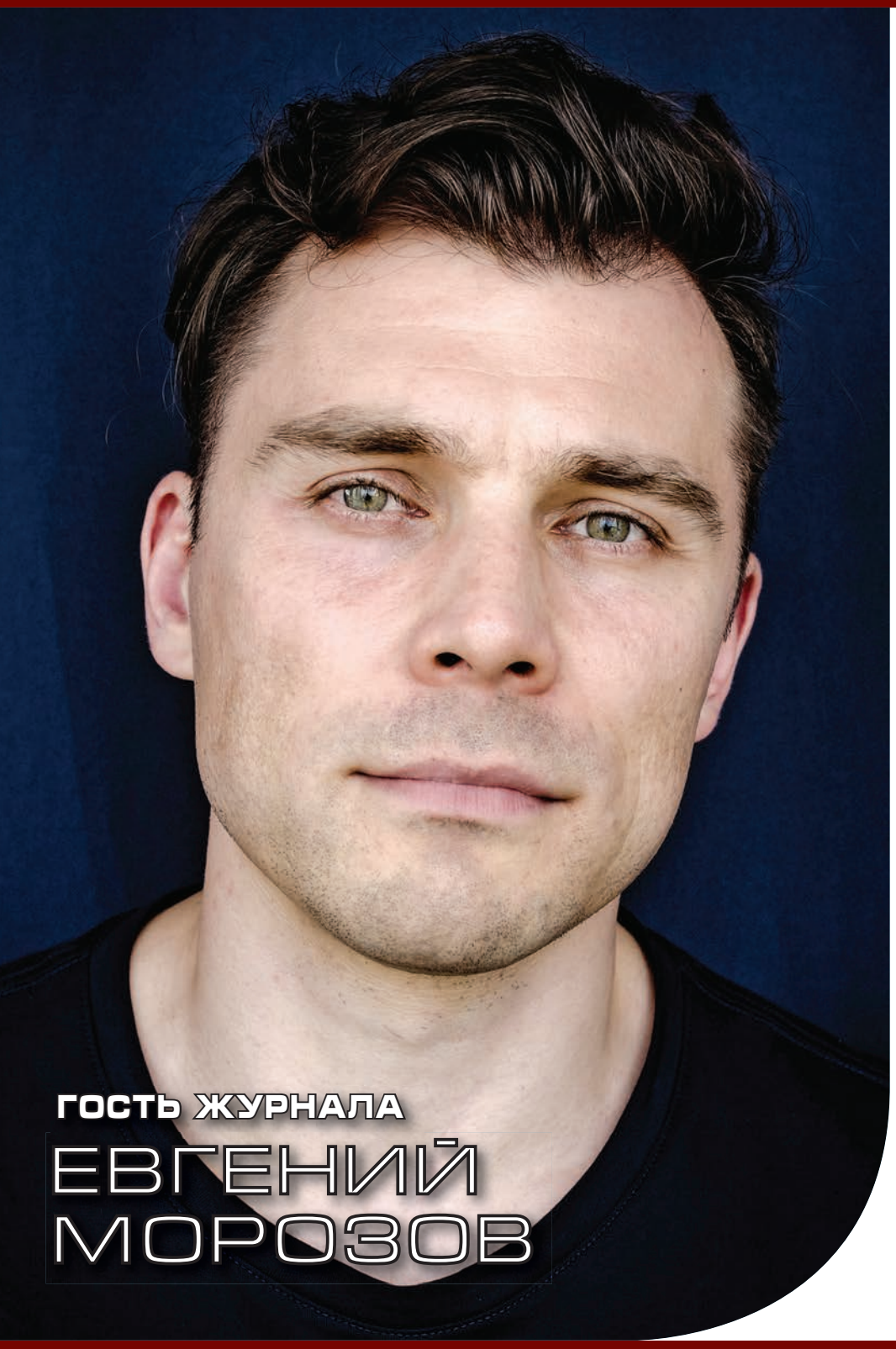
ДЭ
# ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС
№9/2020



ГОСТЬ ЖУРНАЛА
## ЕВГЕНИЙ МОРОЗОВ

**АКТУАЛЬНОЕ**
НОВЫЙ УДАР ПО КАРМАНУ

**УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ**
ПРЯМЫЕ ВЫПЛАТЫ СОЦИАЛЬНЫХ ПОСОБИЙ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ**
РУКОПИСАНИЕ – ПРОФИЛАКТИКА АЛЬЦГЕЙМЕРА!

**СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ**
ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫХ НЕ БРОСАЮТ

**В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ**
ДИЗАЙНЕРСКАЯ «ФИЛОСОФИЯ» КУХНИ

**ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ**
ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ ТЕЛО НА ЗДОРОВЬЕ

**МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**
БЕРЕГИ ИММУНИТЕТ СМОЛОДУ
МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОКИ

**БУДЬ КРАСИВОЙ**
АЛЬТЕРНАТИВА УКОЛАМ КРАСОТЫ

**ИМИДЖ И ЭТИКЕТ**
КАК НЕ НАДО ОДЕВАТЬСЯ

**В МИРЕ МОДЫ**
ПРЕВРАТИТЕ НЕДОСТАТОК В ДОСТОИНСТВО

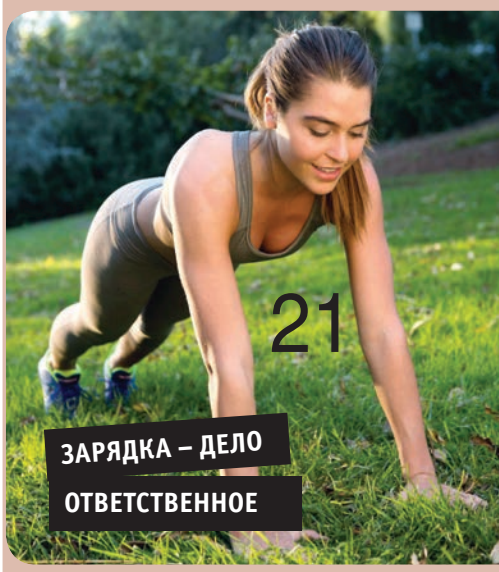
**ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ**
СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ

**ВКУСЛЯНДИЯ**
РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ БОТВЫ

# ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

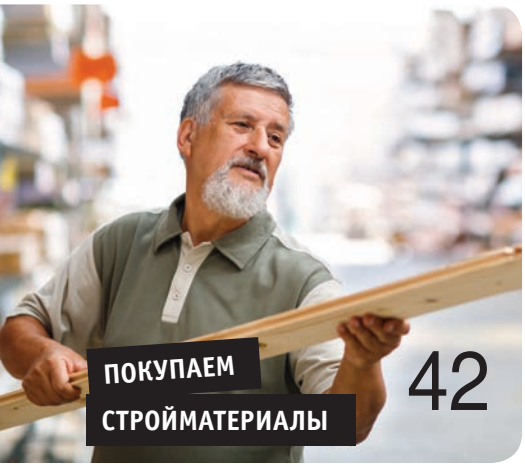
№ 9/2020

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года




## В НОМЕРЕ:

**АКТУАЛЬНОЕ**
Новый удар по карману 2
«Поумневшие» электросчетчики 3
Банковская рассрочка для пенсионеров 4
**УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ**
Прямые выплаты социальных пособий 5




**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ**
Не ругайте и себя, и других 6
Обнимайтесь почаще, друзья! 7
Рукописание – профилактика Альцгеймера 8
Лжеголод и работа 9
**СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ**
Женщины, которых не бросают 10
Если в доме «непогода» 11
**В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ**
Дизайнерская «философия» кухни 12
Свойства современного дивана 13
**ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ**
Запрограммировать тело на здоровье 14
**МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**
Береги иммунитет смолоду 16
Хватит вздыхать, пора дышать 17
Профилактика болезни Паркинсона 18
Молодильные яблоки 19
Долой застой! 20
Зарядка – дело ответственное 21
**БУДЬ КРАСИВОЙ**
Альтернатива уколам красоты 22
Каскадная стрижка шегги 23
**ИМИДЖ и ЭТИКЕТ**
Женщина на миллион 24
Как не надо одеваться 25
**В МИРЕ МОДЫ**
Превратите недостаток в достоинство 26
Не стыдиться размера ноги! 27
**ГОСТЬ ЖУРНАЛА**
Евгений Морозов: «Нужно писать о том и снимать то, о чем болит душа» 28
**ЗАГОТОВКИ**
Ценная ягода – облепиха 31
**САДОВО-ОГОРОДНОЕ**
Лук и чеснок – под зиму 32
Выбирая плодовые саженцы 33
**ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ**
Сердечно-легочная реанимация 34
**ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА**
«Старших нужно слушаться…» 35
**ВКУСЛЯНДИЯ**
Рецепты блюд из ботвы 36
**МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА**
Беседка: изящество ажура 38
**НАРОДНЫЕ ПРОМЫСЛЫ**
Холуйская миниатюра 39
**АВТО**
Диагностика по выхлопной трубе 40
**ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ**
Если собака лает 41
**СПРАВОЧНОЕ БЮРО**
Покупаем стройматериалы 42
**ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД**
Гороскоп на октябрь 2020 года 44
**В МИНУТЫ ДОСУГА**
Кроссворд 46
**ТЕСТ**
Легко ли вам организовать свой досуг? 47
**ПОДПИСКА** 48

# НОВЫЙ УДАР ПО КАРМАНУ

ПОВЫСИЛАСЬ ЦЕНА НА ГАЗ. ЭКСПЕРТЫ СЧИТАЮТ, ЧТО ПОСТРАДАЛА ПОЧТИ ПОЛОВИНА НАСЕЛЕНИЯ, КОТОРАЯ ЗАВИСИТ ОТ ГАЗОВОЙ ТРУБЫ. К ТОМУ ЖЕ ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ ДОХОДЫ ГРАЖДАН И ТАК ЗАМЕТНО СОКРАТИЛИСЬ.

С 1 августа российский газ стал дороже на 3 процента. Причем стоимость голубого топлива растет каждый год! В 2018 году цену тоже повышали на 3,4 процента, в 2019-м – на 1,4 процента. С 2014 года газ в России подорожал почти на 20 процентов! Пока мы сидели на карантине, власти удерживали рост тарифов ЖКХ и цен. Но теперь, после окончания периода изоляции, сдерживать повышение цен больше не собираются. Хотя Федеральная антимонопольная служба и протестовала против повышения цен, мотивируя эту позицию тем, что у россиян просто нет денег. Но спасибо и на том – первоначально в планах было повысить цену на газ на 5 процентов! Эксперты уверены, что повышения цены на газ добились газовые компании, которые сейчас теряют деньги на внешних рынках. В итоге латают дыры за счет сограждан. Понятно, что пандемия коронавируса ударила и по бизнесу. «Газпром» в начале года потерял 116 с лишним млрд руб. – рекорд за последние годы.

Спрос на природный газ падает. Продажа газа в Европу сейчас снизилась на 18 процентов, а экспортная цена упала на 37 процентов. Выручка от экспорта сократилась в два раза – с 1 трлн руб. до 558 млрд руб. Биржевые цены на газ падают уже несколько лет. За последние пять лет они снизились почти на 40 процентов.

В итоге власть и газовые магнаты просто перекладывают эти потери на граждан, а население и так уже пострадало от пандемии и периода изоляции: многие потеряли работу, снизилась оплата труда. К тому же с 1 июля, как мы уже писали, выросли и коммунальные тарифы примерно на 4 процента.

Но даже в этой сложной ситуации правительство делает все возможное, чтобы любимое дитя, то есть «Газпром», по-прежнему получало сверхдоходы. По сути, уже готова программа перевода значительной части автопарка страны на газ. При этом государство вроде бы собирается почти полностью профинансировать установку на автомобили соответствующего оборудования за бюджетные деньги. То есть вам буквально за копейки предлагают перейти на экономичный вид топлива. Видимо, в предвкушении финансового успеха этого начинания, несмотря на убытки в экспорте газа, члены правления компании получили за первый квартал 2020 года премии почти в два раза больше, чем в прошлом году…

Аналитики Forex Optimum замечают, что рост тарифов на газ приведет к росту инфляции. Ну а скажется эта ситуация больше всего на тех гражданах, которые и так тратят свои доходы исключительно на товары первой необходимости, то есть на самых бедных.

Трудности, которые испытывает «Газпром», вполне понятны – глобальный кризис. Но тем ли путем пошла госкорпорация, пытаясь его преодолеть? Неужели ничего не остается, как поднимать цены на газ для своего населения? Судите сами. Из почти 147 млн жителей России газом пользуются 99 млн человек. Немцам «Газпром» продает газ по 70 долл. за тысячу кубов, а для россиянина в Подмосковье тариф составляет 6859 руб., то есть примерно 97 долл. А после подорожания цена составила 100 долл., то есть значительно дороже, чем этот же газ с доставкой за тысячи километров в Германию. Так, может, есть смысл все-таки заняться газификацией собственной страны – так и наша зависимость от капризной Европы сократится, и появится возможность даже уменьшить стоимость газа для российского потребителя?

*Марина Лепина*

# «ПОУМНЕВШИЕ» ЭЛЕКТРОСЧЕТЧИКИ

С 1 ИЮЛЯ РОССИЯ НАЧАЛА ПОЭТАПНО ПЕРЕХОДИТЬ НА ПОУМНЕВШИЕ ПРИБОРЫ УЧЕТА.

Они сами будут отслеживать расход электричества и дистанционно передавать данные поставщику услуг. Установка и обслуживание новой техники лягут на плечи энергетиков, но гражданам радоваться рано. В их карман, скорее всего, тоже залезут – если не напрямую, то косвенно.

В новостройках, которые будут сдаваться с 1 января 2021 года, умные счетчики уже должны стоять, а в старом фонде их будут устанавливать по мере выхода счетчиков из строя, поломки или истечения межповерочного интервала. При этом к 1 января 2022 года каждый потребитель должен получить от ресурсоснабжающей организации доступ к личному кабинету современного прибора, а с 2023 года «глупых» счетчиков и вовсе не должно остаться, в противном случае энергетикам прилетит штраф.

Что представляет собой умный прибор? Это интеллектуальная система учета – автоматизированная, работающая удаленно и обеспечивающая сбор данных о потребленной электроэнергии, качестве сети и попытках хищения. Техника без какого-либо участия потребителя подает на централизованный диспетчерский пункт данные о набежавших киловатт-часах благодаря наличию в счетчике модуля связи. После установки новомодного прибора больше не нужно будет самостоятельно заполнять квитанции, они автоматически поступят в энергетические компании (если речь идет о многоквартирном доме) и сетевые организации (если речь идет о частных домах и прочих потребителях). Для частного сектора разработаны сплит-счетчики: измерительный блок находится на столбе или в распределительном щитке, а хозяевам домовладения выдается устройство, с помощью которого можно следить за показаниями прибора.

## За чей счет банкет?

Хотя потребители не обязаны оплачивать ни покупку, ни поверку счетчиков, на них по-прежнему ложится обязанность следить за сохранностью приборов учета. Если владелец квартиры намеренно повредит устройство, компания в ответ вправе увеличить вандалу тариф за услугу.

При этом отказываться от установки технологичного устройства не имеет смысла: «строптивые» хозяева квартир в этом случае обязаны будут платить за свет по нормативу, а это не выгодно. Кроме того, если собственник откажется пускать мастера для замены счетчика, который вышел из строя, ему могут отключить электричество за использование прибора, не соответствующего требованиям законодательства.

Как уверяют в Минэнерго, появление у гарантирующих поставщиков и сетевых компаний новых обязанностей по покупке и установке современных приборов учета не повлечет за собой роста тарифов на электроэнергию сверх нормы. Во-первых, потому что новые расходы будут компенсироваться за счет возникающей экономии компаний, а во-вторых, платеж за услуги ЖКХ ограничен уровнем инфляции. Хотелось бы верить в это, но опыт прошлого подсказывает, что так или иначе на потребителе все равно отыграются.

## Новый счетчик: обмануть невозможно

Как говорят специалисты, новая система выгодна исключительно самим ресурсникам. Они сократят расходы на сбор и проверку показаний счетчиков, а потребители не смогут пользоваться электричеством, не заплатив за него. Нас всеми правдами-неправдами подводят к интеллектуальной системе учета ресурсов. Не за горами внедрение таких же систем по контролю за расходом воды и газа.

# БАНКОВСКАЯ РАССРОЧКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

ВСЛЕД ЗА АРЕНДНЫМИ, НАЛОГОВЫМИ И КРЕДИТНЫМИ КАНИКУЛАМИ ПОСЛЕДОВАЛИ КАНИКУЛЫ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ.

Их предоставили пенсионерам, а также малому и среднему бизнесу, наиболее пострадавшему от пандемии. Это поможет избежать ситуаций, когда за долги отбирают имущество или арестовывают счета.

Первая категория, которая подпадает под действие закона, – пенсионеры, получающие пенсии по старости, инвалидности или по потере кормильца. Размер пенсии должен составлять менее двух МРОТ. В большинстве регионов местный МРОТ совпадает с федеральным – 12 130 руб., а значит, совокупный размер пенсий не должен превышать 24 260 руб. Также у пенсионера не должно быть иных источников дохода, кроме пенсии, а из недвижимости – только единственное жилье.

На долги по ЖКХ и налогам рассрочка не распространяется, зато пенсионеры могут получить рассрочку на долги по кредитному договору, если уже имеются просроченные платежи, начисленные пени и штрафы, а долг передан судебным приставам или коллекторам. Следует понимать, что рассрочка – это не кредитные каникулы, и предоставляется она только на сумму задолженности перед банком, которая по исполнительным документам не должна превышать 1 млн руб.

Решение депутатов вполне себе своевременное: принудительные меры по взысканию долгов в настоящее время приставы осуществляют в отношении 1,6 млн пенсионеров, которые задолжали банкам более 332 млрд руб.

Что касается ИП и юрлиц, то в законе говорится: они на 1 марта 2020 года должны были быть включены в единый реестр субъектов малого и среднего предпринимательства, а также в список наиболее пострадавших из-за пандемии отраслей.

Льготный режим может затронуть порядка 4 млн организаций и ИП. На сайте ФНС есть удобный сервис, куда можно ввести ИНН и проверить свой бизнес на соответствие этим требованиям. Еще одно условие получения рассрочки – к юрлицу или предпринимателю не должен быть применен мораторий на возбуждение дел о банкротстве по заявлениям, подаваемым кредиторами. Можно получить рассрочку на взыскание задолженности имущественного характера (выплаты по решению суда в пользу физических лиц или организаций).

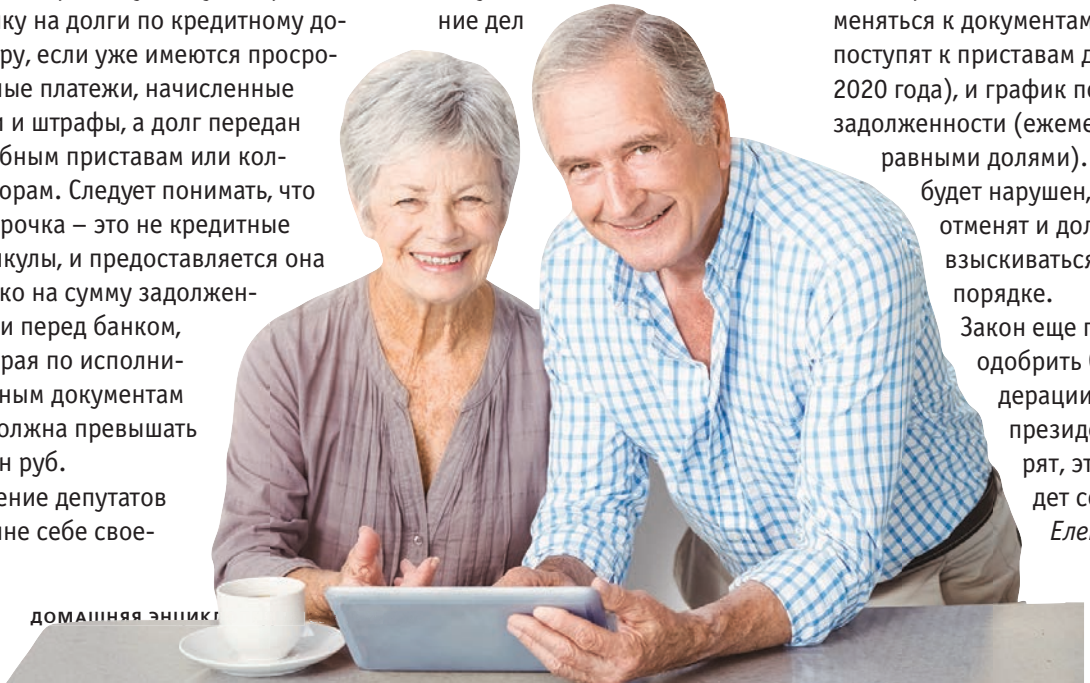
Исключения сделаны для компенсации морального вреда, требований по возмещению вреда, причиненного здоровью, вреда в связи со смертью кормильца, выплаты выходных пособий, оплате труда лиц, работающих/работавших по трудовому договору, по выплате вознаграждений авторам результатов интеллектуальной деятельности. Сумма по исполнительным документам – до 15 млн руб.

Если верить закону, то он гарантирует, что до 31 декабря 2020 года в отношении всех должников-граждан не будут применяться меры принудительного исполнения: не будут арестовывать и изымать имущество должников. На транспортные средства это не распространяется.

Чтобы получить рассрочку, необходимо подать заявление в Федеральную службу судебных приставов и указать срок, на который будет браться рассрочка (до 1 июля 2022 года для пенсионеров и до 1 августа 2021 года для ИП и юрлиц, а сам закон будет применяться к документам, которые поступят к приставам до 1 октября 2020 года), и график погашения задолженности (ежемесячно или равными долями). Если график будет нарушен, рассрочку отменят и долги будут взыскиваться в обычном порядке.

Закон еще предстоит одобрить Совету Федерации и подписать президенту. Говорят, это произойдет совсем скоро.

*Елена Казанцева*



# ПРЯМЫЕ ВЫПЛАТЫ СОЦИАЛЬНЫХ ПОСОБИЙ

В ЭТОМ ГОДУ В ПРОЕКТ «ПРЯМЫЕ ВЫПЛАТЫ» ФОНДА СОЦИАЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ РФ ВЛИЛИСЬ 18 НОВЫХ РЕГИОНОВ. С 1 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА К НЕМУ ТАКЖЕ ПРИСОЕДИНЯТСЯ МОСКВА И МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ. ЧЕМ «ПРЯМЫЕ ВЫПЛАТЫ» ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ПРЕЖНЕГО МЕХАНИЗМА И КАКИЕ ПРИВИЛЕГИИ ОНИ ДАЮТ, РАССКАЗАЛИ В ФСС.

### Что такое «прямые выплаты»?

Раньше все больничные, детские и другие социальные пособия выплачивались исключительно по «зачетной схеме»: работодатель их платил, а потом ФСС возвращал ему эту сумму. При «прямых выплатах» деньги поступают человеку напрямую из Фонда. Точный список регионов, которые участвуют в проекте, можно узнать на сайте ФСС.

### Какие пособия напрямую?

Напрямую из Фонда можно получить следующие пособия: по временной нетрудоспособности (больничный), по беременности и родам (декретные), единовременное женщинам, вставшим на учет в ранние сроки беременности, единовременное при рождении ребенка, ежемесячное по уходу за ребенком до 1,5 лет и др.

### Как это работает?

Работник предоставляет работодателю документы, подтверждающие его право на получение пособия (больничный лист либо номер электронного больничного, свидетельство о рождении ребенка и проч.). Также пишет заявление, где указывает, какой способ получения пособия он выбирает: на карту «Мир» или почтовым переводом. Затем работодатель в срок не позднее 5 календарных дней передает в территориальный орган ФСС РФ сведения о работнике в электронном виде или документы, необходимые для начисления пособия. После этого Фонд перечисляет пособие работнику на банковский счет либо почтовым переводом. Денежная сумма перечисляется в течение 10 календарных дней после получения документов, необходимых для назначения и выплаты пособия.

### В чем плюсы новшества?

При прямых выплатах гражданам гарантировано получение пособий вне зависимости от финансовой состоятельности работодателей. Также исключаются любые возможные нарушения при их назначении. Размер пособий всегда будет соответствовать законодательству РФ, а выплаты не будут задерживаться.

