ДЭ
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС
№5/2021

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
ЮЛИЯ САВИЧЕВА

АКТУАЛЬНОЕ
SOS: СПАСИТЕ НАС ОТ РОСТА ЦЕН!
ДОСРОЧНЫЙ ВЫХОД НА ПЕНСИЮ

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
ГОСТИНАЯ БЕЗ МЕБЕЛЬНОЙ СТЕНКИ

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
НЕ ТЕРПИТЕ СВОЕГО МУЧИТЕЛЯ

ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ
ЦЕНЗУРА В ЗДРАВООХРАНЕНИИ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
БОЛЬШАЯ «РОДНЯ» АЛЛЕРГИИ
ПОСЛЕПНЕВМОНИЙНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ
ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА № 5

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
ОДОЛЕТЬ ИПОХОНДРИЮ

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ

БУДЬ КРАСИВОЙ
АЗБУКА ГРАМОТНОГО ПОХУДЕНИЯ

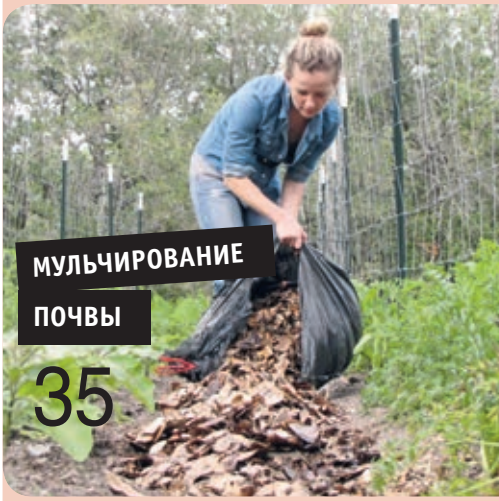
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПОСАДОК

ВКУСЛЯНДИЯ
ВРЕМЯ ПОДНОЖНОГО КОРМА

№ 5/2021

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Sos: спасите нас от роста цен! 2
Налоговый вычет за спорт 3
Досрочный выход на пенсию 4
Онлайн-обман потребителей 5
Советы при покупке новостройки 6
Тушите свет! 7
Землепользователи, будьте бдительны! 8
Последствия самовольной перепланировки 9

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Спрашивали? – Отвечаем! 10

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Гостиная без мебельной стенки 12
Сэкономить на ремонте ванной 13

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Не терпите своего мучителя 14
Мудрость воспитания 15

ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ
Цензура в здравоохранении 16
«Спутник V», «Вектор», «Пфайзер» и другие 17

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Большая «родня» аллергии 18
Послепневмонийная реабилитация 19

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ
Правила питания 20
Поднимите свое настроение 21

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Одолеть ипохондрию 22
Вы и теория замедленности 23

ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Чтобы выглядеть моложе 24
Незаметные враги стиля 25

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Юлия Савичева: «Шоу-бизнес – это рулетка» 26

В МИРЕ МОДЫ
Настоящий «друг» женщины 29
Богемный шик на пляже 30

БУДЬ КРАСИВОЙ
Методы восстановления волос 31
Азбука грамотного похудения 32

ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Трава сорная, но полезная 33

САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Посевная: что, где, когда 34
Мульчирование почвы 35
Лунный календарь посадок 36

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Уроки непрофессиональному спасателю 37

ВКУСЛЯНДИЯ
Время подножного корма 38
Блюда из «русского женьшеня» 40

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Декор из экоджута 41

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ
Кошка в окошке 42

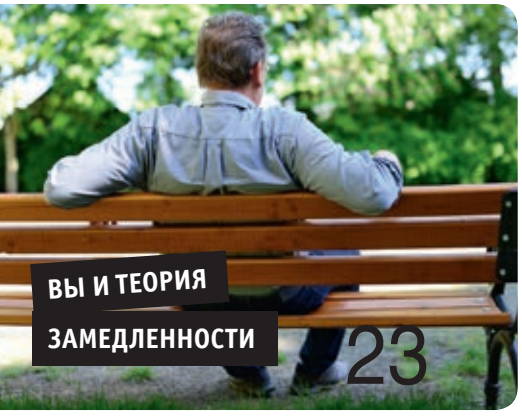
АВТОСАЛУН
Побереги мотор машины 43

ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на май 2021 44

В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46

ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
«Привыкнуть можно!» 47

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2021
Во всём блеске 48
Поможет желатин 48



SOS: СПАСИТЕ НАС ОТ РОСТА ЦЕН!

ЧТО ПОДОРОЖАЕТ В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ.

Эксперты считают, что экономический кризис, несмотря на относительные успехи в борьбе с пандемией, выходит на новый виток, который напрямую затронет интересы рядовых граждан.

Нам сулят повышение цен, причем во многих направлениях. Уже взлетели цены на авиабилеты, дорожают топливо, услуги ЖКХ, различные товары. Россиянам придется вытащить из-под матрасов последние заначки? Подорожание, по версии аналитиков, затронет три главных направления: продукты, электричество и ЖКУ. Но не только.

Эксперты говорят и об основных причинах, вызвавших бурный рост цен. Прежде всего речь идет о падении рубля и кризисной ситуации в экономике, связанной с пандемией коронавируса. Свою роль сыграли и административные «реформы» (различные требования сертификации, маркировки продуктов, новые налоги), да и панические настроения населения тоже влияют на ситуацию.

Бензин дорожает – дорожают товары

Эксперты уверены, что вырастут ставки сборов на бензин, дизельное топливо, моторные масла, средние дистилляты. По подсчетам специалистов, акциз на бензин класса 5 увеличится с 12752 до 13262 руб. за тонну, на дизельное топливо – с 8835 до 9188 руб. А значит, вырастут цены на топливо. То есть мы не только будем платить больше на заправках – рост цен на бензин приведет и к удорожанию многих товаров.

Удовольствие садиться за руль вообще станет дороже – цена автомобилей тоже вырастет. Уже в 2020 году стоимость новых машин в России подскочила на 12 процентов.

По оценкам экспертов, подорожают очень многие товары, причем рост цен составит от 5 до 20 процентов. Бытовая техника подорожает на 13–15 процентов, компьютеры, электроника – на 9–10 процентов, обувные изделия, одежда – до 5 процентов.

Питаться будем скромнее

Никуда нам не деться и от подорожания продовольственных товаров. Причины тут разные. Это и законы о сертификации и маркировке различной продукции (например, молочной), и закон об утилизации упаковок – ответственность за это возложена на производителей и компании-импортеры. Растут некоторые виды налогов, увеличиваются различные экологические сборы. Кстати, и новые правила для дальнобойщиков влияют на стоимость товаров. Транспортные расходы повышаются минимум на 5 процентов.

Ждем роста цен на чай, кофе, какао (многое из этого импортируется) на 15–20 процентов. Подрастут цены на молочную продукцию, сахар, подсолнечное масло – до 20 процентов. Почти на 20 процентов подорожают хлебобулочные изделия, мука.

Алкоголь тоже станет менее доступным. Литровая бутылка водки станет дороже примерно на 13 руб. Кроме того, повышаются акцизы на табачные изделия, так что цена пачки сигарет вырастет примерно на 15–17 процентов.

Услуги станут дороже

В наступившем году тарифы на электроэнергию в среднем вырастут на 5 процентов. Правда, индексацию тарифов на ЖКУ закрепили в законе – она не может быть выше размера годовой инфляции.

Понятно, что дорожает и транспорт. Удовольствие отправиться в поездку поездом станет дороже на 3,7 процента. Проезд в общественном транспорте, например в Москве, уже подорожал. Авиапутешествие скоро действительно будет стоить как самолет: на ряд направлений стоимость авиабилетов выросла уже вдвое!

Экономисты предупреждают, что ждать торможения роста цен не приходится. Эта тенденция сохранится. Но хотелось бы, чтобы и государственные мужи принимали продуманные решения, не метались в своих законотворческих излишествах из стороны в сторону и не впадали в панику. Очень не хотелось бы, чтобы правительство компенсировало бюджетные потери исключительно из карманов рядовых граждан. Может быть, придумаете хоть что-то новое?

Марина Лепина

НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ ЗА СПОРТ

ГОСУДАРСТВО БУДЕТ ВОЗВРАЩАТЬ ЧАСТЬ ПОДОХОДНОГО НАЛОГА СЕМЬЯМ, ЧЛЕНЫ КОТОРЫХ ЗАНИМАЮТСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

Как будет работать новый налоговый вычет? Какие другие расходы уже сегодня уменьшают налог на доходы физических лиц (НДФЛ)? И какие тонкости есть в их получении?

Что в социальном наборе?

Налоговый вычет – это уменьшение дохода, с которого гражданин обязан уплачивать НДФЛ по ставке 13 процентов. В случае со спортом и фитнесом это будет до 120 тыс. руб. в год. Потратив такую сумму на абонемент или разовые тренировки, можно будет сэкономить на налогах до 15,6 тыс. руб. При этом важно, чтобы тренеры, которые занимаются с вами и членами вашей семьи, работали официально. Правительство дорабатывает сейчас эти поправки в закон, вводящие новую льготу. Предоставляться она будет вместе с другими налоговыми вычетами, которые называются социальными. Право на них дают также такие расходы, как покупка лекарств, оплата лечения и учебы, отчисления в НПФ, на добровольное пенсионное страхование и страхование жизни. При этом общий годовой размер всех социальных вычетов не может превышать те же самые 120 тыс. руб. Поэтому, потратив такую сумму на коммерческий курс в университете, воспользоваться соответствующей спортивной или медицинской льготой уже не получится. Но в пределах лимита социальные вычеты можно комбинировать: скажем, 60 тыс. руб. за учебу, 40 тыс. за спорт и 20 тыс. за визит к врачу. Это могут быть расходы не только на себя, но и на других членов семьи. «Предположим, один супруг в пределах установленного лимита оформляет вычет за обучение дочери в университете, а другой – за занятия сына в спортивной секции и лекарства для родителей, – описывает возможный в будущем вариант консультант по налогообложению **Борис Полянин**. – Ограничений по количеству ежегодных социальных вычетов нет: на следующий год эту льготу можно оформить снова с учетом новых расходов».

Когда можно вычесть больше?

Потолком в 120 тыс. руб. ограничены совокупные расходы на собственное образование, образование брата или сестры. Но вот максимальный вычет за учебу детей составляет 50 тыс. на каждого ребенка в течение года, и он не суммируется с другими соцвычетами. Льготу за расходы на себя дает любая форма обучения. Но вычет на детей, брата и сестру можно оформить только в том случае, если они учатся очно и им еще не исполнилось 24 года. У медицинских вычетов нет ограничений по сумме, когда речь идет о дорогостоящем лечении. Сколько стоила операция – на такую сумму и будет уменьшен доход при расчете налога. Перечень лекарств, расходы на которые можно предъявить налоговой, не ограничен. Главное – чтобы они были назначены врачом. А перечень членов семьи, расходы на которых можно включить в медицинский вычет, несколько иной по сравнению с образовательным: кроме самого налогоплательщика, в него входят его супруг (супруга), родители и дети до 18 лет.

Как супруги делят вычеты на недвижимость?

Затраты на покупку квартиры, дома или земельного участка уменьшают НДФЛ на 2 млн руб., уплата процентов по ипотеке – на 3 млн руб. Нередко молодые семьи вкладывают в жилье материнский капитал. Сохраняется ли в этом случае право на вычет? «Если вы купили дом, полностью оплаченный маткапиталом, то нет, – поясняет управляющий директор компании «Метриум» **Надежда Коркка**. – Но если вы также вложили в недвижимость собственные средства, то вычет можно оформить на часть личных расходов».

Алексей Лунин

ДОСРОЧНЫЙ ВЫХОД НА ПЕНСИЮ

УЧИТЕЛЯМ, ВРАЧАМ, РАБОТНИКАМ ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА ТЕПЕРЬ БУДЕТ ПРОЩЕ ВЫЙТИ НА ПЕНСИЮ.

Недавно Минтруд подготовил и направил в правительство проект постановления, меняющий порядок досрочного выхода на заслуженный отдых. Правительство его утвердило. Документ касается только тех работников, кто имеет право на досрочную пенсию. В ведомстве уточнили, что теперь в общий стаж будут входить периоды обучения и прохождения курсов повышения квалификации. Раньше эти месяцы в стаж не входили, учитывалось только время, когда человек находился на работе полный день, а также когда он был на больничном или в оплачиваемом отпуске. Таким образом, получалось, что недели и месяцы, проведенные на обязательном обучении, в общий стаж не входили, поэтому получение досрочной пенсии человека откладывалось.

«Педагоги, начиная от дошкольных и заканчивая преподавателями вузов, должны проходить курсы повышения квалификации раз в три года с минимальным учебным объемом 72 часа, – рассказывает бывший замминистра труда Павел Кудюкин. – В стандартных рабочих днях это примерно 9–10 дней. При необходимом для выхода на досрочную пенсию рабочем стаже педагогам 25 лет в периоды обучения работник лишался примерно трех месяцев стажа. Более серьезные потери стажа несут те, кто проходит длительную профессиональную переподготовку, это касается и рабочих профессий. Предприятие может отправить работника обучаться новой специальности на 2–3 года».

До сих пор на досрочную пенсию могли выходить около 30 категорий граждан. Среди них не только медики, учителя, летчики, но и некоторые артисты, а также сотрудники общественного транспорта. Например, если водитель автобуса отработал за рулем 20 лет, он может выйти на пенсию в 55 лет. Женщины-водители имеют на это право после 15 лет, проведенных за баранкой. Они отправляются на заслуженный отдых в 50 лет. Учителям нужно набрать 25 лет стажа, и пенсия гарантирована. Кроме того, с 2019 года в России принято решение, что женщина, отработавшая 37 лет, может выходить на заслуженный отдых вне зависимости от профессии. Мужчинам для такой привилегии надо набрать 42 года стажа.

Часто людям для нужной выслуги лет и не хватает тех самых месяцев, которые они потратили на обучение, поэтому работники считают, что справедливость нарушена, и обращаются в суд. Там в большинстве случаев их иски удовлетворяют.

«Речь идет не о новых категориях граждан, имеющих право на досрочную пенсию, а о том, чтобы упростить ее получение людям, которые это право уже имеют», – пояснили в Минтруде.

Полный перечень лиц, которых коснулись изменения, упомянут в ст. 30 и ст. 31 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400 «О страховых пенсиях». Срок выхода на досрочную пенсию увеличивается не сразу на пять лет, а с учетом переходного периода. В 2019 году – спустя полгода, в 2020 году – на полтора года, в 2021 году – на три года, в 2022 году – на четыре.

С 2023 года и далее период отсрочки после выработки специального стажа составит пять лет. При этом возраст, в котором эти работники вырабатывают специальный стаж и приобретают право на досрочную пенсию, фиксируется, а реализовать это право (назначить «досрочную» пенсию) можно в период с 2019 по 2034 год и далее с учетом увеличения трудоспособного возраста и переходных положений. Выработав необходимый специальный стаж, учителя, медики и творческие работники получают статус предпенсионера, а вместе с ним – право на соответствующие льготы.

Наталья Пуртова

ОНЛАЙН-ОБМАН ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

КАК ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ ХИТРЯТ С ДОСТАВКОЙ НАШИХ ЗАКАЗОВ.

Онлайн-покупки из-за пандемии COVID-19 стали популярнее. Например, в первом полугодии 2020 года (на которое пришлись основные коронавирусные ограничения) доля отечественной электронной коммерции в обороте розничной торговли выросла до 10,9 процента, сообщила Ассоциация компаний интернет-торговли (АКИТ). Для сравнения: в 2019 году показатель едва превышал 6 процентов. Весь оборот онлайн-торговли эксперты АКИТ оценили в 1,6 трлн руб. С ростом популярности онлайн-покупок выросло и число обманутых потребителей, сорванных сроков доставки и отказов от возврата денег: с одной стороны, активизировались мошенники, создающие липовые сайты известных интернет-магазинов, с другой стороны, и сами интернет-магазины не смогли справиться с возросшим спросом, беря деньги покупателей и не доставляя товар.

Сначала курьер вернет товар, потом продавец вернет деньги

Что делать потребителям, оплатившим покупку, но не получившим ни товара, ни денег? Мы узнали у юристов.

Как говорит адвокат **Леонид Кример,** схема, когда купленный товар не доставляют в срок, покупатель отказывается от заказа, а продавец соглашается вернуть деньги только после того, как получит товар от курьерской службы, незаконна. Так ведь можно и месяцами ждать, когда служба доставки вернет товар, а она вряд ли в этом заинтересована, да и магазину неплохо: деньги за покупку он уже получил. Плохо только покупателю, который потратился, не получил нужную вещь в срок, а теперь нервничает и ждет, когда ему вернут средства. «Когда продавец обязан передать оплаченный заранее товар, потребитель получает право требовать возврата денег с того момента, как истек оговоренный срок передачи товара. Нарушение – пени 0,5 процента стоимости товара в день, но не больше стоимости самого товара», – рассказывает Кример.

В свою очередь юрист **Андрей Лисов** добавляет, что требования потребителя продавец обязан удовлетворить в течение 10 дней с момента получения претензии. «Следовательно, продавец обязан вернуть деньги покупателю за товар, который последним так и не был получен. Затем уже продавец самостоятельно выясняет отношения с курьерской службой. Поскольку между продавцом и курьерской службой должен был быть заключен договор, в договоре должны быть прописаны санкции в случае срыва доставки товара. Курьер отвечает перед продавцом – заказчиком услуг курьерской службы – за срывы сроков доставки и либо удовлетворяет требования продавца в досудебном порядке, либо дело рассматривается в суде», – поясняет Лисов.

Если продавец не возвращает деньги, кормит «завтраками», ссылается на курьерскую службу, в таком случае, по словам Кримера, нужно подавать жалобу в Роспотребнадзор.

Важно

«Совершая покупки в интернет-магазинах или на других ресурсах, где пользователям нужно оставлять свои персональные данные, необходимо быть предельно бдительными, – напоминает **Андрей Бусаргин**, руководитель Департамента инновационной защиты бренда и интеллектуальной собственности Group-IB. – Чтобы не стать жертвой мошенников, приобретайте товары только в официальных интернет-магазинах. Проверяйте даты создания сайтов, где вы планируете совершить покупку, и название сайта в адресной строке. Не переходите по ссылкам в публикациях, посвященным скидкам или лотереям».

Елена Трегубова

СОВЕТЫ ПРИ ПОКУПКЕ НОВОСТРОЙКИ

КАК НЕ СТАТЬ ОБМАНУТЫМ ДОЛЬЩИКОМ.

В России может вырасти число обманутых дольщиков.
Каждый пятый застройщик на грани банкротства, каждая третья строительная компания по итогам первого квартала работала в убыток, сообщает Высшая школа экономики (ВШЭ). При таком раскладе увеличивается незавершенное проблемное строительство.

На все готовенькое

Руководитель отделения «управление недвижимостью» факультета рыночных технологий Института отраслевого менеджмента (ИОМ) РАНХиГС **Кирилл Сиволапов** заявил, что сценарий с ростом недостроя и обманутых дольщиков вероятен – особенно из-за недостатка финансирования для завершения строительства проблемных объектов.
Самый очевидный, но и самый действенный вариант защитить себя от долгостроя – это покупка готового жилья или почти готового: если дом почти готов, с высокой долей вероятности застройщик закончит строительство.

Когда нет денег…

К сожалению, позволить себе покупку жилья в уже построенном доме могут не все – разница в стоимости построенного жилья и стоимости на начальной стадии строительства слишком существенна.
В первую очередь следует выбирать застройщика, работающего по Федеральному закону 214-ФЗ «Об участии в долевом строительстве многоквартирных домов и иных объектов недвижимости». Именно этот закон призван максимально защищать права дольщиков, объясняет эксперт в сфере недвижимости и инвестиций **Никита Гурьев**.
А вот от таких вариантов, как вексель или предварительный договор, лучше держаться подальше – это прямая дорога к потере денег.
Хоть у крупных застройщиков цены на квартиры выше, предпочтение лучше отдавать им, говорит управляющий партнер агентства недвижимости **Мария Литинецкая**. В идеале это должны быть компании, входящие в топ-5 или в топ-10 (если регион большой) девелоперов. «Эту информацию можно получить либо в Единой информационной системе жилищного строительства, либо на сайте Единого ресурса застройщиков. У застройщика должен быть портфель успешно завершенных проектов и длительный опыт работы в отрасли», – отмечает эксперт. «Старайтесь выбирать проекты, строящиеся по эскроу-счетам. В таком случае вы можете быть уверенными в том, что деньги, которые вы внесли на счет, будет защищены. Если вы выбрали проект, который начал строиться раньше июля 2019 года, когда был принят обязательный Закон об эскроу-финансировании, изучите и другие проекты застройщика. Есть ли у него в портфеле новостройки с проектным финансированием. Отсутствие таких проектов – повод задуматься о надежности девелопера», – отмечает директор департамента строительной ГК **Петр Барсуков**.
Напомним, если раньше дольщики напрямую платили строительным компаниям, а те на эти средства строили дом, то теперь деньги сначала вносятся в банк, на так называемый эскроу-счет, а застройщик получает их после того, как закончит строительство. Проще говоря, деньги дольщика полностью защищены.
Каждый застройщик обязан публиковать на своем сайте проектную декларацию на каждый строящийся объект. В ней должна быть подробная информация об объекте, сроках его строительств и правах на земельный участок. Эксперты рекомендуют внимательно изучить этот документ, разрешение на строительство и полис страхования гражданской ответственности застройщика. «Отсутствие любой информации из приведенного перечня должно насторожить: застройщик уже нарушает действующее законодательство», – подчеркивает Никита Гурьев.

Елена Трегубова

ТУШИТЕ СВЕТ!

В ПРЕДЫДУЩИХ НОМЕРАХ МЫ НАЧАЛИ РАЗГОВОР О ДОЛГАХ НАСЕЛЕНИЯ ПО УСЛУГАМ ЖКХ. СЕГОДНЯ ПРОДОЛЖАЕМ ЭТУ БОЛЕЗНЕННУЮ ТЕМУ.

