ДЭ
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС
№6/2021

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
ИРИНА ЛИНДТ

АКТУАЛЬНОЕ
НАЛОГОВАЯ АЗБУКА
ДОПЛАТЫ И НАДБАВКИ К ПЕНСИИ
НЕ КОПИТЕ ДЕНЬГИ В РУБЛЯХ

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
КУХНЯ В СТИЛЕ МИНИМАЛИЗМ

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ИЗМЕНЫ

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
УКРЕПИТЬ ТЕЛО И ДУХ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ВНЕЗАПНАЯ ДИАРЕЯ

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ
ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА № 6
ПРАКТИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
ЗАПАСНОЙ «ИГРОК» В ЛЮБВИ

В МИРЕ МОДЫ
О ТОМ, ЧТО НЕ МОДНО

БУДЬ КРАСИВОЙ
БЕРЕГИ СВОИ... РЕСНИЦЫ

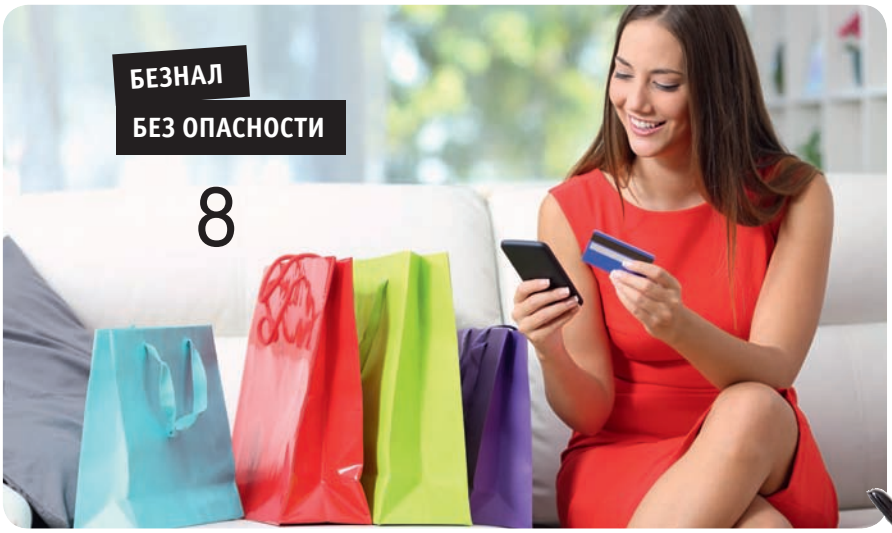
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ... РАСТЕНИЙ!
ВОЮЯ С СОРНЯКАМИ

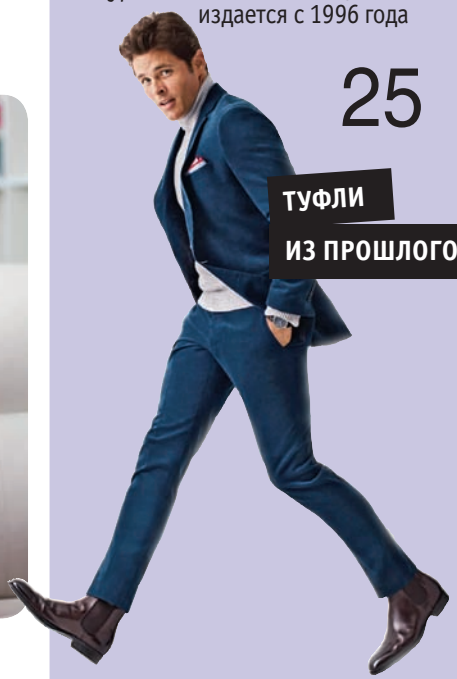
ВКУСЛЯНДИЯ
ВРЕМЯ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ

№ 6/2021

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года

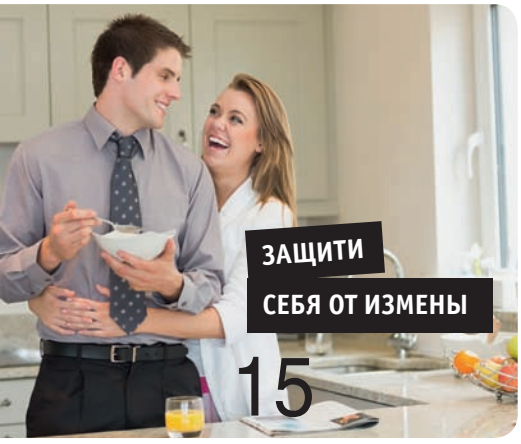
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ





В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Налоговая азбука 2
Доплаты и надбавки к пенсии 3
Ох уж эти платежки за ЖКХ! 4
Лжеустановщики счетчиков 5
Не копите деньги в рублях 6
Новый вид недвижимости 7
Безнал без опасности 8
Ипотечная «справедливость» 9



УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Спрашивали? – Отвечаем! 10
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Кухня в стиле минимализм 12
Диван на кухню 13
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Вместо психолога коуч? 14
Защити себя от измены 15

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
Укрепить тело и дух 16
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Внезапная диарея 18
Главное о наркозе 19
ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ
Правила питания. Лечебная диета № 6 20
Практика скандинавской ходьбы 21
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Запасной «игрок» в любви 22
Помочь пережить утрату 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Трикотаж в отставку! 24
Туфли из прошлого 25
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Ирина Линдт:
«Учусь жить сегодняшним днем» 26
В МИРЕ МОДЫ
Многофункциональность
джинсовой куртки 29
О том, что не модно 30
БУДЬ КРАСИВОЙ
Эффект Золушки 31
Береги свои… ресницы 32
ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Зеленая аптечка 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
В июньском саду 34
Поднять иммунитет… растений! 35
Воюя с сорняками 36
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Мифы о грозе и молнии 37