### Сложно ли работодателям?

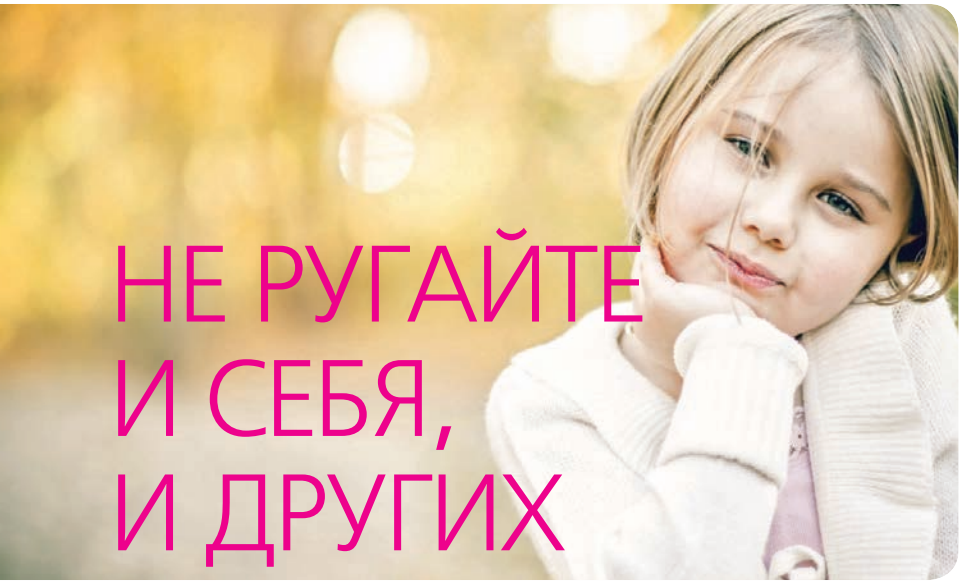
До перехода конкретных регионов страны на прямые выплаты Фонд проводит масштабную работу по разъяснению работодателям и гражданам нового порядка выплаты пособий. Работодателей обучают заполнению электронных реестров сведений, которые будут передаваться в Фонд для назначения пособий. Оценив удобство и простоту прямых выплат, работодатели стремятся уйти из прежнего «зачетного» механизма выплат социальных пособий и перевести свою организацию на пилотный проект. Результат – меньше временных затрат для бухгалтерии на обработку и расчет пособий, финансовых затрат на отвлечение собственных денежных средств на выплату пособий и последующее их возмещение из Фонда.

### Справка

Фонд социального страхования отвечает в нашей стране за оплату больничных листов, выплату пособий по материнству, а также за господдержку для людей с инвалидностью и работников, пострадавших от трудовых травм.

С 1 января 2020 г. к проекту присоединились 10 регионов России, и теперь «Прямые выплаты» работают в 69 регионах страны. Летом этого года подключились еще 8 регионов.

У большинства из нас все новое, непривычное вызывает опасения. А вдруг станет сложнее и хуже? Поэтому вполне объяснимо, что проект «Прямые выплаты» Фонда социального страхования (ФСС РФ) после своего запуска привел к возникновению вопросов и ошибочных представлений, мифов. Как все обстоит на самом деле, мы разобрались вместе с экспертами ФСС.



# НЕ РУГАЙТЕ И СЕБЯ, И ДРУГИХ

РАССКАЗЫВАЕТ ДОКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЛАСТНОГО УНИВЕРСИТЕТА ОЛЬГА ОВСЯНИК.

Надо сказать, что избыточная критика – это наш национальный психологический феномен. Хвалить у нас не принято, а вот умение «поставить» человека на место, «пригвоздить» его, чтобы запомнил, очень ценится.

Если во всем мире это называют (в зависимости от ситуации) либо грубостью, либо недипломатичностью, то у нас это считается искренностью, которая ценится выше «фальшивых» улыбок.

## Не плачь, маленький

В ситуации, когда каждый второй считает своим долгом откорректировать ваше поведение, не стоит хотя бы самому ругать себя.

Во-первых, в каждом из нас живет «внутренний ребенок», который в этот момент сжимается и хочет спрятаться. Если практиковать это регулярно, можно убить в себе всякую инициативность.

Во-вторых, наш мозг устроен так, что он себя защищает – в том числе и от самих себя. Независимо от того, кто ругает вас – окружающие или вы сами, – мозг начинает заглушать эти плохие слова и всячески отвлекать вас от неприятной ситуации.

Каждый человек хоть раз в жизни готовился к экзамену, собеседованию и т. д. Вспомните мысли, которые крутились в вашей голове: «у меня ничего не получится», «я не сдам». Что происходит в такой ситуации? На первый план выходят проблемы, которые требуют немедленного решения. Мы вспоминаем, что сегодня последний день, когда нужно забрать заказ из магазина, что мы обещали маме починить замок в двери или навестить больную бабушку.

В критических ситуациях мозг вытесняет ситуацию до такой степени, что мы о ней забываем. Особо тревожные люди могут напрочь забыть, что им предстоит завтра.

Замечено, что есть особая категория людей, которые в состоянии алкогольного опьянения часто начинают выяснять отношения с окружающими. Наговорив с «три короба» вечером, утром, протрезвев, не могут даже вспомнить, на кого набросились вчера. Этот отрезок информации начисто стирается у них из памяти. А если человек не помнит, за что он может поругать себя, получается, что ругать не за что.

И на все обвинения окружающих (как ты мог такое сказать?) он совершенно искренне отвечает – нет, такого не было, на меня наговаривают.

## Детства не было

В таких случаях речь идет о так называемой моральной поблажке, которую нам дает наш мозг. И это благо. Если такая доводка срывается, у человека возникает мазохизм – бытовой, моральный, в крайних случаях сексуальный.

Иногда на консультации у психолога возникает такая ситуация. Человека просят рассказать о его детстве, а он отвечает: я помню себя только со второго класса. Это верный признак того, что мозг вытеснил травмирующую ситуацию, которая была у пациента в детстве. Получается, что детства у него как бы не было. Конечно, ничего не забывается. Воспоминание «заперто» на замок, а ключ выброшен. Работа психолога часто и заключается в том, чтобы «вытянуть» детские переживания и проработать их.

Чтобы избавиться от привычки себя ругать, нужно действовать от противного – то есть чаще себя хвалить. Хвалите себя за что-нибудь, только обязательно регулярно. Тогда «блоков» в голове будет меньше, а моральная поблажка – как антиблокировочная система в машине, предотвращающая блокировку колес при торможении, – будет включаться реже, потому что вы перестанете жать на тормоза слишком сильно. Психика станет более сбалансированной, а отношения с самим собой – лучше.

*Лидия Юдина*

# ОБНИМАЙТЕСЬ ПОЧАЩЕ, ДРУЗЬЯ!

ОБЪЯТИЯ СОПРОВОЖДАЮТ НАС НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ. МЫ ОБНИМАЕМ ДРУЗЕЙ И РОДНЫХ, ОБНИМАЕМСЯ ПРИ ВСТРЕЧЕ И ПОСЛЕ РАЗЛУКИ, ОБНИМАЕМ ДРУГ ДРУГА, ЧТОБЫ ВЫРАЗИТЬ СВОЮ РАДОСТЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ.

Психологи уверены – люди, которые стремятся заключить вас в объятия, хотят испытать чувство безопасности, комфорта и любви. Обнимать любимых важно и нужно как минимум по двум причинам.
Во-первых, объятия способствуют появлению чувства защищенности у человека. В детстве, когда нам было плохо или больно, мы сразу бежали к маме за лаской и утешением и пытались прижаться к ней посильнее. От объятия нам становилось хорошо. Когда мы вырастаем, то все равно в душе остаемся немного детьми, и любому человеку в любой ситуации становится капельку лучше, даже если его обнимет просто знакомый.
Во-вторых, психическое здоровье любого человека связано с удовлетворением тактильных потребностей. Человек на протяжении всей жизни нуждается в прикосновениях, при этом даже прикосновения кошки или собаки могут удовлетворить «тактильный голод». Одинокие люди часто заводят домашних животных именно поэтому – им не хватает тактильного общения.
При тактильных прикосновениях к человеку в организме:

- стимулируется деятельность центральной нервной системы;
- повышается иммунитет;
- повышается уровень гемоглобина в крови;
- гипоталамус головного мозга выбрасывает в кровь свой гормон – окситоцин, что приводит к появлению хорошего самочувствия и положительного отношения к миру.

Родителям рекомендуется как можно чаще обнимать своих маленьких детей – это поможет им лучше развиваться умственно и физически. Именно родительские объятия учат детей любить. Дети же, которые получали мало ласки, часто могут вести себя агрессивно, иметь впоследствии психические и умственные отклонения.

## Восемь раз!

Психологи советуют обниматься не менее четырех раз в день, но лучше – все восемь. Обниматься со своими близкими и любимыми нужно без всякого повода. Объятия играют важную роль в хороших отношениях между парами или супругами, ведь обнимаясь, люди чувствуют эмоциональную близость, нежность и защищенность.
Также крепкие объятия помогают почувствовать себя лучше больным аутизмом и людям, страдающим повышенным беспокойством.
Объятия могут защитить от стресса. Ученые из университета штата Северная Каролина занялись изучением того, какой эффект оказывают объятия на представителей обоих полов, взяв в качестве примера 28 пар. Мужчин и женщин развели по разным комнатам, замерили их кровяное давление, содержание в крови кортизола («гормон стресса») и окситоцина. После этого испытуемых свели в одной комнате, пары просили сесть рядом и вспомнить времена, когда оба были особенно счастливы.
После беседы им показывали 5-минутный романтический фильм и оставляли общаться наедине на 10 минут. И только после этого ученые попросили участников эксперимента заключить друг друга в объятия. Измерив еще раз все параметры испытуемых, ученые пришли к выводу, что объятия приводят к увеличению уровня гормона, снимающего депрессию и чувство одиночества. Также этот гормон снижает кровяное давление и уменьшает риск сердечных заболеваний. Что интересно, у женщин кровяное давление снижается от объятий в большей степени, чем у мужчин.

*Майя Миличь*

# РУКОПИСАНИЕ – ПРОФИЛАКТИКА АЛЬЦГЕЙМЕРА

## СЕМЬ ВЕСКИХ ПРИЧИН, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ПИСАТЬ ОТ РУКИ.

Напечатать на компьютере или написать от руки? Вроде бы ответ очевиден – лучше напечатать. Как ни крути, это быстрее, красивее и читабельнее. Но не спешите отказываться от ручки навсегда. Почему – объясняет психолог **Мария Меркулова.**

### 1. Запоминаем

Когда мы пишем от руки, включается часть мозга, которая отвечает за психомоторную функцию. Мы не просто смотрим на буквы как на знаки, но и подключаем к этому процессу двигательную активность. Это помогает лучше запоминать информацию. Когда вы печатаете на компьютере, вы как бы действуете на автомате, особо не задумываясь, на какую клавишу нужно нажать. Написание текста от руки – совсем другое дело.

### 2. Прорабатываем эмоции

Психологи часто рекомендуют писать о своих переживаниях на бумаге именно от руки, поскольку таким образом прекрасно снимается психоэмоциональное напряжение. Аналогичный эффект мы получаем, когда читаем бумажные книги – они успокаивают наш мозг.

Я бы всем рекомендовала вести дневник. Особенно это актуально для подростков, поскольку помогает им взрослеть и смотреть на себя со стороны. И вообще, это хорошая привычка для человека в любом возрасте, поскольку вы не держите в себе негативные эмоции и переживания, которые накопились, а освобождаетесь от них с помощью письма. Безусловно, необязательно писать только о чем-то плохом, фиксировать хорошие события в своей жизни или какие-то достижения тоже полезно, ведь мы часто их не замечаем!

### 3. Включаем воображение

Когда мы пишем от руки, больше включается правое полушарие, оно как раз отвечает за образное мышление, художественное восприятие, за эмоции, а не за логику, как левое. Это означает, что тексты будут более эмоциональными. Можете провести такой эксперимент: напишите два сочинения на одинаковую тему, только разными способами – одно на компьютере, другое от руки. Скорее всего, у вас получатся два разных текста.

### 4. Улучшаем грамотность

Когда вы пишете от руки, нет никаких автозамен. Никто, кроме вас, не следит за орфографией и пунктуацией. Если вы что-то написали не так, приходится зачеркивать ошибку и рядом писать правильно. Во-первых, это поднимает уровень вашей грамотности, во-вторых, дает возможность перестроить фразу, опираясь на старый опыт.

### 5. Заботимся о мелкой моторике

Мелкая моторика развивается не только когда мы пишем. Например, перебирая крупу или вышивая, вы тоже стимулируете этот процесс. В такие моменты происходит взаимодействие полушарий, и высшие психические функции лучше развиваются. Если мы говорим о детях дошкольного и младшего школьного возраста, то у них все это происходит в быстром темпе. У взрослого процесс происходит медленнее (и все же он запускается, что очень важно!). Это прекрасная профилактика Альцгеймера, ведь вы поддерживаете свое внимание и память на должном уровне.

### 6. Развиваем устную речь

Долгое время считалось, что письмо – это только двигательный акт. Однако современные исследования указывают на связь письма не только с движением, но и с устной речью! Когда мы пишем, то развиваем устную речь, произвольное владение ею, способность к аналитической деятельности. Нельзя дать четкую рекомендацию, как много нужно писать от руки в день. Все зависит от индивидуальных потребностей человека. Если вы хотите развиваться и поддерживать свою память, речь, мышление, тогда чаще берите в руки ручку и лист бумаги.

# ЛЖЕГОЛОД И РАБОТА

ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НЕ УСПЕВАЮТ НА РАБОТЕ НЕ ТО ЧТО ВЫПИТЬ ЧАЙ, А ПРОСТО НОРМАЛЬНО ПООБЕДАТЬ, А ЕСТЬ ТЕ, КТО НЕ ВЫПУСКАЕТ ЕДУ ИЗ РУК И ПОСТОЯННО ЧТО-ТО ЖУЕТ, НАБИРАЯ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ СОБСТВЕННЫЙ СТАЖ.

Как перестать постоянно есть на работе, объясняет клинический психолог **Варвара Зародина.**

**– Варвара, почему на работе так хочется есть?**

Как правило, в такой ситуации мы имеем дело не с какой-то одной причиной, а с комплексом. Еда для нас – это и способ отдохнуть, переключиться от дел на что-то другое, и способ общения. Многие тратят на совместные чаепития с коллегами приличную часть 8-часового рабочего дня. Кроме того, плюшки, шоколадки и печеньки спасают нас от скуки и от стресса. А для кого-то еда – прекрасный способ вознаградить себя за проделанную работу.

**– Получается, что еда помогает перезагрузить психику. Но ведь есть и другие способы это сделать. Почему мы используем «съедобный вариант»?**

– Конечно есть, но именно еда – самый доступный из них. Тебе не надо никуда идти и даже толком ничего не нужно делать, ты просто открываешь полку, достаешь шоколадку и получаешь нужный результат: расслабляешься, начинаешь испытывать положительные эмоции. Правда, ненадолго. Мы же обычно перекусываем не морковкой или огурчиком, в ход идут быстрые углеводы, которые моментально поднимают уровень сахара в крови, и наш организм чувствует кратковременный прилив энергии. Например, чтобы выйти прогуляться на свежий воздух, а это идеальный способ перезагрузки, потребуется гораздо больше манипуляций.

**– Как отличить лжеголод, когда мы хотим что-то съесть, чтобы заглушить стресс или скуку, от реального чувства голода?**

– Первое правило: хочется есть – попей воды и подожди буквально 5–10 минут. Если отпустило, значит, мы имеем дело именно с лжеголодом. И еще один хороший вариант – просто спросить самого себя: «Я действительно хочу сейчас есть?» Дело в том, что мы привыкли жить и действовать на автоматизме, но иногда нужно остановиться, сделать паузу и провести хотя бы легкий анализ той ситуации, в которой вы сейчас находитесь.

**– Что, кроме еды, помогает переключиться?**

– Если на работе вы очень много сидите перед монитором, устраивайте себе хотя бы небольшие пятиминутки офисной гимнастики. Это полезно не только для физического здоровья, но и эмоционального тоже. В перерыве послушайте приятную музыку, почитайте книгу, только не перед монитором. По возможности лучше выйти из здания.

**– А почему чувство голода возникает именно на работе?**

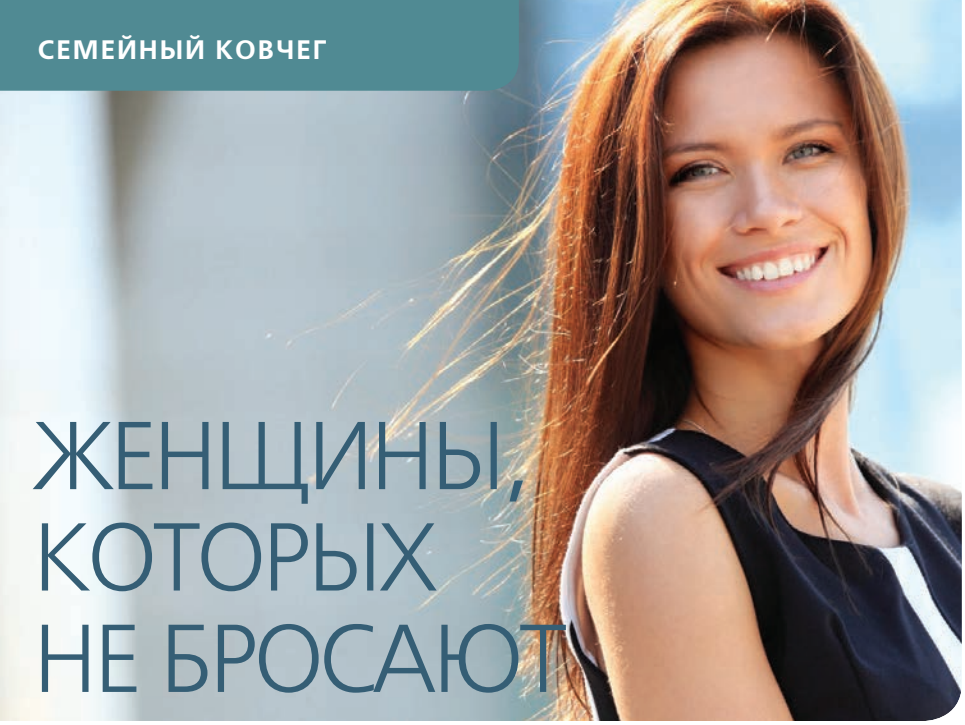
– Потому что именно на работе мы проводим большую часть своего времени. Кроме того, дома у вас может быть много отвлекающих факторов, например дети, муж, домашние дела и т.д.

Так что не спешите обвинять недоделанный отчет, начальника или коллег в своем возросшем аппетите и учитесь планировать свое питание на день.

**– Каким образом?**

– Продумайте и подготовьте заранее, что вы будете есть на следующий день, что возьмете с собой на работу. Дело в том, что незапланированный дневной рацион – это прямая дорога к нездоровым перекусам. Ложиться спать нужно с четким планом и пониманием того, с какого завтрака начнется ваш новый день, каким обедом он продолжится и каким ужином закончится. Не забудьте подготовить полезные перекусы. Когда речь идет о похудении и поддержании здоровья, важна дисциплина.

*Наталья Кожина*



# ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫХ НЕ БРОСАЮТ

«ЛЮБОВНИЦА В ПОСТЕЛИ, ХОЗЯЙКА НА КУХНЕ, КОРОЛЕВА В ГОСТЯХ», – ЧТОБЫ СТАТЬ ИДЕАЛЬНОЙ ЖЕНЩИНОЙ, ТОЙ САМОЙ, ОТ КОТОРОЙ МУЖ НЕ УЙДЕТ К ЛЮБОВНИЦЕ ПРИ ПЕРВОЙ ЖЕ ВОЗМОЖНОСТИ, МНОГИЕ ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ИМЕННО ТАКОЙ МОДЕЛИ И... ПРОИГРЫВАЮТ.

А тем временем женщины, которых не бросают, действительно существуют, это не мифические существа, а реальные люди с набором замечательных, но вполне земных качеств. Каких именно, объясняет психолог **Андрей Николаев**. Проверьте, возможно, вы одна из них!

## № 1. Вы знаете себе цену

Женщина, с которой хочется жить, может быть брюнеткой, блондинкой или рыжей, пышечкой или худышкой, практичной или парящей в облаках – в этом вопросе все очень индивидуально. Но, анализируя позицию мужчин, можно вывести некий обобщенный психоэмоциональный тип женщины, от которой не хочется уходить. И базовых качеств у такой фемины пять. Первое – она ценит себя!

У женщин подобного типа самооценка складывается с учетом собственных завоеваний и достижений, а не основывается на том, как к ним относятся другие. Им нет смысла утверждаться за счет мужчины, конкурировать или подавлять его, что-то кому-то доказывать. «Пилить» мужа – незнакомая таким женщинам тема, ведь хорошая самооценка позволяет выбирать достойного партнера и вести себя с ним соответствующим образом.

## № 2. Следите за собой без фанатизма

Речь сейчас не идет о ситуации, когда внешность превращается в фетиш и главным для женщины становится беспрестанный «тюнинг» тела вкупе с патологической погоней за молодостью. Нет, ухаживать и следить за собой – это, по сути, внешний ответ на здоровую самооценку. Примечательно, что женщина, которая следит за собой, не только умеет оставаться привлекательной в любом возрасте, но и партнера выбирает себе с таким же качеством.

## № 3. Умеете быть благодарной

Умение быть благодарной – очень ценное качество, которое тоже работает на повышение мужской самооценки. Сильный пол большую часть жизни проводит на работе, обеспечивая семью, – женщина это ценит. Он завоевывает ее внимание, принося подарки, – она благодарит. Когда данная схема не работает, а есть только претензии (подарок не такой, деньги не те, все время на работе), мужчина уходит. Быть благодарной – значит, понимать, что мужчина – отдельная личность, он в этот мир пришел не для того, чтобы оправдывать чьи-то ожидания. Все хорошее, что он делает, достойно благодарности, поскольку делает он это исключительно ради счастья своей женщины.

## № 4. Способны прощать

Способность прощать подразумевает работу над своим психоэмоциональным развитием, а вовсе не всепрощение и невероятное терпение. Конфликты и ссоры есть в любой семье, но, если их спускать на тормозах, они никуда не денутся, накопятся, выстрелят в обоих партнеров сразу и ранят их. Женщина, которая умеет прощать, то есть работать со своим состоянием, делает своего рода профилактику подобного незавидного исхода.

## № 5. У вас есть своя точка зрения

Это самое замечательное качество из содружества уже перечисленных. Прекрасно, когда у женщины есть своя точка зрения, и она оставляет право за мужчиной иметь другую, не теряя при этом собственных позиций: «Я такая, какая есть. Если ты, дорогой, пришел в мою жизнь и хочешь в ней оставаться, то давай с этим фактом считаться. А я буду считаться с тобой».

Ценность такой женщины в глазах противоположного пола повышается неимоверно: это заставляет ее слушать, пытаться понять, интересоваться ею и уважать ее. Это и есть пресловутая изюминка.

*Оксана Морозова*

# ЕСЛИ В ДОМЕ «НЕПОГОДА»

ИЗУЧАЕМ СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ НА ПРИМЕРЕ СЕРИАЛА.

Комедийный сериал «СашаТаня» полюбили миллионы зрителей. Мы решили разобрать основные причины споров между Сашей и Таней и попросили психолога **Анетту Орлову** рассказать, как можно сгладить конфликты, чтобы погода в доме была всегда отличной.

## Неряшливость

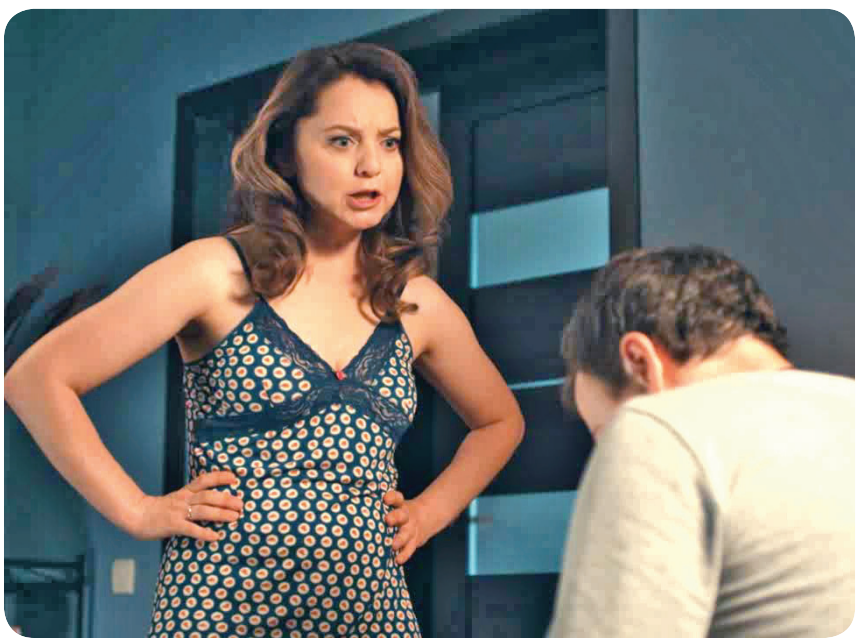
Он не кладет вещи на место. Каждый раз, когда Таня раскладывает все по полочкам, Саша приходит с работы и оставляет все свои вещи ровно в том месте, где он принял горизонтальное положение. Но чем лучше Таня? После каждой стирки Сергеев вынужден искать хотя бы одну пару одинаковых носков.

**Анетта Орлова:** Советы по поводу того, как содержать дом в порядке, давать не буду. Скажу лишь, что женщина должна понимать: если быть чрезмерно критичной и постоянно требовать от мужчины дисциплины, постепенно из мужа он превратится либо в послушного «сынка», который будет делать все по приказу, либо в протестующего подростка, который будет все опровергать (второй вариант более вероятен). Как быть? Сначала сядьте и обсудите. Скажите, что вот у вас такой каприз, вы не любите разбросанные носки или брошенное на пол полотенце. Предложите мужу бросать их в одно место, в какую-нибудь корзину рядом с кроватью, например. Введите три-четыре правила, но не больше. И будьте любезны предоставить и ему слово, спросите: «Что тебя во мне раздражает? Каковы твои правила совместной жизни?» А носки, конечно, лучше складывать по парам.