По итогам непростого прошлого года долги жителей страны за электроэнергию выросли на рекордные 12 млрд руб. и достигли максимального уровня с 2012 года. А в общей сложности россияне задолжали энергетикам дьявольски огромную сумму – 66,6 млрд руб.
Ресурсоснабжающие организации, конечно, предполагали, что от пандемии коронавирусной инфекции и локдауна длиною в несколько месяцев ничего хорошего ждать не стоит. А когда власти, желая поддержать народ в трудное время, ввели мораторий на начисление штрафов за просрочку коммунальных платежей и запретили отключать свет или воду за неуплату, стало понятно – население просто перестанет оплачивать текущие платежи. Так и случилось. Хотя от обязанности оплаты самих энергоресурсов никого не освобождали, люди восприняли мораторий как возможность вообще не платить.
Но наступает время расплаты, и ресурсоснабжающие организации никому не собираются прощать долги. Энергетикам в этом смысле проще других ресурсников надавить на совесть граждан-неплательщиков: достаточно прислать им официальное уведомление с требованием погасить долг в течение определенного времени, и если владельцы квартиры-должника никак не отреагируют на послание, представитель РО или УК легким движением руки минут за десять без шума и пыли отключит им электропитание. Чтобы лампочки в квартире снова зажглись, придется погасить долги, оплатить пени, а заодно возместить расходы энергетиков за подключение оборудования.
Стоит отметить, что окончание моратория уже повысило платежную дисциплину. Люди возвращаются к привычной «допандемической» практике и начинают гасить долги. Не все и не в полном объеме, но положительную тенденцию отмечают многие эксперты энергетического рынка.
Как потребители мы должны помнить: услуги по закону надо вовремя и в полном объеме оплачивать.

Советы

Не стоит бросать ситуацию на самотек, надеясь на то, что проблема решится сама собой. Если хотя бы частично задолженность гасится, это уже является достаточным поводом, чтобы не отключать вас от ресурса.
Ограничение или приостановление подачи энергии – право исполнителя. Хотя согласовывать приостановление (ограничение) электроснабжения поставщик с потребителем не обязан, он должен предупредить задолжавшее лицо о намерениях приостановить подачу услуги письменным требованием-уведомлением.
Если вы получили уведомление о наличии долга за свет, в первую очередь следует обратиться в ресурсоснабжающую организацию, перед которой возникла задолженность, и уточнить сумму. Если в выставленных суммах имеются расхождения, следует написать претензию на имя руководителя организации с требованием произвести перерасчет, предоставив копии квитанций о произведенной ранее оплате и показания приборов учета.
Если среднедушевой доход семьи ниже прожиточного минимума, установленного в регионе, в большинстве случаев граждане могут рассчитывать на помощь государства в виде субсидий на оплату коммунальных услуг. Подробную информацию можно получить в органах социальной защиты населения. Но имейте в виду, что субсидии на оплату ЖКУ предоставляются только при отсутствии задолженности по коммуналке либо при наличии договора о реструктуризации долга с ресурсоснабжающей организацией.

Елена Хакимова

ЗЕМЛЕПОЛЬЗОВАТЕЛИ, БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

В 2022 ГОДУ НАС ЖДЕТ КАДАСТРОВАЯ ПЕРЕОЦЕНКА, НО КОЕ-ГДЕ ОНА УЖЕ СОСТОЯЛАСЬ.

Ситуация со скандалами по начислению земельного налога с дачных участков, которая была в России в 2015–2016 гг., в скором времени может повториться. Напомним, многим владельцам 6 соток тогда стали приходить квитки о повышении налога в десятки раз.

Первая ласточка в этом году уже прилетела в Новосибирскую область. Там кадастровая переоценка сельхозземель состоялась в 2020 году. С нынешнего года стоимость некоторых участков, а соответственно, и земельных налогов с них увеличилась… в 25–30 раз!

В 2022 году во всех субъектах России будет проводиться государственная кадастровая оценка земельных участков всех категорий: сельских, муниципальных, дачных и земель поселений. Это не мешало бы знать каждому, кто владеет хоть малюсеньким клочком.

Поскольку в Новосибирской области такое мероприятие уже состоялось, мы решили выяснить подробности.

– Об этом мы узнали только в начале нынешнего года, когда случайно зашли на сайт Росреестра, и ахнули, – рассказывает главный редактор сельскохозяйственного журнала «Председатель» (Новосибирск) **Павел Березин**. – Где-то кадастровая стоимость земельных участков даже уменьшилась. Но в основном с нынешнего года увеличилась в 5–6 раз. Хотя есть и другие примеры. Небольшой фермерский надел, расположенный в 450 км от областного центра, вдруг подорожал с 800 тыс. руб. до 60 млн. Соответственно, фермер должен платить за него налог не 6 тыс. руб., как раньше, а 200 тыс.

Вообще-то говоря, кадастровая оценка земли проходит раз в четыре года. И в разных регионах России ее проводят по истечении этого срока.

На будущий год ее решили дружно провести по всей стране одновременно. В качестве пилотного проекта выбрали Новосибирскую область – и только по одной категории: земель сельхозназначения. Как вы поняли, мероприятие проходило втихую, без излишней помпы, никто из землепользователей о нем не знал.

Как на самом деле проходила оценка? Штат сотрудников в кадастровой палате небольшой, а область о-го-го. Никаких реальных оценщиков с рулеткой в руке и прочими инструментами, как правило, не было. Специалисты пользовались старыми кадастровыми картами и какими-то справками из местных органов власти. При этом нужно сказать, что даже сельсовет, самая близкая власть к людям на земле, мало что знает о состоянии участков, о транспортной доступности и о других показателях, на основании которых оценивается территория. Вот и получалось, что, допустим, 300-гектарное поле, которое официально числится как плодородное, уже давно покрылось оврагами и свалками. А по старым-то картам оно дает немалую прибыль, значит, и в бюджет должно платить больше!

Какой выход из этой ситуации? Вряд ли фермеры станут уплачивать в разы увеличившиеся налоги. Закон предусматривает такой вариант: хочешь оспорить результаты кадастра – пожалуйста. За свои кровные денежки нанимай независимого эксперта и оспаривай до посинения.

А какой вывод? Новосибирские коллеги призывают всех землепользователей страны к бдительности. Поскольку намеченная на 2022 год переоценка, скорее всего, будет происходить так же, как на Новосибирщине: тихо, без объявлений, по старым кадастровым картам «времен Очакова и покоренья Крыма».

И этот призыв вовсе не излишний. Как мы уже сказали, в будущем году переоценке будут подлежать все земли: муниципалитетов, дачных хозяйств, всего-всего.

ПОСЛЕДСТВИЯ САМОВОЛЬНОЙ ПЕРЕПЛАНИРОВКИ

ЧТОБЫ НЕ ВОЗНИКАЛО ЛИШНИХ ПРОБЛЕМ, ЗАДУМАННУЮ ПЕРЕСТРОЙКУ ЛУЧШЕ УЗАКОНИТЬ ЗАРАНЕЕ.

Это поможет вам избежать жалоб, судов и санкций, вплоть до потери жилплощади. Как действовать тем, кто задумал перепланировку, и от чего им выгоднее отказаться. Напомним, насколько важно в вопросе перепланировки действовать в соответствии с законом и какие санкции могут применяться к нарушителям.

Как узнают, была ли перепланировка?

Перепланировка легко выявляется при попытке совершения с квартирой каких-либо регистрационных действий или сделок. В этом случае необходима техдокументация, а БТИ при ее составлении мгновенно найдет и зафиксирует нарушение. «Красными линиями покажут то, что на генплане незаконно, попросят перепланировку узаконить или вернуть все, как было изначально, и административный штраф выписать не забудут», – говорит юрист **Алексей Батурин**.

Кстати, те самые красные линии – камень преткновения при продаже квартиры. Особенно если квартиру покупают в ипотеку. Банки такую сделку точно не пропустят и в кредите откажут. В такие моменты владелец обычно начинает искать покупателя без ипотеки или предлагает серьезную скидку. И здесь проблемы возникают уже у новых жильцов, ведь инспекторы постучатся к ним. «Поэтому перед покупкой жилья лучше заранее узнать, проводилась ли в нем перепланировка. С этой целью следует обратиться в то же БТИ. Там поднимут техпаспорт конкретного дома, в котором содержатся как поэтажный план, так и план конкретной квартиры. На этой странице должна присутствовать надпись: “Разрешение на произведенное переоборудование указанного помещения не предъявлялось в БТИ”. Если такого нет, а планировка квартиры не соответствует документу, можно с полной уверенностью говорить о незаконности изменений», – утверждает эксперт.

Настучать на вас могут и соседи. Раздражает их, например, что вы в законный выходной устроили ремонт. У них потолок или стены ходят ходуном, они жалуются куда надо, и вот уже в вас искренне заинтересованы жилинспекторы. Или приходит газовщик с плановой проверкой, а у вас там перепланировка, которая нарушает все правила безопасности, ну чем не повод жалобу накатать?

Перепланировку нужно согласовать или сразу узаконить?

Разница действительно есть. Согласовывают перепланировку непосредственно перед началом ремонта, а узаконивают после его завершения. Мол, мы вот так сделали, узаконьте, пожалуйста.

Чтобы согласовать перепланировку, необходимо подготовить ее проект, написать заявление о том, какие работы хотите провести в квартире, и обратиться в БТИ, имея на руках:

- заявление о перепланировке;
- документы на право собственности;
- проект перепланировки;
- нотариальное согласование всех собственников на перепланировку;
- технический паспорт квартиры;
- решение общего собрания собственников.

В течение 45 дней с момента получения всех документов ответственный орган должен принять решение о согласовании перепланировки квартиры либо об отказе.

Чтобы узаконить перепланировку, необходимо вызвать инженера БТИ. Он зафиксирует все изменения, занесет их в техпаспорт и поставит штамп о произведенных изменениях, после чего нужно подать заявление в жилищную инспекцию и, если там перепланировку не одобрят, обратиться в суд.

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!

Реестр дачных штрафов

Пользование дачными участками регулируется большим количеством законов. Здесь действуют особые правила противопожарной безопасности, санитарное законодательство, региональные законы о благоустройстве, положения закона о недрах и пр.

За нарушение установленных требований предусмотрены различные штрафы. Рассказываем, за что и на какую сумму могут быть оштрафованы владельцы дачных домов и земельных участков.

Небезопасное разведение костров

Согласно действующим правилам противопожарной безопасности (постановление Правительства РФ от 25 апреля 2012 г. № 390), на землях сельхозназначения запрещено выжигать сухую растительность, стерню (остатки стеблей злаков после уборки урожая) и поживные остатки (корни, нижние части стеблей, опавшие листья и подобные остатки от жатвы на полях), а также разводить костры в полях.

Использовать открытый огонь на дачных участках можно при условии строгого соблюдения правил МЧС (приказ МЧС от 26 января 2016 г. № 26). Согласно им, разводить огонь на участке можно в яме глубиной до 30 см и шириной до 3 м на расстоянии не менее 50 м от зданий и построек. Прилегающая к костру зона в радиусе 10 м должна быть расчищена от сухой травы, валежника и других горючих материалов. По всему периметру очага горения прокладывается минерализованная противопожарная полоса шириной от 40 см.

Также можно разводить огонь в железной бочке или баке объемом до 1 кубометра. Расстояния до ближайших объектов и радиус расчищенной зоны в этом случае могут быть уменьшены вдвое, а противопожарную полосу прокладывать не нужно.

Готовить шашлык или другую пищу разрешено на мангале (жаровне и пр.) на расстоянии не менее 5 м от построек. Зона очистки вокруг костра от горючих материалов должна составлять не менее 2 м.

Нельзя разводить костры под кронами хвойных деревьев и на торфяной почве в случае, если скорость ветра превышает 10 м/с или поступило предупреждение об ухудшении погодных условий, связанных с усилением порывов ветра.

В случае несоблюдения правил разведения костра на дачном участке гражданам может быть выписан административный штраф за нарушение требований пожарной безопасности (ст. 20.4 КоАП РФ): от 2 до 3 тыс. руб. либо от 2 до 4 тыс. руб. (если был введен особый противопожарный режим), либо от 4 до 5 тыс. руб. (если был причинен вред третьим лицам или их имуществу).

Если участок примыкает к лесным насаждениям, нарушение правил может повлечь штрафы по ст. 8.32 КоАП РФ. Если неосторожное обращение с огнем приведет к уничтожению или повреждению лесных насаждений, возможна уголовная ответственность по ст. 261 УК РФ.

Захоронение и накопление мусора

Складирование и захоронение мусора на участке нарушает санитарное законодательство. Исключение составляет хранение компоста, состоящего из опавшей листвы, ботвы, срезанной травы и другой растительности.

За несоблюдение требований в области охраны окружающей среды при обращении с отходами производства и потребления грозит штраф по ст. 8.2 КоАП РФ. Для граждан он составляет от 1 до 2 тыс. руб.

Нескошенная трава

В п. 17.1 правил противопожарного режима сказано, что владельцы и арендаторы земельных участков, расположенных в границах населенных пунктов либо на территории садоводства или огородничества, должны регулярно косить траву. О допустимой высоте травы в документе не сказано. В случае нарушения может быть выписано предупреждение или штраф по ст. 20.4. КоАП РФ (от 2 до 3 тыс. руб.). Также требование скашивать траву может содержаться в региональных законах. В Подмосковье дачники должны скашивать траву, растущую на расстоянии 5 м по периметру надела. Ее высота не должна превышать 20 см, напоминает инспектор Госадмтехнадзора Московской области **Сергей Кирюшин**. За нарушение члены административной комиссии могут вынести предупреждение либо выписать штраф в размере от 2 до 5 тыс. руб. (ч. 1 ст. 6.11 КоАП МО).

Борщевик

С 1 ноября 2018 года в Московской области начал действовать Закон об обязательной борьбе с борщевиком. Поправка была внесена в Закон «О благоустройстве в Московской области». Штраф за нескошенный борщевик на участке для физических лиц составляет от 2 тыс. до 5 тыс. руб., для должностных лиц – 20–50 тыс. руб., а для юридических – от 150 тыс. до 1 млн руб. В январе 2019 года аналогичный закон начал действовать в Ленинградской области.

Ранее Совфед предложил ввести штраф для всех граждан РФ за борщевик, а также амброзию полынную на личных дачных и приусадебных участках: от 2 до 3 тыс. руб. Сенаторы предложили пополнить соответствующей статьей новую редакцию КоАП РФ и направили соответствующее письмо в Минюст.

Использование скважины без лицензии

Садовые товарищества обязаны получать лицензию на скважины общего пользования. Размер госпошлины на бурение скважины для СНТ составляет 7500 руб. Потребители были освобождены от нее до 1 января 2020 года.

Дачники, которые хотят иметь собственную скважину на участке, должны получать лицензию, если в сутки добывается более 100 куб. м воды и/или потребляемые грунтовые воды находятся ниже слоя подачи центрального водоснабжения. Штраф для физических лиц за добычу подземных вод без лицензии составит от 3 тыс. до 5 тыс. руб. (ст. 7.3 КоАП РФ).

Самозахват территории

Использование территории, выходящей за границы участка (например, сужение проезда), перекрытие доступа к участкам общего пользования (к пруду, площадкам для проведения отдыха и пр.) считается самовольным захватом земельного участка. Сумма штрафа за это нарушение составляет процент от кадастровой стоимости участка, но не менее 5000 руб. (ст. 7.1 КоАП РФ). Однако граждане, которые заняли бесхозяйный участок, могут бесплатно оформить его в собственность при проведении комплексных кадастровых работ. Соответствующие поправки были внесены в 2019 году в федеральные законы «О кадастровой деятельности» и «О государственной регистрации недвижимости». Излишки земли можно оформить в собственность, если их площадь не больше предельного минимального размера земельного участка, установленного администрацией региона. Если такой предел не установлен, то допускается увеличение участка не более чем на 10 процентов. Оформить излишек в собственность таким образом можно, если нет споров с соседями и претензий со стороны властей.

Заготовка дров

Согласно ст. 16 Лесного кодекса РФ, вырубать и спиливать кустарники и деревья нельзя. Таким образом, самостоятельно заготавливать дрова, а также приобретать их с рук (у продавца, не зарегистрировавшего ИП) запрещается. За отсутствие договора купли-продажи, чека или другого подтверждающего документа дачникам грозит штраф в размере до 5 тыс. руб.

ГОСТИНАЯ БЕЗ МЕБЕЛЬНОЙ СТЕНКИ

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ МЕБЕЛЬНУЮ СТЕНКУ В ГОСТИНОЙ?

Мебельная стенка – это некое наследство, которое досталось нам от Советского Союза. Раньше она считалась очень удобной и функциональной, так как выполняла роль хорошей системы хранения. Однако сейчас пришло осознание, что стенка выглядит очень громоздко, занимает много места и порой используется лишь наполовину, выполняя роль подставки для телевизора. Рассказываем, чем ее можно заменить.

Вариант 1: Подвесная полка

Если гостиная небольшого размера или вам просто не хочется перегружать ее массивной мебелью, повесьте под телевизором полку в минималистичном стиле. Основное хранение можете сосредоточить, например, в гардеробной. Если же в гостиной все-таки нужна габаритная система хранения, так как нужно разместить книги, вазы, декор, установите в углу стеллаж или узкий шкаф.

Вариант 2: Комбинированные полки с рабочим столом

Небольшие однокомнатные квартиры всегда нуждаются в грамотном использовании пространства, так как здесь каждый квадратный сантиметр на счету. Именно поэтому мы предлагаем объединить в единое целое рабочую зону, систему хранения и место для размещения телевизора. Мебельная композиция, расположенная вдоль стены и состоящая из открытых и закрытых полок, а также рабочего стола, идеально подойдет для этих целей. На первый взгляд конструкция может напомнить мебельную стенку, но в современной интерпретации. Если правильно подойти к выбору данного элемента, он станет не только функциональной составляющей пространства, но и декоративной.

Вариант 3: Два книжных стеллажа и комод

Возвращаясь к вопросу о мебельных стенках, можем смело сказать: их главная проблема заключалась в том, что все предметы интерьера располагались на одной стене. Это визуально уменьшало пространство. Современные дизайнеры решаются на некоторые хитрости, чтобы убить сразу нескольких зайцев: удачно расположить телевизор, оставить комнату просторной и светлой, обеспечить достаточное количество систем хранения. Например, они размещают возле противоположной стены от дивана комод, ставят на него ТВ, а справа устанавливают два книжных шкафа. Такой прием с разделением группы мебели по разным стенам позволяет добиться нужного эффекта.

Вариант 4: Мебельная композиция вокруг дивана

Хороший вариант – соорудить вокруг дивана своеобразный шкаф с открытыми полками. Особенно функционально и гармонично такая композиция будет смотреться в квартире с высокими потолками. Ее плюсы очевидны: у владельцев появляется достаточное количество мест для хранения, при этом интерьер не выглядит перегруженным.

Вариант 5: Комод

Иногда нужно пойти по самому простому пути. Например, купить комод и установить его вместо стенки или мебельной композиции напротив дивана. Он занимает минимум места, при этом является достаточно функциональным и подходит для хранения различных мелочей, а не только одежды. Стиль выбранного комода будет непосредственно зависеть от интерьера гостиной и ваших потребностей. Если комната оформлена в скандинавском стиле, можете отреставрировать советский предмет мебели, тем самым сэкономив немного денег. Если в минимализме – отдайте предпочтение такому же лаконичному комоду. Если в стиле современной классики – выбирайте изысканную модель, можно из дерева. Также стоит обратить внимание на оригинальные расписные комоды. Но учтите, что они лучше всего смотрятся на нейтральном фоне.

СЭКОНОМИТЬ НА РЕМОНТЕ ВАННОЙ

АЛЬТЕРНАТИВЫ ПЛИТКЕ, СПОСОБЫ ПОЧИНИТЬ СКОЛЫ НА САНТЕХНИКЕ И ИДЕИ, ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ДОРОГОСТОЯЩИЙ НАТЯЖНОЙ ПОТОЛОК.

Секрет экономии не только в планировании, но и в подборе материалов и решений, оптимальных в соотношении цены и качества. Эксперты Школы ремонта «Леруа Мерлен» делятся возможными способами сэкономить на ремонте в ванной.

Ремонт сантехники вместо покупки новой

Иногда ванна или раковина находятся в приличном состоянии, все портят только небольшие сколы, появившиеся в процессе эксплуатации. Результат – неэстетичный внешний вид и потеки ржавчины. Для многих это становится прямым сигналом заменить ванну при ремонте. Но сколы можно устранить, чтобы не тратиться на новую.

Вам понадобятся сама эмаль, пластилин, шпаклевка для металла, преобразователь ржавчины, мелкая наждачная бумага и резиновый или пластиковый шпатель.

Изучите предложения: есть специальные ремонтные комплекты для восстановления эмали, в которые входит почти все вышеперечисленное. Но по отдельности они могут обойтись дешевле – поэтому при выборе сравните два варианта. Не забывайте о безопасности – все работы необходимо проводить в перчатках.

- Для начала оградите скол кольцом из пластилина, чтобы средство не попало на неповрежденные участки. Нанесите в область кольца преобразователь ржавчины и через несколько минут смойте средство вместе с остатками ржи. Важно нейтрализовать преобразователь раствором стирального порошка или мыла – это предотвратит отслоение эмали.
- Шпатлевку необходимо приготовить по инструкции и нанести на скол, заполняя неровности аккуратными движениями. Уровень шпатлевки должен быть чуть ниже уровня эмали – они выровняются, когда вы покроете скол покрасочным слоем. После высыхания устраните неровности шкуркой.
- Следующий шаг – нанесение слоя эмали. Лучше выбирать двухкомпонентную акриловую эмаль – это оптимальный вариант с точки зрения долговечности и качества. Подойдет и эмаль из баллончика, но обязательно оградите область работы трафаретом и будьте готовы к тому, что покрытие придется периодически восстанавливать. Чтобы делать это реже, соблюдайте правила ухода за ванной: в месте скола используйте мягкие средства, без хлора, кислоты или абразива.

Акриловая ванна вместо чугунной

Иногда без замены сантехники не обойтись, но и в этом случае можно сэкономить. Например, выбрать не чугунную ванну, а акриловую. Экономия будет ощутимой: самая дешевая чугунная ванна обойдется примерно в 15 тыс. руб., в то время как цены на альтернативу из акрила начинаются с 4–5 тыс. руб. Но, конечно, цена ванн из акрила обусловлена характеристиками. Они немного проигрывают чугунным по износостойкости покрытия: акрил легче поцарапать, поэтому, выбирая такую ванну, будьте особенно аккуратны при ее эксплуатации. Вместо акрила можно рассмотреть и ванны из стали.