ВКУСЛЯНДИЯ
Время свежей зелени 38
Мацони, айран 40
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Сделай полки сам 41
ПО ГОРОДАМ И СТРАНАМ
Отпуск на Алтае 42
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
«Золотое было время…» 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на июнь 2021 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ТЕСТ
Готовы ли вы к неожиданностям? 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2021
Помощь при зубной боли 48

НАЛОГОВАЯ АЗБУКА

КАЖДЫЙ ОФИЦИАЛЬНО РАБОТАЮЩИЙ РОССИЯНИН ИМЕЕТ ПРАВО НА НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ С ПОКУПКИ ЖИЛЬЯ, ОПЛАТЫ ЛЕЧЕНИЯ, ОБРАЗОВАНИЯ, БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ, НЕГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕНСИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНВЕСТИЦИЙ... ЕСТЬ ДВА СПОСОБА ПОЛУЧИТЬ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ: ЧЕРЕЗ РАБОТОДАТЕЛЯ ИЛИ ЧЕРЕЗ НАЛОГОВУЮ. РАССКАЗЫВАЕМ, ЧТО ВЫГОДНЕЕ.

Для получения вычета через налоговую инспекцию нужно:

- заполнить декларацию по форме 3-НДФЛ;
- получить справку по месту работы о суммах начисленных и удержанных налогов за год по форме 2-НДФЛ;
- подготовить копии документов, подтверждающих право на получение вычета;
- предоставить в налоговый орган по месту жительства заполненную декларацию с копиями документов, подтверждающих фактические расходы и право на получение вычета при приобретении имущества.

С 21 мая 2020 года для получения налогового вычета по расходам на покупку недвижимости, земли и индивидуальным инвестиционным счетам (ИИС) документы собирать не надо, посещать налоговую – тоже: вычет оформляется автоматически после отправки соответствующего заявления в личном кабинете налогоплательщика.

А вот что необходимо сделать, чтобы получить налоговый вычет через работодателя:

- написать в произвольной форме заявление на получение уведомления от налогового органа о праве на имущественный вычет;
- подготовить копии документов, подтверждающих право на получение имущественного вычета;
- предоставить в налоговый орган по месту жительства заявление на получение уведомления о праве на имущественный вычет с приложением копий документов, подтверждающих это право;
- по истечении 30 дней получить в налоговом органе уведомление о праве на имущественный вычет;
- предоставить выданное налоговым органом уведомление работодателю, оно будет являться основанием для неудержания подоходного налога (НДФЛ) из суммы выплачиваемых доходов до конца года.

Что же выгоднее?

«Основные особенности получения вычета через налоговую инспекцию – это срок (необходимо дождаться окончания года) и необходимость подачи декларации. Следовательно, нужно год оплачивать налоги и потом заполнять декларацию, ждать, когда пройдет камеральная проверка (с 21 мая 2021 года срок сокращен с трех месяцев до одного, а деньги должны начислять в течение 15 дней). Через работодателя получить налоговый вычет можно в текущем году. Для этого нужно получить уведомление о праве на вычет. Можно не платить НДФЛ, не дожидаясь следующего года», – объясняет член Ассоциации юристов России **Злата Татарчук**.

Раньше, как говорит заведующая кафедрой бухгалтерского учета и налогообложения университета «Синергия» **Светлана Языкова**, было проще оформлять налоговый вычет через работодателя. «Требовалось получить только уведомление из Федеральной налоговой службы, подтверждающее право на вычет. Для получения вычета в ФНС нужно было заполнять декларацию. Федеральный закон "О внесении изменений в части первую и вторую Налогового кодекса Российской Федерации" упростил процедуру оформления через ФНС, правда, не для всех, а для налогоплательщиков, имеющих личный кабинет на сайте налоговой. Им теперь не требуется сдавать декларацию, достаточно только подать заявление», – отмечает она.

С точки зрения сроков получения денег очевидны преимущества получения вычета через работодателя: НДФЛ не удерживается им уже в текущем году начиная со следующего месяца после подтверждения из налогового органа о праве на вычет.

Елена Трегубова

ДОПЛАТЫ И НАДБАВКИ К ПЕНСИИ

КОМУ И СКОЛЬКО: СОЦИАЛЬНЫЕ ДОПЛАТЫ К ПЕНСИЯМ.

В 2021 году запланированы индексации, надбавки и доплаты к пенсиям. Рассказываем об основных из них.

Индексация социальных пенсий и пенсий по гособеспечению

С 1 апреля проиндексированы выплаты 3,9 млн граждан, получателей социальных пенсий и пенсий по государственному пенсионному обеспечению. Размер индексации составил 3,4 процента.

Получателями социальных пенсий являются граждане, которые не имеют достаточно трудового стажа для получения страховой пенсии. Согласно сообщению на сайте Минтруда, после апрельской индексации средний размер социальной пенсии в России составил 10 183 руб.

Пенсии по гособеспечению выплачивают ветеранам, военнослужащим, космонавтам, жертвам техногенных катастроф и другим категориям граждан. Их полный список указан в ст. 4 Федерального закона от 15 декабря 2001 года № 166.