## Родственники

Они всегда лезут в отношения. И если Сергеев-старший делает это не очень часто, то Галина Ивановна, мама Тани, периодически помогает дочери «нужным» советом. Да так, что Сашу это бесит. Им своих семей мало, что ли?

**Анетта Орлова:** Очень важно, чтобы границы семьи были твердыми.



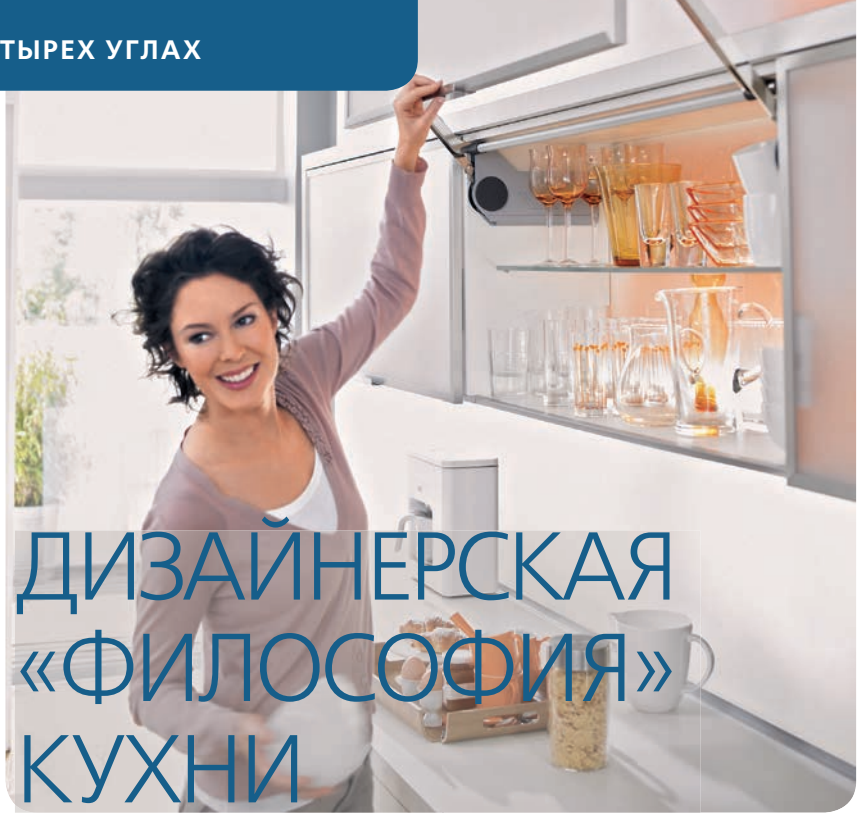
Конечно, родственники нас любят, поэтому они увлеченно будут пытаться вникать во все. Прекратить это должен тот партнер, чьи родители совершают экспансию на территорию семьи. Поговорите с мамой, с папой, поинтересуйтесь, какой мотив у их бесчисленных советов, почему они не замечают, что своими словами портят всем настроение… И вежливо попросите больше не лезть в вопросы семьи, если никто их об этом не просит. Говорите твердо, спокойно, без обвинений. Конечно, это не всегда срабатывает, но адекватные родители поймут и прислушаются.

## Деньги

Их приносит Саша. Но тратит и прячет Таня. Казалось бы, семейный бюджет – штука общая. Но распоряжается им в большей степени Таня. Саша или получает СМС о покупках, или узнает потом, что деньги оказались в загадочной заначке. И где ему в такой ситуации найти денег на пиво?

**Анетта Орлова:** Это частая проблема: работают два человека, а хранителем бюджета является только один. Чаще зарплату отдают мужчины. Допустим, зарплата у него небольшая, 30–40 тыс. руб. Вот он принес ее, отдал все жене. Но если она жадненькая, то каждый раз, когда мужу понадобятся деньги на свои интересы, супруга будет его прессовать. Бывает, жена, имея в семье больший авторитет, считает, что может тратить больше, а муж должен себе во всем отказывать. В таком случае мужу лучше сразу откладывать себе заначку, а остальное отдавать жене. Пусть будут общий стратегический бюджет и бюджет личный. Соединять эти деньги не нужно для вашего же блага.

*Валентина Оберемко*



# ДИЗАЙНЕРСКАЯ «ФИЛОСОФИЯ» КУХНИ

ВСПОМНИТЕ, СКОЛЬКО РАЗ ВЫ СТУКАЛИСЬ ГОЛОВОЙ О ДВЕРЦУ ШКАФЧИКА, УБИРАЯ ЧИСТЫЕ ТАРЕЛКИ В СУШИЛКУ? А КАК МУЧИЛИСЬ, ДОСТАВАЯ ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА ИЗ-ПОД МОЙКИ ИЛИ ПЫТАЯСЬ ОТЫСКАТЬ НУЖНУЮ КАСТРЮЛЮ В ТЕМНОМ УГЛУ? ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ ОТ ПОДОБНЫХ НЕУДОБСТВ НА РОДНОЙ КУХНЕ, ПОПРОБУЙТЕ ЕЕ МОДЕРНИЗИРОВАТЬ НОВЫМИ МЕХАНИЗМАМИ.

Многие хозяйки, заказывая новый кухонный гарнитур, пытаются сэкономить: устанавливают шкафчики с распашными дверцами и деревянными полками (они входят в цену комплекта) и отказываются от выдвижных ящиков, корзин, «волшебных уголков», пуш-полочек, газлифтов и прочих механизмов. Внутренняя «начинка» действительно может обойтись довольно дорого (порой она равна стоимости самой мебели), но экономия на ней иногда выходит боком: кухня может оказаться неудобной. Конечно, всегда есть шанс обновить старые шкафчики и установить на них новые механизмы, но в некоторых ситуациях вам придется менять фасады, да и не все фирмы берутся за подобные переделки. Поэтому лучше заранее обдумать, без каких устройств вы не сможете обойтись.

## Антресоль на лифте

Главная беда стандартных верхних шкафчиков – торчащие под прямым углом распашные дверцы. Сколько же буйных голов и плеч от них пострадало! А ведь для того, чтобы створки не мешали складывать посуду или прибираться на полочках, нужно всего лишь заменить мебельные петли: сегодня есть механизмы, позволяющие открывать дверки под $135^0$ (в углу) и даже $170^0$ (при линейном расположении). Стоят они недорого (150 руб. за шт.), зато как помогают! Главное – подумать, какие будете заказывать ручки, ведь сильно выступающие держатели при максимальном открытии шкафа могут повредить соседний фасад. Альтернативой распахивающимся дверям являются створки, открывающиеся вверх.

## Ящик с посудой

Чтобы достать необходимые вещи из нижних шкафчиков с распашными дверками, приходится наклоняться и даже вставать на коленки. Комфортнее, когда столовые приборы и кастрюльки лежат в выдвигающихся ящиках. Существует три варианта подобных устройств. Самыми удобными считаются тандембокс (с глухим дном) и сиа (сетчатое днище), которые очень плавно выезжают и открываются на 100 процентов. Вы можете заказать выдвижные ящики с лотками для столовых приборов, тарелок и кастрюль. Дешевле всего стоят пластиковые (для вилок и ножей – 400 руб.), самые дорогие – деревянные (от 3,5 тыс. руб.). Причем вместе с мебелью можно приобрести не пустые лотки, а полностью укомплектованные посудой.

## Мусоропровод в мойке?

Производители позаботились и о том, чтобы вы больше не мучились с мусорным ведром или пакетиками, спрятанными под раковиной. Сегодня придуманы более цивилизованные устройства. Например, вам могут предложить посудину, которая монтируется в столешницу: выдвигаешь ее, смахиваешь грязь и задвигаешь обратно. Круглое или прямоугольное ведро вешают на дверцу, при открывании которой автоматически снимается крышка – даже не придется до нее дотрагиваться. Также существуют сортировщики отходов, вмонтированные в выдвигающиеся нижние ящики.

Чтобы на кухне скапливалось меньше мусора, на мойке предлагают установить измельчитель отходов: бросаешь прямо в раковину очистки от картошки или смахиваешь в нее остатки еды с тарелок, перед тем как загрузить их в посудомойку, потом открываешь водопроводный кран, нажимаешь на кнопку включения прибора – и мусора как не бывало.

*Татьяна Богданова*

# СВОЙСТВА СОВРЕМЕННОГО ДИВАНА

ГЛАВНАЯ ПРИМЕТА СОВРЕМЕННОГО ДИВАНА – ПОВЫШЕННАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ. ПРОИЗВОДИТЕЛИ ОСНАЩАЮТ МЯГКУЮ МЕБЕЛЬ ВСТРОЕННЫМИ СТОЛИКАМИ, ПОДСТАВКАМИ ДЛЯ НОГ, А В ПОДЛОКОТНИКЕ ДИВАНА ЗАПРОСТО НАЙДЕТСЯ МЕСТО ДЛЯ НЕБОЛЬШОЙ КНИЖНОЙ ПОЛОЧКИ.

Подлокотники и спинка теперь вовсе не обязательно должны быть закреплены намертво – владелец может время от времени менять их положение. В общем, выбор за вами. Но какую бы модель мягкой мебели вы ни предпочли, главное – чтобы ваш диван или кресло были удобными и прослужили как можно дольше.

## Одежка для сиденья

Первое, на что мы обращаем внимание при выборе дивана, конечно же, обивка. Мы долго и придирчиво щупаем ткань, пытаемся определить, подойдет ли цвет нашего диванчика к интерьеру гостиной. Однако важно учитывать не только внешний вид диванной обивки, но и качество ткани. Итак, вот основные материалы, которые производители используют в качестве одежки для мягкой мебели:

- Гобелен. Хлопок, из которого изготовлена эта ткань, имеет множество достоинств – он долго не вытирается, легко выдерживает стирку, его несложно красить, а потому расцветка гобеленовых чехлов поражает своим разнообразием.
- Флок, или искусственный бархат. Очень приятен на ощупь, выглядит чрезвычайно респектабельно, но, увы, быстро теряет вид и обзаводится «проплешинами». То же самое можно сказать о велюре.
- Жаккард, он же искусственный шелк. Прослужит долго, не порвется и не вытрется, но совершенно не переносит машинной стирки, а раз так, запачканный чехол придется отнести в химчистку.
- Шенилл. Тот же жаккард, только слегка «лохматый» благодаря вплетенному в ткань ворсу. В отличие от флока или велюра способен прослужить в течение многих лет и не потерять товарный вид.
- «Скотчгард», или тефлон, – относительно новая разновидность диванной ткани. Хороша тем, что отталкивает пыль и грязь (пролитый компот или сок просто стекает с дивана, не оставляя следов на ткани), совершенно не вытирается, в общем – идеальный вариант для тех, у кого есть маленькие дети и домашние животные.
- Кожа и искусственная кожа. Кожаный диван с давних пор считается показателем респектабельности своего хозяина. Однако, перед тем как приносить это великолепие к себе в квартиру, задумайтесь. Сидеть на кожаном диване в жару не слишком приятно, да и ухаживать за кожаной обивкой довольно сложно – если появится пятно, вам не поможет никакая химчистка. Но если уж вы решились обзавестись кожаным креслом или диваном, лучше потратиться на натуральный материал. Искусственная кожа быстро приходит в негодность и покрывается трещинами.

Какую ткань в качестве обивки вы бы ни выбрали, лучше отдать предпочтение съемным чехлам на молнии. Так вы сможете безболезненно отправить в чистку запачканное покрытие. Некоторые производители снабжают свою мебель запасными чехлами, чтобы ваш диван не остался «голым» ни на минуту. А если вы остановите свой выбор на запасных чехлах другого цвета, сможете без особых усилий изменить интерьер своей гостиной.

Еще важный момент – не забудьте осмотреть диван «со спины». Даже если вы планируете задвинуть вашу мебель к стене, не исключено, что со временем диван переедет в центр гостиной, тогда отсутствие обивки сзади может существенно подпортить внешний вид комнаты.

*Александра Тырлова*

# ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ ТЕЛО НА ЗДОРОВЬЕ

УЧЕНЫЕ ПРОСЧИТАЛИ, ЧТО ЛИМИТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ – 120–130 ЛЕТ. НО, КАЖЕТСЯ, НАУКА ГОТОВИТСЯ ОТОДВИНУТЬ ЭТИ СРОКИ, ПРЕДУПРЕДИТЬ ВОЗРАСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. И ДАЖЕ СОЗДАТЬ «ТЕХНОЛОГИИ СЧАСТЬЯ».

Квантовая медицина – сейчас одно из самых модных и многообещающих направлений. Что она может дать нам для здоровья и долголетия? О некоторых достижениях и перспективах рассказали ведущие ученые Европы и США во время международной онлайн-дискуссии в рамках проекта «Квант будущего».

**Понять мозг и вылечить Альцгеймера и Паркинсона.** Мозг – одна из самых сложных систем, известных человеку, состоящая из сотен миллиардов нейронов. И каждый образует огромное количество связей с другими. Действие – это последовательная активация цепочки нейронов и нейронных сетей. Но как происходит их выбор? В зависимости от их последовательностей получаются различные типы поведения. По мнению профессора итальянского университета Сан-Рафаэле **Антонио Мальгароли**, болезни Альцгеймера и Паркинсона невозможно вылечить, потому что мы не можем просчитать последовательность активации нейронов.

**Узнать, как общаются клетки и что в них происходит.** Все процессы в организме, зарождение многих болезней происходят на уровне клеток, через их взаимодействие между собой.

«Клетки не просто передвигаются, движутся по организму, но и общаются между собой, – объясняет профессор биомедицинских технологий Лондонского университета Королевы Марии (Великобритания), а также профессор Сколковского института науки и технологий **Глеб Сухоруков**. – Они создают экзосомы (это такая структура меньше микрона размером), посылают сигнал. Другая клетка получает его и как-то реагирует на выброс. Но вопрос в том, как вот эту огромную информацию мы можем считывать и анализировать? Как отслеживать путь одиночных клеток? Не только нейроны в мозге, но и раковые клетки обмениваются сигналами, к сожалению, посылают эти клетки в другие органы тоже. Так начинается и множество других болезней».

Руководитель проекта «М-Гранат» по разработке сверхчувствительных магнитных сенсоров для медицины **Максим Острась** уверен, что уже в течение ближайших 10 лет для этого будут применять специальные квантовые датчики, разработкой которых занимаются многие команды ученых.

«Характерные размеры таких датчиков – это несколько сотен нанометров или даже несколько десятков нанометров, – поясняет Острась. – Понимание того, как многие процессы происходят не на уровне определенных органов или тканей, а именно на уровне клеток или даже молекул, позволит биологам, медикам диагностировать и понимать процессы, которые запускают многие заболевания. Например, это аутоиммунные или онкологические заболевания, которые сейчас лечатся, но не очень хорошо, к сожалению. Вот здесь вот квантовые датчики малых размеров могут дать

очень много информации для лечения таких заболеваний».

**Считывать мысли.** Второе применение квантовых датчиков – регистрировать нейронную активность головного мозга.

«Сейчас активно развивается такая вещь, как нейроинтерфейсы, – рассказывает Острась. – Прежде всего это инструмент для реабилитации людей с ограниченными возможностями, нейропротезы, управление экзоскелетами. Но также такие вещи можно использовать для массового рынка: для развлечений, удаленного управления устройствами и даже коммуникации. Эта технология очень сильно шагнула вперед, и уже сейчас есть исследование, которое позволяет визуализировать сигналы в коре головного мозга в виде нечеткой, но все-таки уже картинки. То есть сегодня возможно считывать мысли».

**Омолаживать клетки.** Долгое время считалось, что старение – необратимый процесс, его можно замедлить, но нельзя повернуть вспять. Но сегодня и здесь уже все не так однозначно.

«Мы можем взять одну клетку, которая состаривается в какой-то момент истории, и вернуть ее обратно в это время, – говорит доцент медицинской школы Стэнфордского университета **Витторио Себастьяно**. – Мы можем поменять идентичность этой клетки, то есть клетку кожи превратить в клетку печени, а также мы можем сделать изменения в возрасте клетки без изменения ее функций. Другими словами, мы можем создать более молодую версию клетки кожи без того, чтобы менять ее качественную функцию как клетки кожи. Эту проблему возможно разрешить с помощью квантовых технологий».

Витторио Себастьяно напомнил, что через 10 лет на планете будут жить 10 млрд человек. 20 процентов из них будут в возрасте 65 лет и старше. Как раз в зоне риска, когда появляются основные болезни, связанные со старением, – сердечно-сосудистые, неврологические и т.д. Если мы сможем контролировать проблему старения, мы сможем потенциально вылечить все заболевания. А далее уже через «5–10 лет мы сможем создавать органы, печень, например, мускулы, которые будут специально сделаны под конкретного человека», уверен исследователь.

**Перепрограммировать мозг, чтобы повысить уровень счастья и уменьшить страдания.** Насколько человек себя чувствует молодым и здоровым, зависит от его восприятия, его сознания. И здесь с помощью науки можно человеку помочь. Антрополог и автор методики Superhuman («Суперчеловек») **Дэвид Вердези** уверен, что с помощью квантовой медицины, квантовой физики можно создать более осознанного индивида, который «смог изжить свои страдания и внести свой вклад в искоренение страданий в обществе». Вполне возможно использовать новые технологии стимулирования мозга, чтобы он лучше поддерживал психологическое состояние и продуктивность персонального личного счастья. «Получится человек версии 2.0, который не будет в депрессии, не будет злиться, бояться, расстраиваться», – говорит Дэвид Вердези. Известно, что есть люди (в различных религиозных традициях – буддизме и т.д.), которые могут сами переходить в мистическое состояние, когда они очень счастливы.

«Эти люди нашли ключ к тому, как использовать сознание, осознанность для того, чтобы поменять свои геномы, – убежден Вердези. – То есть и мы все теоретически можем перепрограммировать не просто свой мозг, а наш образ мышления, наше тело на здоровье, счастье и долголетие. Я 30 лет потратил на то, что занимался практиками йоги, изучал мистику. Могу с уверенностью сказать, что некоторые из этих людей совершенно точно могут отделять свое сознание от своего тела, могут существовать просто как сознание независимо от оболочки, от тела. Можно ли будет использовать эти древние знания, оптимизировать и улучшить с помощью науки? Думаю, да. Это скоро случится».

И все же, какими бы ни были фантастическими перспективы в отношении долголетия, важно не забывать и про настоящее. «Необходимо правильно использовать эту жизнь, мы должны переосмыслить все активы, которые у нас есть, – уверен Себастьяно. – Поэтому не так важно, сколько мы живем, а важно хорошо и качественно жить».

*Юлия Борта*

# БЕРЕГИ ИММУНИТЕТ СМОЛОДУ

ЭФФЕКТИВНЫХ ЛЕКАРСТВ ОТ БОЛЬШИНСТВА ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ (В ТОМ ЧИСЛЕ И ОТ COVID 19) ЕЩЕ НЕ ИЗОБРЕТЕНО. ПОЭТОМУ ГЛАВНАЯ НАША НАДЕЖДА НА ИММУНИТЕТ. КАК ЕГО УКРЕПИТЬ?

Эксперт – врач аллерголог-иммунолог, доцент кафедры иммунологии РНИМУ им. Н.И. Пирогова, кандидат медицинских наук О**льга Пащенко.**

**– Все знают о важности прочного иммунитета. Но как его адекватно оценить? Скажем, сколько раз за год допустимо простужаться?**

О состоянии иммунитета говорит не только частота, но и тяжесть инфекционных заболеваний. Если человек болеет ОРВИ не более 4–6 раз за холодный сезон, а простуды протекают без серьезных осложнений в виде отитов, гайморитов, бронхитов и пневмоний, значит, его иммунная система работает нормально. При заболеваемости чаще 6 раз за тот же период, а также развитии затяжных простуд, осложнений, особенно гнойных инфекций или грибковых заболеваний, можно заподозрить, что иммунная система работает на пределе либо уже развился иммунодефицит. В таком случае необходима консультация врача, который назначит обследование. Чаще всего о работе разных звеньев иммунной системы можно судить по результатам особого анализа крови, оценивающего иммунологический статус (иммунограммы). Анализ показывает количество различных клеток иммунитета, а также их функциональную активность.

**– Состояние иммунитета – это врожденная данность или его можно как-то «доработать» в течение жизни?**

– Наш иммунитет формируется с детства. К 17–20 годам большинство людей уже имеют нормально работающую иммунную систему, которая адекватно и быстро отвечает на контакт с окружающими микробами и вирусами. Однако у небольшой части населения – у тех, кто имеет генетические дефекты иммунитета, – возникают первичные иммунодефицитные состояния. Такие люди тяжело и часто болеют с самого раннего детства, и им требуется специфическое лечение на протяжении всей жизни. Однако большинству из нас корректировать иммунитет не нужно, а необходимо просто поддерживать его нормальную работу.

**– Как поддерживать иммунитет? И что ослабляет наши защитные силы?**

– Многие факторы могут подорвать иммунитет. Например, вредные привычки, гиподинамия, плохая экология (скажем, проживание рядом с фабрикой, выбрасывающей в атмосферу вредные вещества, чревато развитием аллергии, а это не что иное, как измененное состояние иммунитета). Большое значение имеет недостаточное или несбалансированное питание, которое приводит к дефициту белка, минералов и витаминов, являющихся основными строительными материалами для всех систем и органов, включая иммунные клетки. Крайне негативно влияют на иммунитет так называемые мертвые продукты, содержащие легко усвояемые углеводы, жиры, холестерин. Поэтому фастфуд, сладости, мучное лучше употреблять по минимуму.

**– А стресс может пагубно отразиться на иммунитете?**

– Стресс, особенно сильный или хронический, затяжной, вызывает выделение определенных гормонов и белков, нарушающих работу иммунной системы. В результате не только снижается иммунитет, но и нарушается работа других важных систем организма: сердечно-сосудистой, эндокринной и других. Кроме того, стресс сопряжен с нарушением сна и питания, от которых тоже во многом зависит активность иммунитета. А еще он может провоцировать обострение хронических заболеваний. Поэтому в результате стресса может нарушиться работа всего организма.

# ХВАТИТ ВЗДЫХАТЬ, ПОРА ДЫШАТЬ

COVID 19, БУДУЧИ РЕСПИРАТОРНЫМ ВИРУСОМ, УХУДШАЕТ ПРЕЖДЕ ВСЕГО РАБОТУ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. ЗНАЧИТ, БУДЕМ ЕЕ УКРЕПЛЯТЬ. ЭТО ПОМОЖЕТ НАМ БЫТЬ ВО ВСЕОРУЖИИ, ЕСЛИ ВСЕ-ТАКИ ДОВЕДЕТСЯ ВСТРЕТИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ.

Наш эксперт – врач-реабилитолог **Александр Шишонин.**

Возраст и болезни снижают ресурс дыхательной системы. У молодых дыхательный объем легких – 500 мл, а с годами он уменьшается до 350 мл. К тому же чем старше человек, тем чаще и более поверхностно он дышит. Это ухудшает насыщение крови кислородом, что уменьшает возможности иммунной системы и делает нас беззащитными перед инфекциями.

## Зачем нам диафрагма

Чаще мы дышим неправильно: грудью, не подключая к этому процессу живот. Включая в процесс дыхания диафрагму, мы, с одной стороны, нормализуем дыхательную функцию и насыщаем организм кислородом и энергией, а с другой – рефлекторно улучшаем состояние голубого пятна в мозге, тем самым снимая стрессовую нагрузку. А заодно еще и улучшаем общее здоровье, ведь диафрагма снизу поддерживает сердце, печень и селезенку, а задней частью прилегает к почкам и надпочечникам. Поэтому ее слаженная работа совершает массаж нашего «моторчика» и других жизненно важных органов, от которых зависят здоровье и иммунитет.

## Дышите глубже

Чтобы включить в работу диафрагму и активно ее тренировать, выполняйте специальные упражнения. Но сначала – подготовка. Сделайте самомассаж шейного сплетения. Отступите на 3–4 см от ключицы вниз и делайте вращательные движения, слегка надавливая. От 30 до 60 движений. Затем поставьте пальцы «гребенкой». От центра грудины отступите на 1 см, вдавливая пальцы, массируйте 2–3 минуты по всей длине грудины.

После этого можно приступить к самой гимнастике.

## Дыхательная гимнастика

**«Вытолкни груз».** Лежа на спине, положите на живот груз (1–2 кг) и выталкивайте его на выдохе. Затем сделайте то же упражнение, но на вдохе.

**«Обними себя».** Обхватите грудную клетку руками. На вдохе максимально выпячивайте живот. Вдыхайте через нос, выдыхайте ртом. На выдохе немного сдавливайте руками грудную клетку. Выполнять не более 1 минуты.

**«Проснись и пой».** Наберите воздух, округлив живот. Возьмите как можно более высокую ноту. Во время «пения» приседайте, вытягивая вперед руки.

## Час ходьбы

При ходьбе нагружаются почти все мышцы, включая диафрагму, укрепляется большинство систем (сердечно-сосудистая, дыхательная, иммунная) и к тому же снижается уровень гормонов стресса. Ходить нужно в бодром, энергичном темпе со скоростью 1–2 шага в секунду. Делать это нужно примерно час, причем без перерывов. Ведь только через 40 минут такой ходьбы открываются мелкие бронхиолы в легких, поэтому максимальный эффект наступает в последние 20 минут тренировки. Если во время маршировки на месте слушать аудиокнигу или смотреть по телевизору кино, время пролетит незаметно.