Подвесной потолок вместо натяжного

Если под потолком проходят трубы водопровода или он слишком неровный, стоит задуматься об установке подвесного потолка. Это будет стоить дороже шпаклевки и краски, зато работы по установке нетрудно выполнить самостоятельно, в отличие от натяжного потолка, с которым обязательно нужна помощь специалиста. В качестве основного материала можно использовать пластиковые панели.

НЕ ТЕРПИТЕ СВОЕГО МУЧИТЕЛЯ

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЖИВУТ С АБЬЮЗЕРАМИ, С ТЕМИ, КТО УНИЖАЕТ, ДОПУСКАЕТ ЖЕСТОКОСТЬ В ОБЩЕНИИ? ПРИЧИН ТОМУ МНОГО, И ОДНА ИЗ НИХ – ВРЕДНЫЕ НОРМЫ И КЛИШЕ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЖЕРТВЕ ОПРАВДАТЬ СВОЕГО МУЧИТЕЛЯ ИЛИ УБЕДИТЬ СЕБЯ В ТОМ, ЧТО ЕЕ ЖИЗНЬ НОРМАЛЬНАЯ, А МЕСТАМИ ДАЖЕ СЧАСТЛИВАЯ.

Мама плохому научит

Взгляд на мир и восприятие жертвы обусловлены условиями в ее родной семье, ее культурой и взаимоотношениями. Весь накопленный опыт влияет на то, как она воспринимает происходящее с ней. Прежде всего нужно сказать о том, что в силу определенных условий жертва считает, что партнер ведет себя по отношению к ней рационально. Такое «программирование» начинается еще в раннем детстве. Кто из нас не слышал фразу: «Не стоит плакать» или нечто в этом роде. Но даже если родители не разрешают взять еще одну конфетку и ребенок плачет, его ведь можно утешить, сказав: «Я понимаю, что тебе хочется еще, но нельзя есть сладкое постоянно». Так ваше чадо научится осознавать свою печаль и сожалеть о потерях, находя поддержку в сочувствии мамы и папы, вместо того чтобы верить, что иррациональное «не стоит плакать» рационально, реально и логично. Женщина с раннего детства учится не доверять своим чувствам и не признавать вербальной агрессии. Любая вербальная агрессия иррациональна.

На образ мышления жертвы влияют не только детские впечатления, но и повседневные акты агрессии со стороны ее партнера. Как следствие, она не только лишается способности распознать агрессию, но может и никогда в жизни не задаться вопросом: «Подвергаюсь ли я вербальной агрессии?» Многие люди даже не знают, что это такое – вербальная агрессия. Когда что-то не имеет названия и его, как кажется, не видят другие, это воспринимается как нечто нереальное. И еще один важный фактор – культурная среда, в которой росла жертва. У всех народов существуют традиции, и из поколения в поколение они передаются. К сожалению, в обществе также бытуют вредные нормы. Многие из них превратились в клише, которые наносят реальный вред жертве.

Вредные нормы и клише

1. «Ответственность несут оба». Если жертва верит в это, то предполагает, что она в какой-то степени виновна в своей эмоциональной боли.
2. «Любовь все преодолевает». Руководствуясь подобной установкой, жертва легко может прийти к мысли, что если она будет сильнее любить и принимать своего партнера таким, какой он есть, то все будет хорошо.
3. «Ты можешь подняться над всем недостойным». Иначе говоря, жертва может подумать, что чем сильнее она будет, тем легче ей будет преодолеть свою боль.
4. «Радуйся, что у тебя есть крыша над головой». Это вредное клише убеждает жертву – «Ты ожидаешь слишком многого и должна радоваться тому, что у тебя есть».
5. «Не можешь сказать что-то приятное о человеке, не говори ничего». Принимая на веру данное утверждение, жертва может считать, что было бы нелояльно, неуважительно или слишком грубо рассказывать другим о беспокоящем ее поведении партнера.
6. «Женщина должна отдавать немного больше, чем мужчина». Если жертва руководствуется этой установкой, она может полагать, что должна прикладывать больше усилий для понимания своего партнера и больше с ним делиться, чтобы он ее понял.
7. «Будь вежлива к людям, и люди будут к тебе вежливы». Если жертва верит в это, она может полагать, что партнер кричит на нее, потому что она была невежлива по отношению к нему или не смогла объяснить, что действительно имела в виду.
8. «Не воспринимай все слишком серьезно». Данное клише убеждает жертву, что если она станет проще относиться к тому, что на нее кричат, то ей не будет так плохо.

Оксана Морозова

МУДРОСТЬ ВОСПИТАНИЯ

МНОГИЕ РОДИТЕЛИ УДЕЛЯЮТ СВОИМ ДЕТЯМ ВРЕМЯ, НО НЕ ЗНАЮТ И НЕ ПОНИМАЮТ ИХ. РОДИТЕЛИ – ЭТО ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВО.

Мудрость и эффективность воспитания основаны прежде всего на понимании ребенка – его нужд и потребностей, на знании закономерностей его роста и развития его личности. Удовлетворение не только физических, но и эмоциональных потребностей ребенка влияет на развитие его личности и на всю жизнь в дальнейшем. Ученым известны многочисленные случаи смерти младенцев в домах ребенка, основной причиной которых явилась неудовлетворенная потребность детей в психологическом контакте, то есть в уходе, внимании, заботе со стороны взрослого. Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, – одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что принимаете его, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший.

Что же означает безусловно принимать ребенка?

Безусловно, принимать ребенка – значит, любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!
Есть семьи, в которых ребенок получает любовь родителей как награду только тогда, когда родители им довольны. Если ребенок поступает не так, как ожидали родители, это вызывает у них раздражение. Ценность личности ребенка здесь совсем не принимается во внимание. Если же ребенок окружен постоянной любовью вне зависимости от того, какой он в данный момент – «хороший» или «плохой», то такие проявления родительской любви вызывают ощущение ценности собственного «я». Ребенок чувствует, что он значим и важен, способен на многое. Результатом безусловной любви, безусловного приятия является возникновение у ребенка чувства собственного достоинства, выраженное чувство принадлежности к семье, когда дети дорожат и гордятся тем, что они живут с папой и мамой; они во многом подражают родителям и с гордостью рассказывают о них окружающим; став взрослыми, они способны любить преданно и глубоко, так как, для того чтобы любить других, необходимо в какой-то мере любить себя. И сама способность любить, как и способы выражения любви в немалой степени зависят от соответствующего опыта, приобретенного в детстве.
Напротив, человек, лишенный любви (и часто уважения других), чувствует себя неудовлетворенным, недостойным и униженным. Самооценка в этом случае настолько невысока, что такие люди позволяют себе быть агрессивно-недружелюбными, поскольку думают, что таким образом могут вызвать у других хоть какое-то «уважение» к себе.
Подводя итог, можно сказать, что родительская любовь, как ничто другое, способствует возникновению и укреплению чувства собственного достоинства у человека и служит основой счастливой и плодотворной жизни.

Важные напоминания

1. Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество положительных обращений перевешивает число отрицательных, то ситуация благополучна, если нет – есть над чем задуматься.
2. Показывайте вашему ребенку, как вы рады его видеть, чаще обнимайте его.

ЦЕНЗУРА В ЗДРАВООХРАНЕНИИ

КАК ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ ЭКСПЕРТИЗА КАЧЕСТВА ПОМОЩИ?

Как работают эксперты качества медицинской помощи и что же ждет пациентов, если новые нормы будут приняты? На эти и другие вопросы ответил доктор медицинских наук, профессор кафедры терапии, эксперт качества медицинской помощи **Алексей Березников.**

– Алексей Васильевич, откуда берутся эксперты качества медицинской помощи и зачем они нужны?

– Эксперты качества медицинской помощи – это те же практические врачи, обладающие необходимым опытом работы по специальности в больницах. Страховые компании нанимают их для проведения экспертиз случаев медицинской помощи, оказанной их коллегами. Поскольку эксперт не подчиняется никакому государственному ведомству, это гарантирует его независимость и беспристрастность. Эксперт выявляет нарушения, допущенные при лечении больных, и в том числе по результатам экспертиз к больницам применяются санкции. Нарушения могут приводить к ухудшению здоровья пациента или смерти.

– Но какой в таком случае смысл экспертизы, ведь ничего поделать нельзя?

– Чтобы предупредить подобные нарушения в будущем. Медицинским организациям нужно разбирать причины нарушений, какие действия необходимо предпринять для того, чтобы они не повторялись вновь. Понятно, что это не нравится ни медицинским работникам, ни многим медицинским чиновникам, для которых каждый такой случай – это вопрос и к ним тоже. Но именно так должна работать нормальная система: как правило, работу медиков в спорных случаях проверяют их более квалифицированные и опытные коллеги, у которых нужно учиться, а не затыкать им рот.

– А в чем заключаются нововведения в работе экспертов? Правда ли, что теперь им будут запрещать работать, если они выписывают большие штрафы?

– По сути, так. По закону Минздрав обязан определить порядок ведения единого реестра медицинских экспертов – по сути, технический документ. Но в проекте этого документа, который предполагают принять, прописаны совершенно фантастические вещи. Специальным комиссиям при территориальных фондах ОМС дается право пожизненно исключать экспертов из реестра. Это означает пожизненный запрет заниматься профессиональной деятельностью. Такое наказание не предусмотрено даже Уголовным кодексом.

Сама процедура запускается по запросу ассоциации медицинских работников или медицинских организаций, то есть фактически по инициативе проверяемых. Основанием для такой жалобы могут служить даже 2–3 опечатки в экспертных заключениях. При этом действительно учитываются размеры штрафов, применяемых по результатам экспертиз к медорганизациям. Если эксперт не слишком усердствует, то не исключается из реестра. А ведь размеры штрафа напрямую связаны с тяжестью нарушения.

Вот на таких условиях будет работать российское здравоохранение. Дьявол ведь в деталях. Кому придет в голову копаться в таком малозначительном документе, как ведомственный приказ? Но именно эта бумажка, по сути, означает введение медицинской цензуры – пациентам больше не положено знать о врачебных ошибках.

– К каким последствиям, по вашему мнению, приведут эти нововведения?

– У руководства Фонда ОМС будут рычаги давления на экспертов. Как показывает многолетняя практика, Фонд, будучи структурой, курируемой Минздравом, в ведении которого и сами медицинские организации, всегда выступает против выявления ошибок больниц любыми доступными ему способами. Новый порядок – это попытка «убрать контролеров», ведь принципиальные эксперты попросту уйдут сами, а тех, кто все же продолжит работу, исключат принудительно.

Сергей Зайцев

«СПУТНИК V», «ВЕКТОР», «ПФАЙЗЕР» И ДРУГИЕ

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ ПРЕПАРАТЫ?

На этот и другие вопросы отвечает научный руководитель НИИ вакцин и сывороток им. И.И. Мечникова академик РАН **Виталий Зверев.**

– Какие методы применяются в современных вакцинах от коронавируса?

– «Спутник V» – живая векторная вакцина. Для нее используют аденовирусы человека, в геном которых вставляют ген S-белка коронавируса. Сам вирус в организме не размножается, но ген работает, и S-белок, который он кодирует, синтезируется. Наш организм вырабатывает на него антитела. Компания «АстраЗенека» сделала тоже живую векторную вакцину, но использовала аденовирус не человека, а обезьян. Он тоже безопасен. Что касается вакцины новосибирского «Вектора», то это другая технология. Вакцина представляет собой искусственно созданные участки антигенных белков аденовируса, на которые должны вырабатываться антитела. Это так называемая синтетическая вакцина.

В Центре им. Чумакова делают инактивированную (убитую) вакцину *(*КовиВак. – *Ред.)* Коронавирус выращивают на культуре клеток, специальным образом его убивают и добавляют адъюванты.

Американские компании «Пфайзер» и «Модерна» делают РНК-вакцины. Они пакуют РНК поверхностного антигена коронавируса (S-белка), рассчитывая, что, попав в клетку, эти РНК будут синтезировать S-белок, а на него будут вырабатываться антитела.

– Вакцина должна вызывать выработку антител. А если их нет, значит, и иммунитета нет?

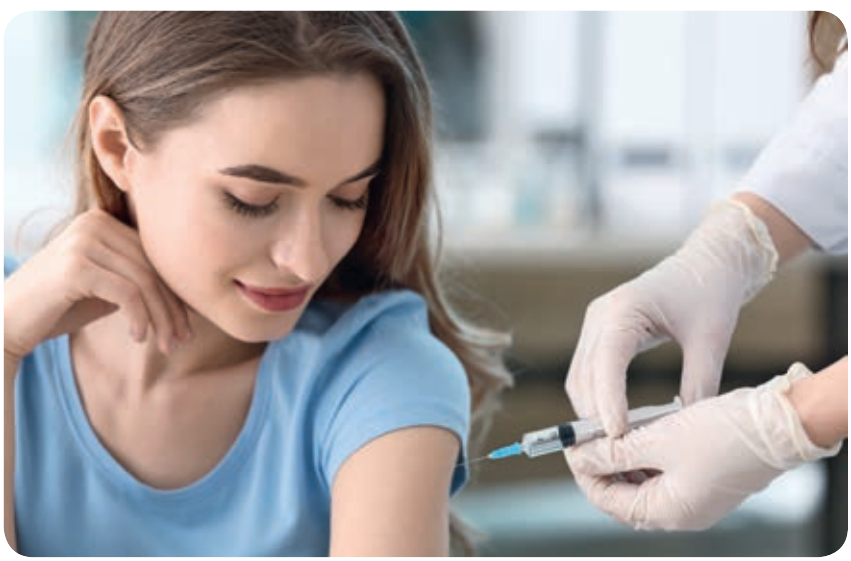
– Настоящая вакцина должна вызывать не только выработку антител, но еще и стимулировать клеточный иммунитет. Так что антитела – это важнейший показатель, но не единственный. Поэтому, когда антитела исчезают из организма, а со временем это происходит, это не значит, что человек перестал быть иммунным против конкретного заболевания. Если у него сохранился хороший клеточный иммунитет, он защищен.

– А что такое клеточный иммунитет и как узнать, что он есть?

– Есть два вида иммунитета. Первый – гуморальный, он связан с антителами. Второй – клеточный, его обеспечивают так называемые клетки памяти, некоторые специфические лимфоциты. Благодаря им тоже обеспечивается защита организма в том случае, если он встретится со знакомым вирусом, которым ранее болел. Оценивать клеточный иммунитет достаточно сложно, но такие тесты есть.

– А можно ли создать универсальную вакцину против всех вирусов? Академик Семенов разрабатывал вроде такую вакцину…

– Б.Ф. Семенов разрабатывал препарат «Иммуновак», обеспечивающий защиту сразу против многих вирусов. Это перспективное направление. Принцип его работы – стимуляция врожденного иммунитета. У человека есть такой иммунитет, и он неспецифический – защищает против антигенов разных бактерий, вирусов и даже против аллергенов. «Иммуновак» стимулирует врожденный иммунитет очень быстро, но делает это непродолжительно. Стимуляция происходит в течение нескольких часов, а защита продолжается несколько дней. При этом как бы включаются защитные силы организма против любого патогена, который попадает в организм человека. Это нужно прежде всего в экстренных ситуациях. Но как он будет работать против коронавирусов, мы пока не знаем. Это надо исследовать. И конечно, такие вакцины достаточно перспективны.



БОЛЬШАЯ «РОДНЯ» АЛЛЕРГИИ

СЛЕЗОТЕЧЕНИЕ, ЧАСТОЕ ЧИХАНИЕ, ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА, ВЫСЫПАНИЯ НА КОЖЕ, КАШЕЛЬ. ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ПОЖАЛУЕТЕСЬ НА ТАКИЕ СИМПТОМЫ ЧЕЛОВЕКУ, ДАЛЕКОМУ ОТ МЕДИЦИНЫ, ОН НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО СКАЖЕТ, ЧТО ЭТО АЛЛЕРГИЯ. И, ВОЗМОЖНО, ОКАЖЕТСЯ ПРАВ. ОДНАКО СУЩЕСТВУЮТ И ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ С ПОХОЖИМИ СИМПТОМАМИ.

Наш эксперт – врач-терапевт высшей категории **Елизавета Климова**.

Нередко под аллергические реакции маскируются другие заболевания, которые «глушить» приемом антигистаминных препаратов, во-первых, бесполезно, во-вторых, опасно.
Что чаще всего принимают за аллергию и как отличить одно от другого?

Атопический дерматит

Долгое время даже официальная медицина считала атопический дерматит проявлением аллергии, а не самостоятельным заболеванием. Сегодня такой подход признан ошибочным. Исследования последних лет показали, что атопический дерматит – генетическое заболевание, при котором происходит нарушение синтеза белков, из-за чего ослабевает защитный барьер кожи. В результате она становится сухой, возникают покраснения, шелушение, зуд.
Поскольку уязвимая кожа остро реагирует на любые раздражители, может создаться впечатление, что обострение заболевания вызывают аллергены (пыль, определенные продукты питания, косметические средства). На самом деле лучшие методы борьбы с атопическим дерматитом – грамотный подбор препаратов и правильный уход за кожей, а не поиски аллергенов и попытки избежать встречи с ними.

Ринит

Насморк – коварное заболевание. Мало кто обращается за врачебной помощью исключительно из-за заложенности носа. Хотя насморк, если его не вылечили, может стать причиной опасных осложнений – отита (воспаления уха), синусита (воспаления придаточных пазух носа), ларингитов и фарингитов (воспаления гортани и глотки), трахеита и бронхита (воспаления верхних и нижних дыхательных путей).
Главные симптомы у аллергического и инфекционного ринита одинаковы – это насморк и стойкая заложенность носа.
Однако аллергический ринит, как правило, сопровождается обильными водянистыми выделениями из носа, частым чиханием, зудом, покраснением и слезоточивостью глаз.
Если нос заложен только с одной стороны, а выделения густые зеленые или желтые, содержимое носа часто стекает по задней стенке глотки или насморку сопутствуют повышение температуры и боль в области лица, это свидетельствует о том, что это простуда, а не аллергия.

Конъюнктивит

Воспаление слизистой оболочки глаз может быть вызвано и воздействием аллергенов (пыльцы, шерсти животных, косметики).
Однако чаще всего причиной конъюнктивита служит инфекция, которая заносится в глаз грязными руками. В этом случае антигистаминные средства бесполезны.
Облегчение при бактериальном конъюнктивите принесут глазные капли или мазь с антибиотиками (их следует использовать не менее 7–10 дней).
Весной нередки вспышки вирусного конъюнктивита – болезни заразной и крайне неприятной, от которой существует лишь симптоматическое лечение.
Если при бактериальной форме чаще инфицируются оба глаза и воспалительный процесс сопровождается обильным выделением слизи, при вирусной поражается один глаз, воспаление в котором сопровождается слезливостью.

ПОСЛЕПНЕВМОНИЙНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

ХОТЯ ПАНДЕМИЯ COVID-19 ЕЩЕ НЕ ЗАКОНЧИЛАСЬ, ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ТЯЖЕЛЫЕ ПНЕВМОНИИ, ВЫЗДОРАВЛИВАЮТ И ВОЗВРАЩАЮТСЯ ДОМОЙ НА ДОЛЕЧИВАНИЕ. КАК ИМ БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ?

Отвечает заведующая кафедрой терапии – ИДПО «Южно-Уральский государственный медицинский университет», главный пульмонолог Уральского федерального округа, профессор, доктор медицинских наук **Галина Игнатова.**

Тренируйте выдох

– Как можно ускорить восстановление?

– Во многих регионах (в частности, у нас в Челябинске) есть специальные реабилитационные центры, куда переводят пациентов, тяжело перенесших пневмонию. Но после лечения в больнице крайне важно проводить реабилитацию дома. Самое важное – делать дыхательную гимнастику, тренировать выдох. Вариантов тут масса: йога, гимнастика Стрельниковой и Бутейко, надувание воздушных шаров, также можно дуть в дудочку или осваивать духовые инструменты. Один из самых простых и бюджетных, но при этом эффективных способов тренировки выдоха – это дуть через коктейльную трубочку в литровую банку с водой. Вода оказывает сопротивление, поэтому выдох делать сложнее. Так тренироваться надо несколько раз в день.

– Какие температура и влажность воздуха оптимальны для человека после пневмонии?

– Все очень индивидуально. Кому-то легче, если воздух более сырой, кому-то – наоборот. Это, кстати, во многом зависит от сопутствующих заболеваний. Например, при бронхиальной астме или хроническом бронхите половине больных нужен влажный воздух, а половине – сухой. Поэтому единых рекомендаций нет, надо просто создать комфортные для себя условия.

Песню запевай!

– Существует ли что-то приятное и необременительное для восстановления легких?

– Пожалуй, это пение. Вокал тренирует выдох, а к тому же еще и обладает антистрессовым воздействием. Но петь можно, только если нет боли в горле.

– А что скажете по поводу спорта? Какие виды активности для легких полезны?

– Самое лучшее – плавание. Этот вид спорта прекрасно развивает дыхательную мускулатуру. А если пациент немолод, то мы рекомендуем ходьбу, 10 тысяч шагов в день. Есть исследования, что для человека, страдающего, например, хронической обструктивной болезнью легких, дефицит двигательной активности даже опаснее, чем курение.

– Правда ли, что в восстановлении легких велика роль витамина D?

– Последние два года об этом много говорят, но мне кажется, что это во многом продиктовано модой. Я полагаю, что восполнять уровень этого витамина стоит, только если анализы докажут его дефицит. Если же содержание этого витамина в крови в норме, то дополнительно принимать его необязательно.

– Можно ли полностью восстановиться после пневмонии или последствий не избежать? Насколько опасен фиброз легких, часто развивающийся после «ковидных» пневмоний?

– Фиброз развивается и после обычных бактериальных пневмоний, если поражения легких были обширными. Но лично я видела больных, которые хорошо восстановились даже после того, как у них было поражено 75–80 процентов легочной ткани. Очень важен в этом плане психологический настрой. Пациент обязательно должен верить в то, что сможет восстановиться. Но, конечно, не сразу, а через 3 месяца. Но для этого нужно обязательно самому приложить усилия!