Социальная доплата до прожиточного минимума

Согласно ст. 12.1 Федерального закона «О государственной социальной помощи», неработающим пенсионерам, получающим социальную пенсию, размер которой меньше прожиточного минимума пенсионера в регионе, положена доплата. Она позволяет дотянуть размер его пенсионного обеспечения до уровня регионального прожиточного минимума.

Региональный прожиточный минимум устанавливается в каждом субъекте страны: он может быть меньше или больше федерального. Если в регионе, в котором проживает пенсионер, региональный прожиточный минимум выше, чем в целом по стране, ему назначают региональную социальную доплату. Если наоборот, то федеральную.

Доплата назначается по заявлению. Если пенсионеру положена федеральная выплата, заявление нужно подать в отдел Пенсионного фонда России (ПФР), если региональная – в отдел соцзащиты по месту регистрации.

Надбавки к страховой пенсии

Некоторым гражданам, согласно ст. 17 Федерального закона «О страховых пенсиях», ежемесячная фиксированная выплата к страховой пенсии (является ее базовой частью) положена в повышенном размере. С 1 января 2021 года она составляет 6044 рублей 48 копеек в месяц.

Пенсионерам старше 80 лет и инвалидам I группы положена надбавка в размере 100% от фиксированной выплаты (ФВ), таким образом размер их ФВ составляет 12 088,96 руб. в месяц.

Лицам, на иждивении которых находятся нетрудоспособные члены семьи, ФВ увеличивается на 1/3 за каждого иждивенца (но не более трех). Таким образом, фиксированная выплата с одним иждивенцем составляет 8059,31 руб., с двумя – 10 074,14 руб., с тремя и более – 12 088,97 руб.

Еще выше размер ФВ у граждан, достигших возраста 80 лет или инвалидов I группы, на иждивении которых находятся нетрудоспособные члены семьи: 14 103,79 руб., 16 118,62 руб. или 18 133,45 руб. в зависимости от количества иждивенцев.

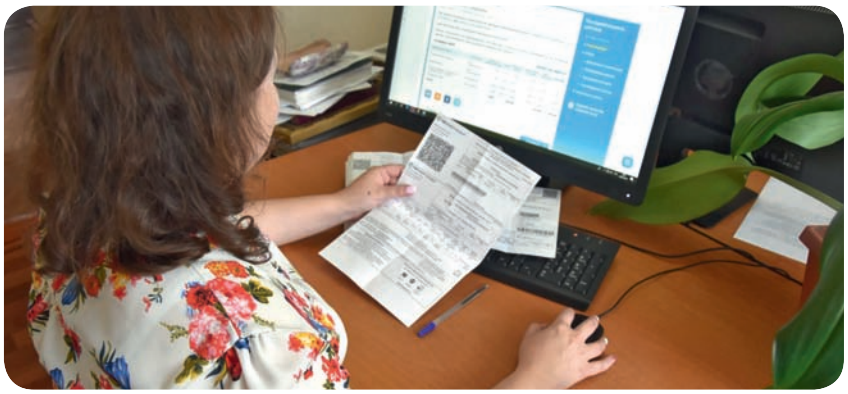
Пример индексации пенсии

Размер пенсии неработающего пенсионера, назначенной в 2020 году, составляет 7700 руб. Ему также выплачивается федеральная социальная доплата (1 036 руб.) до установленной величины прожиточного минимума в 2020 году (8736 руб.). В результате индексации с 1 января 2021 года на 6,3 процента пенсия увеличится на 485 руб. и составит 8 185 руб.

Мария Волуйская

ОХ УЖ ЭТИ ПЛАТЕЖКИ ЗА ЖКХ!

МЫ УЖЕ РАССКАЗЫВАЛИ, КАК ЭКОНОМИТЬ НА ЖКУ НА ЛЬГОТАХ, ПЕРЕРАСЧЕТАХ И ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИХ ЛАМПОЧКАХ. А ТЕПЕРЬ РАССКАЖЕМ, КАК СЭКОНОМИТЬ, ЕСЛИ ИЗБЕГАТЬ ОШИБОК, КОТОРЫЕ МЫ СОВЕРШАЕМ, КОГДА ОПЛАЧИВАЕМ КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ.



В 2018 году средняя российская семья платила за коммунальные услуги 5038 руб. в месяц, подсчитывал Сбербанк. С учетом индексации тарифов ЖКХ в 2019 и 2020 годах сейчас средняя российская семья тратит на оплату коммуналки как минимум 5417,6 руб. Это прилично, учитывая размер среднемесячной зарплаты в 49 274 руб. (по данным Росстата).

Не сверяем показания счетчиков

Каждый месяц жильцы передают в управляющие компании показания счетчиков на воду (а некоторые и показания счетчиков на отопление). В противном случае УК посчитает воду по нормативу. Так дороже. Но, оказывается, показания счетчиков в платежке могут отличаться от тех, которые передают жильцы. Пару лет назад тогдашний глава Федеральной антимонопольной службы **Игорь Артемьев** сообщил, что за жилищно-коммунальные услуги наши сограждане переплачивают более 100 процентов их себестоимости. «Мы давно им все переплачиваем. Они на это дело содержат различного рода рестораны, дома отдыха для себя, охотничьи замки», – говорил Артемьев в интервью телеканалу НТВ. По его оценке, за услуги ЖКХ переплачивают жители порядка трех четвертей российских регионов.

Не доверяйте слепо платежкам, которые присылает управляющая компания, и регулярно сверяйте показания счетчиков.

