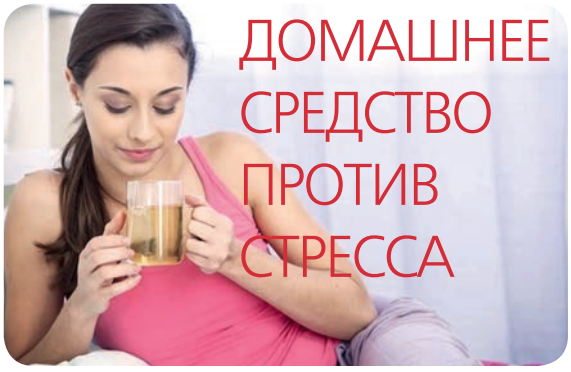
Отправляйте корреспонденцию по адресу:
127055, Москва, Сущевская ул., 21, Издательский дом «Звонница-МГ».
Фамилию, имя, отчество и адрес с почтовым индексом пишите, пожалуйста, печатными буквами.

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2020

ЛЕКАРСТВО ИЗ ЛУКА ОТ КАШЛЯ

Ингредиенты:
500 г лука, 2 ст. л. сахара, 50 г меда, 1 л кипятка.
Приготовление:
1. Тщательно измельчаем лук (можно через мясорубку).
2. Добавляем сахар и мед, затем заливаем смесь кипятком и даем ей настояться около часа.
За это время из лука выделится сок – и средство будет готово к употреблению. Эту жидкость нужно пить по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Средство эффективно уничтожает микробы, способствует отхождению мокроты. Противопоказано больным диабетом и тем, у кого аллергия на мед.

Светлана Федина, г. Волгоград



ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ СТРЕССА

Смешайте в равных долях сухие цветки календулы, пижмы и траву душицы. 1 ст. л. сбора заварите стаканом кипятка, дайте настояться до охлаждения, процедите и пейте по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Ирина Потапова, г. Воронеж

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 1/2020

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

Главный редактор
Георгий Зайцев

Составитель
Надежда Зиновская

Корректор
Татьяна Маляренко

Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян

Менеджер по распространению
Ирина Бойчук

На 2-й стр. обложки фото В. Магнитского

Тел.: (495) 787-65-04, (499) 519-62-37.
Факс: (499) 967-75-21.
Адрес редакции:
127055, Москва, Сущевская ул., 21.
Тел.: (495) 787-65-04, (499) 967-75-21.
http://www.id-zvonnica.ru, e-mail: zv-press@mail.ru

Журнал зарегистрирован в Комитете Российской Федерации по печати.
Регистрационный номер 018454. Лицензия ИД № 02635.
Цена свободная.
Подписано в печать с готовых диапозитивов.
Формат 60 x 84 1/8. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Отпечатано в типографии ООО «Вива-Стар».
107023, Москва, ул. Электрозаводская, д. 20, стр. 3
Тел. (495) 780-67-05.
Тир. 10 500 экз.

Редакция приглашает к сотрудничеству распространителей, рекламные агентства и рекламных агентов. С предложениями обращаться по тел.: (495) 787-65-04.

В номере использованы материалы сайтов: www.argumenti.ru, www.a-pesni.golosa.info, www.autobild.ua, www.newizv.ru, www.aif.ru, www.sudarushka.su, www.goodhouse.ru, www.bt-lady.com.ua, www.brendmix.ru, www.superstyle.ru, www.globalscience.ru

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В Официальном каталоге ФГУП «Почта России» – «Подписные издания»

Журнал **«Домашняя энциклопедия для вас»**

П1921 – для всех подписчиков,

ПА198 – льготная подписка для ветеранов войны, инвалидов и пенсионеров

Журнал **«Весёлый затейник» П1926**

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

ДЭ 2020

Январь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Февраль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Март

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Апрель

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Май

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Июнь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Июль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Август

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Сентябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Октябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ноябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Декабрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

домашняя энциклопедия для вас