## Внимание – на шею

Если перед ходьбой сделать упражнения для укрепления мышц шеи, пользы будет еще больше. Ведь все центры управления иммунитетом сосредоточены у нас в задней части ствола головного мозга, в ромбовидной ямке. А ствол мозга питает позвоночная артерия. Чтобы улучшить питание в этой зоне, делайте гимнастику.

*Елена Гладкова*

# ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

ОБЫЧНО БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА СЧИТАЕТСЯ ПАТОЛОГИЕЙ ПОЖИЛЫХ. ПО СТАТИСТИКЕ, ТЕ, КТО ПЕРЕШАГНУЛ ПЛАНКУ В 60 ЛЕТ, СТРАДАЮТ ЕЮ В 55 СЛУЧАЯХ НА 100 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК, ТЕ, КТО СТАРШЕ 85 ЛЕТ, ПОДВЕРЖЕНЫ ТАКОМУ НЕРВНОМУ РАССТРОЙСТВУ ЕЩЕ ЧАЩЕ.

При этом, как отмечают врачи, такое заболевание проявляет себя неспецифичными признаками задолго до начала моторной стадии, когда начинают дрожать руки и появляется скованность в движениях. О том, на что надо обращать внимание и как можно предупредить у себя развитие болезни Паркинсона, мы спросили у специалистов.

## Особенности заболевания

«Болезнь Паркинсона – это одно из самых частых неврологических заболеваний и одна из основных причин инвалидизации среди лиц среднего и пожилого возраста. В возрасте до 50 лет болезнь Паркинсона встречается редко», – говорит **Снежана Миланова**, врач высшей категории, невролог Белгородской областной клинической больницы им. Святителя Иоасафа. «Основные клинические признаки болезни Паркинсона, то есть симптомы, которые позволяют поставить диагноз, – замедленность движений плюс один или два из трех перечисленных: ригидность мышц (повышение мышечного тонуса), тремор покоя (например, дрожание конечностей при статике), проблемы равновесия при перемене положения тела», – отмечает **Айгуль Камакинова**, невролог-паркинсолог, председатель Межрегиональной общественной организации инвалидов содействия пациентам с болезнью Паркинсона «Преодолеем вместе», сотрудник кафедры неврологии РНИМУ им. Н.И. Пирогова. Специалисты отмечают, что заболевание чаще диагностируется у мужчин. И объяснений этому несколько. «Одна из версий – большая уязвимость мужчин, которые чаще подвергаются воздействию токсинов. Другим объяснением может быть влияние половых гормонов: женские гормоны – эстрогены – оказывают сильное протективное действие, а андрогены более токсичные для дофаминовых нейронов», – говорит Снежана Миланова.

## Ранние признаки

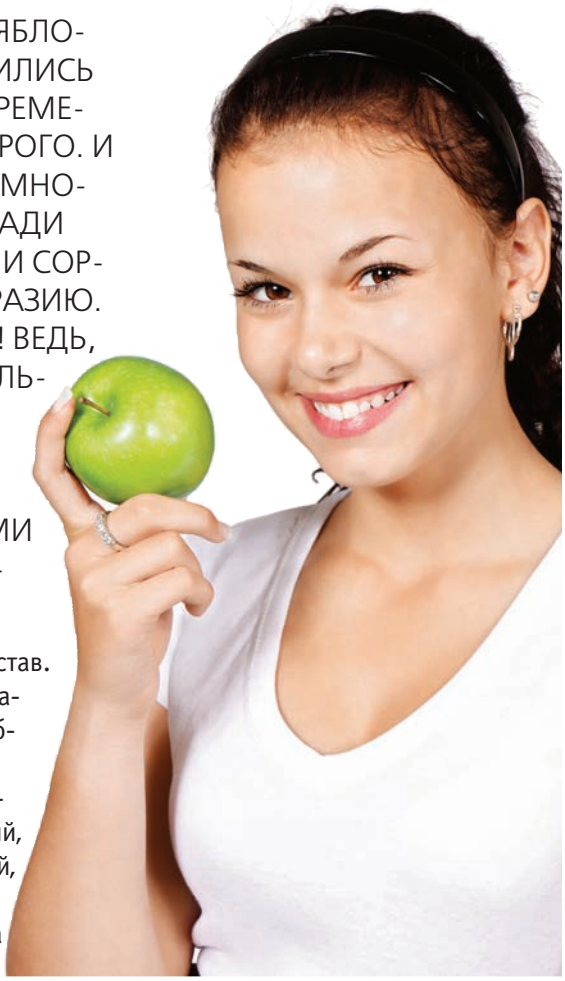
«Болезнь Паркинсона развивается долго, и поначалу она может протекать незаметно. Из числа ранних есть ряд немоторных, то есть не связанных с двигательной активностью признаков. Они могут проявляться за 6–7, а иногда и за 10–15 лет до первых моторных клинических симптомов. Пациенты начинают жаловаться на совершенно другие проблемы со здоровьем: усталость, запоры, депрессии, проблемы с мочевым пузырем, нарушение обоняния, синдром беспокойных ног. Паниковать по поводу появления таких признаков не стоит, ведь все равно люди обращаются к специалистам с такими проблемами: с запорами – к гастроэнтерологу, с депрессиями – к психотерапевту, с расстройством работы мочевого пузыря – к урологу. Однако и затягивать не стоит, нередко пациентов к нам на прием приводят, когда у них уже появляются более яркие симптомы: замедленность движения, проблемы с походкой, изменение почерка и дрожание рук в покое. Стоит, кстати, понимать, что дрожание рук – вовсе не обязательный признак при паркинсонизме, бывает, что патология протекает и вовсе без него», – отмечает Снежана Миланова.

## Развитие болезни

«Паркинсонизм по мере развития начинает проявляться, как правило, с какой-то одной стороны. Например, замедленность в правой руке. В этом случае начинают отмечать, что мужчина стал медленнее бриться, более долгим становится процесс чистки зубов, отмечается замедленность при приготовлении пищи, сложнее застегнуть пуговицы. И тут надо как можно быстрее обращаться к врачу», – подчеркивает Миланова.

# МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОКИ

ГОВОРЯТ, НА РУСИ ЯБЛОНЕВЫЕ САДЫ ПОЯВИЛИСЬ ЕЩЕ В XI ВЕКЕ, ВО ВРЕМЕНА ЯРОСЛАВА МУДРОГО. И С ТЕХ ПОР ТОЛЬКО МНОЖИЛИСЬ ПО ПЛОЩАДИ СВОЕГО ОБИТАНИЯ И СОРТОВОМУ РАЗНООБРАЗИЮ. И БЫЛО РАДИ ЧЕГО! ВЕДЬ, КРОМЕ ВОСХИТИТЕЛЬНОГО ВКУСА, ПРИВЫЧНЫЕ НАМ ЯБЛОЧКИ ОБЛАДАЮТ НЕОБЫКНОВЕННЫМИ ЦЕЛЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ.



Достаточно изучить их состав. Яблоки по праву можно назвать настоящей фармфабрикой. В них содержатся: витамины B1, B2, B6, витамины C, E, P, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты. А кожура плодов яблони содержит флавоноиды (вещества, которые придают растениям яркую окраску и обладают антиоксидантным действием – способностью связывать свободные радикалы, участвующие в развитии и поддержании воспалительных реакций, а также онкологических процессов).

Но более всего ценны яблоки высоким содержанием пектина и нерастворимых пищевых волокон, которые, словно ершик, чистят наш организм от продуктов обмена, образующихся в кишечнике, а также от радиоактивных веществ и излишков холестерина. Не случайно яблоки так полезны тем, кто страдает гипертонией. Ученые обнаружили, что употребление двух яблок в день снижает уровень холестерина на 16%.

Незаменимы содержащиеся в яблоках нерастворимые пищевые волокна и для тех, кто страдает запорами, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, хроническим холециститом, гастритом, дискинезией желчных путей с пониженной кислотностью желудочного сока. К тому же яблоки улучшают аппетит. А их низкая калорийность позволяет их использовать в диетах при ожирении.

Обладают яблоки и мочегонным эффектом, полезны при отеках различного происхождения. А уж для тех, кто долго и упорно пытается избавиться от отложения солей, мочекаменной болезни и подагры, яблоки – вообще спасение. Содержащаяся в плодах хлорогеновая кислота способствует выведению из организма щавелевой кислоты, провоцирующей обострение этих болезней.

## Диета для иммунитета

Отдельная тема – яблочная профилактика малокровия, анемии и гиповитаминоза. Для укрепления иммунитета яблоки – первейшее средство. Старейшая жительница Алтайского края Анна Копылкова прожила до 108 лет. Ее фирменный рецепт водного настоя из антоновских яблок и сейчас рекомендует всем без исключения. Возьмите 3 яблока среднего размера, помойте и нечищеными положите в эмалированную высокую кастрюлю, затем залейте 1 л крутого кипятка, настаивайте ночь и полученный настой вместе с мякотью использованных яблок пейте по 1 стакану 3–4 раза в день. Для большего эффекта в витаминную настойку можно добавить меда. После 2–3 месяцев такой терапии никакой грипп вам не будет страшен. Тем более что хранятся и сохраняют свои полезные свойства антоновские яблоки аж до наступления нового года.

## Рецепты

В лечебных целях используют не только цельные и натертые на мелкой терке плоды (их прикладывают к ожогам и ранам), но и сушеные листья яблони.

- При простуде и охриплом голосе. Измельченные сушеные яблоневые листья залить водой в соотношении 1:4, кипятить 10 минут и пить по 2–3 ст. л. 4–5 раз в день до еды.
- При цистите. 1 ст. л. высушенной кожуры яблок залить 1 стаканом кипятка и настаивать 5–10 минут. Принимать с добавлением сахара по 1/2 стакана 5–6 раз в день до еды.

# ДОЛОЙ ЗАСТОЙ!

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ВАРИКОЗА? ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ: СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ ГКБ ИМ. В.В. ВЕРЕСАЕВА, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК ДМИТРИЙ ЛИСИЦКИЙ.

При тромбофлебите (воспалении внутренних стенок вен) образующиеся тромбы могут в любой момент оторваться от стенок сосуда и по системе нижней полой вены попасть в легкие. Из-за этого и возникает тромбоэмболия.

## Движение – всё

Причины варикоза пока неясны. Зато известно множество факторов риска: стоячая работа, прием гормональных препаратов, чрезмерные физические нагрузки, беременность. Еще один фактор риска – долгое сидение. С некоторых пор даже появился новый термин – так называемый синдром длительных перелетов. При путешествии воздушным транспортом, если время в пути превышает 3 часа, нужно обязательно надевать компрессионный трикотаж. Ведь при столь длительном сидении развивается застой крови в венах нижних конечностей, что несет риск образования тромбов. По возможности в салоне самолета надо иногда вставать, совершать небольшие прогулки, можно даже сделать несколько упражнений. При длительных перелетах в ряде случаев даже показан прием дезагрегантов (препаратов, снижающих риск тромбообразования).

## От сеточки до тромба

Если вы заметили у себя на ногах мелкие сеточки, знайте: это не просто дефект кожи, но и опасная патология. Само не пройдет, не рассосется, и народные средства в виде обертывания капустным листом не помогут. Здесь нужна только квалифицированная врачебная помощь.

Бывают случаи, когда молодые люди после интенсивных занятий на тренажерах, беговых дорожках, на модных ныне батутах скоропостижно умирают. В чем дело? Оказывается, у них был варикоз подкожных вен, а они об этом даже не знали, ведь такое состояние часто протекает бессимптомно. Между тем во время усиленных занятий спортом ранее существовавшие микротромбы во время удара по ноге могут отрываться. Незначительная вроде бы травма способна привести к гибели. Поэтому даже на первой стадии заболевание может быть опасным. Воспаление подкожных вен – это немой враг, который подтачивает организм изнутри, не посылая при этом никаких сигналов. Если эту патологию вовремя не распознать и не начать лечение, заболевание обязательно будет прогрессировать.

## Клеить или резать?

Все знают, что при варикозе полезны гимнастика и плавание. Однако это касается лишь начальной стадии заболевания, когда появляются сосудистые звездочки и сеточки. На этом этапе возможен неоперативный метод лечения – склеротерапия. Суть ее заключается в том, что в мелкие вены вводится лекарство, которое их склеивает. Капилляры рассасываются, и заболевание не прогрессирует. Это дает косметический эффект и спокойствие, что тяжелые формы недуга уже не грозят.

Если появляются крупные вены – спорт противопоказан. В этих случаях необходимо обратиться к врачу, который проведет исследование вен нижних конечностей и в дальнейшем, скорее всего, порекомендует операцию.

Существует несколько способов. При традиционном удаляются подкожные вены (флебэктомия), при новых технологиях подкожные вены склеивают. Такие щадящие операции – единственная возможность вылечить варикоз у больных с ожирением, диабетом и другими заболеваниями. Наиболее щадящий метод склеивания – радиочастотная абляция – дает возможность пациенту уже через 5 минут ходить, а через 1 час покинуть стационар, а впоследствии жить обычной жизнью, заниматься спортом и забыть о своих проблемах.

*Наталия Лескова*

# ЗАРЯДКА – ДЕЛО ОТВЕТСТВЕННОЕ

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ 3–5 РАЗ В НЕДЕЛЮ. КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ НАДО ВЫПОЛНЯТЬ ПО 10–20 РАЗ, А ЕСЛИ ВАМ ЭТОГО НЕДОСТАТОЧНО, ТО ПОВТОРИТЕ ВЕСЬ ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ ВТОРОЙ РАЗ.

### «Печная топка»

*Упражнение для мышц ног, бедер, пресса.*

Лучше делать не на асфальте, а на земле, траве или резиновом покрытии стадиона. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Присядьте (таз не опускается ниже коленей!) и из этого положения выпрыгните вверх, помогая себе взмахом рук вперед. Приземлитесь в исходное положение и повторите.

### Выпады назад

*Упражнение для мышц ног, бедер и пресса, которое заставляет их работать в непривычном режиме и способствует сжиганию калорий.*

Встаньте как для предыдущего упражнения. Сделайте широкий шаг назад правой ногой, слегка разводя руки в стороны для равновесия. Обе пятки стоят на земле. Присядьте на правой ноге, поднимая носок левой ноги на себя и слегка сгибая левое колено. Локти при приседании прижмите к корпусу, а кулаки поднимите к подбородку. Вернитесь в исходное положение и выполните с левой ноги.

### Планка с подъемом рук и ног

Упражнение эффективно подтягивает живот, руки и ягодицы. Примите упор лежа (обопритесь на предплечья и носки, таз не поднимайте). Выпрямите и поднимите сначала левую руку, потом поставьте ее на землю и поднимите правую. После этого приподнимите сначала левую ногу, затем правую. Отдохните и повторите все сначала. Это упражнение сделать 5 раз.

### Подъем колена

*Упражнение прорабатывает верхнюю часть бедра под животом.*

Встаньте спиной к стене, дереву. Положите ладони на них в районе бедер. Поднимайте согнутые колени по очереди, стараясь коснуться груди. Корпус слегка наклоняйте к колену при каждом подъеме и возвращайте его в исходное положение.

### Плие в стороны

*Еще одно упражнение с акцентом на бедра и нижнюю часть живота.*

Расставьте ноги, ступни – параллельно друг другу. Руки согните в локтях, кулаки – к подбородку. Присядьте на правую ногу, перенося на нее вес тела. Левым локтем потянитесь к правому колену. Сделайте то же самое на левую ногу.

### Бурпи

*Это упражнение отлично прорабатывает все тело, но может поначалу показаться тяжелым.*

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Присядьте, отрывая пятки от пола, обопритесь на руки, наклонив корпус вперед. Примите «упор лежа», откинув ноги назад. Тело образует прямую линию, оно параллельно поверхности пола. Затем сделайте отжимание.

# АЛЬТЕРНАТИВА УКОЛАМ КРАСОТЫ

СЕГОДНЯ ИНЪЕКЦИОННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ НА ВОЛНЕ ПОПУЛЯРНОСТИ. ВЕДЬ ТАКИЕ МЕТОДИКИ ОБЕЩАЮТ БЫСТРОЕ И ГАРАНТИРОВАННОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ. ОДНАКО ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА НАДО СРАЗУ ЖЕ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОБЛЕМ ПРИБЕГАТЬ К УКОЛАМ, УВЕРЕНЫ ВРАЧИ.

В некоторых ситуациях достаточно уделить время себе и подобрать оптимальные варианты упражнений, которые дадут схожий эффект. О том, какие именно варианты занятий и методик позволят сохранить молодость и избежать уколов, рассказал врач-остеопат **Владимир Животов.**

Колоть или не колоть – выбор каждого человека. Но я хочу рассказать о том, как можно сохранить молодой и здоровый вид, не прибегая к таким радикальным мерам, как пластическая хирургия, уколы миорелаксантов или филлеров. Ведь вполне возможно отсрочить все эти процедуры.

## Действенные способы

Итак, прежде всего вам надо запомнить важное правило: лучшее косметическое средство – ваша собственная артериальная кровь. Если она будет беспрепятственно циркулировать по сосудам, вы будете прекрасно выглядеть в течение долгого времени! Но из-за родовых или приобретенных травм (а они есть почти у всех людей) смещенные кости и напряженные мягкие ткани пережимают сосуды и затрудняют отток и циркуляцию крови. Отсюда отеки, перенапряжение мышц, морщины и т.д. Поэтому мы должны сделать все, чтобы максимально расслабить мышцы, снять напряжение и дать возможность крови свободно циркулировать по сосудам. В идеале нужно обратиться к остеопату. Давние травмы – это его область работы. Но многое вы можете сделать и самостоятельно.

1. Упражнения для шеи, которые помогают снять напряжение и благодаря которым кровь начнет свободно оттекать от лица.

- Самый простой вариант – пощипывания в области плеч и шеи. Короткие, но ощутимые щипки улучшат циркуляцию крови, и отечность уменьшится.
- Хорошенько потяните шею. Правую руку вдоль тела тяните вниз, а голову – в левую сторону, затем – наоборот. Ощутите, как натягиваются мышцы. Но при этом, конечно же, постарайтесь не перенапрячься, чтобы не растянуть все чрезмерно. Повторите упражнение несколько раз.
- Теперь потяните руки вниз, а подбородок – вверх, слегка запрокинув голову. Когда вы растягиваете мышцы, кровь тоже начинает циркулировать более свободно, и отеки исчезают.
- Растяжение скальпа – еще один отличный способ улучшить циркуляцию крови. Крепко возьмите себя за волосы и тяните их в разных направлениях. Делайте это аккуратно, но с усилием, как будто оттягивая кожу от черепа. Это упражнение также помогает при головных болях.

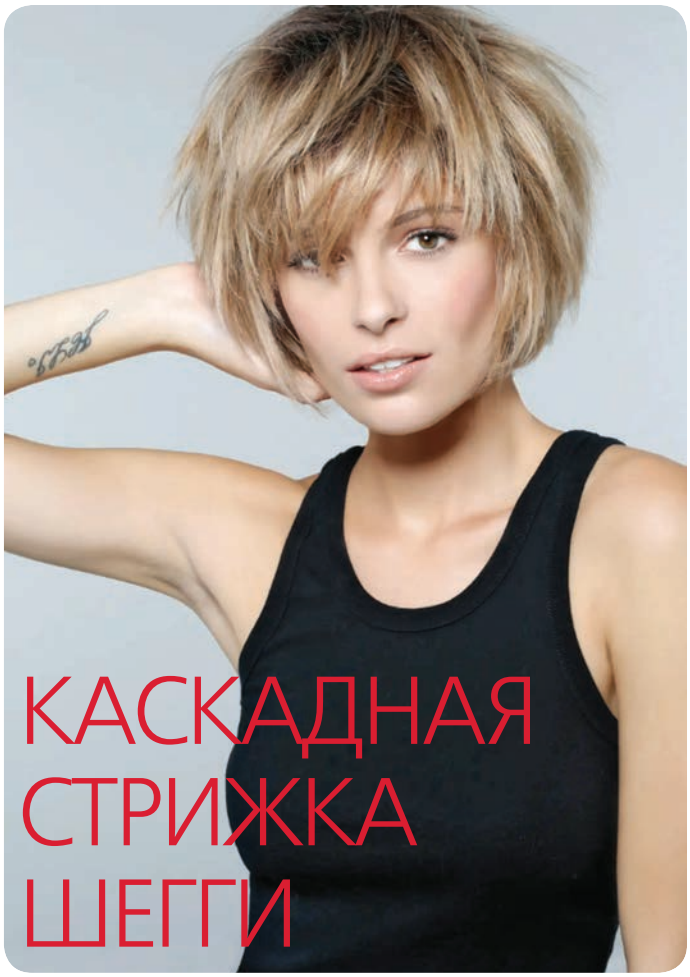
2. Массаж лица. Найдите хорошего массажиста-профессионала и пройдите курс массажа лица.

3. Баня – это наш друг и косметолог. Только баня позволяет нам качественно пропотеть и через поры очистить кожу, в том числе кожу лица. Спросите любого косметолога, и он вам скажет, что именно после бани лучше всего делать уходовые маски, так как распаренная кожа отлично впитывает питательные вещества.

4. Спорт. Нас интересуют аэробные нагрузки, которые также позволяют человеку пропотеть и «промыть» поры лица. Занятия в тренажерном зале, которые приводят к перенапряжению мышц при необдуманном подходе к тренировкам, исключаем!

5. Умывания горячей водой. Когда принимаете душ, обязательно направляйте струю горячей воды на лицо. Вода – это тоже косметическое средство. Не вытирайте лицо после умывания – дайте воде впитаться в кожу.

*Анна Шатохина*



# КАСКАДНАЯ СТРИЖКА ШЕГГИ

СТРИЖКА ШЕГГИ, НЕВЕРОЯТНО ПОПУЛЯРНАЯ В НАЧАЛЕ 1970-Х, ВЕРНУЛАСЬ В МОДУ. ЕЕ НАЗВАНИЕ ПРОИСХОДИТ ОТ АНГЛИЙСКОГО «SHAGGY», ЧТО ДОСЛОВНО ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «ЛОХМАТЫЙ».

Основная особенность стрижки – это градуированные и филированные пряди, создающие эффект легкой небрежности. Мы попросили парикмахера **Ингу Шадрину** рассказать, людям с каким типом волос подходит эта стрижка, на какую длину ее лучше делать и как укладывать.

## Как делается стрижка шегги?

Как объясняет Инга Шадрина, стрижка шегги – это множество градуированных (более коротких, напоминающих неравномерные ступеньки) прядей по всей голове, которые и создают эффект небрежности и взъерошенности.

Шегги может выполняться как по всей длине волос, так и на определенных зонах.

Стрижка обязательно делается на влажные, свежевымытые волосы. Мастер оттягивает пряди на 90 градусов, а затем филирует. Парикмахер может использовать не только прямые или филировочные ножницы, но и различные бритвы или машинку. Эффект будет одинаковый.

Шегги относится к каскадным стрижкам, поэтому по технике выполнения она чем-то схожа с «лесенкой». Однако если в случае с «лесенкой» получается плавный переход от одной длины к другой, то в шегги, наоборот, пряди стригутся в произвольном порядке.

В случае если стрижка выполняется на вьющихся волосах, прядки сначала закручивают в жгутики, а затем уже срезают нужную длину.

## Кому больше подходит стрижка шегги?

«Стрижка хорошо подходит для волос с пористой структурой, отлично смотрится на кудрях. Что касается длины, то лучше всего шегги смотрится на волосах средней длины (чуть ниже плеч), но и на более коротких ее тоже можно сделать», – говорит парикмахер.

Также шегги подойдет для густых, но тонких волос, поскольку многоуровневость придаст им объем. Существует еще одна разновидность шегги, так называемая шегги-боб. Это, как объясняет Инга Шадрина, по сути, – градуированное каре. «В основном шегги-боб эту стрижку называют в Европе. Она стрижется как каре, но с градуированными слоями», – объясняет Шадрина.

## Как укладывать прическу на основе стрижки шегги?

Прическа на основе этой стрижки хорошо сочетается с самыми разными стилями одежды: и повседневным, и деловым. Кроме того, шегги подходит ко всем типам лица. И шегги, и шегги-боб, по словам парикмахера, очень просты в укладке. Достаточно нанести на влажные волосы укладочное средство и либо дать им высохнуть естественным путем, либо уложить с помощью диффузора (специальной насадки на фен, создающей эффект объема и взъерошенности, часто такую насадку рекомендуют для укладки кудрей). Если волосы прямые, то их можно завить плойкой или утюжком, а затем зафиксировать прическу лаком.

Стрижка шегги, сделанная на короткие или средней (до середины шеи или до плеч) длины волосы, не требует особой укладки. Чистые пряди достаточно просто хорошо взъерошить руками, нанеся на них предварительно гель или мусс для стайлинга.

Торчащие концы прядей можно зафиксировать с помощью воска для укладки.

Если волосы слишком тонкие и у них отсутствует естественный прикорневой объем, его создают с помощью фена с насадкой брашинг.

# ЖЕНЩИНА НА МИЛЛИОН

ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СТИЛЬНО И ДОРОГО, НО НА БРЕНДЫ ВЫ ПОКА НЕ ЗАРАБОТАЛИ И ОДЕВАЕТЕСЬ В МАСС-МАРКЕТЕ?