Оплачиваем коммуналку в отделении

15 лет назад особой альтернативы оплаты коммунальных услуг в банковском отделении не было. Сейчас более 80 процентов счетов за ЖКУ оплачиваются безналично, подсчитали в Сбербанке. Но есть граждане, которые продолжают ходить в банковские отделения, стоять в очередях и платить комиссию. Да, при оплате коммунальных услуг непосредственно в банке финансовая организация берет большую комиссию, чем при оплате в мобильном банке.

Если вдруг вы оплатили коммунальные услуги в личном кабинете онлайн-банка, а деньги не дошли до управляющей компании (такое бывает и в случае, если оплата производилась в отделении), можно запросить у банка (через приложение которого вы платили за ЖКУ) квитанцию с печатью, подтверждающую факт перевода средств. По словам заместителя руководителя департамента правового регулирования экономической деятельности Финансового университета при Правительстве РФ, доцента **Оксаны Васильевой**, управляющая компания (или любая другая организация, не получившая ваши деньги и не признающая чек из мобильного банка) не может отказаться принимать выписку с расчетного счета с печатью банка. Но если это произошло, потребитель вправе обратиться с жалобой в органы государственного жилищного надзора, в Роспотребнадзор, в прокуратуру и в суд.

Платим «автоматом»

Впрочем, в мобильном банке тоже есть риски с оплатой коммунальных услуг. Каждый месяц наша читательница Елена Т. заходила в историю операций, находила там платеж за капитальный ремонт и повторяла его – сумма-то все время одинаковая. А через полгода девушка получила долговой документ и очень удивилась, ведь она исправно вносила деньги. Оказалось, что каждый месяц Елена оплачивала капитальный ремонт за май – в операции, которую регулярно повторяла наша читательница, был указан этот период, а вот деньги за июнь, июль, август до адресата не доходили. Каждую новую квитанцию лучше оплачивать отдельно.

Надежда Вредина

КАЗАЛОСЬ БЫ, ЗАМЕНА ПРИБОРОВ УЧЕТА КОММУНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ – ДЕЛО ОБЫЧНОЕ, НО НА ПРАКТИКЕ НЕБЕЗОПАСНОЕ, КАК МНОГИЕ ИЗ НАС УБЕДИЛИСЬ НА СВОЕМ ПЕЧАЛЬНОМ ОПЫТЕ.

ЛЖЕУСТАНОВЩИКИ СЧЕТЧИКОВ

В стране расплодились лжеустановщики, рьяно оклеивающие рекламой подъезды. Как правильно заменить счетчики в квартире, не нарвавшись на мошенников? Они под видом официальной фирмы прямо-таки рвутся проникнуть в наш дом, оказать «услугу» и сильно облегчить наш кошелек.

Например, до конца 2021 года в Москве будет заменено или установлено более 500 тыс. новых приборов учета электроэнергии. Эти работы в жилых домах должны быть проведены бесплатно, причем сразу во всем доме. Так что, если с вас попробуют за эту услугу потребовать оплату, точно – перед вами мошенники или недобросовестные официальные работники.

Срок службы новых многотарифных счетчиков, которые имеет право устанавливать только Мосэнергосбыт, составит 30 лет.

Главное, чтобы не нарваться на жуликов, вот что! Ваша управляющая компания должна сделать предварительную заявку в согласованное время и заранее назначенный день. Вы должны быть извещены об этой заявке. К вам должны прийти либо представители управляющей компании, либо специалисты по замене приборов учета электроэнергии, либо они все вместе.

Если счетчик не установлен внутри квартиры, для жильцов визит по замене счетчика вообще останется, скорее всего, незамеченным. Но если визитеры у вас на пороге, то вам должны предъявить какие-либо документы, если же их отказываются показать, не пускайте этих людей в дом.

При предъявлении документов внимательно прочитайте их. Мошенники сегодня любят представляться работниками Единого расчетного центра (ЕРЦ). Но вы должны четко помнить: в Москве нет ЕРЦ, а есть ГБУ «Единый информационно-расчетный центр города Москвы» (ГБУ «ЕИРЦ города Москвы»). Именно оно занимается общедомовыми приборами учета тепловой энергии и горячего водоснабжения. Чиновники оттуда по домам не ходят.

…Хорошо бы всем нам помнить, что такого рода коммунальное мошенничество расцветает, поскольку мы часто бываем беспечны и доверчивы. А еще потому, что жуликам ничего особо опасного не грозит при поимке. Нередко они работают под защитой какого-нибудь чиновника. Конечно, хорошо подготовленный мошенник почти всегда сможет найти неподготовленную жертву. Поэтому государство должно повысить штрафы за преступления такого рода, чтобы самозванцы не отделывались легким испугом.

Как проверить, действительно ли нужна поверка

Необходимо помнить, что ответственность за установку, контроль над работой счетчиков, а также отслеживание сроков по поверке водосчетчиков лежит на собственнике. Это отражено в Федеральном законе от 3 апреля 1996 года № 28-ФЗ «Об энергосбережении».

В соответствии с действующим законодательством необходимо самостоятельно следить за тем, нужна ли прибору внеплановая поверка.

Согласно закону об эксплуатации средств учета ресурсов, прибор учета холодной воды меняется через 6 лет после установки (некоторые модели через 5), счетчик горячей воды через 4 года. Приборы нового образца меняются через 6 лет оба. Если за это время никаких подозрений о корректной работе приборов учета воды нет, то можно спать спокойно и не реагировать на звонки мошенников.