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

ДИЕТИЧЕСКИЙ СТОЛ № 5. КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА. (ПРОДОЛЖЕНИЕ, НАЧАЛО В № 1–4/2021)

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА № 5

Диета «5 стол» – это специальная лечебная диета, разработанная советским диетологом М.И. Певзнером. Считается одной из лучших диет для людей, страдающих от заболеваний печени, желчевыводящих путей и желчного пузыря.

Показания к применению:

- острые гепатиты и холециститы в стадии выздоровления;
- хронический гепатит вне обострения;
- цирроз печени без ее недостаточности;
- хронический холецистит и желчнокаменная болезнь вне обострения.

Во всех случаях – без выраженных заболеваний желудка и кишечника.

Цель назначения диеты – обеспечение физиологических потребностей организма в пищевых веществах и энергии, восстановление нарушенных функций печени и желчных путей.

Осуществляется также разгрузка жирового и холестеринового обмена, стимуляция нормальной деятельности кишечника.

Диета № 5 может применяться длительно, в течение 1,5–2 лет, расширять ее следует только по рекомендации врача.

Режим питания: 5–6 раз в день.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ДИЕТЫ «5 СТОЛ»

Продукты и блюда	Что можно	Что нельзя
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки. Выпечные несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками. Печенье затяжное, сухой бисквит	Очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки
Супы	Овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщ и щи вегетарианские, свекольник. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают	Мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, щи зеленые.
Мясо и птица	Нежирное или обезжиренное, без фасций и сухожилий, птица без кожи. Говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка. Отварные, запеченные после отваривания. Голубцы, плов с отварным мясом. Сосиски молочные	Жирные сорта, утку, гуся, печень, почки, мозги, копчености, большинство колбас, консервы
Рыба	Нежирные виды. Отварная, запеченная после отваривания, куском и в виде кнелей, фрикаделек, суфле	Жирные виды, копченую, соленую рыбу, консервы
Молочные продукты	Молоко, кефир, ацидофилин, простокваша; сметана – как приправа к блюдам; полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.). Неострый, нежирный сыр	Ограничивают сливки, молоко 6% жирности, ряженку, сметану, жирный творог, соленый, жирный сыр
Яйца	Запеченный белковый омлет. До 1 желтка в день в блюда. При переносимости – яйцо всмятку, в виде омлета	Яйца вкрутую и жареные. При желчнокаменной болезни – до 1/2 желтка в день в блюда
Крупы	Любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной. Плов с сухофруктами, морковью, пудинги с морковью и творогом, крупеники. Отварные макаронные изделия	Бобовые
Овощи	Различные, в сыром, отварном, тушеном виде – салаты, гарниры, самостоятельные блюда. Некислая квашеная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка	Шпинат, щавель, редис, редьку, лук зеленый, чеснок, грибы, маринованные овощи
Закуски	Салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба (после отваривания), вымоченная, нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диетическая колбаса, нежирная ветчина, неострый, нежирный сыр	Острые и жирные закуски, копчености, консервы, икру

ПОДНИМИТЕ СВОЕ НАСТРОЕНИЕ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ В ТОНУСЕ.

Лестница в небо

Упражнение-разминка для всего тела

Поставьте ноги на ширину плеч, выпрямите колени и спину. Поднимите руки через стороны вверх, поверните ладони вперед, вытяните пальцы вверх. Поднимите голову, посмотрите на руки. Потянитесь пальцами вверх, а вслед за пальцами – всем телом, вставая на носки. Втяните живот, разверните плечи, почувствуйте напряжение всех мышц тела.

Опустите прямые руки в стороны, вытяните их на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы должны быть выпрямлены и напряжены. Опуститесь на полную стопу и, не опуская рук, слегка присядьте вниз. Голову держите ровно, спину – прямо. Выпрямите ноги, опустите руки, медленно опустите голову сначала к одному плечу, затем к другому. Все время смотрите перед собой, подбородок не опускайте.

Повторите 3–5 раз.

Закрытая дверь

Упражнение для ягодиц, бедер, низа живота

Поставьте ноги на ширине плеч, руки на талии, спина прямая. Согните одну ногу в колене и поднимите ее до уровня бедра (или насколько получится). Бедро и голень должны быть горизонтальны, колено нужно повернуть вперед, но не выводить за линию ног, корпус можно чуть наклонить. «Давите» пяткой назад, как будто вы открываете дверь. Не раскачивайте ногой, не выводите колено вперед от исходного положения! Можно опереться одной рукой на стул или стену, но тогда снизится нагрузка на внутренние мышцы живота.

Выполняйте упражнение на 30–60 счетов, затем смените ногу и повторите.

Балет

Упражнение для ног, бедер (особенно для области галифе), нижней части живота

Поставьте ноги вместе, колени чуть согните, руки на талии, спина прямая. Плавным движением поднимите одну ногу в сторону до уровня бедра (или до того уровня, до которого вы в состоянии). При этом выпрямите колено и вытяните носок. Одновременно с подъемом выпрямите опорную ногу и привстаньте на носок. Верните поднятую ногу на пол, одновременно опуская опорную ногу на всю стопу и слегка сгибая колени.

Движения должны быть равномерными, без махов и рывков. Можно опереться одной рукой на стул или стену, но тогда снизится нагрузка на внутренние мышцы живота.

Выполните 10–20 раз, смените опорную ногу и повторите.

Страус

Упражнение для бедер, ягодиц, живота

Поставьте ноги вместе, руки на талии, спина прямая. Не разводя колени, согните и приподнимите одну ногу, ее голень должна быть почти параллельно полу. Чуть наклоните корпус вперед и приседайте на опорной ноге настолько низко, насколько вы в состоянии. Можно опереться одной рукой на стул или стену, но тогда снизится нагрузка на внутренние мышцы живота.

Выполните 5–15 раз, смените опорную ногу и повторите.

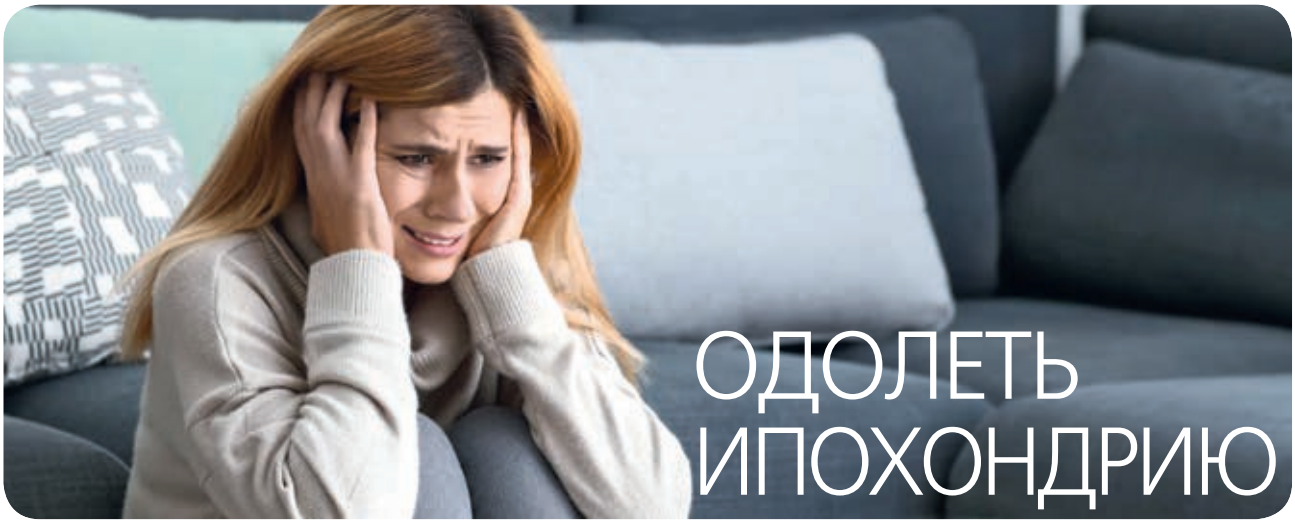
Шлагбаум

Упражнение для мышц спины и живота

Поставьте прямые ноги на ширине плеч, спина прямая. Вытяните руки над головой. Сведите лопатки, прогнитесь в пояснице и наклоните корпус вперед, сохраняя положение рук. Идеально, если спина и руки будут параллельны полу. Не сгибайте колени, не опускайте руки – они должны быть «продолжением» спины! Досчитайте до 10 и выпрямитесь.

Выполните 10–15 раз.

Татьяна Минина



ОДОЛЕТЬ ИПОХОНДРИЮ

ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫСИЛА ТРЕВОЖНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕ. ОСОБЕННО ТЯЖЕЛО В ЭТО ВРЕМЯ ПРИШЛОСЬ ЛЮДЯМ, ПОСТОЯННО БЕСПОКОЯЩИМСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ.

Многие стали бояться не только нового вируса, но и других болезней. Врач-психиатр **Александр Седнев** рассказывает, как отличить ипохондрию от обычного беспокойства и как тревожный человек может бороться с постоянным страхом.

– Александр Алексеевич, как человеку понять, обычное ли у него беспокойство или же ипохондрия?

– Ипохондрия – состояние, которое проявляется в постоянном беспокойстве и высокой озабоченности физическим здоровьем. Обладатели этих проявлений в состоянии думать только о своих заболеваниях, предъявляют многочисленные жалобы на свое здоровье, с ними бывает очень трудно общаться. Тревога присутствует вначале, потом появляется убежденность в своих заболеваниях. Ипохондрия – длительное состояние, когда человек ищет подтверждение у разных специалистов в своем заболевании, возможно даже не существующем.

– Как сильно пандемия отразилась на тревожных людях?

– Тревога у людей появилась после массового вброса информации в СМИ и интернет о новой инфекции. Это многих тревожных людей очень сильно мобилизовало в ожидании самого худшего. Поэтому психиатрам и психотерапевтам работы добавилось. Также человек иногда тревожится из-за того, что он может упустить что-то, оставшись без обследования. В связи с эпидситуацией плановое обследование и лечение всех других заболеваний для многих было затруднено, это действительно осложняющий фактор. После того как завершатся эпидемические мероприятия, наверное, будет диагностироваться рост или декомпенсация таких состояний, так как многие хронические больные действительно остались без необходимой помощи.

– По каким признакам можно выяснить, что у близкого человека ипохондрия, а не реальное заболевание, о котором он говорит?

– Как правило, у тревожных людей проявляются ипохондрические опасения. Они относятся, прежде всего, либо к сердцу, либо к ЖКТ, либо к половым органам, либо к головному мозгу. Большая часть ипохондриков не доверяют специалистам и предпочитают самодиагностику. В разных частях тела они могут ощущать необычные боли. Иногда им трудно сообщить, что конкретно болит, где болит, они называют крайне неопределенные симптомы. Одновременно человек может жаловаться и на язву, и на сердечную недостаточность, и на боли в печени и почках и в прочих частях тела. На начальных этапах больной старается обращаться со своими проблемами к медикам, но когда диагноз не подтверждается, то он начинает заниматься самодиагностикой и самолечением. Личность, которая склонна к тревожным мыслям, начинает представлять «а что если…», «а если вдруг…». Эти люди склонны жалеть себя.

– Можно ли самостоятельно побороть ипохондрию или необходимо обратиться за помощью к специалистам?

– Тревожных людей у нас достаточно. Ипохондриков, которые имеют реальный клинический диагноз, до 5 процентов среди населения. А тех, которые предрасположены, больше раза в два или три. Тревожные состояния могут быть кратковременными и длительными, а ипохондрические расстройства – это уже стойкое состояние. При обычном кратковременном тревожном состоянии помощь может оказать обычный врач-терапевт, семейный врач либо психолог, который поможет разрешить какую-то проблему. Если тревожное расстройство хроническое, то требуется помощь психотерапевта или психиатра.

ВЫ И ТЕОРИЯ ЗАМЕДЛЕННОСТИ

ЗАБЕГ ПО ЖИЗНИ ЗНАКОМ КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ К ЧЕМУ-ТО СТРЕМИТСЯ. ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ НА РАННЕМ СТАРТЕ, НАПРИМЕР ЕЩЕ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ, А ДАЛЬШЕ ТОЛЬКО НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ. И ВСЕ БЫ ХОРОШО – ЧЕЛОВЕК ИДЕТ К ДОСТИЖЕНИЮ СВОИХ ЦЕЛЕЙ, УЛУЧШАЕТ ПОКАЗАТЕЛИ.

Однако, как отмечают специалисты, именно это и обманчиво. Ведь в таком забеге, ускорении и стремлении добиться большего человек практически растворяется. Для этого и была придумана теория замедленности. О том, как она работает и как не упустить свою жизнь в погоне за призрачными целями, рассказал кандидат психологических наук, психоаналитик, клинический психолог высшей категории, доцент **Алексей Мелехин.**

В чем суть теории?

«Эта теория пришла к нам из такого направления, как mindfulness, или осознанность. Как вариант, еще называют ее усилением осознанности. Что это такое? Это умение вовремя остановиться», – говорит Алексей Мелехин.

Необходимость в замедлении, отмечает специалист, пришла к нам из-за того, что многие люди живут на автопилоте. Куда-то бегут, испытывают страх жизни, страх времени, болезней, отсюда же появляется страх старения и т.д. «В результате более глубокого изучения стало ясно, что такой человек просто сжигает себя, у него появляется синдром вечно уставшего. То есть все торопящиеся люди, как правило, ощущают, что ничего толком не сделали, а уже устали и измотаны», – отмечает психоаналитик.

И ученые, и врачи, и сами люди, которые в гонке жизни не понимают истоков такой усталости, ищут причины, что может вызывать такое ощущение – может ли это быть гормональное явление или дело в психологии? «Пришли к тому, что усталость и измотанность возникают из-за того, что человек начинает искусственно себя ускорять. Как он это делает? Заполняет единицу времени различными ситуациями, мыслями, искусственными планами и т.д.», – отмечает психоаналитик. При этом человек в таком состоянии не замечает, что происходит вокруг, он погружен в себя целиком и полностью.

В чем риски высокой скорости жизни?

Такое состояние ускоренности чревато рядом осложнений. «Первое – это риски выгорания, к которым приводит жизнь на автопилоте», – отмечает психоаналитик. Может развиться раздражительность, за ней появится слабость, их врачи характеризуют как неврастению, когда все вокруг бесит и нервирует. Начинают увеличиваться и риски тревожных расстройств.

Как замедлиться?

Чтобы не выгореть раньше времени, не впасть в депрессию и в общем не пропустить свою жизнь мимо себя, следует замедлиться. И есть ряд приемов, которые помогут это сделать, отмечает психоаналитик. «Первое, что нужно сделать, – завести осознанные привычки. Смешно звучит, конечно, но это необходимость. Следует научиться выделять те действия, которые приносят вам удовольствие. Например, это может быть чашечка кофе, может быть завтрак, прогулка – это все позволит дополнить ту деятельность, в которой нет достижения. Но при этом это не должна быть чашечка на бегу, завтрак второпях и т.д. Не надо бежать, совершать марш-броски», – говорит психоаналитик. Выработка осознанной привычки – один из основных пунктов теории замедления. Главное – обратить на себя внимание и не стараться загнать себя достижением различных целей. Следует уметь расслабляться, тем более что это не всегда сложно.

Анна Шатохина

ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ НЕ ИЗОБРЕТЕН, ЗАТО ЕСТЬ МАССА ВПОЛНЕ НЕСКАЗОЧНЫХ СПОСОБОВ ПРИТЯГИВАТЬ ВЗГЛЯДЫ, НЕСМОТРЯ НА ВОЗРАСТ. ЧТОБЫ ЖЕНЩИНЕ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ СВОИХ ЛЕТ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, НЕ МНОГО ТО И НУЖНО.

Одно дело – цифры в паспорте, совсем другое – то, на сколько себя ощущает сам человек, и как это проявляется внешне, разумеется. И очень часто эти показатели разнятся. Как быть, если годы неумолимо бегут вперед, а так хочется растянуть удовольствие под названием «жизнь»? Как женщине выглядеть моложе?
Спасательным кругом будет комплексное решение проблемы. В этой статье вы найдете рекомендации от стилиста и фитнес-тренера.

Советы от стилиста

– То, чему раньше мы не уделяли ни малейшего внимания, теперь требует детальной проработки. Я говорю о стиле. Чтобы внезапно не превратиться из юной нимфы в тетку, важно открыть глаза и сломать ограничения в своей голове, – рассказывает имидж-стилист **Дарья Игнатович.** – А еще есть несколько вещей, которые на 100 процентов освежат ваш образ.

Вещи с омолаживающим эффектом

1. Правильные джинсы. Это те джинсы, которые сидят на талии (не ниже). Такая посадка поможет спрятать все изъяны и подчеркнет талию. Брючины не должны обтягивать ножку, и оверсайз советуем обходить стороной. Пусть это будет беспроигрышный прямой крой.
2. Белые кроссовки. Носим с брючными костюмами, джинсами и даже платьями.
3. Белая рубашка. И в пир, и в мир, и в добрые люди. Белая рубашка – это голый холст, на котором вы можете написать любую картину. Серьги, шляпки, джинсы, юбки – вам в помощь. Кроме того, белая рубашка освежает цвет лица. И это бесценное вложение денежных средств – она никогда не устареет.
4. Актуальная бижутерия. Если не знаете, с чего начать новый гардероб – начните с аксессуаров. Избегайте избытка «украшательств» в плане драгоценных изделий. Чем проще – тем лучше.
5. Сумка. Весь гардероб можно построить в базовых беспроигрышных сочетаниях. А вот сумка пусть будет трендовой. Она повысит «класс» всего гардероба.

Цвета и материалы

1. Используйте пастельные благородные оттенки: молочный, бежевый, голубой, лавандовый. Мягкие спокойные тона освежат весь образ, помогут женщине выглядеть моложе, тогда как насыщенные и глубокие – наоборот – подчеркнут покраснения.
2. Тотал-лук. Одеваясь в одной цветовой гамме, можно зрительно вытянуть силуэт и добавить пару сантиметров роста. Кроме того, образ, собранный в монохромной гамме, отлично стройнит. Добавить лоска помогут различные фактуры: кожа, рептилия, вязка, шелк.

Советы от фитнес-тренера

– Сегодня только ленивые не говорят о спорте и здоровом образе жизни. Возникает вопрос: как провести правильно тренировку, дать нагрузку на различные группы мышц, а также почувствовать расслабление. Я дам некоторые рекомендации для тех, кто ценит свое время, качественно подходит к работе с телом и хочет выглядеть моложе, – говорит тренер по пилатесу и йоге **Заира Шавлохова**.
1. Составляя программу тренировок, учитывать возраст, уровень физической нагрузки, перенесенные травмы и другие важные факторы.
2. Выбирайте тренировки, комплекс упражнений, их выполнения с учетом цели: повышение мышечной силы или выносливости. Рекомендованные частота и продолжительность тренировки для начинающих – 2–3 раза в неделю, продолжительность 30–60 минут.

НЕЗАМЕТНЫЕ ВРАГИ СТИЛЯ

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НИХ, И ВАШ ОБРАЗ ВСЕГДА БУДЕТ БЕЗУПРЕЧНЫМ!

Бывает, что вы досконально продумали свой выход, но одна досадная мелочь, совсем не входившая в ваши модные планы, взяла и испортила всеобщее впечатление. Какие они – незаметные враги вашего стиля?

Вытянутые вверх плечи у свитеров и пуловеров

Это происходит из-за дешевых пластиковых вешалок, не предназначенных для вещей, которые могут вытягиваться.

Решение проблемы. Избежать такой неприятности можно очень легко – храните шерстяные вещи в сложенном состоянии либо потратьте деньги на хорошую вешалку правильной формы.

Торчащие петли для вешалок

Да-да, мы о тех самых «незаметных» петлях, предназначенных, чтобы подвешивать одежду на вешалку. К сожалению, эти полезные в общем-то приспособления имеют свойство показываться в самых неподходящих ситуациях – например, во время первого свидания или собеседования. Это выглядит неряшливо и отвлекает от вашего образа. Кроме того, эти петли могут испортить посадку некоторых вещей.

Решение проблемы. Безжалостно отрежьте их и обзаведитесь фактурными вешалками, с которых одежда не будет сползать.

Ремень, который шел с платьем «в комплекте»

Проблема таких ремней в том, что они – никакие. Чаще всего производитель не относится серьезно к дизайну и качеству таких ремней. Поэтому обычно они тонкие и будто бы одноразовые, из-за чего смотрятся дешево и портят общее впечатление от вашего наряда.

Решение проблемы. Просто замените такой ремешок действительно качественным и красивым ремнем. Не жалейте на него денег – хороший ремень пригодится вам не раз.

Отсутствие набоек на обуви

Ваши любимые туфли лишились набоек еще пару недель назад, но вы продолжаете ходить в них на работу, пусть и «цокаете» при этом каблуками на весь этаж? Поздравляем – внимание окружающих вам обеспечено, но вот восторгов ожидать точно не стоит. Многие люди уверены – это признак того, что ваша обувь износилась.

Решение проблемы. Самое простое и очевидное – отнести свои туфли в мастерскую, где за небольшую плату вам поставят набойки на каблуки.

Боковые шлевки на платье

Еще одни петли, которые вам совершенно не нужны и способны легко испортить любой образ своим видом. Их основная функция – удерживать вышеупомянутый ремень «в комплекте» или пояс на месте, пока платье висит на вешалке в магазине.

Решение проблемы. Просто отрежьте их. Вы же и так знаете, где находится ваша талия и куда надевать ремень, не так ли?

Сшитые вместе полы верхней одежды

У большинства пиджаков, жакетов, тренчей и пальто полы сзади сшиты Х-образными строчками. Это продиктовано желанием производителя избежать некрасивых заломов, складок и разрывов в процессе транспортировки вещи с фабрики в место ее реализации. В жизни такие строчки выглядят некрасиво.

Решение проблемы. Распорите эти строчки и тщательно прогладьте (отпарьте) вещь. Вы сразу же заметите, как ее вид изменится к лучшему.