Психологи в таких случаях обычно предлагают «выйти из зоны комфорта», «поменять работу», «снять финансовые блоки» и т.д. Да, советы неплохие, но, пока вы идете к своей идеальной жизни и сумке от Chanel, уже сейчас можно выглядеть как королева даже при скромном бюджете. Как этого добиться, объясняет стилист-имиджмейкер **Анна Эрнандес-Ранера**.

## Не надейтесь на Dior

Прежде чем я раскрою секреты, которые помогут вам выглядеть дороже, предлагаю подумать о кинетическом имидже, ведь наши позы, походка и осанка гораздо более красноречивы, чем надетые на нас вещи.

Думаю, многие знакомы с выражением «королевская осанка». Монархи всегда двигались неспешно, с чуть отклоненной назад спиной. Причиной этого была богато украшенная тяжелая мантия. Скоморохи и люди, которые прислуживали царской семье, наоборот, постоянно сутулились, склоняя голову. К сожалению, современное общество тоже склонило головы, только уже перед планшетами и телефонами, что плохо влияет на нашу осанку и, конечно же, имидж. Даже если вы с головы до ног одеты в самые дорогие бренды, но при этом ходите по улице, как героиня «Служебного романа» – «скрюченная как старый рваный башмак», – вас не спасет ни платье от Chanel, ни сумка от Prada, ни туфли от Dior.

## Объявите войну катышкам и стертым набойкам

Огромную роль в построении дорогого образа играет ухоженный внешний вид. Особое внимание обращайте на кожу шеи, декольте и рук. Когда дело касается маникюра и цвета волос, отдавайте предпочтение натуральным оттенкам. И, конечно, не забывайте про современную укладку.

Ухаживайте не только за собой, но и за своими вещами. Дорогой образ не терпит катышек, грязных шнурков и стоптанных набоек!

## Позаботьтесь об идеальной посадке

Вовсе не обязательно покупать дорогую одежду, чтобы выглядеть статусно. Отдавайте предпочтение идеально сидящим на вас вещам актуального, лаконичного, полуприлегающего кроя. Избегайте вычурных, экстравагантных фасонов и цветов. Слишком облегающие вещи могут выглядеть вульгарно. Старомодные модели только прибавят возраст. И не так важно, что на вас может быть надет купленный недавно дорогой жакет. За модой следят не только из-за трендов, но и для того, чтобы понимать, как выглядят современные базовые вещи.

## Побалуйте себя «дорогим» цветом

Цветовые решения также могут повлиять на восприятие вашего образа. Один из самых «дорогих» цветов – бежевый. Особенно роскошно он смотрится в сочетании с пыльно-розовым, голубым, коричневым, белым и черным. Но помните о предыдущем пункте: крой должен быть полуприлегающим, особенно если речь идет о бежевых брюках. Еще одним цветовым решением может быть монохром, когда для создания образа мы используем вещи, которые относятся к одному цветовому тону (оттенки при этом могут различаться).

## Обращайте внимание на детали

Детали, как и аксессуары, могут выдать вас с потрохами. Можно купить недорогую рубашку, но, переставив на ней пуговицы, сделать эту вещь стильной! Также всегда обращайте внимание на бегунки у молнии и, конечно же, колготки: телесные могут быть только в цвет вашей кожи и не плотнее 20 ден.

*Наталья Кожина*

# КАК НЕ НАДО ОДЕВАТЬСЯ

В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ МОДЫ НЕ ТАК ВАЖНЫ ВЕЩИ, КАК ИХ СОЧЕТАНИЯ. ИМЕННО ОНИ ВЛИЯЮТ НА ОБРАЗ И ДЕЛАЮТ ЕГО ЛИБО СКУЧНЫМ И УНЫЛЫМ, ЛИБО АКТУАЛЬНЫМ. КАК НЕ СТОИТ ОДЕВАТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИДТИ В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ, ОБЪЯСНЯЕТ СТИЛИСТ-ИМИДЖМЕЙКЕР АННА ЭРНАНДЕС-РАНЕРА.

### «Чего изволите», или Образ официантки

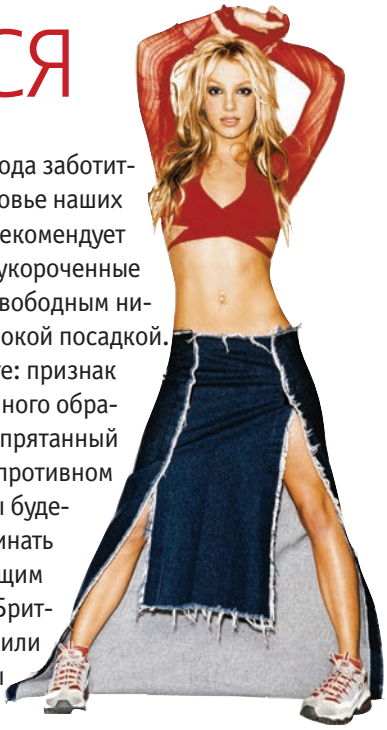
Неизменные составляющие данного образа – приталенная белая рубашка, балетки и джинсы скинни. Сразу скажу, что с большим уважением отношусь к тем, кто работает в сфере обслуживания. Далеко не каждый сможет провести целый день на ногах с неизменной улыбкой. Именно поэтому в данном случае при выборе одежды на первый план выходит удобство. И если сегодня маркетологи ресторанов и кафе четко продумывают дресс-код для своих сотрудников, то 15 лет назад типичной «униформой» были балетки (это же так удобно!), приталенная белая рубашка (чистенько) и джинсы скинни. На эту тему мне всегда вспоминается «конфуз» одной моей подруги. Мы вместе пришли в известный в середине нулевых ресторан в центре Москвы, и, когда она возвращалась из уборной, компания молодых людей за одним из столиков попросила у нее счет. Думаю, не надо объяснять, что именно было на ней надето. Моя подруга была не из робких, поэтому озвучила сумму, дождалась купюр и, положив их в карман, на весь ресторан объявила, что она не официантка, но эту сумму оставит себе за моральный ущерб. Не думаю, что вы мечтаете оказаться в таком же неловком положении.

**Альтернативный вариант.** Итак, если для вас главный приоритет – удобство, замените рубашку на прямую или слегка объемную. Заправьте ее в прямые джинсы со средней или завышенной талией. При этом пусть на ваших ножках красуются не балетки, а какая-нибудь обувь с ультрамодной квадратной формой носка или просто остроносая.

### «Фанатка Бритни Спирс»

Последние несколько лет кроп-топы прочно обосновались в списке трендовых вещей. Но важно понимать, что сочетание укороченного топа с джинсами, брюками или юбками с заниженной талией четко ассоциируется с нулевыми!

**Альтернативный вариант.** К счастью, современная мода заботится о здоровье наших почек и рекомендует сочетать укороченные топы со свободным низом с высокой посадкой. Запомните: признак современного образа – это спрятанный пупок. В противном случае вы будете напоминать окружающим фанатку Бритни Спирс или Кристины Агилеры, которая застряла в 2000-х.



### Недошкольница

Обтягивающие кардиганы из тонкого «амебного» трикотажа, надетые поверх блузы или рубашки, – еще одно жуткое сочетание, о котором лучше забыть раз и навсегда. Мало того что оно выглядит не особо эстетично, ведь под тонким трикотажем выделяются все швы, задираются рукава, под мышкой собирается гармошка, удобным этот образ тоже не назовешь. Именно поэтому в одно время производители делали «муляж» рубашки, пришивая воротничок и низ к кофте.

**Альтернативный вариант**. Отличным решением станут сочетания современных, плотных, полуприлегающих или объемных трикотажных изделий с футболками и топами.

Тем, у кого в шкафу есть любимая зауженная кофточка из тонкого трикотажа, можно просто носить ее как самодостаточную вещь, заправляя в джинсы или брюки актуального фасона.

# ПРЕВРАТИТЕ НЕДОСТАТОК В ДОСТОИНСТВО

БЬЮТИ-ПРАВИЛА, КОТОРЫМ СЛЕДУЮТ НАСТОЯЩИЕ ФРАНЦУЖЕНКИ. ВЫСЫПАТЬСЯ, НЕ УКЛАДЫВАТЬ ВОЛОСЫ И ЗАБЫТЬ ПРО БОЕВОЙ МАКИЯЖ. ТО, ЧТО ДЕЛАЮТ ЕЖЕДНЕВНО ФРАНЦУЖЕНКИ И НЕ ПОЗВОЛЯЮТ СЕБЕ РОССИЯНКИ.

У француженок есть популярный термин jolie laide, что дословно переводится как «красивая некрасавица». Этот термин полностью передает их философию красоты: француженки принимают свое тело и умеют любой недостаток превратить в достоинство. Щербинка между зубами? У тебя милая улыбка! Большой нос? Зато какие у тебя глаза! Парижанка за абсолютную любовь к себе и к своему телу, она не наносит слой тонального крема, чтобы скрыть прыщик, а делает все, чтобы искоренить причину его появления. И так во всем: красота изнутри, а не напоказ.

## Защита от солнца

Солнечные очки не просто модный аксессуар, а способ сохранить молодость. Француженки трепетно относятся к своей коже и защищают ее от ультрафиолета даже зимой. Пара очков – привычное дело. Такую же любовь они питают к средствам с SPF, нанося его не только на лицо, но и на все открытые участки тела.

## Аксессуары для сна

О пользе ортопедических матрасов знают все, но далеко не все так же тщательно относятся к выбору подушки и постельного белья. Для француженки правильный во всех отношениях сон – это залог ее здоровья и пусть не вечной, но точно продолжительной молодости. Например, шелковое белье здесь раскупается лучше, чем хлопковое. Секрет его успеха прост – шелк создает минимальное механическое трение с кожей во время сна, а значит, и морщины появятся позже. Это особенно актуально для француженок, вступивших в пору элегантного возраста, но не желающих стареть.

## Бонжур, мадам!

Вечной дилеммы россиянок «выспаться или накраситься» для француженок не существует. Они, как было сказано, определенно за первый вариант. Парижанка неспешно встает и, не снимая любимой пижамы, спустится выпить кофе с круассаном в ближайшее кафе. Может быть, она не успеет идеально подвести глаза, но зато обеспечит себя хорошим настроением на весь день.

## На колени

Возможно, выражение **Коко Шанель** о том, что колени – самая уродливая часть тела, оставила генетический страх в сердцах француженок. Но с самой юности они не жалеют денег на дорогие кремы и наносят их на колени при любой удобной возможности. Считается, что именно колени одними из первых выдают возраст.

## Легкая небрежность

Француженка не станет лишний раз травмировать свои волосы феном. Они позволяют волосам высохнуть естественным путем и, часто даже не расчесывая, собирают их в небрежный пучок, с которым выходят и в пир, и в мир. Но тому, как красиво и элегантно они его носят, определенно стоит поучиться. Эти выбивающиеся пряди и локоны – сплошная эстетика!

## Это естественно

Мы выучили как молитву то, что красную помаду нужно носить только с идеальным тоном. Расскажите об этом француженкам! Их совершенно не заботят навязанные правила красоты. Они смело красят губы яркой помадой. Причем это может быть единственная косметика в их макияже. Но, как правило, они выбирают очень натуральные оттенки теней, румян или помады. Стараются выглядеть максимально естественно и не признают total make up. Парижанка лучше потратит деньги на хорошего косметолога или дорогой крем, чем на тональные средства или пудру.
Вы тоже немного француженка?

# НЕ СТЫДИТЬСЯ РАЗМЕРА НОГИ!

ЗА ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ В МОДЕ ПРОИЗОШЛИ КАРДИНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ. ТЕПЕРЬ В ТРЕНДЕ ТО, ЧТО ВСЕГО ДВА-ТРИ ДЕСЯТКА ЛЕТ СЧИТАЛОСЬ, МЯГКО ГОВОРЯ, НЕСТИЛЬНЫМ.

## Размер ноги

Так уж исторически сложилось, что в нашей стране каждая вторая женщина, размер ноги которой стартует от цифры 39, начинает придумывать изощренные способы, как бы этот размер зрительно уменьшить. В немилость попадает любая обувь без каблука (особенно балетки) и модели с острым носом. Куда, мол, я на этих «лыжах» поеду? В XXI веке стыдиться размера своей ноги совершенно бессмысленно. Это то, что дано нам природой, как и форма ногтей, длина пальцев, цвет глаз. Да, при желании и это можно исправить, но, согласитесь, логики в этом не так уж много.

Для особо рефлексирующих по поводу размера своей обуви есть хороший способ визуально уменьшить длину стопы. Выбирайте ту обувь, которая делит вашу стопу по горизонтали. Это, например, обувь с контрастным цветным мысом. Тогда ни плоский ход, ни длинный нос не страшны.

А если это обувь для жаркого времени года, то обратите внимание на модели темных оттенков с широкой горизонтальной перепонкой.

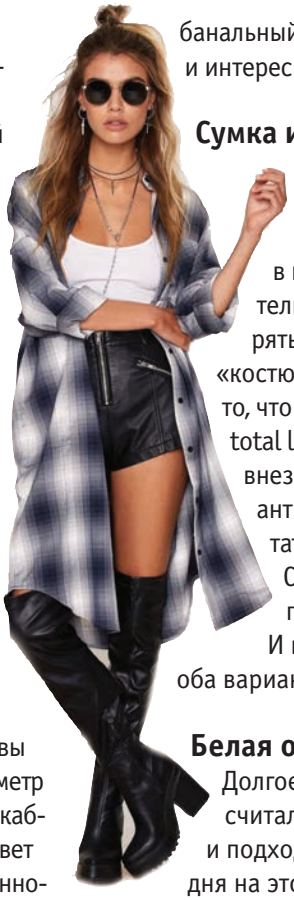
## Жизнь без каблуков

Чего боятся женщины, отказываясь от обуви без каблуков? Самый главный страх – зрительно укоротить ноги и утяжелить бедра. У стилистов и модниц и на это найдутся аргументы. Первый – образ, полностью построенный по принципу «золотого сечения» и тотальной пропорциональности, сегодня отходит на второй план. Берите пример с инфлюенсеров, которые носят грубые ботинки не самой правильной высоты с юбками и шортами.

Аргумент второй. Если же вы боретесь за каждый сантиметр роста, то носите обувь без каблука того же цвета, что и цвет ног (колготок, брюк, длинного платья или юбки). Таким образом вы выстраиваете цветовую вертикаль, которая будет вас вытягивать. И никакой каблук не нужен.

## Скучный образ

Новая гардеробная стратегия 2020 года – не что вы носите, а как вы это делаете. Даже самый простой повседневный образ из базовых вещей можно преобразить с помощью необычной обуви. Формула такая – берем вашу любимую базовую одежду (например, белую футболку, джинсы и блейзер) и соединяем ее с обувью, которую вы когда-то покупали для особого случая. Активный принт, металлический блеск, камни и стразы – с такой парой даже самый банальный наряд выглядит свежо и интересно.



## Сумка и обувь одного цвета

Наши мамы руководствовались правилами, в которых сумка обязательно должна была повторять цвет обуви, образуя «костюмный ансамбль» – это то, что мы в XXI веке называем total look. Потом этот прием внезапно пополнил списки антитрендов и стал считаться моветоном.

С тех пор мода давно пришла к консенсусу. И право на жизнь имеют оба варианта.

## Белая обувь

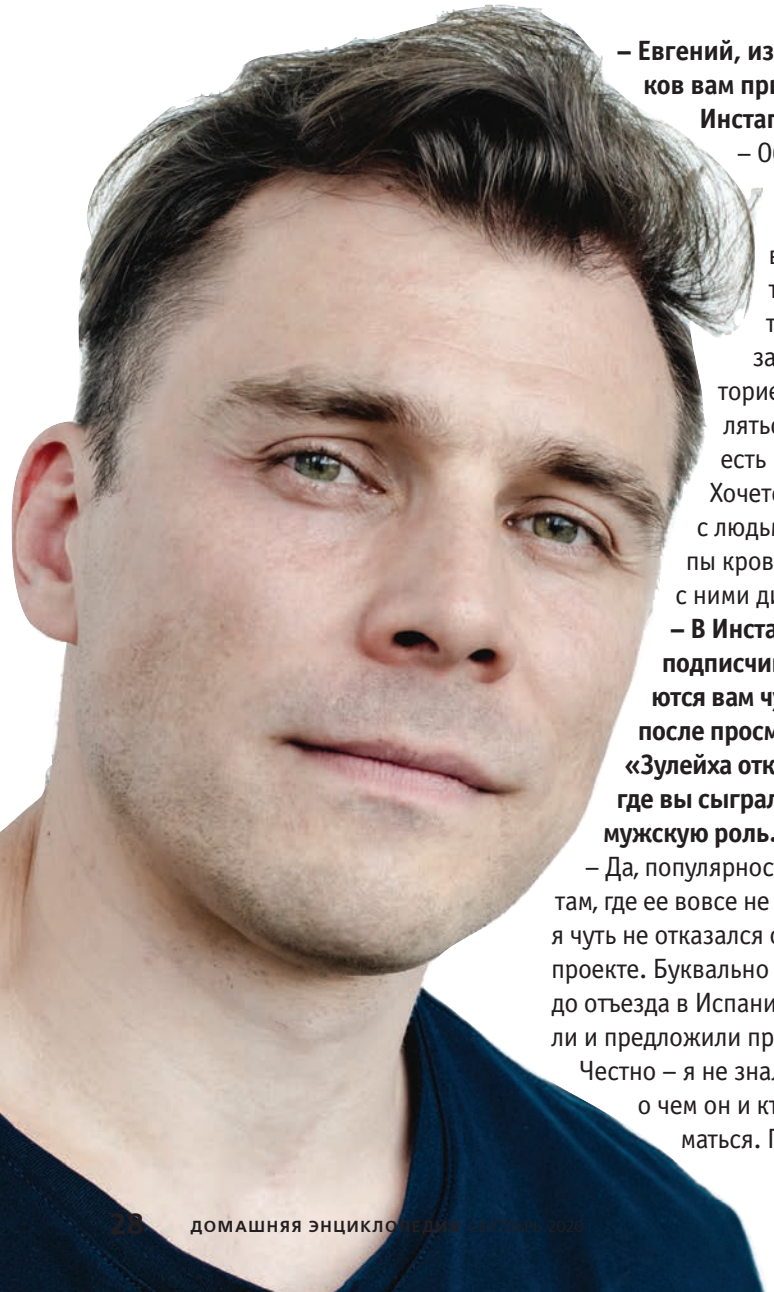
Долгое время черная обувь считалась универсальной и подходящей ко всему. Сегодня на это место «претендует» белая. И тоже потому, что подходит ко всему. Белый цвет, как и черный, является ахроматом и поэтому без проблем сочетается с любым оттенком одежды. А смотрится на порядок интереснее.

«Фишки» с белой обувью:

- белые грубые ботинки: все еще дерзко, но уже не так брутально;
- белый монохром (образы в одной цветовой гамме) – один из главных трендов 2020/21, а самые модные оттенки – молочный и бежевый, и тут светлая обувь как нельзя кстати;
- белую обувь можно и модно носить с черными плотными колготками. По желанию можно повторить белый цвет еще в какой-нибудь вещи: белая футболка или сумка в тон обуви.

# ЕВГЕНИЙ МОРОЗОВ: «НУЖНО ПИСАТЬ О ТОМ И СНИМАТЬ ТО, О ЧЕМ БОЛИТ ДУША»

ДО КАРАНТИНА АКТЕР ЕВГЕНИЙ МОРОЗОВ ЖИЛ В НЕВЕРОЯТНО ПЛОТНОМ ГРАФИКЕ, ДОСТАВЛЯЮЩЕМ ЕМУ УДОВОЛЬСТВИЕ. СРАЗУ ДВА СЕРИАЛА ОДИН ЗА ДРУГИМ ВЫШЛИ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ, СДЕЛАВ ЕГО ЗНАМЕНИТЫМ, НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО ФИЛЬМОГРАФИЯ У АРТИСТА УЖЕ БЫЛА. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ САМЫЙ ОЖИДАЕМЫЙ ПРОЕКТ ГОДА «ЗУЛЕЙХА ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА» И ЧУДЕСНЫЙ СЕРИАЛ «НЕВЕСТА КОМДИВА» ПРЕВЗОШЛИ ВСЕ ОЖИДАНИЯ И ОТКРЫЛИ НАМ ЕВГЕНИЯ СЛОВНО ЗАНОВО. ОТНЫНЕ ЗА ТВОРЧЕСТВОМ АРТИСТА ПРИСТАЛЬНО СЛЕДЯТ ЕГО ПОКЛОННИКИ.



**– Евгений, из-за поклонников вам пришлось завести Инстаграм…**

– Обратная связь – это всегда хорошо. Буду развивать ее. Просто трындеть – неинтересно. Не умею заигрывать с аудиторией, представляться не тем, кто есть на самом деле. Хочется общаться с людьми одной группы крови, выстраивать с ними диалог.

**– В Инстаграме много подписчиков объясняются вам чуть не в любви после просмотра картины «Зулейха открывает глаза», где вы сыграли главную мужскую роль…**

– Да, популярность подстерегает там, где ее вовсе не ждешь. Ведь я чуть не отказался от участия в этом проекте. Буквально за два дня до отъезда в Испанию мне позвонили и предложили прийти на пробы. Честно – я не знал, что за проект, о чем он и кто будет сниматься. Поэтому ответил, что уезжаю. И благополучно отбыл на отдых. Когда вернулся, мне снова позвонили. Картину собирался снимать режиссер Егор Анашкин, с которым 7 лет назад уже работал в одном сериале. И я поехал не столько на кастинг, сколько к Егору в гости, поскольку не верил, что у меня с этим проектом что-то сложится. Уже на месте прочитал сцену, которую мне дали сыграть, и когда все закончилось, то Егор сказал мне: «В картине будут сниматься Хаматова, Маковецкий, Пересильд…» Вот тут меня «торкнуло»! Я понял, что хочу работать в этой команде, а еще через несколько дней узнал, что меня утвердили! Тут же купил роман Гузель Яхиной и прочитал его.

**– И каково было первое впечатление?**

– Сильное. Дважды прочитал книгу. Сначала как читатель, потом примеряя на себя предложенный образ. Сценарий ведь дает выжимку, а в книге много внутренних монологов героя, его мыслей, переживаний, много разных нюансов. Где их не было – додумывал сам.

**– Знаю, что работа в этой картине стала для вас важной, знаковой…**

– Да, я закрыл для себя вопрос – правильно ли выбрал профессию,

С Чулпан Хаматовой в сериале «Зулейха открывает глаза»

В сериале «Зулейха открывает глаза»

могу ли я? Наша профессия зависимая. Но знаю одно – артист должен играть. Неиграющий актер – это сложная, нередко трагическая история. Нечасто занятый артист часто задается вопросом – мое ли это? Такие вопросы возникали и у меня. Но съемки в «Зулейхе» полностью сняли эту проблему. Теперь точно знаю: актерская профессия – это мое. В этом я хорош. Другой важный момент: после съемок благодаря всей нашей команде человеческое общение перешло для меня на качественно новый уровень, уровень большей благодарности и открытости людям.

**– В фильме очень красивые пейзажи, панорамные съемки. Он снимался весь на натуре?**

– Павильонных съемок не было вообще. 85 процентов фильма снимали в 40 км от Казани, остальные 15 – в Пермском крае. Это были невероятно счастливые полгода жизни.

**– Думаю, что съемки в комедийном сериале «Невеста комдива» были не менее интересными?**

– Я давно хотел сняться в комедии, которая держится на характерах. И тут мне такую возможность предоставили. Работать в этом проекте было легко, радостно и смешно одновременно. Я с удовольствием командовал отрядом женщин-телефонисток. Вместе с ними учился маршировать на плацу. Для меня это была одна из самых технически сложных сцен. И еще было сложно не засмеяться, «не расколоться» в кадре, когда все вокруг смеются.

**– Оба ваших героя из вышеназванных картин меняются в результате разных обстоятельств. Но в жизни взрослый сформированный человек меняется редко…**

– Чтобы переродиться, надо через что-то пройти. У меня, например, ушел из жизни младший брат. Через пару лет после этого я сломал себе шею. Это было очень серьезно. Я был на грани, но спасся. Так бывает не у всех. У кого-то жизнь ровная, и это вполне людей устраивает, а поиск себя – процесс болезненный. Я восхищаюсь, например, Чулпан Хаматовой. В какой-то момент они с Диной Корзун создали Фонд помощи детям, который изменил их жизнь кардинально. Они сами себя взбодрили в духовном плане. У меня по-другому. Если бы не ряд трагических обстоятельств, вряд ли задумался бы над тем, кто я и что, прожил жизнь неглубоководной рыбешкой, которая плывет по поверхности, ожидая, когда ей кинут хлебушек. Но, пройдя через трудности, вдруг встрепенулся, стал задаваться вопросом – какова цена твоей жизни, если ждешь, когда кто-то сверху бросит корм в твой аквариум?

**– Вы родились и выросли в Симферополе. Там же окончили школу, театральное училище, год отработали в местном театре. А потом вдруг решили поехать в Москву. Как встретила столица?**

– В моей фильмографии есть картина «Москва, я терплю тебя!». Эти слова можно отнести к моим первым четырем годам пребывания здесь. Я действительно еле выдерживал этот город с его шумом и невероятной энергией. Уже через полгода засобирался домой. Но, пробыв там неделю, понял, что в Симферополе уже тоже не смогу. Вернулся в Москву и продолжал выживать. Все поначалу было вне зоны комфорта – от цен до масштабов передвижения. Симферополь – это маленький замкнутый мир с повторяющимися историями и минимумом происходящих событий, а в Москве – распахнутый со всех сторон мир, в котором мне предстояло адаптироваться.