В случае если собственник не помнит, когда именно требуется замена счетчиков на воду, можно узнать об этом в техническом паспорте прибора. Также узнать можно в центре государственных услуг «Мои документы».

Евгений Малякин

НЕ КОПИТЕ ДЕНЬГИ В РУБЛЯХ

ХРАНИТЬ ДЕНЬГИ В РУБЛЯХ – ПЛОХАЯ ИДЕЯ. ТАК СЧИТАЮТ ЭКОНОМИСТЫ, ОЦЕНИВАЯ СИТУАЦИЮ НА ВАЛЮТНОМ РЫНКЕ.

По мнению экспертов, не исключено, что летом рубль может еще больше обесцениться. Копить рубли сегодня невыгодно, лучше вкладывать их в валюту или недвижимость.

За последнее время доллар опять подорожал, поднявшись до 78 рублей, не отстает и евро – сейчас он стоит более 92 рублей. Как отмечают экономисты, на рост основных валют влияет не только цена на нефть. Соотношение доллара к рублю вернулось на уровень начала ноября 2020 года. Тогда валютные рынки трясло из-за выборов президента США. Сейчас опять политика заставляет рынки реагировать на ситуацию. Теперь на отношение рубля к основным валютам влияет рост напряженности на Украине. В итоге, несмотря на высокие цены на нефть, рубль начал падать по отношению к доллару и евро.

Аналитики объясняют, что сегодня многое зависит от реакции России на заявления и действия Украины и Запада.

В частности, после заявлений министра обороны России **Сергея Шойгу** о проверке боеготовности российской армии рубль резко вошел в пике. Экономисты не исключают, что если ситуация вокруг Украины будет еще больше обостряться, то рубль может упасть еще ниже и даже дойти до соотношения 80 рублей за 1 доллар.

Таким образом, эксперты убеждены, что надеяться на укрепление курса рубля вследствие роста нефтяных котировок нет смысла. Стоимость доллара – дойдет ли до 85 рублей или поползет выше – будет зависеть от политической повестки дня на мировой арене. С другой стороны, политологи замечают, что в Нагорном Карабахе, например, конфликт удалось погасить довольно быстро, если так же обойдется и с Украиной, то дальнейшего роста доллара ожидать не стоит.

Однако если американская валюта доползет до отметки 85 рублей за 1 доллар, то и евро может дойти до 97–100 рублей за 1 евро. И наоборот, если геополитическая ситуация стабилизируется, то соотношение рубль – евро тоже снизится до 87–88 рублей за 1 евро.

Что касается цены на нефть: если она упадет ниже 50 долларов за баррель Brent, это тоже может повлиять на валютные рынки. Удар по котировкам может нанести появление на рынке иранской нефти: если США снова пойдут на «ядерную сделку» с Ираном – тогда на рынок будет ежедневно выбрасываться дополнительно около 2 млн баррелей нефти.

Сегодня на соотношение валют и стоимость рубля уже давно влияют не только цена на нефть, но и самые различные ситуации, в том числе климатические и эпидемиологические катастрофы. Далеко за примерами ходить не надо: тот же танкер, сев на мель в Суэцком канале, оказал серьезное влияние на мировую экономику.

«Нынешняя ситуация также таит в себе очевидные угрозы для отечественной валюты, среди которых перегретость рынка акций США и нарастание объемов государственных долгов, прежде всего в еврозоне», – отмечает доктор экономических наук, заведующий отделом международных рынков капитала Института мировой экономики и международных отношений имени Е.М. Примакова (ИМЭМО) РАН Яков Миркин.

Экономисты считают, что сегодня хранить рубли экономически невыгодно. Если уж есть большие суммы, то лучше купить доллары и евро и спрятать дома в укромное место, но можно открыть и валютный счет в банке. Или вложиться в недвижимость, но не в новостройку, а во вторичный рынок под сдачу в аренду или перепродажу в дальнейшем. Ну и, наверное, необходимо подготовиться к повышению цен на продукты питания, на это довольно часто влияют скачки рубля.

Марина Лепина

НОВЫЙ ВИД НЕДВИЖИМОСТИ

КВАРТИРА, МАШИНА, ДАЧА, ГАРАЖ – МЕЧТЫ КАЖДОГО СОВЕТСКОГО ЧЕЛОВЕКА.

Из этих символов жизненного успеха в современной России на полулегальном положении оставался только гараж – немодная на фоне паркингов и машиномест, но такая нужная во все времена недвижимость. Теперь на стороне гаражной правды – гаражная амнистия, закон о которой подписал президент. Как амнистия защитит владельцев гаражей и что их ждет? По приблизительным оценкам, в России минимум 2 млн незарегистрированных «домиков для авто». Все они десятилетиями находились в подвешенном состоянии. В собственность их не оформляли, а раз нет документов, то и снести могли в любое время, если у земли под гаражом объявлялся собственник или муниципалитет решал провести дорогу по территории гаражного кооператива. По закону было не придраться. По справедливости – обидно, когда наследство, доставшееся твоим близким, например, в награду за успехи на производстве, грозят уничтожить без всякой компенсации. Поставить точку в этих конфликтах призвана гаражная амнистия. Новый документ упрощает порядок оформления прав граждан на гаражи и участки под ними.

Алло, гараж!

Каких строений коснется амнистия? Отдельно стоящей капитальной постройки, возведенной до 30 декабря 2004 года. С этой даты вступил в силу Градостроительный кодекс, который установил новые правила застройки, а документы, на основании которых многие старые гаражи возводились, этим правилам не соответствовали и потому зарегистрированы быть не могли.