ЮЛИЯ САВИЧЕВА:
«ШОУ-БИЗНЕС – ЭТО РУЛЕТКА»

В ТО ВРЕМЯ КАК МНОГИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ТВОРЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ СЕТОВАЛИ НА ТО, ЧТО ВИСОКОСНЫЙ 2020-Й «ПРОСЕЛ» ДЛЯ НИХ В ТВОРЧЕСКОМ И МАТЕРИАЛЬНОМ ПЛАНЕ, ПЕВИЦА ЮЛЯ САВИЧЕВА ПРОДОЛЖАЛА РАБОТАТЬ – ЗАПИСЫВАЛА НОВЫЕ ПЕСНИ. ПОСЛЕДНЯЯ ИЗ НИХ – ПЕСНЯ «СИЯЙ», НА КОТОРУЮ ЮЛЯ СНЯЛА КЛИП, ВЫСТУПИВ В СОВЕРШЕННО НЕОЖИДАННОМ ОБРАЗЕ. В КЛИПЕ ОНА НЕ ТОЛЬКО ПОЕТ, НО И ТАНЦУЕТ, ПРИЧЕМ ВМЕСТЕ С ПАРТНЕРОМ. И ВСЯ ЭТА ИСТОРИЯ, КАК ВСЕГДА, ПРО ЛЮБОВЬ.

– Юля, кто сегодня вам пишет песни? Можете сказать, что нашли своего автора?

– Много песен мне пишет муж – композитор Александр Аршинов, а также Олег Шумаров. В этом можете убедиться, если послушаете мой первый самостоятельный сольный альбом… Новую песню «Сияй» написал молодой автор Андрей Харисенко, а уже известный хит «Доктор Хаус» – Настя Максимова. Вот такие талантливые люди меня окружают.

– Каждая написанная песня – это чья-то история. Трудно вживаться в чужую музыкальную канву?

– Я всегда оцениваю песню, опираясь исключительно на свои переживания и ощущения. Исхожу из того, что мне хотелось бы донести до слушателя, и отношусь к песне, как к своей собственной истории. Поэтому некоторые до сих пор думают, что песню «Если в сердце живет любовь» Насти Максимовой написала я. Но это не так.

– Песня – это всегда отражение времени. Как вы считаете, какие песни сегодня нужны?

– Сейчас настолько все упростилось, что трудно судить о музыкальных предпочтениях. Простые слова, незатейливые мелодии. Правда, нынешним предпочтениям есть объяснения: люди настолько устали от изоляции, от зимы, от постоянного напряжения за здоровье близких и себя самого, что всем хочется чего-то простого, легкого.

– Музыки стало очень много, но она выполняет не ту роль, которую выполняла, скажем, в 70–80-е годы прошлого века. Если раньше с песней ходили на работу, на войну, в походы, то сегодня такого не наблюдается. Как вы считаете, может сегодня песня на что-то вдохновить?

– Конечно, может. Например, моя новая песня «Сияй». Когда ее услышала, поняла, что она может как раз вдохновить, помочь людям, которые разуверились, кому не хватает позитива. Это очень светлая песня. Мои родители, услышав ее, вспомнили свою первую любовь, себя в юности. Уверена, что эта песня поможет молодым, только переживающим первые чувства, первую любовь, поверить в крепкие долгие отношения.

– Вы сами на чьих песнях выросли?

– В нашем доме всегда звучала музыка, потому что мои родители – музыканты. И мой будущий продюсер Максим Фадеев постоянно бывал у нас дома, так как они с отцом работали в одной музыкальной группе. Их песни постоянно звучали в нашем доме, как

и песни зарубежных артистов. Мы слушали Майкла Джексона, Фредди Меркьюри, Уитни Хьюстон… Одна из ее песен настолько поразила меня мелодией и красотой голоса, что захотелось ее выучить и максимально приблизиться к оригиналу. Именно с того момента я запела. Когда повзрослела, стала сама выбирать песни.

– С высоты своего опыта что сегодня посоветовали бы начинающим певцам?

– Найти свой стиль. Много просто хороших исполнителей, но мало личностей, индивидуальностей. Мало тех, кто привносит в музыку что-то свое. Я тоже не сразу сформировалась, тоже начинала с подражательства, и это нормально. Но потом ты должен обязательно пробовать разный материал. Кто-то пишет сам себе музыку. Я пробовала, у меня пока не получается, но я не форсирую эту ситуацию, в то время как некоторые артисты упираются, желая петь только свои песни. Но тут либо дано, либо нет. Поэтому хорошо, когда у тебя случается союз с другим автором, как это было у меня с Максом Фадеевым. Он сумел меня почувствовать и написал, например, такую песню, как «Высоко», которая будет жить долго, как и песня Насти Максимовой «Если в сердце живет любовь». Конечно, от везения тоже много зависит. Шоу-бизнес – это рулетка. Иногда думаешь – какая шикарная песня, она должна «выстрелить», но этого не происходит. А иногда выпускается песня, на которую никто ставок не делает, а она становится мега-хитом.

– Найти свое место в шоу-бизнесе невероятно сложно, не менее сложно существовать в среде, где зависть имеет место быть. Как защищаете себя от негатива?

– Я очень ранимый человек, все близко принимаю к сердцу, через себя пропускаю. Поэтому, конечно, мне в профессии непросто. Многим приходится ради нее жертвовать, отдавать. И здесь мне очень помогает муж, нередко выступает в качестве психолога. Но и ему порой бывает сложно со мной. Я это понимаю и пытаюсь бороться со своими эмоциями, работать над собой.

– О чем сегодня мечтаете?

– Очень хочу, чтобы у меня получалось без особых потерь сочетать профессиональную деятельность и личную жизнь, не жертвовать одним ради другого.

– Муж влияет на вас в творческом плане? Подсказывает?

– Мы друг на друга влияем, часто спорим по вокальной части. Но для творческой семьи это нормально. Потому что у каждого из нас свои предпочтения, свои вкусы. Но ответственность за каждую новую песню в конечном счете лежит на мне. Я могу лишь спросить про его ощущения, взгляд со стороны, но последнее слово остается за мной.

– Вы начали выступать практически в том возрасте, в котором пребывает сегодня ваша дочка. Она переняла у вас музыкальный талант?

– Анечка меня «перепрыгнула». В три года я не умела так петь и танцевать, как она сейчас.

– Воспитываете у нее музыкальный вкус? Что она слушает?

– Поскольку дочка живет в Португалии, она слушает тамошние радиостанции, где звучит португальская, английская, американская музыка. Иногда включаем классику, но для восприятия трехлетнего ребенка она еще сложновата, потому ей не все нравится. Зато

с удовольствием слушает Джорджа Майкла, Уитни Хьюстон, Майкла Джексона.

– Она занимается в каких-нибудь кружках или секциях?

– Хотим отдать Анечку на танцы и на английский язык, но сдерживает пандемия. Так что ждем ее окончания. Главное, не переборщить с нагрузкой, чтобы не отбить желание заниматься. Перегружать ребенка тоже не стоит.

– Аня владеет португальским языком?

– Сейчас она одинаково хорошо говорит на португальском и русском языках. Но для этого пришлось поучиться.

– Судя по всему, Португалия и для вас стала вторым домом.

– Когда с мужем впервые туда приехали к его отцу, который там проживает, сразу почувствовали, что это наше место, что нам здесь хорошо. Теперь это место особенное для всей семьи. Для Анечки вообще дом родной, здесь она родилась и живет. Но когда границы откроются, привезем ее сюда, покажем Россию. Если захочет остаться здесь, ради бога. Пусть решает, где ей лучше.

– Вам лично чем симпатична Португалия?

– Там процветают культ семьи, еды и футбола *(смеется)*. Португальцы – люди открытые, сердобольные, приветливые, любят детей. Там много многодетных семей и хорошая традиция – каждые выходные собираться всем вместе – от прабабушек до правнуков. Нам это очень нравится, берем эту традицию на вооружение.

– Юля, многие удивляются, узнав, что у вас есть кулинарное хобби – вы отлично печете разные тортики. Откуда такая любовь к кондитерскому искусству?

– От бабушки Люды, которая отлично готовила разные торты. Гены передались и мне. Я сама сладкоежка, но по понятным причинам себя ограничиваю. А мое увлечение кондитеркой началось с того, что у одного хорошего знакомого был день рождения. Я задумалась – что подарить человеку, у которого все есть. И поняла – его может удивить и порадовать только рукотворный подарок. Так я испекла вкусный, красивый, именной торт. Это был медовик. Первый блин вышел не комом, мне это дело понравилось, и я увлеклась. Стала искать поводы – кому бы еще испечь? В результате у меня теперь далеко идущие планы. Не исключаю, что когда-нибудь открою свой кондитерский цех.

– Вы упомянули слово «диета». Постоянно держите себя в тонусе?

– Скорее, придерживаюсь правильного питания. Я не ем чипсы, мороженое, не пью газированную воду. При этом раз в неделю кусочек торта позволить себе могу. Мясо и рыбу предпочитаю не жирные. Поддерживать форму позволяют и занятия в спортивном зале. В карантин они проходили в режиме онлайн. Конечно, бывает порою лень, бывает, что нет настроения и желания. В таких случаях к себе прислушиваюсь, даю организму отдохнуть. Но потом снова берусь за себя и продолжаю тренироваться.

– А как любите отдыхать?

– Всей семьей, и лучше всего где-нибудь на океане. Анечка так любит воду, что готова купаться днями напролет. Чувство опасности и самосохранения в ней пока не развито, так что приходится за ней постоянно следить, чтобы не зашла далеко в воду. Спокойнее, когда дочка плавает в бассейне *(смеется)*.
А в целом предпочитаем активный отдых, любим движуху, совместные семейные «вылазки» доставляют нам огромное удовольствие.

Наталья Анохина

Фото Дамира Жукенова, Ольги Лариной Морейра и из личного архива

НАСТОЯЩИЙ «ДРУГ» ЖЕНЩИНЫ

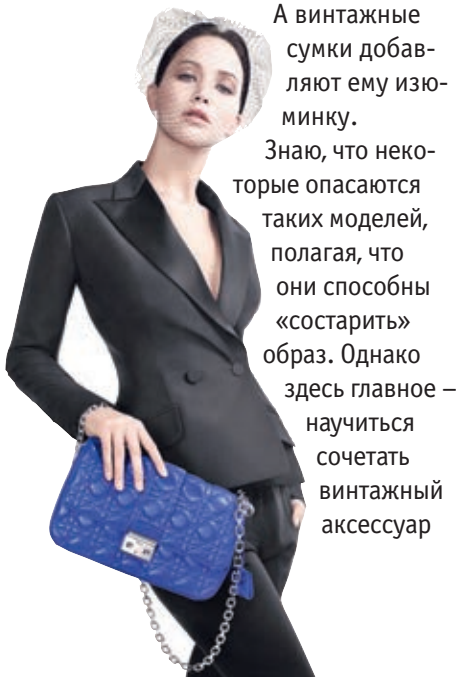
СУМКА ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ – ЭТО САМЫЙ НАСТОЯЩИЙ «ДРУГ». КТО, КАК НЕ ОНА, УМЕЕТ ХРАНИТЬ ВСЕ НАШИ СЕКРЕТЫ И ТАЙНЫ! ПОЭТОМУ ВЫБИРАТЬ АКСЕССУАР НАДО ОСНОВАТЕЛЬНО, НЕ ЗАБЫВАЯ ПРИ ЭТОМ О МОДНЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ. КАКИЕ МОДЕЛИ БУДУТ НА ПИКЕ ПОПУЛЯРНОСТИ В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕМ СЕЗОНЕ, РАССКАЗЫВАЕТ СТИЛИСТ ЮЛИЯ ЛИТВИНЕНКО.

Металлический ремень

Модные дизайнеры в коллекциях весна/лето-2021 предлагают нам богатую текстуру, а вот традиционный кожаный ремень – заменить на массивную металлическую цепь. Сегодня такую модель, напоминающую стилистику металлистов, можно носить не только с кожаной косухой или брутальными ботинками, но и с женственными и элегантными образами. Если вам близка «металлическая» тема, смело используйте данный тренд. Тем, кто не готов на подобные яркие акценты, лучше остановить выбор на цепочном ремне в тон сумки.

Спрос на винтаж

Ностальгия настолько сильно захватила умы дизайнеров, что теперь без кисета, ридикюля или таблетки современный гардероб кажется слишком банальным и скучным.



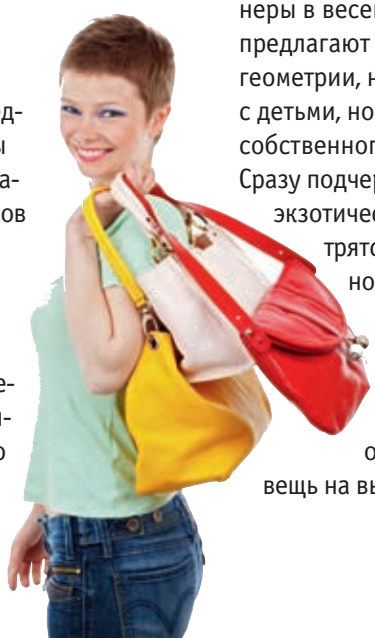
А винтажные сумки добавляют ему изюминку. Знаю, что некоторые опасаются таких моделей, полагая, что они способны «состарить» образ. Однако здесь главное – научиться сочетать винтажный аксессуар с современными вещами. Например, к сумке можно подобрать прямые джинсы, ботильоны с квадратным мысом и объемный жакет. В итоге вы получите осознанный образ с индивидуальным прочтением стиля.

Сумка-тоут

В это сложно поверить, но сумке-тоут уже более восьмидесяти лет! И если раньше ее использовали исключительно для покупки продуктов, то сейчас ее активно применяют и для других целей тоже. В эту модель отлично помещаются документы формата А4 и ноутбук, поэтому ее можно по праву считать вневременным трендом в деловом стиле.
За счет своих геометрических форм сумка-тоут идеально подходит к офисному стилю, но не стоит ограничиваться только им одним. При создании образов кэжуал и кэжуал-шик она также будет смотреться вполне уместно и современно.

Розовый возвращается

Мне кажется, в предстоящем сезоне мы можем смело поблагодарить дизайнеров за возможность внедрить в свой гардероб цвет, напоминающий нам о детстве. Да-да, сегодня розовый присутствует не только в девчачьих гардеробах, но и у особ, придерживающихся делового стиля. В коллекциях весна/лето-2021 неожиданно много розовых сумок представлено на подиумах. Это и сумки-косметички, и спортивные модели, и сумки структурированной формы, которые предпочитают офисные леди.
Таким образом, розовый – это проявление не легкомыслия, а скорее искренних эмоций и любознательности.



Сумка, в которую помещается всё

Еще один тренд – большие сумки. Возможно, дизайнеры думали, что в ближайшее время мы все-таки сможем возобновить путешествия и возьмем все самое необходимое с собой в дорогу. Будем надеяться, что их ожидания оправдаются.
При выборе модели «оверсайз» особенно стоит учитывать свой рост и параметры фигуры. Миниатюрным барышням лучше выбирать сумки с мягкими, плавными линиями, а вот высоким на этот счет переживать не стоит, им подойдет абсолютно все.

Аксессуар необычных форм

Круглые, треугольные, квадратные… В некотором смысле дизайнеры в весенне-летних коллекциях предлагают нам вспомнить правила геометрии, не только делая уроки с детьми, но и подбирая вещи для собственного гардероба.
Сразу подчеркнем, что сумки таких экзотических форм хоть и смотрятся красиво, но абсолютно непрактичны, поэтому, если вы решили купить нечто подобное, помните: данный аксессуар не должен быть основным. Это скорее вещь на выход.

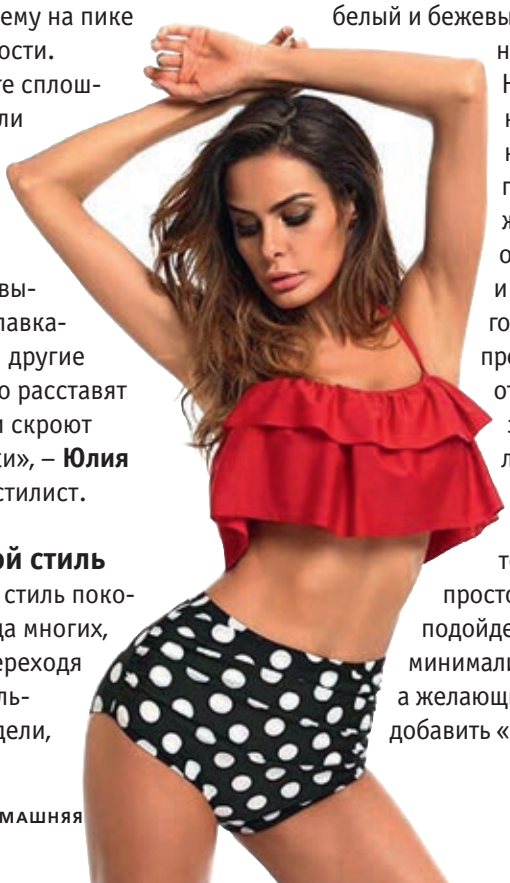
БОГЕМНЫЙ ШИК НА ПЛЯЖЕ

НАКАНУНЕ НОВОГО ПЛЯЖНОГО СЕЗОНА ДИЗАЙНЕРЫ И КУТЮРЬЕ ПРЕДСТАВИЛИ МОДНЫЕ КУПАЛЬНИКИ ДЛЯ ЛЕТА 2021.

Купальники в новом сезоне отличаются своей оригинальностью и разнообразностью: любая модница найдет себе идеальный наряд для пляжа. Слитные купальники по-прежнему в тренде. Особого внимания заслуживают модели в стиле ретро или асимметричный крой. Однако и открытые купальники тоже актуальны, но они уже не такие «правильные» – смело используйте разные верх и низ, тем самым подчеркивая свою индивидуальность. В этой статье поговорим о самых интересных трендах для летнего отдыха.

Ретро

Стиль ретро никогда не теряет своих позиций, а лишь терпит некоторые изменения. Такие купальники становятся все менее скромными: глубокие вырезы, полупрозрачные вставки и тесемки делают свое дело. Но все же отличительной чертой этих моделей является грациозность. Высокая талия, лифбандо и корсет идеально передают настроение этого стиля. «Купальники в стиле ретро по-прежнему на пике популярности. Выбирайте сплошные модели с поясом или варианты с топом-бюстье и высокими плавками. И те и другие правильно расставят акценты и скроют недостатки», – **Юлия Гювели,** стилист.



Бельевой стиль

Бельевой стиль покорил сердца многих, плавно переходя и на купальники. Модели, визуально походящие на комплект белья, заслуживают отдельного внимания, многие дизайнеры представили их в своих коллекциях. Сюда же относятся и купальники в стиле nude. Но здесь нужно быть аккуратнее с телесным цветом – он должен быть максимально близок к оттенку вашей кожи, чтобы произвести фурор на пляже.

Монохром

Если вы устали от принтов, то это, безусловно, ваш вариант. Черный, белый и бежевый – классика, тут не прогадаете. Но и о модных цветах не забывайте: горчичный, желтый, оливковый и небесно-голубой прекрасно оттенят загорелую кожу. Для ценителей простоты подойдет минимализм, а желающие добавить «перчинки» могут остановить выбор на купальниках необычного кроя: со шнуровкой, сеткой или кольцами.

Рюши и воланы

Гипертрофированные воланы – особый шик. Такой купальник подойдет для стильной фотосессии у воды или для пляжной вечеринки, например. Для купания лучше выбирать более удобную модель.

Асимметрия

Асимметричные элементы на купальнике – хит этого лета. Вырезы, сетчатые вставки и открытое плечо – это сексуально, дерзко и женственно одновременно.

Принты

Любителям яркости тоже не будет скучно этим летом. Цветы, геометрия, абстракция, анималистичные принты и не только – все это нам предлагают дизайнеры в новом сезоне. Если вам и этого мало, попробуйте смиксовать верх и низ из разных комплектов. Например, геометрический и змеиный принт прекрасно дополнят друг друга, если выбрать одну цветовую гамму.

Бохо

Богемный шик – один из самых ярких трендов последних лет, который не сдает своих позиций и сейчас. Такие купальники для любителей эклектики, неординарности и нарочитой небрежности. Свободу стиля бохо поддерживают этнические мотивы, бахрома, вышивка, оборки. Если вы творческий человек, то непременно оцените этот художественный беспорядок.

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОЛОС

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС – ПРОБЛЕМА, ОТ КОТОРОЙ МОГУТ ОДИНАКОВО СТРАДАТЬ КАК МУЖЧИНЫ, ТАК И ЖЕНЩИНЫ.

При этом она нередко недооценивается, а исправлять ситуацию люди начинают тогда, когда от прически остаются практически одни воспоминания. Укрепление волос для многих – это различные маски, народные методы лечения, а также специализированная косметология. О том, насколько действенны такие способы, рассказала врач-дерматолог, косметолог, трихолог **Татьяна Егорова.**

Когда насторожиться

Не все понимают, когда именно следует начать бить тревогу и обращаться к врачам. И этот пункт обязателен к исполнению, ведь без подбора адекватной терапии состояние волос может оставаться прежним или даже ухудшаться. «К врачу надо обращаться срочно, когда выпадение волос происходит в количестве более 100 штук в день. Также посещение врача требуется, если уже на глаз начинают виднеться залысины на голове», – говорит трихолог Егорова. Параллельно с лечением, которое предложит врач, можно подключать и подручные варианты восстановления волос.

Маски на масле

Масляные маски, обертывания в Сети описывают как чудодейственное средство. «Масляные маски неплохо работают», – говорит Татьяна Егорова. Считается, что такие продукты восстанавливают поврежденную шевелюру, смягчают и питают, увлажняют.

В ход идут разные варианты косметических масел. «Это может быть масло жожоба, репейное масло чаще всего идет. Для использования их следует слегка подогреть, но только немного, чтобы теплая субстанция была. Наносить на волосы следует, отступив от корней на 5 сантиметров», – говорит трихолог. В списке используемых масел – кокосовое, масла макадамии, масло ши, авокадо и другие. Нередко создают и целый микс на их основе. После нанесения маски волосы следует хорошо промыть, зачастую требуется двойное промывание. Используют такие маски 1–2 раза в неделю.