**– Получается, адаптировались долго…**

– Ой, не быстро. И в профессии не сразу все сложилось. Прошел, мне кажется, все буераки. Лишь в последние годы что-то сдвинулось с места.

С Миррой

Евгений Морозов и Маруся Зыкова

**– Потому и взялись за написание сценариев и продюсерство?**

– Я этим всегда занимался. Еще в детстве придумывал истории и сам их рассказывал, в школе писал сценарии к КВН, испытывал огромное удовольствие, участвуя в постановках. То есть предпосылки были. Я просто медленно к этому шел.

**– С вами рядом все последние годы жена Маруся (актриса Маруся Зыкова. – *Прим. ред.*). Во время карантина вы отметили маленький юбилей – 5 лет совместной жизни, которые проверили на прочность ваш союз. Тем не менее самый главный «враг» любящих пар – это быт. В быту вы легкий человек? Как бы себя охарактеризовали?**

– Когда мне задают подобные вопросы, вспоминаю Мейерхольда и его жену. Она была актрисой, любила ходить по магазинам. Когда она приставала к мужу с просьбой купить шубку или что-то еще, он отвечал ей: «Ты тянешь меня в быт!» И очень страдал от этого. Но я нормально отношусь к быту, хотя с удовольствием делегирую какие-то обязанности домработнице *(смеется)*…

**– А как насчет семейных традиций?**

– Мои девочки (жена и дочь Мирра от первого брака Маруси. – *Прим. ред.*) любят, когда устраиваю им праздники. У нас есть свои кодовые словечки и определенные шутки, направленные на нас троих. Мы все обожаем путешествовать, постоянно куда-то ездим. Любимые города – Лондон и Киев.

**– Раз заговорили о семье, к месту спросить – как провели изоляцию вместе?**

– Дружно, по-семейному. Кстати, для нашей семьи карантин частично продолжается. По возможности стараемся избегать места большого скопления людей. Не сидим дома, конечно, поскольку есть работа, какие-то обязательства и обязанности, но и не рвемся на пляжи, в кинотеатры и рестораны, внутренних «коней» придерживаем.

**– Карантин многих заставил задуматься о скоротечности времени…**

– Да уж, пришлось-таки ответить на некоторые вопросы, которые не хотелось себе задавать – туда ли иду, чего мне на самом деле хочется и т.д. Из-за того, что было много времени и изоляцию мы провели в Москве, в закрытой квартире, от них некуда было деться. Думаю, будь у меня в это время интенсивная работа, такие вопросы были бы отложены и отодвигались бы еще долго. Но карантин заставил их вытащить изнутри. Эти вопросы не все приятные, поскольку нелегко сталкиваться с правдой о себе.

**– Стало быть, в какой-то степени занимались самоедством?**

– Я сосредоточился на написании сценариев, и не одного. Так что времени даром не терял.

**– Интересно, какими сюжетами можно сегодня удивить зрителя?**

– Существует всего 32 сюжета, дальше – их вариации. Жизнь богата и разнообразна, и увлекает нас вроде бы все разное. А потом смотришь и понимаешь, что все пишут об одном и том же – о нас, о людях. О том, как нам жить, как нам быть?

**– Тем не менее, какие сюжеты близки лично вам?**

– Меня увлекают сюжеты с элементами фантасмагории, фантастики и как бы ирреальности происходящего, такие сюжеты я и пишу. Правда, сейчас один из них пишу на бытовую тему, но и там пытаюсь найти непохожие на правду ходы человеческих поступков.

**– Как угадать, что болит у зрителя?**

– Никак. Чужая душа – потемки. Это иллюзия, обман или хвастовство тех, кто говорит, что может угадать. Не может. Тут свою бы жизнь понять. Поэтому нужно просто писать о том, играть и снимать то, что вызывает боль у тебя самого, что тебя беспокоит.

*Наталья Анохина*

# ЦЕННАЯ ЯГОДА – ОБЛЕПИХА

КАЖДАЯ ЯГОДА ОБЛЕПИХИ СОДЕРЖИТ ЦЕЛЫЙ КОМПЛЕКС МИНЕРАЛОВ, ВИТАМИНОВ, ОРГАНИЧЕСКИХ КИСЛОТ И НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, КОТОРЫЕ ХОРОШО УСВАИВАЮТСЯ И ПРАКТИЧЕСКИ НЕ РАЗРУШАЮТСЯ ПРИ ПЕРЕРАБОТКЕ. ДАЖЕ КАПРИЗНЫЙ ВИТАМИН С, КОТОРЫЙ ПРЕКРАСНО СОХРАНЯЕТСЯ В ОБЛЕПИХЕ ПРИ ЗАМОРОЗКЕ И ПРИГОТОВЛЕНИИ СОКА. ПОЭТОМУ У ОБЛЕПИХИ МНОГО ЦЕННЫХ КАЧЕСТВ, НАПРИМЕР, ОНА...

## Облепиха крушиновая: свойства, польза и лечебное применение

Помогает не заболеть в сезон простуд. Иммунитет поддерживает не только витамин С, но и витамины Е, В и фолиевая кислота, которых много в этой ягоде. Улучшает зрение и состояние кожи за счет высокого содержания каротиноидов (эти пигменты и придают облепихе оранжевый цвет). Нормализует работу сердца и повышает эластичность сосудов, поскольку содержит антиоксиданты и флавоноиды.

## Как сохранить

**Заморозить.** Это проще всего, тем более что собирают облепиху часто после первых заморозков. Вымойте и переберите ягоды, разложите их по пакетам и отправьте в морозилку.

**Сделать сок.** Переберите и промойте ягоды, дайте стечь воде, затем отожмите сок в соковыжималке (если ее нет, можно отжать через марлю или сито), процедите и добавьте сахар из расчета 1,5:1. Помешивайте, пока сахар не растворится, а затем разлейте сок в стерилизованную посуду. Храните в холодном месте. Можно приготовить сок с мякотью. Вымытые и обсушенные ягоды прогрейте в тазу на медленном огне 10 минут, добавив по 100 мл воды на каждый килограмм. Затем протрите ягоды через сито и добавьте сахар из расчета 800 г на каждый килограмм ягод. Доведите до кипения, разлейте по предварительно вымытым бутылкам и простерилизуйте. Плотно закройте бутылки и храните в темном холодном месте. Рекомендуется выпивать по полстакана сока утром, можно разводить его водой или добавлять ложечку меда. Сок повышает тонус и уровень гемоглобина, улучшает работу иммунной системы и желудочно-кишечного тракта, помогает справиться с перепадами настроения.

**Приготовить масло.** По сути, это, конечно, не настоящее масло, а скорее настойка на растительном масле. Но разница в терминологии никак не влияет на ценные свойства этого продукта. Высушите ягоды или жмых, оставшийся после приготовления сока, в духовке при 70–80 °С. Затем измельчите ягоды, положите в стеклянную или керамическую емкость, залейте нагретым до 30 °С растительным маслом (оливковым или подсолнечным), перемешайте и оставьте в темном месте при комнатной температуре. На 1 стакан сушеных ягод нужно 200 г масла. Раз в несколько дней снимайте верхний ярко-оранжевый слой масла и собирайте в отдельную емкость. Через 15 дней процедите масло через марлю, добавьте то, что у вас уже получилось, перемешайте и разлейте по бутылкам из темного стекла. Облепиховое масло обладает выраженными антибактериальными свойствами, поэтому его применяют при лечении порезов, ожогов, при воспалениях десен. А ложка масла внутрь ежедневно помогает снизить уровень холестерина в крови.

**Заварить чай.** Для этого нам нужны листочки и веточки облепихи – рекомендуем засушить их на зиму. Напиток дает отличный тонизирующий эффект, помогает справиться с дефицитом витаминов, повышает упругость кожи. Облепиховым чаем полощут десны при гингивите и лечат простуду на губах. А дубильные вещества, содержащиеся в коре облепихи, снижают давление и тем самым облегчают жизнь гипертоникам.

*Светлана Глебова*

# ЛУК И ЧЕСНОК – ПОД ЗИМУ

ПРИ ОСЕННЕЙ ПОСАДКЕ ЛУКА И ОЗИМОГО ЧЕСНОКА ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ РЯД АГРОТЕХНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ. ТОРОПИТЬСЯ С ПОСАДКАМИ ОСЕНЬЮ НЕ СТОИТ, ИНАЧЕ ЛУКОВИЦЫ БЫСТРО УКОРЕНЯТСЯ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННО ПУСТЯТСЯ В РОСТ.

## Готовим грядку

Сделать грядку нужно за 1–2 недели до посадки, чтобы земля успела осесть, а внесенные удобрения распределились в почве. Располагайте ее на хорошо освещенном месте, желательно, чтобы весной с нее дружно сошел снег.

Не стоит выбирать участок с застоем воды, весной избыток влаги создаст проблемы. Пригорок, с которого зимой будет сдувать снег, также не подойдет для посадки. Если приходится сажать лук и чеснок на возвышенности, обязательно предусмотрите щиты для задержания снега.

## Оборот культур

Лучшие предшественники для лука и чеснока – огурцы, кабачки, тыква, картофель, ранняя и цветная капуста, горох и другие бобовые культуры. Допускается посадка после томата, перца и столовой свеклы. Нежелательно использовать участок после выращивания пряных и зеленных культур, моркови.

Недопустимо сажать лук и чеснок повторно на той же грядке, возвращать на прежнее место культуры можно лишь спустя 4–5 лет. Немного сократить этот срок позволит регулярное выращивание сидератов, очищающих почву.

Можно ли сажать лук и чеснок на одной грядке? С одной стороны, у этих культур схожие потребности, они не мешают друг другу. С другой – они имеют общих вредителей и болезни. Избежать одновременного поражения лука и чеснока различными напастями можно, если посадить их на значительном расстоянии.

## Удобрения + органика

Лук и чеснок любят рыхлую почву. Чтобы улучшить тяжелый глинистый грунт, добавьте торф и песок. А вот на песчаных почвах, наоборот, потребуется глина (по 5–7 л/м$^2$). Луковые культуры предпочитают нейтральную почву, при pH меньше 6 заблаговременно внесите известковые материалы (доломитовую муку, известь, мел).

Обеспечьте луковым культурам полноценное питание, при перекопке грядки добавьте комплексные минеральные удобрения (50 г/м ) или отдельно фосфорные и калийные удобрения (суперфосфат 25–30 и сульфат калия 15–20 г/м ), хорошим дополнением служит зола деревьев древесных пород, богатая кальцием, калием и фосфором (1 полулитровая банка на м ). Добавьте при перекопке 5–7 кг/ м  хорошо перепревшего навоза или компоста. Однако учтите, что избыток органики для луковых культур вреден, не переборщите с дозировкой.

## Овсюжка и выборок

Озимый чеснок высаживают зубками среднего и крупного размера. Не используйте мелкие зубки, из них вырастут слабые растения.

Лук размножают семенами или мелкими луковичками – севком. Семена лука-чернушки традиционно высевают для получения лука-севка, однако современные сорта и тщательный уход позволяют получить полноценную луковицу из семян за один сезон.

Лук-севок обычно делят по размеру на выборок (диаметр луковицы – более 3 см), севок (от 1 до 2,9 см) и овсюжку (менее 1 см). Для осенней посадки подходит лук-овсюжка, из него можно получить вызревшие луковицы среднего размера, причем растения практически не дают цветоносов и могут созреть быстрее, чем при весенней посадке. Стандартный севок при осенней посадке образует большое количество цветочных стрелок и некачественные луковицы. Сажать под зиму лук-выборок можно для получения ранней зелени, используйте любимые сорта.

*Елена Тимошенко*

# ВЫБИРАЯ ПЛОДОВЫЕ САЖЕНЦЫ

КАК ВЫБИРАТЬ ПЛОДОВЫЕ САЖЕНЦЫ? САЖЕНЦЫ КОСТОЧКОВЫХ КУЛЬТУР ЧАЩЕ ВСЕГО ПРОДАЮТСЯ В ВИДЕ РАЗВЕТВЛЕННЫХ ОДНОЛЕТОК И ДВУХЛЕТОК.

## Слива

При выборе саженцев важно знать, что сливы бывают трех разных видов. Мясистые плоды с вязкой мякотью, которые большинство из нас ожидает от этой культуры, дает слива домашняя. Она, как правило, может плодоносить даже в единственном экземпляре, хотя в компании урожай будет больше. А вот популярная в последнее время слива русская (она же алыча гибридная), для которой характерны круглые, яркие и очень сочные плоды, часто рано созревающие, без опылителя плодоносить не будет. Причем с обычной сливой она не переопыляется, поэтому алычу нужно брать только в комплекте с другим ее сортом или со сливой китайской (Скороплодная, Красный шар, Аленушка и др.).

По габаритам саженцы сливы должны быть примерно такими же, как яблони-двухлетки. В отличие от яблонь они могут быть не только привитыми, но и корнесобственными.

## Вишня

Жителям Центрального региона подходят только саженцы, привитые на сеянцы местных сортов, на клоновых подвоях или на собственных корнях. Вишня, привитая на антипке (вишне магалебской), для большинства участков категорически не годится – несмотря на свою внешнюю мощь и могучие корни, растения быстро погибнут. По действующему ГОСТу саженцы вишни должны быть разветвленными и внешне похожими на саженцы яблони. Но вишня может быть стройнее: стволик толщиной 10 мм уже считается стандартом для однолеток второго сорта. Рекомендуем сажать не менее двух разных сортов вишни.

## Черешня

Обычно саженцы черешни среди всего остального посадочного материала выглядят гренадерами. Это нормально: по стандарту рост однолетки должен быть не менее 120 см для второго сорта и 140 см для первого, а стволик даже у второсортного саженца не может быть худосочным – меньше 14 мм в диаметре.

Для средней полосы подходят только рекомендованные для Центрального региона сорта (Ленинградская черная, Ипуть, Тютчевка, Фатеж, Чермашная), привитые на клоновые подвои или сеянцы местных сортов вишни (но не на антипку). Для опыления черешне нужно присутствие другого сорта, поэтому сразу берите два разных или договаривайтесь с соседями о совместной покупке. Также помните: колонновидной черешни не существует.

## Ликбез

Признаки здоровья.

Оцените листья и кору. Листочки без признаков болезней, живая и неповрежденная кора – хорошие признаки. На стволике не должно быть язвочек, трещин, ранок, просверленных отверстий, почерневшей древесины. Протрите нижнюю часть саженца мокрым бумажным носовым платком – если на влажной коре проявятся темные пятна, откажитесь от покупки. Такое же решение придется принять при виде засохших веточек. Сломанная ветка – повод как минимум попросить скидку.

Не дайте себя обмануть. Иногда саженцы продаются с пометкой «суперэлита» или «элита» и стоят дороже обычных. В этом случае обязательно спрашивайте подтверждающие документы и внимательно изучайте их: ведь речь идет об особом посадочном материале, предназначенном для профи, а не для дачников.

*Елена Поплева*

# СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ

## КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ МАССАЖ СЕРДЦА И ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ?

В нынешние времена, смотря сводки СМИ, можно отметить одну особенность – в мире все чаще и чаще происходят природные катаклизмы, все больше автокатастроф, отравлений и других малоприятных ситуаций. Именно эти ситуации, экстренные ситуации, призывают к тому, чтобы всякий человек, оказавшийся в месте, где кто-нибудь требует помощи, знал, что нужно делать, чтобы спасти жизнь пострадавшему. Одной из таких реанимационных мер является искусственное дыхание, или как его еще называют искусственная вентиляция легких (ИВЛ).

В данной статье мы рассмотрим искусственное дыхание в сочетании с непрямым массажем сердца, поскольку при остановке сердца именно эти две составляющие способны вернуть человека к сознанию и, возможно, спасти даже жизнь. Итак…

Сердечно-легочная реанимация позволяет спасти жизнь человека. Если с момента прекращения сердечной деятельности прошло не более 5–6 минут, то правильно проведенная реанимация может вернуть человека к жизни. Также благодаря своевременным действиям по реанимации можно выиграть ценное время до приезда медиков.

### Как определить, остановилось ли сердце?

Существует несколько признаков, характеризующих такое состояние, среди них:

- прекращение дыхания;
- бледность кожных покровов;
- отсутствие пульса;
- отсутствие стука сердца;
- отсутствие артериального давления.

### Что нужно сделать сначала?

Перед тем как делать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание человеку, необходимо проверить, находится ли человек в сознании. Для этого нужно окликнуть пострадавшего, если тот не отреагировал, то следует проверить, дышит ли он. Для этого нужно: подойти к пострадавшему справа и заблокировать коленом его правую руку, а своей правой рукой – заблокировать левую руку пострадавшего. В таком положении человек не сможет оказать сопротивление, если вдруг очнется;

- попытаться аккуратно растормошить пострадавшего, посмотрите, реагирует ли он на встряхивания плеч и головы. Если нет никакой реакции, значит, человек находится без сознания;
- проверить дыхание. Для этого нужно аккуратно запрокинуть голову пострадавшего, чтобы кончик носа был приподнят. Если за 10 секунд вы не наблюдаете никаких дыхательных движений, то необходимо вызвать «скорую помощь» и провести реанимацию.

### Как делать сердечно-легочную реанимацию?

Основание одной ладони нужно положить на середину грудной клетки пострадавшего, чуть выше мечевидного отростка. После этого обе руки нужно взять либо в «замок», либо одна на другую «крест-накрест» и надавить ими на грудную клетку, выполняя таким образом непрямой массаж сердца – 30 нажатий и два вдоха «рот в рот». Частота нажатий должна быть примерно 100 раз в минуту. Нельзя сильно давить на грудину, поскольку при давлении на ребра существует риск сломать их. Нажимать нужно с такой силой, чтобы грудная клетка смещалась к позвоночнику на 4–5 см.

Реанимацию нужно проводить до тех пор, пока человек не задышит или пока не приедет «скорая помощь».

*Елена Слободян*

# «СТАРШИХ НУЖНО СЛУШАТЬСЯ...»

* * *

Съездил к родителям на выходные. Меня так кормили, что пришлось ослабить ремешок даже на фитнес-браслете.

* * *

Пока парикмахерские закрыты, приходится как-то выкручиваться. Я мужа подстригла, он меня покрасил. Отлично получилось! Второй день друг с другом не разговариваем.

* * *

– Милая, что тебе подарить?
– Все что угодно, любимый, лишь бы коробка автомат...

* * *

Среди ночи вспомнил, что, заболев коронавирусом, человек перестает чувствовать вкусы и запахи. Побежал на кухню, отрезал колбаски, свежего огурчика, мягкую горбушку душистого хлебушка, налил холодной водочки и срочно сделал тест.

* * *

Ребенку подарили игрушечный набор доктора. У кота началась новая жизнь с трудноизлечимыми болезнями.

* * *

Разговор двух подруг:
– Как чай для похудения? Работает?
– Я так понимаю, единственный шанс похудеть с помощью зеленого чая – подниматься в горы и собирать его!

* * *

Муж сквозь сон бормочет жене:
– Циля, пожалуйста, сними с меня тапочки и выключи телевизор.
– Потерпи немного. Мы еще в театре.

* * *

Старушки беседуют:
– Я от воров включаю радио.
– А я на двери оставляю записку: «Юрий, все змеи расползлись. Собери их, я не успела».

* * *

– Сынок, сходи в магазин за хлебом.
– А волшебное слово?
– Сдача твоя.

* * *

Жена – мужу:
– Где ты пропадал две недели?
– Дорогая, не поверишь, Степаныч чихнул, так мы у него в гараже на карантине были...

* * *

При входе в магазин не разрешайте приставлять градусник к вашему лбу, чтобы измерить температуру. Они стирают так память. Вчера я зашел за хлебом и молоком, а вышел с двумя бутылками пива.

* * *

В лучшие дни я выгляжу как голливудский актер.
Как голливудский актер, которого таблоиды сфотографировали и подписали: «Посмотрите, до чего он докатился».

* * *

– Ну, хозяйка, принимай работу. Все сделано на совесть!
– А что плитка так криво выложена?
– Ничего не поделаешь: какая совесть – такое качество.

* * *

Оптимисты уверены, что счастье есть, пессимисты – что счастья нет, а реалисты знают, что на советах, как стать счастливым, можно хорошо заработать.

* * *

Женитьба лишила меня простых холостяцких радостей. Например, найти в пододеяльнике пряник.

* * *

– Дорогой! Смотри, какое колечко! Какое миленькое колечко! Купи, купи, купи! Ну купи, купи!
– Ла-а-адно!.. Девушка, дайте это кольцо с творогом и бутылку пива!

* * *

Маленькие хитрости. Если у вас на работе нет друзей, выберите самых талантливых сотрудников и начните над ними издеваться. Друзья не замедлят появиться.

* * *

Бабушка говорит внучке:
– Старших нужно слушаться, вот Красная Шапочка была непослушной, и Серый Волк съел ее!
– Вообще-то сначала он съел бабушку!..

* * *

Если вы краснеете, но не врете, то вы – гипертоник, если врете, но не краснеете, то – политик.

# РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ БОТВЫ

НА ОГОРОДЕ МЫ ВЫРАЩИВАЕМ ОЧЕНЬ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕЙ. НО, К СОЖАЛЕНИЮ, ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ИСПОЛЬЗУЕМ.

Оказывается, полезное применение можно найти разнообразным огородным «отходам», например, ботве от корнеплодов, которую чаще всего просто выкидывают, в лучшем случае – бросают в компостную кучу, чтобы перегнивала. А ее можно съесть: она полезная и вкусная. Впрочем, не только ботве можно найти полезное применение. Рассказываем, какие «отходы» огородного производства можно использовать на кухне.

## Свекольная ботва

Когда прореживаете грядку со свеклой (это делается для того, чтобы маленькие свеколки не мешали друг другу расти), у вас остается много свекольной ботвы с маленькими свеколками. Зародыши свеклы теоретически можно использовать тоже, но их нужно чистить, а это слишком трудоемко. А вот ботву использовать просто необходимо. Свекольная ботва налаживает работу кишечника, справляется с запором, ее рекомендуют включать в рацион тем, кто страдает сахарным диабетом и анемией, в ней очень много витаминов. Самый популярное блюдо со свекольной ботвой – свекольник или ботвинья. Можно положить свекольную ботву в борщ, в зеленые щи. А можно свекольную ботву потушить или сделать из нее пхали.

## Грузинская закуска из свекольной ботвы

*300 свекольной ботвы, 50 г кинзы, 2 зуб. чеснока, красный перец, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 ст. л. бальзамического уксуса, соль, зерна граната для украшения.*

Шаг 1. Промыть свекольную ботву, выложить в кипящую воду и готовить 10 минут.

Шаг 2. Пюрировать блендером готовую ботву, орехи, кинзу, очищенный чеснок.

Шаг 3. Добавить перец, соль и уксус. Еще раз все пробить.

Шаг 4. Сформировать из массы шарики, украсить зернами граната.

## Морковная ботва

В ней содержится редкий элемент селен. Он полезен для профилактики онкологических заболеваний. А еще в морковной ботве много кальция и хлорофилла. Последний способствует очистке лимфатических узлов от разнообразных токсинов. Высокое содержание калия и витамина К помогает нормализовать высокое давление, а также обменные процессы в организме, предотвращает развитие сердечных заболеваний. Ботву моркови добавляют в супы, используют вместе со свекольной ботвой в ботвинье. Кроме того, морковная ботва понадобится хозяйке в период консервирования: она придает овощам сладковато-пряный вкус.

## Чесночные стрелки

Когда чеснок выпускает стрелки, – со временем они превратятся в бутоны – их срезают. Это делается для того, чтобы растение не тратило силы на цветение, а отдавало все чесночной головке в земле. Но выкидывать эти стрелки необязательно. Их лучше собрать и засолить на зиму: просто пропустить через мясорубку с солью в пропорции 2:1. Чесночные стрелки обладают легким вкусом, гораздо более нежным, чем даже молодой чеснок. Они немного напоминают черемшу. Помимо этого, чесночные стрелки еще и полезны. В них много витамина С, витаминов группы В, калия, кальция, натрия. Стрелки налаживают пищеварение, останавливают процессы брожения.

Для приготовления нужно брать стебли диаметром примерно 5 мм, они не должны быть толще, перезревшие стрелки жесткие. У стрелки нужно срезать бутон и нижнюю часть стебля, используется только середина.

## Маринованные чесночные стрелки

Для маринада:

*1 л воды, 50 г сахара, 50 г соли, ½ стакана уксуса.*

Шаг 1. Стрелки нарезать небольшими кусочками.

Шаг 2. Бланшировать стрелки в кипятке в течение 1 минуты. Слить кипяток и остудить стрелки в холодной воде.

Шаг 3. Остывшие стебли разложить по чистым банкам.

Шаг 4. В воде растворить сахар и соль, довести до кипения. Выключить и добавить уксус.
Шаг 5. Залить стрелки маринадом, прикрыть крышками и оставить остывать.
Шаг 6. Закрыть банки и хранить их в холодильнике.