Владельцам достаточно подать заявление в орган местного самоуправления (в том числе через МФЦ) о предоставлении им участка, а если понадобится, то донести любые бумаги, подтверждающие выделение земли, технический план постройки, договор об оплате коммунальных услуг за гараж, договор о подключении гаража к сетям инженерно-технического обеспечения, заключенный до декабря 2004 года… Получив необходимые документы, местная администрация подаст заявление на регистрацию и участка, и гаража. Если по заявлению будет принято положительное решение, объект поставят на кадастровый учет.

Закон разрешает бесплатно оформлять права собственности на гаражи, а также на государственные и муниципальные земельные участки под ними до 1 сентября 2026 года.

Кому скажут «нет»

Не все нынешние постройки для хранения автомобилей смогут обрести легальный статус. «Ракушки» не смогут участвовать в гаражной амнистии. Забыть о ней придется и хозяевам гаражей, которые занимаются в них коммерцией (ремонтируют, торгуют, наливают, производят). Ничего не светит и самостроям: нельзя построить гараж без разрешений и документов, а потом требовать признать объект собственностью. Обойдет закон и подземные гаражи при многоэтажных и офисных комплексах.

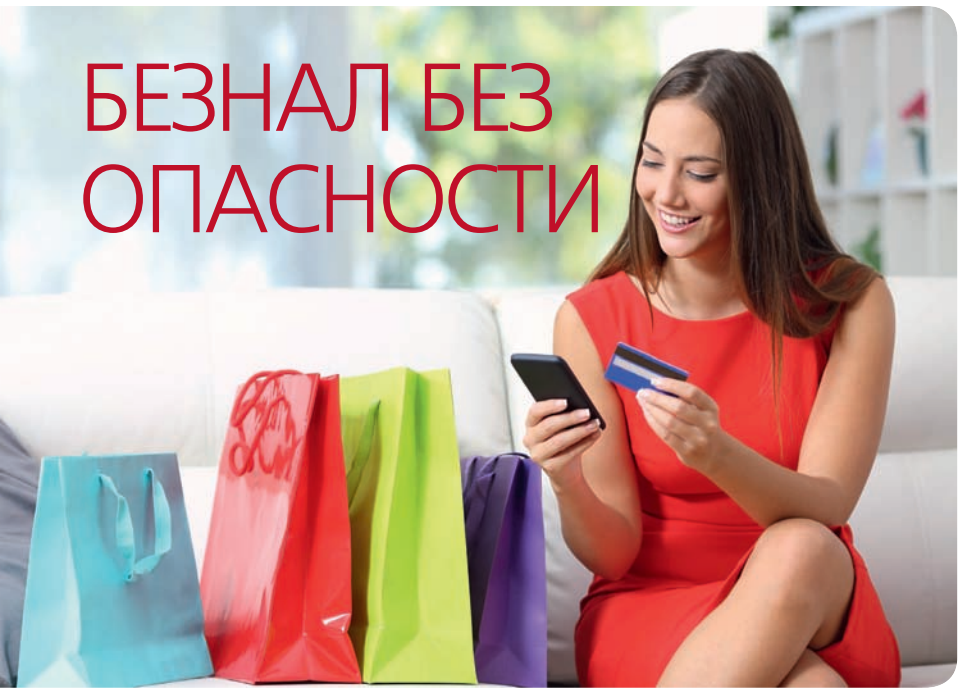
Проигнорировать оформление гаража и земли в собственность не получится. Молчунов-тихушников, которые будут уклоняться от постановки на учет, оштрафуют и лишат строения.

Проблем с мониторингом и выявлением незарегистрированных объектов не возникнет – для этого у государства достаточно технических средств.

Скорее всего, местные власти будут рассылать в адрес граждан уведомления о необходимости зарегистрировать гараж, а также предупреждать в сообщении о том, что, если предписание не может быть исполнено, объект изымут в государственную собственность или снесут.

Илья Прокофьев, Елена Казанцева

БЕЗНАЛ БЕЗ ОПАСНОСТИ



КАК РАСПЛАЧИВАТЬСЯ КАРТОЙ И НЕ ПОТЕРЯТЬ ДЕНЬГИ.

Россияне стали чаще оплачивать покупки безналом. Все дело в распространении коронавируса – граждане сидят дома, запас наличных подходит к концу, да и бумажные деньги могут быть переносчиком заразы, как предупредили во Всемирной организации здравоохранения.

Российский Центральный банк рекомендовал финансовым организациям ограничить выдачу купюр в банкоматах с рециркуляцией денег – это терминалы с замкнутым циклом обращения наличных, когда одному клиенту выдаются банкноты, которые перед ним мог внести другой клиент.

Безналичные платежи однозначно безопаснее с точки зрения заражения коронавирусом, да и многие банки начисляют клиентам бонусы за покупки, оплаченные картой.