Массаж с морской солью

Соль традиционно считается антисептиком, а значит, она безопасна. В Сети полно рецептов массажа головы морской солью. «Морскую соль как скраб использовать можно. Скраб позволяет устранять отмершие чешуйки кожи», – говорит Татьяна Егорова. А еще такой массаж активизирует кровообращение, питающее корни волос.

Но тут стоит понимать, что хотя метод и неплох, все же есть те, кому практиковать его точно не стоит. «Нельзя применять скраб, в том числе и на основе морской соли, тем, у кого диагностирован псориаз или себорейный дерматит. Такой метод восстановления волос при наличии подобных диагнозов может больше навредить, чем помочь», – говорит Татьяна Егорова.

Дарсонваль

Это раньше такая процедура, как дарсонвализация, была доступна лишь в салонах красоты. Сегодня подобный прибор может приобрести любая женщина. При этом метод действенный, отмечает косметолог. «Дарсонваль в списке таких методов – отличное решение, лучше, чем маски и массаж солью. Он стимулирует кровообращение, причем делает это очень хорошо в области волосяных фолликулов, они получают больше питания и укрепляются», – говорит Татьяна Егорова.

АЗБУКА ГРАМОТНОГО ПОХУДЕНИЯ

ЛИШЬ РЕДКИЕ ЛЮДИ СТРЕМЯТСЯ ПОПРАВИТЬСЯ, ПОДАВЛЯЮЩЕЕ БОЛЬШИНСТВО ЛИБО ХУДЕЕТ, ЛИБО РАЗДУМЫВАЕТ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО. ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ В СПОРТЗАЛЕ «ЧЕРЕЗ НЕ МОГУ», ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЗАВТРАКА ИЛИ УЖИНА И УВЛЕКАТЬСЯ ДРОБНЫМ ПИТАНИЕМ?

О том, как худеть правильно, рассказал эксперт по питанию **Ирина Лизун.**

Избавляемся от мифов

– Поскольку похудеть хотят большинство людей и каждый ищет для себя наиболее приемлемое решение, появилось много мифов на сей счет. Помогите их развеять. Во-первых, часто считается, что чем меньше есть, тем быстрее можно похудеть. Поэтому многие садятся на «голодные» диеты. Почему они не помогают похудеть и насколько такие диеты безопасны?

– Длительное голодание приводит к тому, что человек теряет не только запасы жировой ткани. Так как он не получает белок, организм начинает расходовать белки мышц. Ведь у нас нет никакого отдельного «депо белков». Сокращение же мышечной ткани всегда сопровождается снижением основного обмена, то есть тело начинает экономить. И если раньше просто во время лежания на диване вы сжигали ежедневно 1,5 тыс. калорий, то при потере мышечной ткани эта цифра снизится, например, до 1,2 тыс., а значит, чтобы не набрать вес, есть придется все меньше и меньше. Кроме того, длительный отказ от пищи не позволяет получать витамины и микроэлементы, что негативно сказывается на всех видах обмена веществ.

– Каким же должен быть рацион при похудении?

– Сбалансированным и полноценным. Это значит, что для каждого человека нужно подобрать достаточное количество белков, жиров, витаминов, клетчатки, антиоксидантов. А еще очень важно, чтобы рацион был разнообразным, только так можно все необходимые вещества набрать. Также во время снижения веса нужно отслеживать, подходит ли вам данный рацион.

– Правильное соотношение белков, жиров и углеводов – это какое?

– Во время снижения веса рекомендуется придерживаться такой пропорции: около 30 процентов от общей калорийности рациона белка, примерно 30 процентов жиров, около 40 процентов – углеводов.

Почему это важно? Потому что при недоборе белка в рационе, как я уже говорила, расходуются собственные белки организма, в результате не только будет убывать мышечная ткань, но и начнут выпадать волосы, ухудшится кожа. А при длительном дефиците могут возникнуть заболевания. К тому же, если недостает белка, хуже усваиваются витамины и человек в принципе худеет медленнее. Если он потерял мышечную ткань, то при возвращении к обычному питанию зачастую набирает килограммы с плюсом.При дефиците жиров мы также видим ухудшение кожных покровов. Жирные кислоты крайне важны и для кожи, и для мембран клеток, и для синтеза гормонов, и для иммунитета. Особенно важно следить за тем, чтобы в рационе было достаточно омега-3 кислот, которые наш организм не может синтезировать самостоятельно: он их получает только извне.

С продуктами, содержащими углеводы, мы получаем большее количество водорастворимых витаминов, в том числе группы В. Однако стоит разделить быстрые и медленные углеводы. Быстрые (особенно в составе рафинированных продуктов) несут только калорийность и практически не содержат витаминов, поэтому отказ от содержащих их продуктов даже полезен. А вот от медленных углеводов и клетчатки отказываться не стоит.

ТРАВА СОРНАЯ, НО ПОЛЕЗНАЯ

СОРНАЯ ТРАВА, ОТ КОТОРОЙ ОГОРОДНИКИ ЯРОСТНО ИЗБАВЛЯЮТСЯ, НОРМАЛИЗУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, В ТОМ ЧИСЛЕ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ. А ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ АНТИСТРЕССОВЫЙ ФАКТОР. КАК ПРАВИЛЬНО УПОТРЕБИТЬ ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ВЕСЕННЕГО АВИТАМИНОЗА, РАССКАЗАЛА ТАТЬЯНА КИСЕЛЕВА, ПРОФЕССОР, ВЕДУЩИЙ НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК НИИ ПИТАНИЯ, ПРЕЗИДЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ НАТУРОТЕРАПЕВТОВ.

Сразу оговоримся: собираем их только на своем огороде или в поле, но никак не у дорог и не вблизи свалок, где обычно сорняки особенно привлекательны – «жирненькие» и сочные. Хорошо промываем, если используем в свежем виде.

Трава от усталости

Молоденькие листочки крапивы содержат весь набор витаминов, макро- и микроэлементов, хлорофилл, антиоксиданты различного строения. Не зря в народной медицине крапива используется более чем при 100 болезнях. Из крапивы можно варить щи, класть в любой овощной салат, предварительно обдав листочки кипятком и мелко порезав. Можно даже добавлять в свежевыжатые соки (бросить несколько листочков в соковыжималку вместе с фруктами или овощами), чтобы обогатить их живой энергией.
Крапива обладает кровоочистительными, иммунотропными и противоаллергическими свойствами, активно влияет на процессы обмена веществ, усиливает углеводный обмен, а значит, обладает антидепрессивным действием. Во второй половине июня прекращаем лечиться свежей крапивой и начинаем сушить ее впрок.

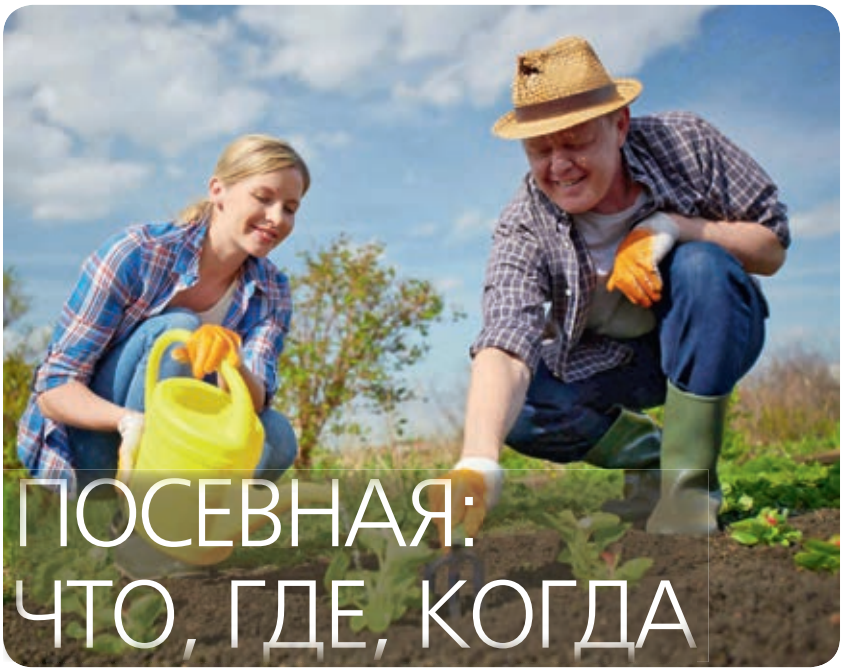
Эликсир жизни

Главный газонный и огородный враг одуванчик по содержанию витаминов (С, Е, группы В, каротиноидов) занимает одно из ведущих мест среди растений средней полосы. Одуванчик называют эликсиром жизни: он регулирует обмен веществ, улучшает функцию половых желез, обладает желчегонным действием и активизирует защитные силы организма. Цветочные бутончики можно замариновать и применять как приправу к птице и дичи, добавлять в винегрет и солянку. Майские корни отваривают, режут, добавляют в салаты и тушеные овощи. Листья кладут в салаты, заранее замочив в подсоленной холодной воде, или сушат для сахароснижающих чаев.
Конец мая – самое время копать корни лопуха. В народной медицине его используют для стимулирования обмена веществ, снижения массы тела и содержания сахара в крови. На влажных и кислых почвах досаждает огородникам хвощ. В народной медицине его используют для удаления шлаков, токсинов и излишней жидкости из организма. Хвощ обладает общеукрепляющим, сахароснижающим эффектом, тонизирует работу сердца, легких.

Рецепты из сорняков от профессора Татьяны Киселевой

Рецепт холодной закуски для больных сахарным диабетом и желающих сбросить массу тела.
Листочки молодой крапивы прокипятить в воде 5 минут, откинуть на сито, охладить, измельчить ножом, сбрызнуть яблочным уксусом, смешать с равным количеством нарезанного зеленого или репчатого лука, зелени петрушки или укропа, слегка заправить растительным маслом или любой привычной заправкой. Сваренное вкрутую яйцо нарезать кружочками и на каждый из них положить по чайной ложке зеленой смеси. Можно из половинок яйца вынуть желтки, измельчить, смешать с зеленой смесью и нафаршировать яйца.

Юлия Борта



ПОСЕВНАЯ: ЧТО, ГДЕ, КОГДА

МНОГИЕ ДАЧНИКИ ВОЗЛАГАЮТ НА МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ. ОНО И ПОНЯТНО: ИМЕННО В ЭТО ВРЕМЯ ВСЯ СЕМЬЯ В СБОРЕ И МАСШТАБНЫЕ ТРУДОЕМКИЕ РАБОТЫ ЕЙ ПО ПЛЕЧУ.

Огород

В первой половине месяца сейте холодостойкие овощи, готовьте рассаду для открытого грунта.

Белокочанная капуста. Закаливайте рассаду перед высадкой из парника или комнаты в открытый грунт. Открывайте укрытие или выносите растения на день на балкон, ночью заносите в помещение или вновь укрывайте в парнике.

Томат. Высаживайте в теплицу рассаду. Ранняя посадка позволит получить урожай в начале августа и избежать фитофтороза. При угрозе заморозков поставьте над рассадой дуги с пленкой или нетканым материалом.

Огурец, тыква, кабачок. Прорастите семена тыквенных культур, чтобы получить раннюю рассаду. Посейте их в горшочки диаметром около 10 см с рыхлым грунтом.

Свекла, морковь. Посейте семена для получения раннего урожая и использования корнеплодов летом. Морковь взойдет быстрее, если предварительно намочить семена в воде до набухания, подсушить их до сыпучего состояния и посеять. Избежать прореживания всходов моркови можно, если сеять семена на ленте, а также использовать дражированные семена для более разреженного размещения их в ряду.

Лук, чеснок. В начале месяца высаживайте севок лука репчатого, размещайте луковички с междурядьями в 20 см и с расстоянием около 10 см в ряду. Замульчируйте посадки торфом или компостом. Яровой чеснок разместите отдельно на солнечном участке или подсадите к изреженным посадкам озимого чеснока.

Бобовые культуры. Горох размещайте по краям грядок или у забора, предусмотрите для него опору. Овощные бобы посейте между всходов раннего картофеля.

Зеленные культуры. Продолжайте сеять кресс-салат, листовую горчицу, салат, шпинат, укроп и петрушку. Посев небольшими порциями с промежутком в 2–3 недели обеспечит свежую зелень на весь сезон. Капустные овощи защищайте от крестоцветной блошки.

Сад

Вместе с растениями проснулись насекомые – вредители и возбудители грибков заболеваний. Чтобы не остаться без урожая, проведите от них обработки.

Начало мая – время активизации деятельности яблонного цветоеда, которого садоводы обычно называют долгоносиком. Он повреждает бутоны, откладывая в них яйца. В иной год повреждения могут составлять 30–50 процентов от общего количества цветков. Но в начале вегетации долгоносик питается лишь соком деревьев, прокалывая набухающие почки. Это не наносит особого вреда растениям, однако в местах проколов выступает сок золотистой окраски, и чем больше таких «плачущих» почек, тем больше в саду вредителей и, соответственно, тем серьезней будет атака на распускающиеся бутоны. Если вы обнаружили, что долгоносика в саду много, подготовьтесь к обработке деревьев инсектицидами в период выдвижения бутонов.

У кустов клубники начинается усыхание прошлогодних листьев, чтобы они не стали источниками грибной инфекции, их лучше срезать секатором или садовым ножом. Если посадки клубники регулярно поражаются вредителями или болезнями, то начало вегетации, до цветения растений, – оптимальное время для обработки пестицидами.

Аналогичным образом следует поступить с посадками смородины и крыжовника. Частая проблема этих растений – поражение побегов и листьев мучнистой росой. Если это наблюдается из года в год, то вскоре после распускания листьев следует провести профилактическую обработку кустов фунгицидами.

Михаил Воробьев

МУЛЬЧИРОВАНИЕ ПОЧВЫ

МУЛЬЧИРОВАНИЕ ПОЧВЫ В ОГОРОДЕ, САДУ И ЦВЕТНИКЕ ОБЛЕГЧАЕТ УХОД, ПОМОГАЕТ РОСТУ И РАЗВИТИЮ РАСТЕНИЙ, СДЕРЖИВАЕТ ПОЯВЛЕНИЕ СОРНЯКОВ.

Мульчирование – покрытие поверхности почвы различными защитными материалами, которые сохраняют влагу, предотвращают выветривание и размывание, препятствуют образованию корки, увеличивают плодородие и даже защищают растения от болезней. Под рукой у дачника есть разные мульчирующие материалы, приобретенные в магазине или собранные на участке. Условно их разделяют на две группы – листовые (пленка, нетканый материал) и сыпучие (торф, опилки).

Газеты, картон, крафт-бумага

Наиболее доступные и недорогие материалы. Сквозь такое покрытие не пробиваются сорняки, под ним неплохо сохраняется влага. Однако они отличаются недолговечностью, газеты и картон служат один сезон, крафт-бумага может сохраниться два года. При таком виде мульчирования не слишком удобно поливать и подкармливать растения. Иногда для покрытия почвы используют не листовые, а измельченные картон или бумагу.

Пленка и нетканка

Листовые мульчирующие материалы используют при выращивании культур, которые требуют большую площадь питания. Для мульчирования используют черную пленку толщиной 60 мкм и шириной 1,2–1,5 м. Предварительно обработанную грядку накрывают пленкой, присыпая края землей, прорезают крестообразные отверстия или оставляют полосы открытой почвы шириной около 30 см для посадки рассады, полива и внесения удобрений. Пленка подходит для выращивания земляники, томата, огурца, ее рекомендуют использовать в регионах с достаточным количеством осадков.

Сено, солома, скошенная трава

Скошенная трава имеется практически у каждого дачника, обладающего минимальным пространством газона. Если газона нет, придется отправиться на ближайший луг для заготовки сена. Важно, чтобы растения были без семян, траву обязательно подсушите. Свежая трава слеживается и создает слой, непроницаемый для воздуха, в котором происходят процессы гниения. Измельченная и подсушенная трава хорошо пропускает влагу и воздух, под ней активно работают микроорганизмы, на ее поверхности имеется полезная сенная палочка (Bacillus subtilis), которая подавляет развитие возбудителей болезней растений.

Солома считается хорошим мульчирующим материалом, она также обогащает почву полезными микроорганизмами. Однако ее обязательно нужно убирать с грядок на зиму, так как она привлекает грызунов. Солому, сено, траву используйте для мульчирования почвы в огороде и в саду при выращивании любых растений. Важно учитывать, что при их разложении микроорганизмы потребляют доступный азот, содержащийся в почве, и лишают растения питания. Используя эти виды мульчи, обязательно вносите азотные удобрения.

Опилки и древесная стружка

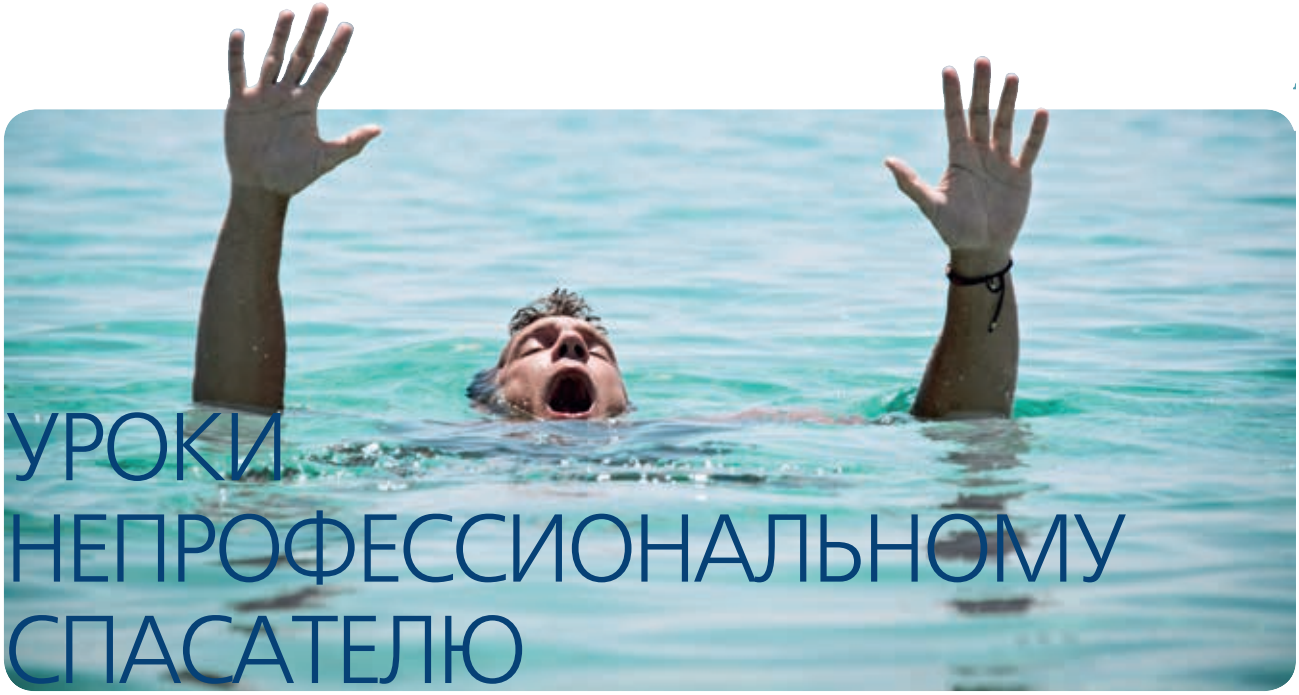
Опилки желательно использовать после перепревания в течение 1–2 лет. Свежие опилки, как и другие растительные материалы, содержащие целлюлозу, разлагаются в результате работы почвенных микроорганизмов. При этом снижается содержание азота в почве, а также накапливаются кислоты. Для восполнения недостатка азота полейте свежие опилки раствором мочевины (150–200 г/10 л воды), а также дополнительно внесите известь, мел или доломитовую муку. Древесная стружка обладает схожими свойствами с опилками, ее лучше использовать после частичного разложения, при этом она более долговечна по сравнению с опилками.

Елена Горбунова

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПОСАДОК

ПРОДОЛЖАЕМ ПУБЛИКОВАТЬ СОВЕТЫ ДЛЯ ДАЧНИКОВ.

С 15 мая по 18 мая
1-я четверть. Луна в Близнецах
Можно: заниматься повседневным уходом за посадками – рыхлением, мульчированием и окучиванием, прополкой. Прореживать сеянцы. Обрабатывать растения против вредителей и болезней. Проводить санитарную обрезку деревьев и кустарников, удалять мешающую поросль.
Нельзя: что-либо сеять и сажать – урожай будет неважным.
С 18 мая по 20 мая
1-я четверть. Луна в Раке
Можно: сеять и сажать в открытый грунт теплолюбивые цветочные и овощные однолетники, в том числе фасоль и тыквенные культуры (под временное укрытие). Заняться размножением садовых растений (отводками, усами, черенками). Подсевать газонные травы, стричь газон. Поливать и подкармливать растения «минералкой».
Нельзя: сеять и сажать многолетние растения – зимостойкость их будет снижена.
С 20 мая по 22 мая
1-я четверть. Луна в Льве
Можно: уделить внимание почве – заняться прополкой, рыхлением, мульчированием посадок органическими материалами. Прореживать всходы. Проводить обработки против вредителей и болезней. Удалять больные ветви и лишнюю поросль у деревьев и кустарников. Закладывать новый газон.
Нельзя: сильно тревожить почву и растения – им в эти дни требуется отдых.
С 22 мая по 24 мая
2-я четверть. Луна в Деве
Можно: продолжить посев однолетних цветов и посадку в открытый грунт цветочной рассады. Делить и пересаживать травянистые многолетники, сажать на постоянное место контейнерные (с комом земли на корнях) деревья и кустарники. Поливать и подкармливать растения минеральными удобрениями.
Нельзя: сеять овощи – они не дадут хорошего урожая.
С 24 мая по 26 мая
2-я четверть. Луна в Весах
Можно: сеять любые овощные и цветочные культуры, в том числе огурцы, кабачки, тыкву, патиссоны, фасоль. Высаживать рассаду. Размножать черенкованием декоративные кустарники и цветочные многолетники. Проводить полив и подкормку комплексными минеральными удобрениями.
Нельзя: поливать растения слишком обильно – влажность почвы должна быть в норме.
С 26 мая по 29 мая
2-я четверть. Луна в Скорпионе
Можно: сеять на рассаду цветочные двулетники (анютины глазки, маргаритки и др.) и овощные многолетники (луки, любисток, ревень, щавель). Продолжить высадку в открытый грунт рассады овощей и цветов. Скашивать и подсевать газонную траву. Поливать и подкармливать растения.
Нельзя: проводить обрезку и пересаживать растения с оголенными корнями –в раны может попасть инфекция.
С 29 мая по 31 мая
Полнолуние 29 мая. Луна в Стрельце
Можно: бороться с сорняками, рыхлить почву, прореживать всходы, окучивать картофель. Обрабатывать сад против вредителей и болезней (согласно регламенту). Заниматься санитарной обрезкой, удалять усы у земляники.
Нельзя: тревожить растения в день полнолуния.
С 31 мая по 3 июня
3-я четверть. Луна в Козероге
Можно: сеять овощные и цветочные многолетники. Высаживать в открытый грунт рассаду, а также посадочный материал любых садовых растений, выращенный в контейнерах. Пришпиливать усы земляники для размножения. Поливать растения и подкармливать их органическими удобрениями.
Нельзя: экономить воду – влажность почвы должна быть выше нормы.