### Творожная паста со стрелками

*1 пачка творога, чесночные стрелки, соль.*
Шаг 1. Стрелки нарезать и пропустить через мясорубку.
Шаг 2. Смешать стрелки с творогом, посолить.

### Мини-морковь

Еще один побочный продукт прореживания грядки с корнеплодами. Вы выдираете из земли совсем маленькие морковки, в лучшем случае – с мизинчик размером. Ботву можно добавить в суп или в банку с консервированными помидорами. А вот морковки – тщательно вымыть, лучше всего – жесткой мочалкой, чтобы снять с них верхний слой кожицы. Далее их можно использовать для рагу или гарниров, добавлять целиком в супы, карамелизовать и украшать торты, особенно морковный.

### Жареная морковь с травами

*1 кг мелкой моркови, 3 ст. л. оливкового масла, соль и черный перец, свежий тимьян.*
Шаг 1. У моркови срезать ботву. Морковь хорошо промыть и потереть мочалкой. Срезать ботву.
Шаг 2. Смазать противень растительным маслом, сверху на противень положить морковь.
Шаг 3. Морковь посолить, поперчить и сбрызнуть маслом. Посыпать нарубленным тимьяном.
Шаг 4. Запекать в духовке, разогретой до 180 $^0$C, в течение 20 минут.

### Сладкая морковь для украшения тортов

*300 г мелкой моркови, 1 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. сахара, 5 г корня имбиря.*
Шаг 1. Морковь хорошо промыть и потереть мочалкой. Удалить ботву.
Шаг 2. Бланшировать в кипящей воде в течение 3 минут.
Шаг 3. Разогреть сковороду с маслом. Добавить в масло нарубленный имбирь, сахар. Все перемешать, чтобы сахар растворился.
Шаг 4. Добавить морковь, готовить в течение 7–8 минут, периодически помешивая.
Шаг 5. Можно употреблять в качестве самостоятельного десерта, можно дополнить такой морковью другие десерты.

### Горчица

Это одно из растений-сидератов, то есть зеленых однолетников, которые сажают с целью удобрения почвы. Эти растения перегнивают, обогащают и даже разрыхляют землю. Сидератов довольно много, но самый популярный – обычная горчица.
Особенно приятно то, что, пока горчица растет, ее листья можно использовать как салатную зелень. Они очень похожи на рукколу, тоже обладают такой приятной горчинкой и придают салатам свежесть.

### Ботва репы

Мы считаем репу своим древним национальным продуктом. Между тем репа используется и в других кухнях. И не только корнеплоды. Например, в итальянской кухне популярна паста: лазанья с ботвой репы. Репная ботва слегка острая, чуть горьковатая. Она немного похожа на ботву редиса, которую, кстати, у нас используют в весенних салатах и в окрошке.

### Макароны с ботвой репы

*300 г ботвы репы, 1 банка тунца в масле, 1 луковица, 400 г макаронных рожков или ракушек, соль, раст. масло для жарки, 6–7 анчоусов.*
Шаг 1. Ботву промыть, отделить листья от стеблей. Стебли нарезать на маленькие кусочки.
Шаг 2. Макароны варить в подсоленной кипящей воде столько, сколько написано на упаковке. В середине варки добавить к ним стебли от репы.
Шаг 3. Лук обжарить в растительном масле вместе с анчоусами.
Шаг 4. В готовый мягкий лук добавить листья репы, обжарить в течение 3 минут.
Шаг 5. С тунца сцедить масло, добавить к луку, все пюрировать.
Шаг 6. В пюре положить отваренные макароны вместе со стеблями, откинутые на дуршлаг.
Шаг 7. Все перемешать, добавить немного сливочного масла. При подаче украсить зеленью.

# БЕСЕДКА: ИЗЯЩЕСТВО АЖУРА

ЛЮБАЯ ОТКРЫТАЯ ДАЧНАЯ БЕСЕДКА ПОДРАЗУМЕВАЕТ ОТДЫХ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. С ПОМОЩЬЮ РАСТЕНИЙ МОЖНО ДОПОЛНИТЕЛЬНО УКРАСИТЬ ВАШУ ПОСТРОЙКУ, ТЕМ САМЫМ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПРИБЛИЗИВШИСЬ К АТМОСФЕРЕ ЗАГОРОДНОГО ОТДЫХА НАЕДИНЕ С ПРИРОДОЙ.

К беседкам до сих пор относятся консервативно, то есть наиболее привычные, стандартные формы беседок бездумно кочуют из сада в сад. Но вариант «как у всех» – не самый лучший. Между тем есть множество возможностей устроить уникальную беседку своими руками. Исходите из того, что беседка – элемент единения с природой. А значит, лучшее украшение для нее – живые растения: кустарники, деревья и цветы. Иногда это не только украшение, но и строительный материал. В итоге мы можем получить оригинальные беседки из кустарников и плетистых растений, не покупая никаких дорогостоящих конструкций и не занимаясь строительством.

## Легкий каркас

Это, пожалуй, самый простой вариант. Для устройства беседки поставьте некий ажурный каркас, который одновременно будет являться и опорой для вертикального озеленения. То есть ничего фундаментального: просто купите готовый сборно-разборный каркас от натяжной беседки и установите его либо составьте подобный каркас из имеющихся в наличии «деталей»: шпалер, пергол, сетчатых экранов, высоких опор для растений и конструкций. Все они могут быть как стальными, так и деревянными. Рядом с этим каркасом высадите множество плетистых растений, которые через некоторое время полностью покроют его и создадут необходимый объем. Лучше всего подойдут девичий виноград, хмель, клематисы, жимолость каприфоль, плетистая роза, ипомея, душистый горошек. Самый простой вариант такой каркасной беседки – это 5–6 металлических садовых арок, составленных в виде тоннеля и увитых растениями. Кроме того, беседка может быть по конструкции модульной, с нишами, куда можно поставить цветы и даже овощи в горшках.

## Когда конструкция жива

Вариант посложнее. Для его устройства не требуются материальные затраты, но необходимо время и искусство садовника. Такая беседка делается не слишком большой, и плетется она из молодых и гибких ветвей ивы, сама конструкция простая, по форме она напоминает шалаш или морскую раковину. Весь фокус в том, что работу нужно начинать сразу же после срезки ветвей. Внизу, у самого основания беседки, укорените в земле концы ветвей, используя стимуляторы, и обильно полейте. Дополнительно эти концы можно закрепить в земле шпильками из согнутых электродов. Такие шпильки удобные и достаточно длинные, чтобы надежно зафиксировать ветви в земле. Через некоторое время, когда ветви укоренятся и начнется рост, беседка постепенно покроется зеленью. Есть и более простой вариант: беседку не плести полностью, если нет таких навыков. Используйте тот же ажурный каркас беседки, как и в первом случае, но при этом просто пропускайте ветви ивы через этот каркас.

## Косичка из дерева

Более оригинальным вариантом будет живая изгородь из «плетеных» деревьев! Как сделать такие? Они тоже изготавливаются из ивы. Обычно профессионалы используют определенные сорта ивы, например сорт Ива корзиночная, но с таким же успехом можно сплести дерево и из самой обыкновенной, дикой ивы.

## Кстати

Самый простой вариант живой беседки – это маленькая площадка отдыха под раскидистым деревом. Крона дерева будет служить одновременно и «крышей» такой беседки.

*Ольга Воронова*

# ХОЛУЙСКАЯ МИНИАТЮРА

В 1884 ГОДУ В ХОЛУЕ ОТКРЫЛАСЬ ШКОЛА ИКОНОПИСАНИЯ. РУКОВОДИЛИ ЕЮ ВЫПУСКНИКИ ПЕТЕРБУРГСКОЙ АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ Н.Н. ХАРЛАМОВ, А ЗАТЕМ Е.А. ЗАРИН. ИЗ СТЕН ШКОЛЫ ВЫШЛИ И ЗАЧИНАТЕЛИ ХОЛУЙСКОЙ МИНИАТЮРЫ.

В документах 1613 года слобода Холуй уже упоминалась как известный центр иконописи и была пожалована князю Дмитрию Пожарскому за освобождение Москвы от польских интервентов. Название «Холуй» произошло от промысла на реки Тезе, недалеко от впадения ее в Клязьму. Красота этих мест великолепна в любое время года. Она и сегодня пленит многих. Лучшие художники Холуя считают, что именно необыкновенной красоте здешних мест во многом обязаны своим творчеством.

После революции иконописцы остались без работы. Многие ушли из Холуя. Другим было жалко своего искусства, при встрече они горячо обсуждали, какое найти ему применение. В конце 1920-х годов некоторые мастера начали работать в артели, где делали «коврики»: маслом писали на холсте копии известных произведений. Вскоре в поселке открылся ее филиал.

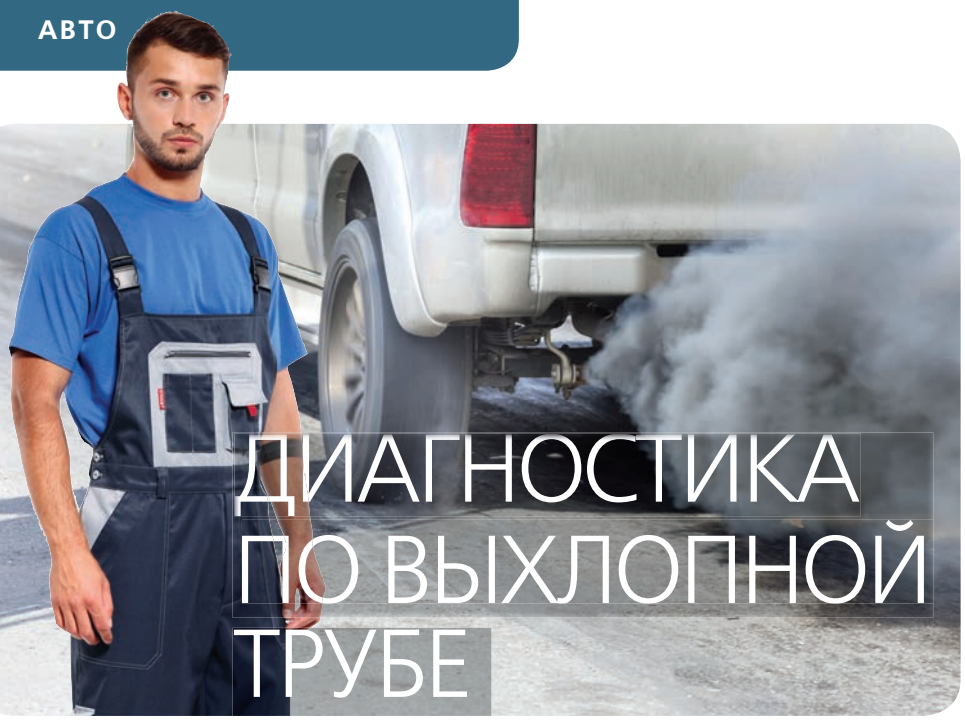
В то время Палех и Мстера уже славились своим искусством. Настоящего художника «коврики» удовлетворить не могли, и в 1932 году холуяне решили попробовать силы в миниатюре: **С.А. Мокин, Д.М. Добрынин, К.В. Костерин**. Потом присоединился к ним **В.Д. Пузанов-Молев.** Первые шаги давались трудно. Ведь художники занялись миниатюрной живописью на предмете, где действовали совсем другие законы, чем в иконописи и фреске. Скажем, изображение надо было вписать в черный фон и форму коробочки. Совершенно новыми были и темы, так как они сразу взялись за изображение окружающей жизни. Старые приемы не всегда удавалось органично соединить с новыми задачами и тематикой. Порой первые миниатюры напоминали иконы.

В то время мало кто верил, что Холуй найдет собственный стиль, отличный от палехского и мстерского. В 1937 году холуяне показали свои произведения на Всемирной выставке в Париже. Участвовали в ней и миниатюры К.В. Костерина «Праздник колхоза» и «Жить стало лучше». Как и работы Мокина и Пузанова, они были удостоены бронзовой медали. Холуй постепенно завоевывал известность.

В годы войны государство проявило большую заботу о нашем искусстве.

В 1943 году в Холуе открылась художественная профтехшкола, где начали готовить миниатюристов. И хотя выгодные для артели «коврики» писались еще десять лет, перелом уже наступил. Среди первых выпускников школы **Н.И. Бабурин, Б.В. Тихонравов, А.М. Костерин, Н.Н. Денисов, Б.И. Киселев, А.А. Каморин, В.И. Фомин** и другие художники, сыгравшие решающую роль в становлении холуйского искусства.

В 1961 году изделия с холуйской миниатюрной живописью выходят на международный рынок. Первый заказ поступил из Лондона, затем из США, Германии, Франции, Бельгии и Италии. Выход на международный рынок и тридцатилетний период поставки изделий на экспорт способствовали развитию искусства, укрепляли экономику и поднимали международный престиж русской лаковой миниатюры, в том числе и холуйской. Сейчас наряду с миниатюрами создаются декоративные лаковые панно. Вместе с традиционным черным фоном все чаще используют насыщенный красный, зеленый и вишневый цвета. Пишутся самые разнообразные сюжеты: исторические, фольклорные, литературные, а также современные, в том числе – натюрморт и пейзаж. Возрождается и искусство иконописи.



# ДИАГНОСТИКА ПО ВЫХЛОПНОЙ ТРУБЕ

БЫВАЛЫЕ АВТОМОБИЛИСТЫ С БОЛЬШИМ ОПЫТОМ ВСЕГДА ПРИСТАЛЬНО СЛЕДЯТ ЗА ВЫХЛОПНОЙ ТРУБОЙ СВОЕЙ МАШИНЫ – И НЕ СЛУЧАЙНО.

Иногда оттуда льется конденсат, в другое время вылетают частички сажи или появляется черный налет на краях трубы. Это следствие процессов, происходящих в моторе. По этим следам можно определить качество залитого топлива, состояние катализатора, износ колец поршневой группы и даже состояние прокладок системы охлаждения двигателя. Чем раньше водитель диагностирует неисправность, тем меньше у него будет хлопот в будущем.

## Появление черного конденсата

Иногда автовладельцы сталкиваются с такой ситуацией, когда из глушителя, в особенности на холодной машине, начинает выходить вода. Она имеет черный цвет и оставляет следы на земле и траве. Дело в том, что при поездках в межсезонье в глушителе скапливается конденсат, который затем при перегазовках выходит наружу с выхлопными газами. В выхлопной системе может находиться до полулитра воды. Она смывает сажу и приобретает черный цвет.

Длительное нахождение воды в банках глушителя и в резонаторах может привести к появлению коррозии. Кроме того, при наступлении холодов она может замерзнуть и заблокировать выход выхлопным газам. Поэтому многие опытные автовладельцы в нижней части глушителя высверливают небольшие отверстия для отвода накапливающейся жидкости. Вода уходит, но есть у такого решения проблемы и недостатки. Края отверстия покрываются ржавчиной.

## Сизый дым из выхлопной трубы

Сизый дым из выхлопной трубы говорит о серьезных проблемах с двигателем. Причин может быть несколько, в том числе повреждение головки блока цилиндров, а также цилиндро-поршневой группы, через которую в камеры сгорания попадает масло. Масло просачивается в камеры сгорания и при износе маслосъемных колпачков, а также из-за появления задиров на стенках цилиндров и из-за ряда других неисправностей.

Автовладельцу необходимо как можно скорее обратиться в сервис и провести осмотр силового агрегата.

Черный дым в современных моторах с впрыском и турбиной тоже появляется при слишком обогащенной горючей смеси. Неисправность, как правило, говорит о выходе из строя какого-либо из датчиков. Если двигатель оборудован турбонаддувом, а сизый дым появляется после его прогрева, это связано с неисправностью турбины. Если же сизый дым замечен при покупке автомобиля на вторичном рынке, то от покупки машины лучше отказаться.

## Черная копоть на выхлопной трубе

При появлении большого количества черной сажи на краях выхлопной трубы следует насторожиться. Как правило, черный налет свидетельствует о проблемах с топливной системой.

Чаще всего наличие сажи на выхлопной трубе – это приговор сажевым фильтрам и катализатору, которые могут забиваться, не выполняя свою работу.

## Белый дым из трубы с характерным химическим запахом

Появление большого количества белого дыма из выхлопной трубы свидетельствует о потере герметичности системы охлаждения. Антифриз может сочиться в камеры сгорания через поврежденную прокладку блока цилиндров. Он попадает также в картер двигателя и смешивается с маслом. При сгорании антифриз превращается в белый дым.

Водитель в подобном случае видит густой белый пар, который не проходит по мере прогрева двигателя. В этом случае владельца машины ожидает сложный и дорогостоящий ремонт. Чаще всего придется менять головку блока цилиндров, а это одна из самых дорогих деталей мотора.

*Владимир Гаврилов*

# ЕСЛИ СОБАКА ЛАЕТ

ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ ЛЮДИ ГОРАЗДО ОСТРЕЕ РЕАГИРОВАЛИ НА ШУМ, КОТОРЫЙ ДОНОСИЛСЯ ИЗ СОСЕДНИХ КВАРТИР. ПОЛУЧИТЬ ЗАМЕЧАНИЕ МОЖНО БЫЛО НЕ ТОЛЬКО ИЗ-ЗА СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ ИЛИ ГРОМКОЙ МУЗЫКИ, НО И ИЗ-ЗА ЛАЯ СОБАКИ. МЫ ВЫЯСНИЛИ У КИНОЛОГА, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПИТОМЕЦ ВЕЛ СЕБЯ ТИШЕ И ПЕРЕСТАЛ ЛАЯТЬ.

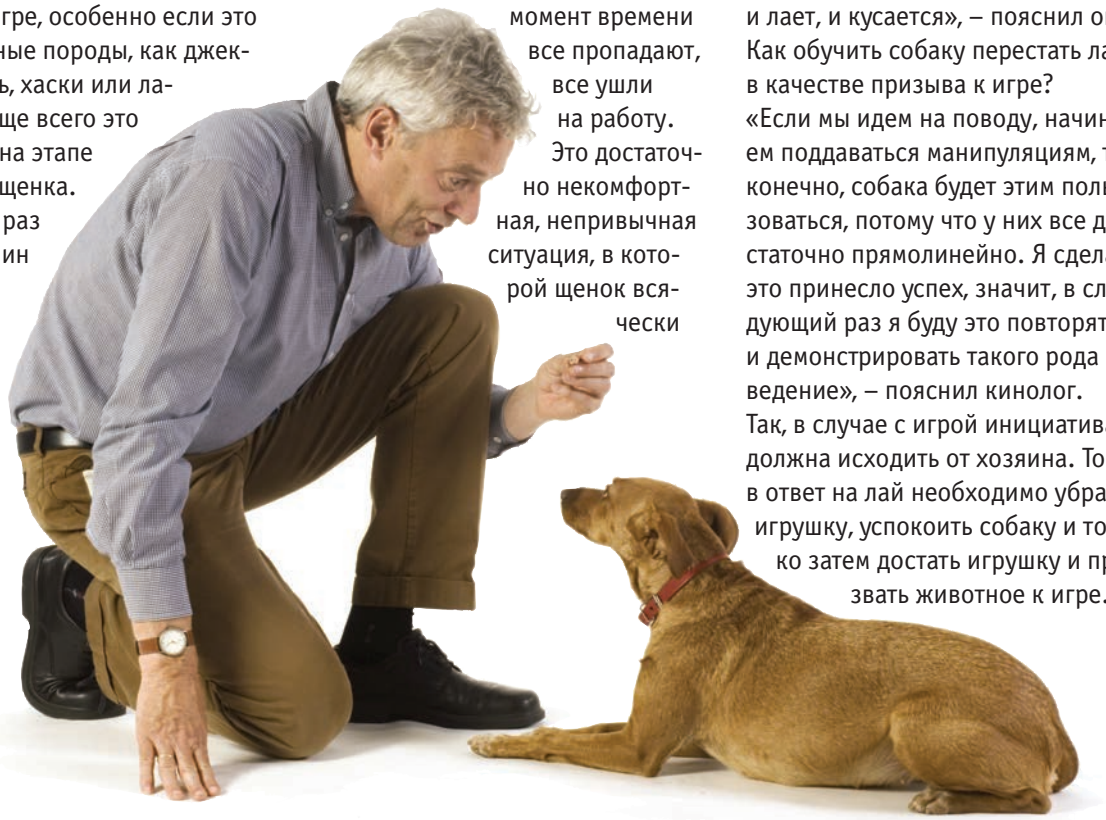
**В каких случаях собака лает или воет дома?**

Чаще всего собака лает или воет из-за того, что хозяина нет дома, рассказал руководитель кинологического центра **Андрей Шустов**. Если же все находятся дома, то обычно животное может начать лаять из-за того, что кто-то прошел за дверью, либо если соседи что-то уронили. «Здесь чаще всего любая собака начинает лаять. Просто какие-то собаки пару раз гавкнули и успокоились, а какие-то могут достаточно длительное время находиться в некой истерике», – рассказал эксперт.

Также собака может лаять, чтобы призвать к игре, особенно если это такие активные породы, как джек-рассел, бигль, хаски или лабрадор. «Чаще всего это происходит на этапе воспитания щенка. То есть пару раз полаял, хозяин понял, что пес просит взять мячик и бросить его, либо сама собака подтаскивает мячик. Хозяин идет на поводу и подкрепляет подобного рода поведение, то есть начинает играть с собакой, а та, в свою очередь, делает вывод: чтобы с ней поиграли, нужно полаять. И тем самым мы получаем привычку», – пояснил Андрей Шустов.

**Почему собака лает дома, оставаясь одна?**

Как правило, это происходит в тех случаях, когда животное привыкло к постоянному нахождению хозяина дома. По словам кинолога, нередко люди, которые берут щенка в дом, на период его обучения уходят в отпуск. «Щенок привыкает, что он постоянно находится с кем-то в доме, и вдруг в какой-то момент времени все пропадают, все ушли на работу. Это достаточно некомфортная, непривычная ситуация, в которой щенок всячески пытается дозваться хозяина», – пояснил кинолог.



**Что можно сделать, чтобы собака перестала лаять?**

Проблему неконтролируемого лая необходимо решать так же, как и другие проблемы поведения питомца в доме, подчеркивает Андрей Шустов. «Мы объясняем и вводим эти правила, чтобы собака начала понимать, что подобного рода поведение неприемлемо с хозяевами», – пояснил он.

«Самый простой для хозяев вариант, если собаку никак не удается успокоить, она постоянно лает, соседи уже жалуются, – это такой инструмент, как ошейник-антилай. Не могу сказать, что он самый эффективный, но при этом на момент, когда он работает, собака чаще всего перестает лаять», – говорит кинолог. При этом эксперт советует решать проблему лая комплексно. «Потому что редко когда это связано с каким-то конкретным непониманием собаки. То есть если в принципе собакой не занимаются, не воспитывают, то она и грызет, и лает, и кусается», – пояснил он.

Как обучить собаку перестать лаять в качестве призыва к игре?

«Если мы идем на поводу, начинаем поддаваться манипуляциям, то, конечно, собака будет этим пользоваться, потому что у них все достаточно прямолинейно. Я сделала, это принесло успех, значит, в следующий раз я буду это повторять и демонстрировать такого рода поведение», – пояснил кинолог.

Так, в случае с игрой инициатива должна исходить от хозяина. Тогда в ответ на лай необходимо убрать игрушку, успокоить собаку и только затем достать игрушку и призвать животное к игре.

# ПОКУПАЕМ СТРОЙМАТЕРИАЛЫ

ИТАК, ВАМ НУЖНО ОТПРАВЛЯТЬСЯ В МАГАЗИН ИЛИ НА СТРОИТЕЛЬНЫЙ РЫНОК. УВЫ, ПРИОБРЕТЕНИЕ СТРОЙМАТЕРИАЛОВ – ДЕЛО ВЕСЬМА ДОРОГОСТОЯЩЕЕ, А ЖЕЛАЮЩИХ ОБМАНУТЬ НОВИЧКОВ В ЭТОЙ СФЕРЕ ТОРГОВЛИ БОЛЕЕ ЧЕМ ДОСТАТОЧНО. НАДЕЕМСЯ, ЧТО СЛЕДУЮЩИЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПОМОЖЕТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ ОШИБОК.

## Что на прилавках?

**Обзор рынка.** Не стоит ограничиваться ближайшим к даче строительным рынком: ведь за городом цены на стройматериалы обычно выше, чем в городе. Поэтому перед покупкой обязательно поищите то, что вам нужно, через Интернет. Не исключено, что выгоднее закупить товары не в одном месте, а в нескольких. Ведь даже если вы обладаете скидочными картами строительных магазинов, может оказаться, что «золотая» цена на нужный материал в них выше, чем обычная – в крупной торговой сети.

**Уточнение информации.** Выбрав продавца с подходящим вариантом, позвоните ему по телефону и уточните реальные цены (предложения на интернет-сайте могут не соответствовать реальности). Сразу же выясните, имеется ли товар в наличии, нет ли каких-либо скрытых условий покупки по заявленной цене. Например, сайдинг нередко продается по низкой цене только в комплекте с доборными элементами. Намеченные материалы лучше попросить отложить до вашего приезда: ситуация, когда недорогой товар «вот только что продали», – не такая уж и редкость.