С другой стороны, распространение безналичных транзакций приведет к росту мошеннических схем. Как не стать жертвой «карточных» аферистов? По нашей просьбе рекомендациями поделилась эксперт Национального центра финансовой грамотности, консультант проекта по повышению уровня финансовой грамотности вашифинансы.рф **Наталья Шумакова.**

1. Избегайте покупок в неизвестных интернет-магазинах. Выбирайте только те сайты, на которых вы уже совершали покупки ранее. Сильно заниженная стоимость товара, большие скидки и очень выгодные на первый взгляд условия – признаки мошенничества, основанного на манипуляции поведением людей.
2. Проверяйте сайт магазина на безопасность. Достаточно обратить внимание на строку в браузере, в которой адрес онлайн-магазина должен быть указан в формате «https://» и обозначен зеленый значок замка.
3. Используйте систему безопасных платежей. При переходе на страницу оплаты ищите логотипы платежных систем Master Card Secure Code, Verified by Visa и Mir Accept. Эти программы с помощью специальных технологий дополнительно защищают во время покупок в интернете.
4. Установите антивирусную программу и регулярно ее обновляйте. Хороший антивирус поможет защититься от сайтов-подделок и вредоносных программ, нацеленных на ваши персональные данные.
5. Оформите виртуальную или дополнительную карту для онлайн-покупок. Такая карта будет привязана к вашему основному счету, но будет иметь другие реквизиты. Переводите на нее необходимую сумму только в момент совершения покупки.
6. Никому не сообщайте персональные данные. В процессе совершения платежа магазин может запросить у вас номер карты, срок ее действия, CVC-код (трехзначный код с обратной стороны карты), имя и фамилию держателя карты. Если у вас запрашивают дополнительную информацию, например логин и пароль от мобильного банка или кодовое слово, откажитесь от покупки.
7. Установите лимит для совершения покупок по банковской карте. Если мошенники завладеют данными карточки, они не смогут похитить с нее сумму, превышающую установленный лимит.
8. Подключите функцию СМС-уведомлений об операциях по карте. Так вы всегда будете в курсе о состоянии вашего счета, о выполняемых переводах и платежах, а также сможете быстро заблокировать счет.
9. Обязательно запрашивайте и сохраняйте чек. Безопасный интернет-магазин всегда готов направить вам чек в электронном формате по электронной почте или на номер вашего телефона.
10. В качестве способа оплаты старайтесь выбирать «оплата при получении покупки». Есть товар – переводим деньги. В условиях карантина многие продавцы добавили возможность оплаты по факту доставки с помощью банковской карты.

Елена Трегубова

ИПОТЕЧНАЯ «СПРАВЕДЛИВОСТЬ»

В ИЮЛЕ 2021 ГОДА В МОСКВЕ, ПОДМОСКОВЬЕ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ С ОБЛАСТЬЮ И КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОСТАНОВЛЕНА ПРОГРАММА ЛЬГОТНОГО КРЕДИТОВАНИЯ. МЫ ВЫЯСНИЛИ, СМОГУТ ЛИ РОССИЯНЕ И ДАЛЬШЕ ПОКУПАТЬ ЖИЛЬЕ НА ЛЬГОТНЫХ УСЛОВИЯХ.

Антикризисная мера

Весной прошлого года стало ясно, что строительную отрасль ждет неминуемый коллапс. Доходы населения падали с огромной скоростью, и покупать жилье в новостройках могли лишь избранные. В апреле 2020 года правительство бросилось на помощь застройщикам – по всей стране был введено льготное кредитование. Взять деньги на покупку жилья можно было под очень низкие 6,5 процента годовых. Полученные убытки коммерсантам обязалось компенсировать государство. Многие застройщики вместе с банками-партнерами запустили собственные совместные программы. Иногда это было невероятно выгодно – в отдельных случаях минимальная ставка равнялась нулю. Продолжалось это недолго – бесплатные кредиты выдавались лишь на первые 7 месяцев.

Предполагалось, что льготную ипотеку можно будет взять до 1 ноября 2020 года. Но наступил новый год, а отменять ее не стали. «Жилищные кредиты по ставке не выше 6,5 процента оказались очень эффективной антикризисной мерой», – заявила глава Центробанка **Эльвира Набиуллина**. Народ действительно бросился покупать квартиры – за полгода по всей стране было выдано более 230 тыс. кредитов на сумму 669 млрд руб. Строительный рынок воспрянул духом, и цены поползли вверх. В Москве стоимость новостроек выросла на 20 процентов, в Санкт-Петербурге – на 19–22 процента, в Краснодаре – на 30 процентов. Люди получали льготный кредит, но из-за роста цен были вынуждены брать квартиру меньшей площади. Условия программы четко ограничивали сумму: в Москве и Питере – не больше 12 млн, в регионах – 6 млн. И если сначала заемщики рассчитывали на эти деньги купить хоромы, то в итоге могли позволить себе какую-нибудь небольшую студию.

Сбалансируем всю страну

Недавно глава Центробанка **Эльвира Набиуллина** заявила, что с этой ситуацией надо заканчивать, и назвала регионы, где после июля 2021 года льготная ипотека, вероятно, завершится. Еще раз повторим: речь идет о Москве, Подмосковье, Санкт-Петербурге и области, а также о Краснодарском крае – именно здесь было выдано более 50 процентов всех кредитов. В то же время в остальных регионах жилье практически не строится – потенциальные покупатели слишком бедны. Поэтому эксперты Центробанка предложили продлить программу для проблемных регионов. Набиуллина уточнила, что это не касается льготных ставок по ипотеке для определенных категорий населения, например семей с детьми.

Где справедливость?

Со своей инициативой выступил председатель Госдумы **Вячеслав Володин.** Он заметил, что нужно определять ставку по льготной ипотеке, исходя из средних доходов жителей региона. В результате ситуация должна стать более сбалансированной. Спикер Госдумы напомнил, что в некоторых регионах не стали ждать решений правительства, а самостоятельно пошли по пути снижения ставки. Например, на Дальнем Востоке ипотеку можно получить под 2 процента годовых, а в некоторых сельских районах – под 3 процента. Впрочем, в самом правительстве тоже не хотят полностью отказываться от льготной ипотеки. Вице-премьер Марат Хуснуллин, поддержав Вячеслава Володина, пока затруднился сказать, как именно будет проходить льготное кредитование после июля 2021 года.