УРОКИ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ СПАСАТЕЛЮ

КАК ПОМОЧЬ ТОНУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ.

Иногда даже с помощью детского круга можно спасти жизнь тонущему. Лето – пора отпусков, и многие любят отдыхать на речке, море или на побережье океана. Слишком жаркое солнце, назойливые комары и соседи по пляжу – самое малое, что может омрачить отдых.

ЧП на воде в теплое время года случаются почти ежедневно.

Иногда трагедию можно предотвратить. Мы спросили у специалистов МЧС и МВД: как помочь тонущему человеку?

Итак, запоминаем: задача № 1 – достать человека из воды, задача № 2 – оказать ему первую помощь и вызвать скорую медицинскую помощь.

Спасаем человека из воды

Ситуация: человека видно над водой. Заметив тонущего человека, сразу определите, нет ли под рукой надувного матраса, спасательного круга, куска пенопласта. Их можно бросить пострадавшему, чтобы он смог еще некоторое время продержаться на воде самостоятельно.

Если ничего подходящего поблизости нет, придется рассчитывать только на свои силы.

На всех пляжах, где разрешено купание, должны быть спасательные круги.

Подплыв к утопающему, поднырните под него и, взяв сзади, тащите его к берегу.

Скорее всего, тонущий в испуге, теряя сознание от недостачи кислорода, схватит вас и потащит за собой. Нырните под воду – инстинкт самосохранения заставит его ослабить хватку.

Ситуация: человек ушел под воду. Если человек уже погрузился в воду, не прекращайте попыток найти и извлечь его, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать даже в том случае, если тонущий пробыл в воде около 6 минут.

Первая помощь на берегу

Помощь взрослому. Вытащив пострадавшего на берег, осмотрите его рот и нос: они могут быть забиты илом или песком. Их нужно прочистить пальцами, повернув голову человека на бок.

Затем положите пострадавшего животом на свое колено головой вниз и, сильно, но аккуратно, нажав на поясницу, выплесните воду из желудка и дыхательных путей.

Затем переверните пострадавшего на спину и начните делать искусственное дыхание.

Для этого встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, через платок или марлю приложите свои губы к губам пострадавшего и с силой выдохните воздух.

Если у утонувшего нет сердцебиения, искусственное дыхание сочетают с непрямым массажем сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую – поверх первой накрест. Надавите на грудину так, чтобы она прогнулась на 3–5 см, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание делайте 4–5 надавливаний.

Помощь ребенку. Детям и младенцам нельзя делать полный вдох, чтобы не разорвать их легкие. Давить на грудную клетку необходимо детям – одной ладонью, младенцам – двумя пальцами.

Не прекращайте реанимационных действий до прибытия скорой помощи. Возможно, что ваши умения спасут человеку жизнь.

ВРЕМЯ ПОДНОЖНОГО КОРМА

ЗАЧЕМ НУЖНО ГОТОВИТЬ ВЕСЕННЮЮ ЗЕЛЕНЬ.

Май – время, когда из земли прорастают первые нежные листочки. Только проклевывается посаженный на огороде салат, появляется из земли редиска. Нужно еще пару недель подождать, и мы сможем положить на тарелку первую зелень – мечтают счастливые дачники. Но ждать не нужно. Как любые уважающие себя сорняки, крапива, лопухи и сныть растут гораздо быстрее окультуренной зелени. А пользы в них – не меньше, чем в листовом салате. Может быть, даже и больше. И если вы думаете, что есть эту траву невозможно, вы ошибаетесь. У сорняков отличный вкус, нужно только собирать самые нежные молодые листочки, а лопухи и жесткие листья – ошпаривать или бланшировать. А готовить из заогородной зелени можно все, что угодно: от салатов до хлеба.

Крапива

Несмотря на репутацию злостного сорняка, крапива очень полезна. Она содержит огромное количество витамина С, а также К, В2, В6, бета-каротин (больше, чем в моркови), гликозиды, дубильные вещества, белок и минеральные соли (железо, кальций, кремний, магний). Крапива борется с авитаминозом, поддерживает иммунитет, повышает настроение.

Благотворно влияет крапива и на пищеварение, на работу поджелудочной железы, приводит в норму обмен веществ.

Правда, она повышает тонус матки, поэтому противопоказана беременным женщинам. Также нельзя ее есть тем, кто страдает тромбозом и различными заболеваниями крови, так как это растение еще больше ее сгущает.

Крапивная яичница

300 г крапивы, 3 яйца, 70 г сулугуни, перец, сливочное масло.

Шаг 1. Крапиву промыть и мелко нарубить.

Шаг 2. Разогреть глубокую сковороду с маслом, бросить в нее крапиву и обжарить 1 минуту.

Шаг 3. Разбить в крапиву яйца. Обжаривать все вместе, несколько раз интенсивно перемешивая, когда яйца схватятся, перемешать еще раз.

Шаг 4. Когда яйца зажарятся до нужной консистенции, бросить в яичницу тертый сыр и поперчить. Еще раз перемешать, немного утрамбовать лопаткой, смазать сливочным маслом и подавать к столу.

Пырей

Самый ужасный для огородников сорняк и в то же время очень полезная трава – это пырей. Неудивительно, что его обожают домашние животные: попадая на природу, собаки и коты идут «пастись» и едят именно пырей. Дело в том, что в нем очень много витаминов. Люди в пищу употребляют не листья и стебли, а корни пырея. Они питательны и полезны, не раз спасали заблудившихся туристов в лесу от голода.

Корни пырея содержат множество минералов: калий, магний, железо, марганец, цинк. Есть в них и витамины: аскорбиновая кислота, витамины А и группы В, кремниевая кислота.

В старину пырей очень активно использовали. Его корни сушили, перемалывали и пекли из этой муки хлеб. Можно заваривать пырей как чай, он, кстати, выводит радиоактивные вещества из организма не хуже, чем зеленый чай. Тем, кто страдает остеохондрозом, артритом, проблемами с суставами, просто необходимо есть пырей – он прекрасно выгоняет из организма все лишние соли. Пырей хорошо оздоравливает желудочно-кишечный тракт. Отвар корней чистит желчный пузырь и почки от камней и песка. Его употребляют и при воспалениях желчных путей, печени, мочевого пузыря и мочевых каналь-

цев. Пырей оздоравливает почки, стимулирует фильтрацию в них.
В лекарственных целях пырей собирают ранней весной или осенью.

Хлеб из пырея

Корневища пырея, ломоть ржаного хлеба.
Шаг 1. Корневища пырея высушить и перемолоть в крупу.
Шаг 2. Добавить воды и закваску – ржаной хлеб.
Шаг 3. Тщательно вымесить, подождать, пока тесто поднимется.
Шаг 4. Разделать на булочки и выпекать.
Шаг 5. Готовые хлебцы смочить холодной водой.

Лопух

Большое разнообразие блюд дарит нам обыкновенный придорожный лопух. У этого растения съедобно все: корни, листья, стебли. Корни его можно высушить и перемолоть – получится отличная добавка для муки. Из стеблей можно сделать рагу, а листья использовать вместо капусты, завернуть в них фарш и сделать голубцы.
В молодых, весенних листьях лопуха содержатся витамин С, дубильные вещества. В корнях – полисахарид, инулин, протеин и другие полезные вещества. Корни настоятельно рекомендуют всем страдающим диабетом, он способствует выработке гликогена в печени, а это вещество очень полезно для регулирования уровня сахара в крови.

Голубцы из лопуха и грибов

200 г отварных лесных грибов, 1 морковь, 2 луковицы, стакана риса, соль и перец, растительное масло для жарки, 8–10 молодых листьев лопуха.
Шаг 1. Листья лопуха замочить в подсоленной воде на 2–3 часа перед приготовлением.
Шаг 2. Лук мелко нарубить, морковь натереть на терке, грибы нарезать.
Шаг 3. Обжарить в растительном масле лук, потом добавить к нему морковь и в конце грибы. Жарить все минут 5–10.
Шаг 4. Рис отварить в подсоленной воде. Смешать с грибами. Посолить и поперчить.
Шаг 5. Из листьев лопуха удалить жесткие части стебля.
Шаг 6. На каждый лист выложить начинку, завернуть и обжарить в сливочном масле с двух сторон.

Сныть

От ее корня избавиться очень непросто – под землей он образовывает цепкую сеть. А вот листья и стебли выдираются очень легко. Набрать на суп – не проблема. Так что будете полоть огород, откладывайте сныть в отдельное ведро, она очень полезная и вкусная.
Сныть помогает заживлять раны, ее сок, если сделать примочку, помогает при ревматизме. Съеденная сныть поможет при авитаминозе, повысит иммунитет. Помогает сныть и работе печени и почек, используется для лечения анемии.

Котлеты из сныти

500 г сныти, 100 г белого хлеба, 200 г отварного картофеля, 2 сырых яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец, зелень.
Шаг 1. Молодые листья сныти промыть в горячей воде и пропустить через мясорубку.
Шаг 2. Также через мясорубку пропустить картофель и белый хлеб. Все смешать.
Шаг 3. Добавить яйца и мелко нарубленную зелень. Перемешать. Посолить и поперчить.
Шаг 4. Налепить котлет и обвалять в панировочных сухарях.
Шаг 5. Обжарить в сливочном масле, подавать со сметаной.

БЛЮДА ИЗ «РУССКОГО ЖЕНЬШЕНЯ»

ОДУВАНЧИК – ЭТО НЕ ПРОСТОЙ СОРНЯК. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЭТОГО РАСТЕНИЯ ТАК ОГРОМНЫ, ЧТО ЕГО ПРОЗВАЛИ «РУССКИМ ЖЕНЬШЕНЕМ». ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ?

Одуванчик – замечательное съедобное растение. У него можно есть не только цветки, но и листья, и корни. Из зелени одуванчика делают салаты и варят щи. Только листья нужно вымочить в соленой воде, чтобы ушла горечь. Впрочем, когда листочки молодые и нежные, вымачивать не нужно. Из корней делают напиток, похожий на кофе. Одуванчик относится к числу самых полезных диких растений. Он улучшает работу желудочно-кишечного тракта, нормализует обмен веществ и благотворно сказывается на всем организме. В одуванчике большое содержание калия и антиоксидантов. Это натуральное жаропонижающее и противовирусное средство.

Сладкий салат из овощей и цветов одуванчика

200 г тыквы, 1 морковь, 1 небольшая свекла, 1 стакан изюма, ½ лимона, 1 ч.л. меда, 1 яблоко, несколько цветков одуванчика, молодые листья одуванчика.

Шаг 1. Тыкву, морковь и свеклу натереть на крупной терке.

Шаг 2. Лимон нарезать тонкой соломкой вместе с кожицей, очистить от семян яблоки и тоже нарезать соломкой.

Шаг 3. Все смешать. Добавить мед.

Шаг 4. Большую тарелку застелить листьями одуванчика. Выложить на них салат.

Шаг 5. Сверху густо посыпать лепестками одуванчика.

Суп из тыквы и одуванчиков

400 г мякоти тыквы, 2 горсти цветков одуванчика, 3 огурца, 1 стакан молока, 6 стаканов воды, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, ½ стакана сметаны, 1 л кефира, соль.

Шаг 1. Тыкву нарезать ломтиками, залить водой с молоком, довести до кипения, вынуть и охладить.

Шаг 2. Огурцы нарезать соломкой, соединить с тыквой, посолить.

Шаг 3. При подаче залить овощи кефиром, оформить желтыми цветками одуванчика, луком и зеленью.

Окрошка с одуванчиками

1 большая горсть цветков одуванчика, несколько молодых листков одуванчика, 2 стакана кислого молока, укроп, зеленый лук, соль, сметана для подачи.

Шаг 1. Листья порубить соломкой.

Шаг 2. Добавить молоко или кефир, положить цветки.

Шаг 3. Добавить зелень, сметану, посолить и подавать.

Вино из одуванчиков

3 кг цветков одуванчика, 100 г изюма, 1,5 кг сахара, 1 апельсин, 1 лимон, 5 г винных дрожжей (можно заменить свежими), 3 л кипяченой воды.

Шаг 1. Цветки очистить от цветоложа и залить 1 л кипятка. Настаивать 2 дня.

Шаг 2. Слить настой, отжать цветки.

Шаг 3. В 2 л воды растворить сахар и добавить сок апельсина и лимона, изюм и дрожжи. Добавить этот раствор в процеженный настой от цветков.

Шаг 4. Накрыть марлей и оставить бродить на 2–3 дня.

Шаг 5. Потом вино аккуратно слить с осадка, перелить в большую бутыль и закрыть крышкой с воздухоотводом (в крышке или резиновой перчатке делается дырочка, в которую вставляется гибкая трубка. Второй ее конец нужно опустить в воду).

Шаг 6. Когда вино перестанет бродить, его нужно разлить по бутылкам и оставить на 3 месяца созревать.

Варенье из одуванчиков

1 кг цветков одуванчика, 2 лимона, 2 горсти листьев вишни, 1,5 л воды, 2 кг сахара.

Шаг 1. С цветков удалить зеленые листочки. Промыть.

Шаг 2. Натереть лимоны, смешать с цветками и добавить листья вишни.

Шаг 3. Залить водой, довести до кипения и варить 10 минут на маленьком огне.

Шаг 4. Снять с огня и настоять сутки в прохладном месте.

Шаг 5. Настой процедить, добавить сахар и варить 1 час на слабом огне.

Шаг 6. Остудить, разлить по стерилизованным банкам.

ДЕКОР ИЗ ЭКОДЖУТА

УЖЕ НЕСКОЛЬКО СЕЗОНОВ ПОДРЯД МОДНЫЕ КАТАЛОГИ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ОФОРМЛЕНИЮ ИНТЕРЬЕРА, ДИКТУЮТ НАМ ДВЕ ТЕНДЕНЦИИ: ЭКОЛОГИЧНОСТЬ И МИНИМАЛИЗМ. ИХ МОЖНО СОВМЕСТИТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕХИТРЫЕ ПРИЕМЫ ДЕКОРА ДАЧНОЙ КУХНИ, СТОЛОВОЙ И БЕСЕДКИ.

Простой, но фактурный

Жгут, канат или попросту веревка из джута в строительных и мебельных магазинах стоит в зависимости от диаметра и длины от 100 до 600 руб. Но для разных целей нужна разная толщина. Для декора без плетения отлично подойдет крупный канат. Для декора с плетением лучше подобрать веревки средней и тонкой толщины – их будет удобнее «приручать» под задуманный вами узор. Средний и тонкий канат из джута будет менее фактурным, но более пластичным, из него можно даже вязать сумки.
Лайфхак: чтобы «укротить» эти канаты, их можно скреплять жидкими гвоздями, строительным двухсторонним скотчем, клеевым пистолетом, суперклеем. Если в вашей идее обустройства дома джут должен стать практичной деталью декора, то тогда лучше всего покрыть его несколькими слоями прозрачного лака для дерева. Дайте каждому слою впитаться в ворсистую веревку.

12 стульев

У старого дачного стула сломалась спинка? Протерлась обивка, надоели его цвет и скучный вид? А если это целая кухонная группа на 4–6 стульев? Кажется, что это трагедия и пора покупать новый гарнитур. Но его еще можно спасти! Оплетать стулья джутом – что-то среднее между оплетением мебели при помощи макраме или лозы. В отличие от макраме джут не такой невесомый и пластичный, но может повторить самые простые узоры и схемы плетений. А прочностью и «ворсистостью» он похож на необработанную лозу. Поэтому работать с ним лучше в строительных перчатках.
Вы можете как повторить узор сиденья и спинки, следуя нашей схеме плетения, так и сделать проще: намотать на спинку в несколько слоев методом крест-накрест 1–2 слоя веревки, закрепив ее жидким клеем.

Новая жизнь старых ваз

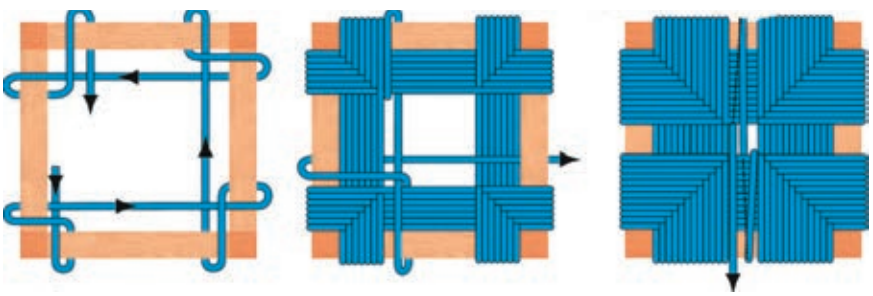
Крупная джутовая веревка отлично подойдет для дизайна малых интерьерных форм. Это могут быть старые вазы и горшочки. Саму обмотку закрепите с двух сторон на строительный скотч либо прочный клей.

Также можно сделать подвесные кашпо из джута, создать которые будет не только под силу умелицам, работавшим с макраме. Ведь такая подвесная система из нескольких скрепляющих узлов довольно проста в исполнении. От 6 до 9 веревок джута средней плотности свяжите в простой узел, оставляя под ним небольшой декоративный хвостик. Это основание для вазы или горшка. Затем по размеру предмета, нити по две, завяжите в узлы поменьше, в несколько рядов, объединив друг с другом. Закрепите еще одним большим узлом над растением, фиксируя «высоту» подвесного элемента.

Дела сервизные

Чтобы разнообразить домашние подставки под горячее, скрутите при помощи термоклея экологичную и простую джутовую подставку. Рукодельницы прошивают следующий слой «улитки» стежками из веревки меньшего диаметра. Получившийся незамысловатый прием помогает создать оригинальный орнамент.
Надоела старая кружка, с которой облетел яркий принт? Закрепив на жидкие гвозди веревку и обмотав чашку, создайте новый сервиз в «морском» стиле. Однако будьте осторожны: подобную посуду мойте бережно, чтобы не намочить джут. Более практичный вариант – оплетение подобным образом больших чаш-конфетниц, баночек для специй, масел.

Схема оплетения сиденья



КОШКА В ОКОШКЕ

КОШКИ ЗАНИМАЮТ ПЕРВОЕ МЕСТО ПО ПОПУЛЯРНОСТИ СРЕДИ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ. НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ДАЛА ОТВЕТЫ ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕЛИНОЛОГИЧЕСКОЙ АССОЦИАЦИИ «РУС» (FARUS) ТАМАРА ЕМЕЛЬЯНОВА. ОНА ЗАНИМАЕТСЯ КОШКАМИ С 1980-Х ГОДОВ, УЧАСТВУЕТ В КАЧЕСТВЕ СУДЬИ НА ВЫСТАВКАХ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ, ПИШЕТ ФАНТАСТИЧЕСКИЕ КНИГИ ПРО ЛЮБИМЫХ ЖИВОТНЫХ И ДЕРЖИТ ДОМА ПЯТЬ ОЧАРОВАТЕЛЬНЫХ КОТОВ (ПЕРСА И ТОЙ-БОБОВ).

– Как научиться понимать кошек? Что означают их телодвижения?

– Если кошка подняла хвост вверх, значит, она в хорошем настроении, уверенна и дружелюбна, когда поджала – подавлена и чего-то боится, виляет – раздражена и агрессивна. А у собак наоборот – виляющий хвост является признаком расположения животного. Прижатые уши у кошки, выгнутая спина и вздыбленная шерсть – готовность к атаке. Зажмуренные и полуприкрытые глаза – спокойствие и доверие. Широко раскрытые глаза – любопытство, агрессия или страх.

– Как отучить кошку ходить в туалет где попало и лазить по столам?

– Просто ругать и не разрешать. Кошку не нужно болезненно наказывать. Это не поможет. Можно пошипеть. Кошки хорошо понимают слова, ориентируясь на тон, мимику и жесты. Согласно исследованиям, кошки способны различать до 500 слов. А вот с лотком все сложнее. Кошки могут не ходить в лоток, потому что он им не нравится, например, цветом, формой, размером, материалом, наполнителем. Туалет должен быть всегда чистым и находиться в доступе. Для котят можно поставить во всех углах лотки и, понаблюдав, выбрать, куда они больше ходят, и остальные убрать. Если они все же сходят не туда, то помочите бумажку в кошачьей моче и положите в лоток. Тыканье носом в мочу не поможет.

– Действительно ли кошки злопамятные?

– У кошек долговременная память, буквально на всю жизнь. Если вы с ней поссорились, то надо искать подход, так сказать, прощения просить – гладить ее и разговаривать с ней. Если вы не сделаете это, она обиду запомнит и при удобном случае напакостит.

– Может, есть какие-то особо вредные породы? Какие считаются самыми добрыми?

– Многие говорят, что сиамские кошки злые, но это не так. В одном помете могут оказаться и вредные, и добрые котята. Менее контактными признают британцев и скоттиш-фолдов. Они такие серьезные, как мишки. Самыми контактными и доброжелательными породами считаются лысые, особенно донские и канадские сфинксы, и той-бобы. К тому же они охотно общаются с детьми. Не стоит забывать, что и в пометах других пород могут быть котята различные по характеру, которые прекрасно войдут в вашу семью.