## Не попадитесь на удочку!

Выяснив, что кровельные листы дешевле всего в сетевом строительном супермаркете, вы радостно отправляетесь туда за покупкой. По дороге вспоминаете, что для устройства кровли вам нужны еще дополнительные детали: коньки, ендовы, щипец и прочие элементы. Приехав в магазин, вы можете с удивлением заметить (а можете и не заметить – на что «тихо и скромно» надеется магазин), что эти детали там стоят на 30 процентов дороже, чем у конкурентов. Такой прием – обычная тактика продавца: предложив основной материал дешевле, выиграть на доборных элементах.

## Покупка и доставка

**Посещение магазина.** Покупателя, выбирающего нужные материалы лишь по картинкам в рекламных каталогах, может ожидать разочарование: ведь разница между тем, что вы ожидали, и тем, что увидели на самом деле, зачастую бывает огромной. Убережет от этого лишь личный осмотр и тестирование реальных образцов, а не только рекламных проспектов. Ну а покупать стройматериалы с «доставкой по одному звонку» начинающим строителям вообще не рекомендуется.

**Выбор и отгрузка.** Очень важно лично выбирать себе стройматериалы или присутствовать при их отборе и загрузке. Не секрет, что не весь

товар одинаково хорош, а продавцам нужно продать его без остатка. На сайте или на образцах материал может быть одного качества, при отборе – другого, а загрузят вам в машину уже третье. Поэтому вежливо и настойчиво добивайтесь своего права отбирать товар. Такое право дано покупателю в статье 106 главы XIV Правил продажи отдельных видов товаров (Постановление Правительства РФ № 1 от 06.02.2002). К сожалению, иногда продавцы препятствуют этому, например, из-за нежелания перекладывать тяжелые пиломатериалы. Сразу скажите им, что вы будете делать это сами (со своими помощниками). Часто такой аргумент оказывается решающим в получении разрешения.

Если вы благополучно отобрали хорошие стройматериалы, не забудьте проконтролировать их отгрузку. Без этого не исключено, что в машину будет загружено совсем не то, что было отложено.

**Поехали!** Собственный транспорт часто оказывается намного выгоднее наемного. Вы собираетесь строить не хозблок или сарайчик, а целый дом, и строительные базы или магазины находятся на достаточном удалении? Очень вероятно, что вам будет выгоднее приобрести подержанный легкий бортовой грузовик или фургон, чем платить каждый раз за доставку товара. За период стройки грузовик окупится (его стоимость вы бы все равно отдали за доставку стройматериалов) и останется у вас бесплатным приложением к дому. Даже если он имеет небольшую грузоподъемность (1,5 тонны), скорее всего, сделать на нем несколько рейсов будет выгоднее, чем оплачивать доставку на большой машине. Еще один способ обзавестись собственным средством транспортировки и сэкономить на доставке стройматериалов – приобрести двуосный грузовой прицеп к вашему легковому автомобилю.

## Как доказать свою правоту?

Что делать, если привезли бракованные стройматериалы, а деньги уже заплачены и водитель говорит, что обратно ничего не повезет? Отвечает **Андрей Дачник**, автор строительного дачного портала www.Dom.Dacha-Dom.ru:

Прежде всего – не волнуйтесь. Пригласите двух свидетелей. Подробно объясните им ситуацию в присутствии водителя, а также зафиксируйте на фотокамеру все изъяны у доставленных стройматериалов. Затем возьмите бумагу и при свидетелях составьте акт осмотра товара, где во всех деталях укажите, что и где купили, кто, когда и на чем доставил вам товар и какие дефекты были обнаружены. Обоснуйте, почему вы не собираетесь принимать материалы и что требуете от поставщика (замены товара, возврата денег). Попросите свидетелей подписать акт. После этого позвоните в фирму, продавшую стройматериалы, спокойно объясните ситуацию и подробно опишите им, что вы уже сделали – пригласили свидетелей, составили акт, провели фотосъемку и т.п. В большинстве случаев в подобных обстоятельствах фирма-поставщик не пойдет на конфликт и выполнит ваши требования. Ну а если мирным путем решить дело не удалось, все вышеперечисленное послужит доказательствами, достаточными для обращения в суд.

## Будьте осторожны!

**ОСБ-плиты.** Сегодня распространено строительство из ОСБ-плит, их еще называют сэндвич-панелями из-за того, что они состоят из трех слоев. Сверху и снизу – влагостойкие стружечные плиты, внутри – утеплитель: базальтовая плита, минеральная вата или полистирол. Но это может быть небезопасно.

– Связующим звеном в полистироле является карбамидно-формальдегидная смола, которая в процессе эксплуатации постоянно выделяет формальдегид, – говорит **Вадим Мальцев**, д.х. н., академик РАЕН. От таких «испарений» у многих болит голова и режет глаза. А при возгорании полистирол начинает плавиться и выделять токсичные пары. Потушить его крайне сложно. Именно поэтому полистирол не рекомендуют использовать в госучреждениях, поликлиниках, детских садах.

## Совет

Лучше покупать стройматериалы у производителя, имеющего сертификат добровольного страхования. Это значит, что материал прошел проверку на качество и безопасность. На любой утеплитель и кровельный материал требуйте заключение противопожарной службы. В других «начинках», по словам эксперта, хоть они и преподносятся производителями как экологичные, также есть формальдегидные связующие.

# ГОРОСКОП НА ОКТЯБРЬ 2020 ГОДА

## ОВЕН

21.03–20.04

ПОЗИТИВ: любовь, семейная гармония, удачные покупки

НЕГАТИВ: соблазн новой связи, трудный выбор

Первая неделя удачна для заключения договоров, покупки средств связи и транспортных средств. Новая любовная страсть чревата проблемами после 8-го, когда предстоит выбор между партнерами. Мир и гармония в вашей семье могут восстановиться только благодаря помощи родственников и близких друзей. После 21-го правильное решение придет к вам само собой.

## ТЕЛЕЦ

21.04–20.05

ПОЗИТИВ: поддержка супруга, перемены к лучшему

НЕГАТИВ: рутина, нагрузки, обязательства

В этом месяце снова возможны карьерные перемены, но вас уже не пугает нестабильность вашего положения в обществе. И только после 20-го ваш статус окончательно определится. А до этого придется мириться с подчиненным положением и рутинными делами. У детей в это время может быть влюбленность – не удивляйтесь.

## БЛИЗНЕЦЫ

21.05–21.06

ПОЗИТИВ: успехи, отдых, любовь

НЕГАТИВ: расходы на развлечения и покупки

До 20-го для вас очень важна забота о здоровье, внешности и имидже. Удачные покупки удастся совершить до 8 октября. Вам захочется отдыха, развлечений и даже авантюр. В середине месяца вероятна крупная прибыль. После 20-го ждите приятных известий от начальства: возможно повышение.

## РАК

22.06–22.07

ПОЗИТИВ: успехи на работе, удачные операции с недвижимостью

НЕГАТИВ: бытовые заботы и трудности

На протяжении всего месяца возможны неожиданные предложения о путешествиях. Постарайтесь реализовать хотя бы одно из них, и вы не пожалеете. До 10-го вы необыкновенно энергичны. В это время может возникнуть бурный роман, а если вы направите силы в творческое русло, то сможете осуществить очень многое. Если вы планируете ремонт, то идеальное время для этого – середина октября. Покупка мебели и бытовой техники, небольшие переделки в доме пройдут гладко и без проблем.

## ЛЕВ

23.07–23.08

ПОЗИТИВ: успехи и гармония в доме

НЕГАТИВ: сожаления о выборе в прошлом

Месяц сулит финансовые сюрпризы и только после 21-го – приятные. Будьте экономны, особенно в тратах на развлечения и в начале месяца. После 8-го вероятна ностальгия по прежней любви: не мучайте себя – нельзя войти в одну реку дважды! После 10-го вы можете рассчитывать на поддержку родственников, вероятны новые полезные связи и частые короткие поездки.

## ДЕВА

24.08–23.09

ПОЗИТИВ: любовь, отдых

НЕГАТИВ: нестабильная финансовая ситуация

В начале месяца вам предстоит несколько поездок, и в одной из них вы можете встретить свою половинку. Или любовь настигнет вас при посредничестве родственников. Финансовые дела идут успешно, но крупные покупки желательно осуществить до 8-го и после 23-го. Середина месяца – идеальное время для заключения договоров. А после 20-го лучше всего отдохнуть.

## ВЕСЫ

24.09–21.10

ПОЗИТИВ: прибыль, социальные перспективы

НЕГАТИВ: высокие нагрузки, усталость

На протяжении всего месяца – неожиданные предложения о новой работе или внезапные сложные и срочные поручения начальства. Высокие нагрузки могут ухудшить самочувствие, особенно в первой декаде. Но после 10-го ждите прибыли и подарков.

## СКОРПИОН

22.10–22.11

ПОЗИТИВ: гордость за детей, отдых в уединении

НЕГАТИВ: проблемы в любовных отношениях

Весь месяц дети преподносят сюрпризы, чаще приятные. Первая неделя обещает бурный роман, страсть, эмоциональный накал. После 8-го страсти поутихнут, возможны разочарование в любимой половинке и попытка возобновления прежних любовных отношений. Не пытайтесь вернуться к прошлому, а в настоящем возьмите тайм-аут – время само все расставит на свои места. Уединение в конце месяца убережет от ошибки.

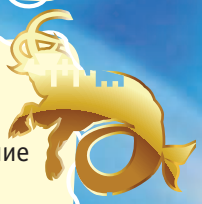
## СТРЕЛЕЦ

23.11–21.12

ПОЗИТИВ: гармония и уют в доме

НЕГАТИВ: опасность расставаний и трат

До последней недели вы сосредоточены на делах друзей и помощи коллегам. Вам хочется перемен в доме, и вполне вероятно, что дело закончится покупкой новой мебели или легким ремонтом. Вы чувствуете себя свободным человеком, и все легко удается! Однако до 10-го есть опасность ссор и расставаний.



## КОЗЕРОГ

22.12–20.01

ПОЗИТИВ: успехи в карьере, достижение целей

НЕГАТИВ: необходимость выбора в отношениях

В начале месяца вероятны препятствия в делах, и вам придется проявить изрядное упорство, чтобы осуществить задуманное.Вторая половина месяца полна романтики, подарит сильные чувства. Не исключено, что именно любовь поможет вам многое увидеть по-новому. 10–23-го благоприятны для карьеры, профессионального роста, самореализации.

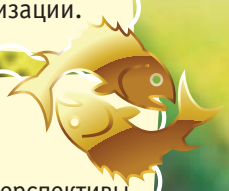
## ВОДОЛЕЙ

21.01–20.02

ПОЗИТИВ: отдых в путешествии, социальные успехи

НЕГАТИВ: высокие нагрузки, усталость

Первая декада обещает любовь, поддержку и покровительство вышестоящих, успехи в профессии или отличный отдых за границей! 10–21-го усиленная деловая активность и помощь родственникам в быту. Последняя декада – интенсивное общение, поездки, профессиональные перспективы, возможность служебного романа.



## РЫБЫ

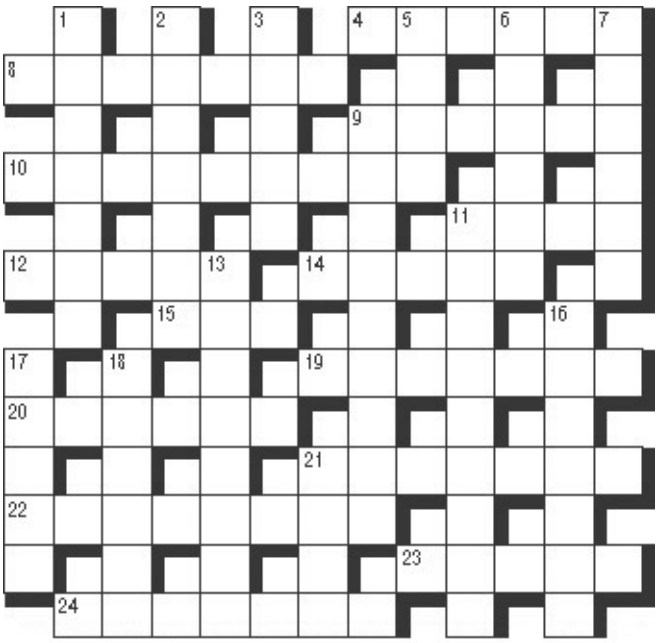
21.02–20.03

ПОЗИТИВ: любовь, путешествия, перспективы

НЕГАТИВ: временные проблемы с финансами

До 8-го вероятны финансовые трудности и обременительные расходы – повремените с шопингом. Начало месяца удачно для дальнего путешествия. После 10-го появятся ностальгия по прежним отношениям и желание возобновить их. Но не поддавайтесь соблазну, реальность окажется хуже ваших ожиданий.

# КРОССВОРД



**По горизонтали:** 4. Увертка, двусмысленный намек. 8. Русский купец, ходивший за три моря. 9. «Убежавшая точка» – при систематическом изложении геометрии обычно принимается за одно из исходных понятий. 10. В Риме – папа, в Москве – патриарх, а в Ереване? 11. Корочка не от жара, а от холода. 12. Брат Кия, основателя Киева. 14. Отправка в небо. 15. Физическое явление, сопровождающее жар. 19. Черная роза как знак печали. 20. Падающая звезда. 21. Красногрудый зимний воробей. 22. Веское дополнение к либеральности Жириновского. 23. Вскрытие запертой двери. 24. Шолом-… – еврейский писатель, придумавший Тевье-молочника.

**По вертикали:** 1. В Средневековье его знаменитую теорему «треугольника» почему-то называли «мостом ослов», у математиков арабского Востока она получила название «теоремы невесты». 2. Наборная печатная машина, изобретенная американцами в 1884 году. 3. Русланова, но не Нина. 5. По нему летит самолет. В институте их несколько. Сколько рублей дают за доллар (объяснялка из передачи «Устами младенца»). 6. Австралийское сумчатое животное длиной около метра и весом до 40 килограммов. 7. Вино, какое в Италии смаковали Горький и Хемингуэй. 9. Возвышение, служащее основанием памятника, колонны. 11. Появившееся в языке новое слово или словосочетание. 13. Вопреки требованиям партии и правительства, советам французских продюсеров, Александр Митта снял в главной роли фильма «Сказ про то, как царь Петр арапа женил» не негра-иностранца. А кто же снялся в ней? 16. Весенний съедобный сумчатый гриб с толстой и удлиненной сморщенной шляпкой. 17. Руководитель экспедиций на «Седове», «Сибирякове», «Челюскине». 18. С латыни это слово буквально переводится как «заостренная палка» и сперва означало орудие принуждения. Со временем это понятие стало связываться с поощрением и сейчас трактуется как побудительная причина, толчок. 21. Спиртное, которое японцы перед употреблением подогревают.

**ОТВЕТЫ**

**По горизонтали:**
4. Зигзаг. 8. Никитин. 9. Прямая. 10. Католикос. 11. Наст. 12. Хорив. 14. Отлет. 15. Пыл. 19. Эмблема. 20. Метеор. 21. Снегирь. 22. Деморкрат. 23. Взлом. 24. Алейхем.

**По вертикали:**
1. Пифагор. 2. Линотип. 3. Лидия. 5. Курс. 6. Вомбат. 7. Кьянти. 9. Постамент. 11. Неологизм. 13. Высоцкий. 16. Сморчок. 17. Шмидт. 18. Стимул. 21. Сакэ.

# ЛЕГКО ЛИ ВАМ ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ ДОСУГ?

1. С каким из предложенных высказываний вы согласны?
   а) «Бестолковый отдых утомляет хуже работы».
   б) «Так создан человек, что он отдыхает от одной работы, лишь взявшись за другую».
   в) «Отдыхать следует еще до того, как почувствуешь усталость».
2. Вы больше любите отдыхать:
   а) в кругу близких;
   б) в уединении;
   в) в шумной компании.
3. Хороший отдых для вас:
   а) пребывание за городом на природе или садовом участке;
   б) лежание на диване и просмотр спортивных телепрограмм или сериалов;
   в) игры на свежем воздухе (походы, велопрогулки и все в этом роде).
4. У вас командировка в город, в котором ранее вы не были. Как, скорее всего, будете проводить нерабочее время?
   а) На природе.
   б) В гостинице у телевизора или компьютера.
   в) Ознакомлюсь с городом и местными достопримечательностями.
5. Обычно полностью используете свой отпуск?
   а) В зависимости от обстоятельств, бывает, что это не получается сделать.
   б) Далеко не всегда.
   в) Как правило, стараюсь отпуск отгулять целиком.
6. Отдых должен сочетать в себе:
   а) приятное с волнующим;
   б) бесполезное с расслабляющим;
   в) приятное с полезным.
7. Вы в компании за городом на свежем воздухе, а погода испортилась. Какая из песен в этот момент была бы созвучна вашему настроению:
   а) «У природы нет плохой погоды»;
   б) «Ромашки спрятались, поникли лютики»;
   в) «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной, когда мои друзья со мной!»
8. Жить на отдыхе вы предпочитаете:
   а) в палатке;
   б) в отеле;
   в) неважно где, важно – с кем.
9. Вы легки на подъем?
   а) Скорее да, чем нет.
   б) Пожалуй, нет.
   в) Да, я всегда готов(–а) куда-нибудь сорваться.
10. Лето – лучшая пора для отдыха?
   а) Да, лето – это солнце, фрукты, водоемы.
   б) Нет, я не очень люблю жару.
   в) Для отдыха любая пора хороша.

*Дмитрий Свиридов*

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» – 1 балл, за ответ «в» – 3 балла.

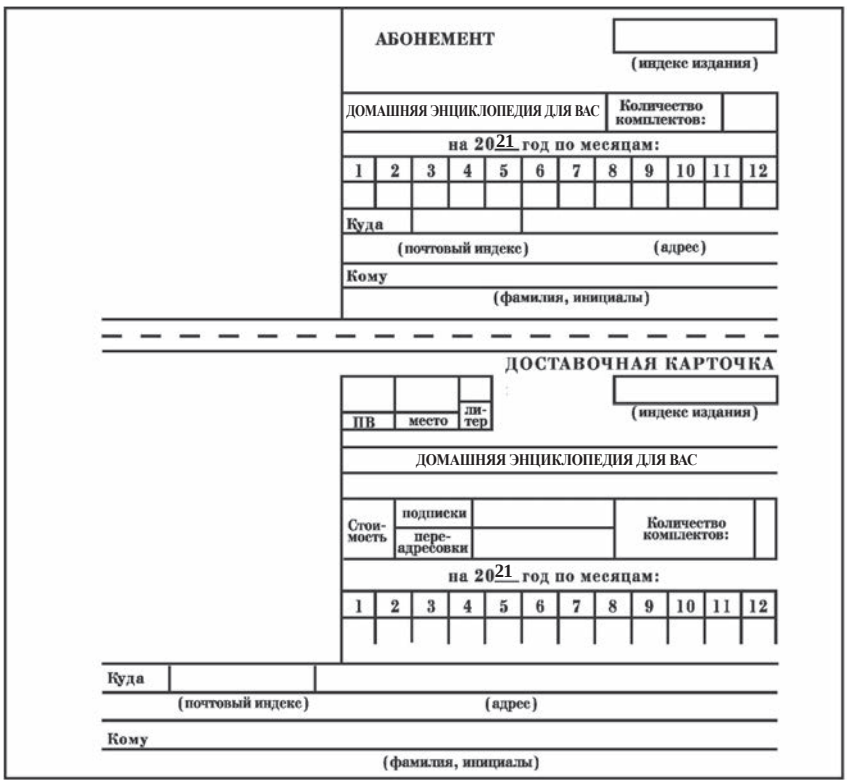
**10–16 баллов.** У вас не всегда получается разнообразить свой досуг. Мудрость гласит: «Человек, недостаточно заботящийся об отдыхе, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты». Завершайте дела и отправляйтесь на природу или прямиком на солнечный морской курорт!

**17–23 балла.** Если вы проявите желание, то вполне сможете организовать досуг со вкусом. Не отказывайте себе в удовольствии, откладывая отпуск в долгий ящик, ибо время, проведенное в летней неге, не идет в счет прожитых лет.

**24–30 баллов.** Вы умеете найти занятие по душе, развлечь себя. Отпуск обещает быть вполне ярким и интересным при условии, что вы подойдете творчески и ответственно к выбору отпускного маршрута. Для вас скорее предпочтителен не экстремальный, а романтический отдых во время отпуска.

## НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА 2021 ГОД

Журнал **«ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС»**



АБОНЕМЕНТ

(индекс издания)

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС | Количество комплектов:

на 2021 год по месяцам:

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

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

(индекс издания)

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

Стоимость | подписки / переадресовки | Количество комплектов:

на 2021 год по месяцам:

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

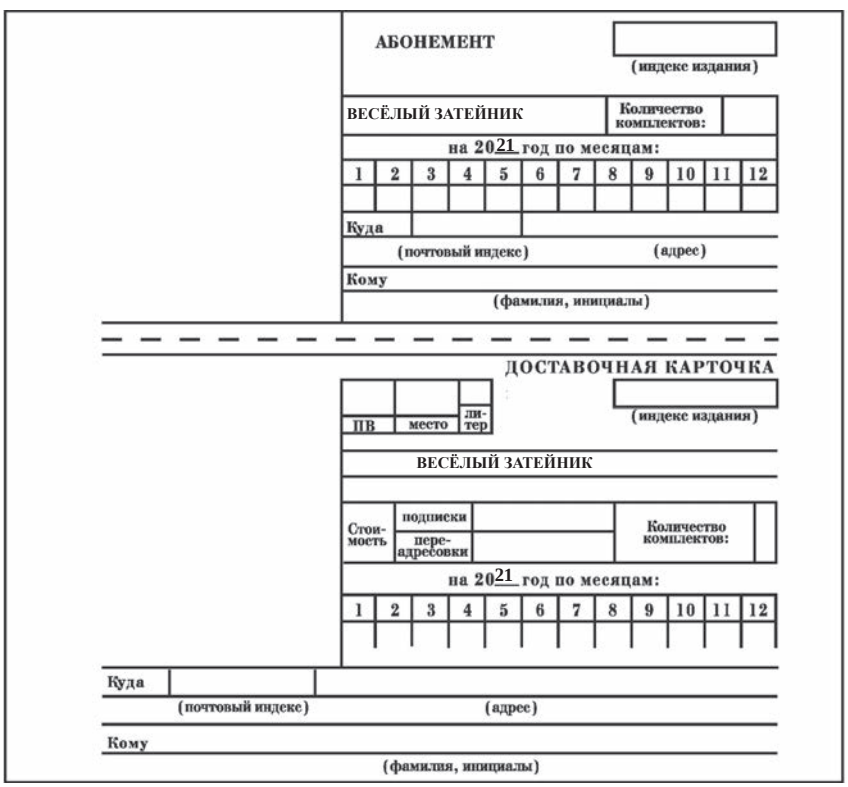
Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Не забудьте подписаться на журнал **«ВЕСЁЛЫЙ ЗАТЕЙНИК»**



АБОНЕМЕНТ

(индекс издания)

ВЕСЁЛЫЙ ЗАТЕЙНИК | Количество комплектов:

на 2021 год по месяцам:

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

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

(индекс издания)

ВЕСЁЛЫЙ ЗАТЕЙНИК

Стоимость | подписки / переадресовки | Количество комплектов:

на 2021 год по месяцам:

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

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)


**Ежемесячный журнал-дайджест**
**№ 9/2020**

**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**

**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**
**АО «Почта России» –**

Журнал «Домашняя энциклопедия для вас»
**П1921** – для всех подписчиков,
**ПИ226** – льготная подписка для ветеранов войны, инвалидов и пенсионеров

Журнал **«Весёлый затейник»**
**П1926**

# ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ЗВОННИЦА-МГ»
# ID-ZVONNICA.RU

# книги, вышедшие в 2018–2020 гг.

## К 75-летию Победы

Энциклопедия Великой Отечественной войны 760 стр.

Госбезопасность в битве за Москву 528 стр.

Огненная дуга (колективный сборник) 728 стр.

Военно-историч. карты. В 3-х томах с комментариями 128, 160, 176 стр.

Сталинградская эпопея 496 стр.

Нелегалы внешней разведки 416 стр.

## Разные издания

Братья Знаменские 248 стр

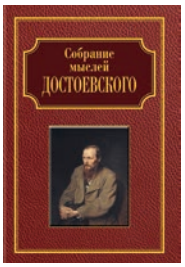
Трагические судьбы русских писателей 496 стр.

Искусство композиции 224 стр.

Драматургия русских классиков 496 стр.

Очарованный музыкой (О Соловьёве-Седом) 304 стр.

Одинокий лебедь (о Якове Полонском) 592 стр.




Собрание мыслей Достоевского 624 стр.

## Поэтические серии

**XX век. Библиотека избранных стихотворений (БИС)**

Цветаева, Пастернак, Мандельштам, Есенин, Бальмонт, Северянин, Маяковский, Рубцов

**Шедевры мировой поэзии**

Бодлер, Верлен, Верхарн, Дикинсон, По, Шекспир, Байрон

## Детская литература

**Книги библиотеки «Детская развивающая литература»**

**Книги библиотеки «Детская художественная литература»**

**ЭТИ И ДРУГИЕ КНИГИ МОЖНО ЗАКАЗАТЬ НА САЙТЕ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА ИЗДАТЕЛЬСТВА WWW.ID-ZVONNICA.RU, ПО E-MAIL: ZV-PRESS@MAIL.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: +7 (495) 787-65-04, +7 (499) 519-62-37**