– Почему кошки ненавидят воду?

– Без надобности кошек нечего купать. Они не любят окунаться в воду, потому что их шерсть намокает и им становится неприятно. На холоде они могут замерзнуть, а при сильной жаре – перегреться. Вода снимает с шерсти естественную смазку, которая защищает волосы от ломкости и делает их блестящими. Мокрая шерсть сильнее пахнет и притягивает грязь. Но не все виды кошек негативно относятся к воде. Многие гладкие кошки спокойно принимают ванны, а мэнские умеют даже плавать и ловить рыбу.

Наталия Герасимова

ПОБЕРЕГИ МОТОР МАШИНЫ

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ОБОРАЧИВАЮТСЯ КАПИТАЛЬНЫМ РЕМОНТОМ.

При производстве силовых агрегатов автомобилестроительные компании стараются применять технологии, сберегающие материалы и энергоресурсы. Точность изготовления деталей увеличивается, растут требования к их сборке, и часто многие узлы неремонтопригодны. Незначительный запас прочности не оставляет права на ошибку. И те действия, которые раньше не приносили вреда моторам, в современных условиях приводят к поломкам. Какие же ошибки наиболее распространены?

«Раскручивание» двигателя до красной зоны с максимальным давлением наддува

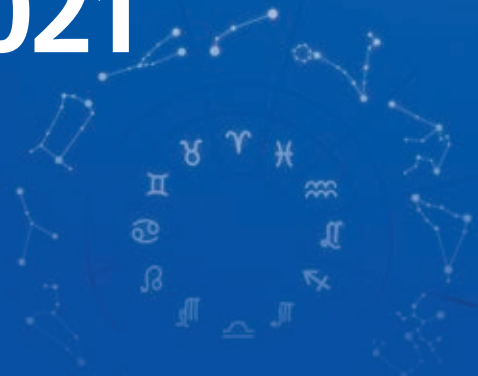
Сейчас многие компании переходят на алюминиевые блоки цилиндров, отказываются от гильзования двигателей и обрабатывают рабочие поверхности камер сгорания плазменным напылением. Металл покрывается тончайшим слоем жаропрочного материала, который обладает колоссальной износостойкостью. Однако он хрупкий как стекло. Небольшие удары приводят к царапинам и задирам. Есть несколько причин таких ударов, одна из них – попадание абразива в цилиндры из системы впуска. Высоконагруженные турбированные агрегаты требуют щепетильного отношения к системе наддува. Она не терпит сильных перегревов и перепадов температур. Если водитель в мороз после холодного запуска тут же раскручивает мотор до красной зоны с максимальным давлением наддува, то ничем хорошим это не кончится. Неравномерное температурное расширение приводит к короблению материалов, к их дроблению и растрескиванию. Еще хуже, когда водитель столь же стремительно останавливается и выключает зажигание. Лихач обгоняет поток, перестраивается из ряда в ряд, затем ныряет к магазину, вытаскивает ключ и бежит за сигаретами. В это время раскаленная до 700 градусов турбина перестает охлаждаться маслом, прижигает его остатки, оно закоксовывается. Впоследствии твердые частички нагара могут обламываться и попадать в систему впуска, а далее они проникают в камеры сгорания, где и царапают стенки блока. Возникают задиры. В итоге требуется недешевый ремонт, который часто не ограничивается расточкой цилиндра. Современные алюминиевые блоки предписывается менять целиком.

Неаккуратность с маслом

Перегрев мотора может быть вызван и другими причинами. К примеру, водитель расплескал немного масла при доливе и часть смазывающей жидкости попала на резиновые трубки системы охлаждения. Кроме того, масло может капать из износившихся прокладок и уплотнителей. Его встреча с магистралями для антифриза оказывается губительной. В течение нескольких месяцев остатки масла проедают резину, вызывают ее размягчение, и в конце концов образуются вздутия. Во время активных разгонов или стояния в пробках давление антифриза нарастает и трубки рвутся. А дальше антифриз вскипает и бьет наружу фонтаном. На высокой скорости такая утечка не всегда заметна, из-за чего автомобиль успевает проехать еще не один километр, пока водитель не разглядит пар. К этому времени половина охлаждающей жидкости уже уйдет из системы и мотор переживет локальный перегрев. При последующем запуске он может начать выбрасывать через выхлопную трубу сизый дым, что свидетельствует о сильных задирах в камерах сгорания.

Владимир Гаврилов

2021



ГОРОСКОП НА МАЙ

ТЕЛЕЦ 21.04–20.05

Месяц непростой, и вам придется постоянно искать равновесие. К тому же усилится тревожное чувство, будто за вами пристально наблюдают и ждут, когда же вы споткнетесь. Но уже после 17-го можно расслабиться: теперь политику общения определяете именно вы. Этот период благоприятен для собеседований, кастингов, конкурсов, обучения. 8–14 мая воздержитесь от финансовых авантюр. Последняя неделя (кроме 30–31-го) гармоничная и спокойная – благоприятен отдых на природе!

БЛИЗНЕЦЫ 21.05–21.06

До 20-го у вас противоречивое состояние. С одной стороны, Марс в Близнецах провоцирует вас на активность и страсть. С другой – Солнце в Тельце концентрирует ваше внимание на вопросах внутреннего мира, поиска убежища. Гармоничным компромиссом будет решение активно заняться саморазвитием и провести аудит своих ожиданий, надежд и планов, а также подключиться к реализации проектов друзей. Тогда с 21-го вас ждет резкий и значительный прогресс во всех направлениях!

РАК 22.06–22.07

Созерцание глубин внутреннего мира и забота о здоровье в уединении на природе для вас сейчас гораздо привлекательнее, чем любые внешние соблазны и вызовы. Если интуиция подсказывает, что надо залечь на дно, не сопротивляйтесь и возьмите отпуск. Если обязательства вынуждают к активным действиям, просто находите время на короткие паузы для медитации и релакса. В этот период отношения на работе могут стать источником стресса. Напряженные и эмоционально нестабильные для вас дни – 3, 10, 19 и 25 мая. Берегите себя и отношения с окружающими!

ЛЕВ 23.07–23.08

До 20-го вы усиленно развиваете и расширяете круг интересов своих детей или мощно реализуете свой творческий потенциал, в том числе пробуя силы в новых, ранее неизведанных направлениях. Параллельно до середины месяца сильна тенденция дальних путешествий, активного общения с иностранцами, или вы принимаете у себя дальних родственников и интенсивно учите иностранные языки. Это также отличный период для социального продвижения. С 21-го появится больше свободы и пространства для маневра. Не упустите шанс!

ДЕВА 24.08–23.09

До 22 мая необходимо тщательно контролировать финансовую ситуацию – свою и деловых партнеров. Есть риск влезть в долги и обрасти обременительными кредитами. Но в то же время этот период подарит вам колоссальный ресурс, который при условии правильного использования способен стать вашей персональной «золотой жилой» в будущем. Также благоприятно проводить глубокую и основательную ревизию своей жизни: избавляться от лишнего, ненужного и фальшивого – вещей, отношений, стереотипов, целей и планов. Не бойтесь оставить за бортом то, что уже давно вас тяготит. Возрастает риск адреналиновых опасных приключений, но ваша

врожденная рассудительность способна оградить вас от опрометчивых поступков.

ВЕСЫ 24.09–21.10

После штурма прошлого месяца вы наводите порядок в жизни. В семье и на работе до сих пор неспокойно, но зато весело и азартно. На это «поле» приходят новые «игроки» и привносят свои правила игры, что не дает вам заскучать и тренирует маневренность. После 21-го вас потянет в путешествие, и если вы отправитесь в дорогу, ни о чем не пожалеете! Потому что последняя неделя месяца наградит вас сюрпризами и незабываемыми впечатлениями вдали от дома.

СКОРПИОН 22.10–22.11

Марс в Близнецах подкидывает вам беспокойство, нестабильность, потенциально опасные ситуации и дискомфорт. Но, как ни странно, это как раз то, в чем сейчас нуждается ваша внутренняя природа. Вы ловите кайф от бурлящего в крови адреналина. Но по-прежнему следует беречь деньги, хотя можно и значительно увеличить капитал, особенно после 21-го, если правильно и своевременно оценить свои силы и ресурсы. Период 9–13 мая прояснит недоразумения в отношениях с детьми, позволит лучше понять их потребности, а заодно и вернет вас к собственным запросам и намерениям.

СТРЕЛЕЦ 23.11–21.12

Если не сосредоточите свою энергию на интересах детей, собственном хобби и творчестве, то рискуете завязнуть в непосильной рабочей рутине. Старайтесь больше времени проводить с детьми. Любые решения финансовых вопросов, судебные разбирательства и операции с недвижимостью лучше отложить на следующий месяц. В отношениях с коллегами и начальством могут возникнуть конфликты, старайтесь сохранять внутреннее равновесие!

КОЗЕРОГ 22.12–20.01

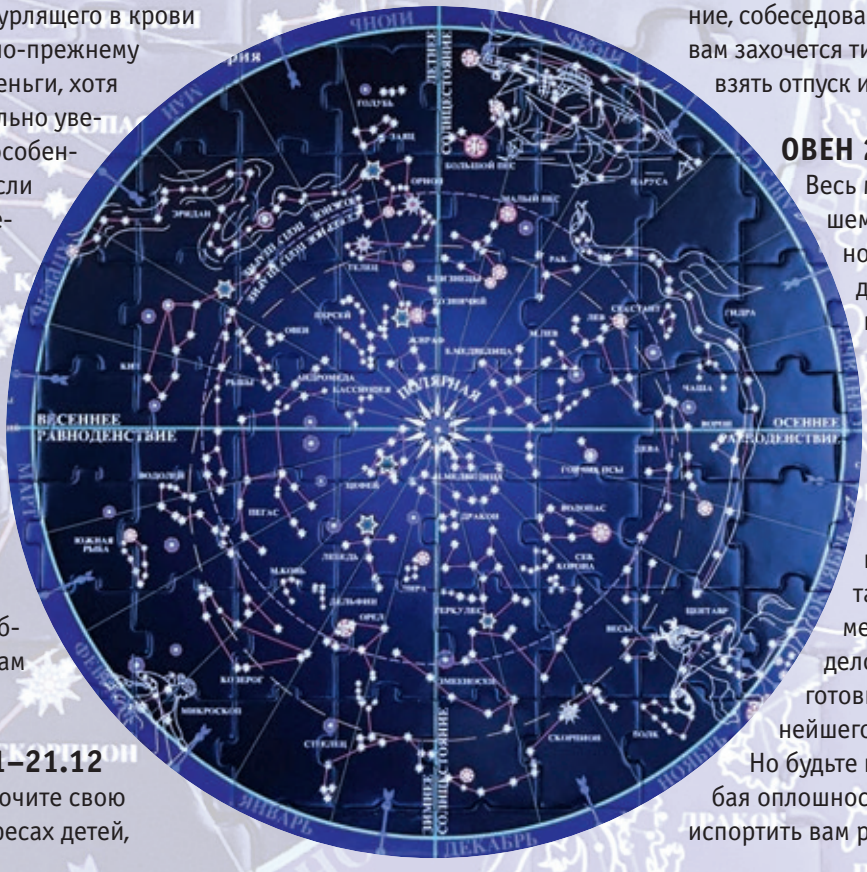
Скорее всего, вы все еще заняты удовлетворением запросов родителей и домочадцев, вопросами приобретения недвижимости, ремонта, домашнего обустройства или генеральной уборкой как минимум! Вам сейчас попросту не отвертеться от домашней активности, поэтому старайтесь проявлять творческий подход и не слишком волноваться. В мае следует внимательно следить за своим самочувствием и вести исключительно здоровый образ жизни, чтобы справиться с нагрузкой.

ВОДОЛЕЙ 21.01–20.02

Происходящее с вами действительно напоминает приключения Алисы в стране чудес. Не стоит задаваться вопросами «за что?» и «почему?». Просто делайте выводы из происходящего и накапливайте опыт. До 17-го вы в плотном потоке перемен, и повлиять на этот процесс невозможно. На протяжении всего месяца поездки неблагоприятны.

РЫБЫ 21.02–20.03

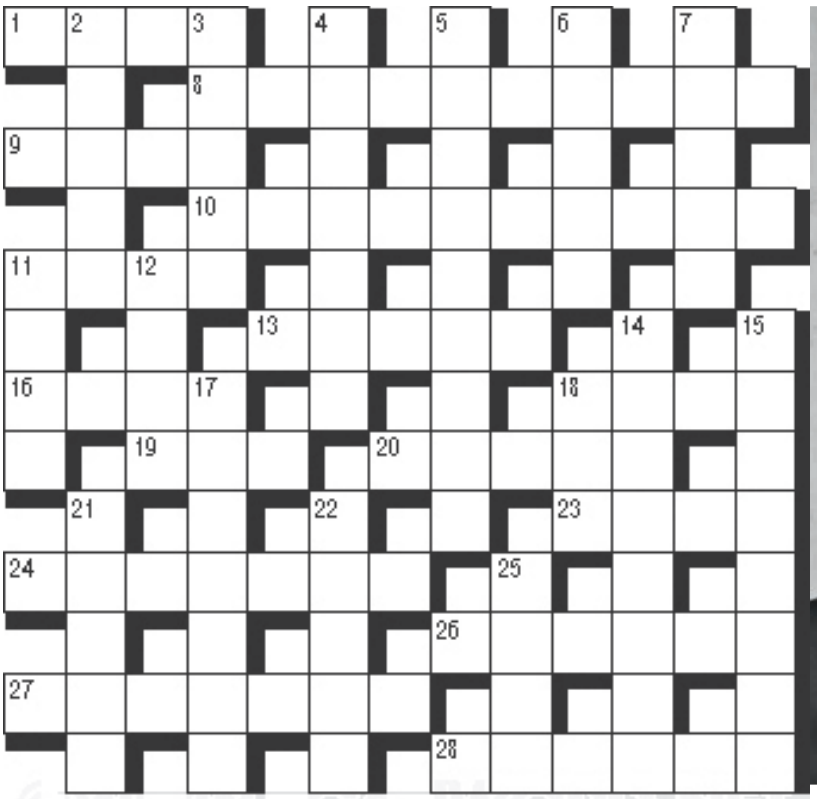
Месяц непростой, но вам понравится все происходящее! Вероятны финансовые сюрпризы – от неожиданных трат на починку кранов и бытовой техники до приятных неожиданностей в виде выигрышного лотерейного билета. Старайтесь воздержаться от крупных покупок 18–22 мая – ваша бдительность на нуле в эти даты. С 18-го благоприятны короткие поездки, обучение, собеседования. В конце месяца вам захочется тишины, постарайтесь взять отпуск и отдохнуть.



ОВЕН 21.03–20.04

Весь месяц Венера в вашем знаке в гармоничном аспекте с Марсом дарят великолепные шансы на любовные знакомства и гармоничные отношения в семье. Забота о внешности (кроме 7–9, 18–22 и 25–28 мая) даст прекрасные результаты! До середины месяца активное деловое общение подготовит базу для дальнейшего карьерного роста. Но будьте внимательны: любая оплошность может надолго испортить вам репутацию.

КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Под крышей четыре ножки, а на крыше суп да ложки. 8. «Сердце бьется потому, что именно в него попадает пища, которая там и закипает», – считал этот древнегреческий ученый. 9. Стройматериал, с успехом употребляющийся в ортопедии. 10. Любитель сахара, пирожных, конфет. 11. Музыкальное произведение для исполнителя-индивидуалиста. 13. Действие с целью извлечения звука из струнного музыкального инструмента. 16. «Под палками даже в барабане пробуждается …» (Станислав Ежи Лец). 18. Тайный агент полиции. 19. Прозвище героя английских народных баллад, борющегося с норманнскими завоевателями, заступника обиженных и бедняков. 20. Сторожа греет один, а фигуристы на льду способны и на двойной. 23. Одна сорокамиллионная часть парижского меридиана. 24. Небольшая военная больница. 26. Орган дыхания. 27. Итальянка, но не девушка. 28. Фирма, открывшая в 1937 году секрет производства растворимого кофе.

По вертикали: 2. Главная деталь костюма Арлекина. 3. Броский предмет экипировки ковбоя. 4. Тяжелый кавалерист в западноевропейской и русской дореволюционной армии. 5. Человек, который за смену может выдуть много бутылок. 6. Подразделение учреждения (предприятия). 7. Группа людей, занимающихся чем-нибудь неблаговидным. 11. Орган воспроизводства и расселения многих растений. 12. Короткий повторяющийся звук, производимый металлическим предметом при ударе о металл. 14. Удар снизу в боксе. 15. Американский кинорежиссер, снявший скандальный фильм «Последнее искушение Христа». 17. Перекличка в лесу. 18. Впервые с ним начали бороться 3500 лет назад в Древнем Египте, убивая бегемотов. Французы считают его причиной 52 процентов нервных заболеваний. 21. В греческой мифологии – живущий в лесу похотливый заросший шерстью демон плодородия. 22. Места, заросшие непроходимым лесом. 25. Великий немецкий поэт и драматург, автор «Фауста».

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Стол. 8. Аристотель. 9. Пистолет. 10. Сладкоежка. 11. Соло. 13. Щипок. 16. Муза. 18. Шпик. 19. Гуд. 20. Тулуп. 23. Метр. 24. Лазарет. 26. Легкое. 27. Синьора. 28. «Нестле».

По вертикали: 2. Трико. 3. Лассо. 4. Кирасир. 5. Стекольщик. 6. Отдел. 7. Клика. 11. Семя. 12. Лязг. 14. Апперкот. 15. Скорсезе. 17. Аукание. 18. Шум. 21. Сатир. 22. Дебри. 25. Гете.

«ПРИВЫКНУТЬ МОЖНО!»

* * *

Мудрость – это когда ты делаешь в жизни только то, что действительно жизненно необходимо.
Правда, некоторые называют это ленью.

* * *

Кнопка «Очистить историю» в интернет-браузерах спасла больше семей, чем семейные психологи.

* * *

– Дорогой, а если бы я ушла к другому в обмен на миллион долларов, ты бы согласился?
– Ну если можно платить в рассрочку, то да, конечно!

* * *

Стюардессам очень легко – все мужчины уже отсортированы по классам.

* * *

Новый русский глагол – байденуться, т.е. споткнуться три раза и после третьего раза еще и упасть.

* * *

– Любимая, я решил, что больше никогда не буду с тобой ругаться.
– Ой, вы видели? Он решил!
А у меня спросил?

* * *

Две блондинки переписываются в чате:
– Привет! Как выходные?
– Удались!
– Сама удались, дура!

* * *

Американский военный дрон, пролетев над нашим эсминцем, вернулся на свою базу с установленным Яндексом, «Госуслугами» и подпиской на «Бесогон ТВ».

* * *

– Я сейчас работаю в ресторане «Ханой».
– Кем, кем ты работаешь?!

* * *

Я тебе никогда не врала: преувеличивала, недоговаривала, лукавила, уходила от ответа, притворялась, фантазировала, но врать – никогда!

* * *

– В селе у нас живет бабушка – 89 лет. Покупаю ей каждый день хлеб, молоко, чекушечку водки. Так она говорит: «Совсем одна останусь, как ты помрешь».

* * *

– Прости, любимая, я не тот, кто тебе нужен.
– А кто мне нужен?
– Психотерапевт.

* * *

Переписка в интернете:
– Опишите свою внешность…
– Привыкнуть можно!

* * *

Врачу выгодно, когда вы болеете.
Юристу хорошо, когда вы попали в беду.
Полиция довольна, если вы оказались преступником.
Автослесарь радуется, когда ваша машина сломалась.
И лишь вор желает вам беспечности и благополучия.

* * *

Как ни крути, но самой большой социальной сетью уже много столетий остается канализационная…

* * *

Хозяйкам на заметку. Извиниться перед гостем, что в доме не убрано, гораздо легче, чем сделать уборку.

* * *

80 процентов мужчин не знают, из-за чего злится жена.
Остальные 20 процентов даже не знают, что жена злится.

* * *

– Хорошо работать на двух работах! Денег много! Но не потому, что платят много, а потому, что тратить некогда.

* * *

Русская душа – потемки, потому что лампочку или украли, или лень менять.

* * *

На день рождения мама дарит малышу красивую игрушку.
– Ну, что надо сказать? – говорит она.
Мальчик молчит.
– Ну что я говорю папе, когда он приносит домой получку? – подсказывает мама.
Малыш:
– «И это все?»

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2021».

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие.

Победителей конкурса ждут призы. **1-й приз – телевизор, 2-й приз – планшет.**

Все призеры и еще пять участников конкурса получат бесплатную подписку на «ДЭ для вас».

Ждем ваших писем, друзья!

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

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2021

ВО ВСЁМ БЛЕСКЕ

Сделать волосы блестящими мне помогают питательные маски.

- 1 яичный желток смешайте с 1 ст. л. сметаны, добавьте 1 ч.л. репейного масла, нанесите на волосы на час, затем смойте мягким шампунем.
- Смешайте в равных долях яблочное пюре с соком алоэ и нанесите маску на волосы на 30–40 минут. Затем смойте.
- 1 яичный желток смешайте с 3 ст. л. любого растительного масла, слегка подогрейте и нанесите на волосы. Не забудьте надеть шапочку для душа и укутать голову полотенцем! Через полчаса смойте маску мягким шампунем.

ПОМОЖЕТ ЖЕЛАТИН

Если волосы пушатся, помогут такие средства.

- 15 г желатина разведите в 50 мл теплой воды. Когда желатин набухнет, нанесите смесь на волосы, распределив по всей длине. Наденьте шапочку для душа, прогрейте маску феном и через 20 минут смойте.
- 1 ст. ложку касторового масла смешайте с 1 ст. л. глицерина. Нанесите на волосы на 15 минут, затем тщательно вымойте голову.

Нина Уварова, г. Уфа

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 5/2021

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.: (499) 519-6237, (499) 519-6240
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.: (499) 519-6237

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,
П0296 – льготная подписка для ветеранов войны, инвалидов и пенсионеров

Журнал **«Весёлый затейник»**
П1926

МОСКВА. 1945-Й ГОД.
БЕЛОРУССКИЙ ВОКЗАЛ.
ВСТРЕЧА ВОИНОВ-ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

С ДНЁМ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!