Наталья Пуртова

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!

Что делать, если купил поддельное лекарство?

Вопрос контрафактных лекарственных средств регулярно всплывает в прессе, обсуждается профильными сообществами. Сегодня принимается огромное количество средств и мер, чтобы не допустить на полки аптек поддельные лекарственные препараты. Однако риски все равно сохраняются. И не все потребители точно знают, что надо делать, если купил некачественный продукт. Так как же поступать, если купил поддельное лекарство? Отвечает юрист, специалист Лиги защиты медицинского права **Ирина Гриценко:**

– Чаще всего подделывают «сезонные» лекарства. Например, в период осенних и зимних простуд максимально внимательным нужно быть при покупке жаропонижающих средств, препаратов от гриппа и простуды, согревающих мазей и порошков, летом – лекарств от боли в горле и ангины. Основную часть подделок составляют препараты в ценовом сегменте от 200 до 1000 рублей. В зоне риска также лекарства-дженерики – препараты, которые содержат вещество, схожее с запатентованным. У Минздрава чаще всего возникают вопросы к качеству именно дешевых дженериков малоизвестных производителей.

Как проверить лекарство при покупке

Если вы не уверены в качестве нового дешевого препарата, лучше возьмите проверенный ранее вариант, пусть и подороже. Если подделка некачественная, распознать ее легко. К основным признакам относят:

- нарушение целостности упаковки;
- неровный шрифт;
- орфографические ошибки в инструкции.

По идее, это те вещи, которые не могут влиять на качество самого препарата или его лечебные свойства, но именно такие «мелочи» позволяют покупателю обнаружить потенциальный фальсификат прямо у окошка фармацевта. Поэтому в Росздравнадзоре советуют покупателям следующее – не отходя от кассы, изучить упаковку препарата, оценив ее качество, шрифт и отсутствие орфографических ошибок. Если что-то смущает, лучше попросить другую пачку или вовсе отказаться от покупки. В случае если привычная упаковка выглядит не так, как обычно, попросите документы, подтверждающие качество препарата. Сотрудники аптеки обязаны предоставить накладную и таможенную декларацию. По номеру и дате декларации на сайте Росздравнадзора можно узнать, зарегистрирован ли данный препарат. Чтобы развеять сомнения, можно обратиться напрямую к производителю. Его адрес и телефон находятся на упаковке препарата либо на инструкции по применению. Так же можно поступить и в том случае, если вы все-таки приобрели препарат, но вдруг засомневались в качестве.

Стоит помнить, что проверять все лучше до покупки. Ведь после, несмотря на то, что лекарство – это товар, с его возвратом и обменом могут возникнуть сложности.

Если куплены некачественные лекарства

В деле возврата некачественных лекарственных средств есть свои тонкости. Согласно постановлению Правительства РФ от 19 января 1998 г. № 55, лекарства входят в список товаров, не подлежащих возврату. Однако стоит учитывать, что закон регламентирует возможность покупателя вернуть медикаменты только надлежащего качества. А это значит, что, если речь идет о товаре ненадлежащего качества, компенсация возможна. Кроме того, как и при любой сделке купли-продажи, на страже интересов покупателя стоит Закон РФ от 7 февраля 1992 г. № 2300–1 «О защите прав потребителей». Согласно ему, можно вернуть лекарство в аптеку также при условии обнаружения в нем недостатков. В случае сомнения в качестве приобретенных лекарственных средств можно обратиться с жалобой в территориальные органы Роспотребнадзора или на горячую линию организации. В территориальном центре по контролю качества при Роспотребнадзоре проверят препарат в специальной лаборатории, по результатам чего оформят протокол.

Что изменится для дачников из-за новой классификации земельных участков?

Приказ Министерства экономического развития РФ № 44 «О внесении изменений в классификатор видов разрешенного использования земельных участков…», опубликованный на официальном интернет-портале правовой информации, вступил в силу 8 апреля 2019 года. Теперь на участках, предназначенных для ведения садоводства, разрешено возводить жилые дома. Также из классификатора убрали информацию о том, какие именно сельскохозяйственные культуры можно выращивать на дачных участках.

Какие изменения внесли в классификатор видов разрешенного использования земельных участков?

Новые правила разрешают на участках для ведения садоводства строительство жилых домов, как и на участках для индивидуального жилищного строительства. Также теперь на участках для садоводства можно возводить строения для предоставления коммунальных услуг и услуг связи, размещать дома социального обслуживания, общежития, медицинские организации особого назначения, объекты культурно-досуговой деятельности, сооружения для проведения религиозных обрядов и др. Новый перечень видов использования земли позволяет выбрать назначение, соответствующее фактическому использованию участка. Это поможет изменить кадастровую стоимость и избежать штрафов за неполное соответствие фактического использования разрешенному.

Также изменения коснулись пункта «выращивание сельскохозяйственных культур», из которого убрали уточнение: «плодовых, ягодных, овощных, бахчевых или иных декоративных». После этого в некоторых СМИ появилась информация о том, что теперь плодовые деревья, малина, клубника и т.д. попали под запрет. Однако, как заверили в Федеральной кадастровой палате, ни о чем подобном речь не идет.

Могут ли запретить выращивать ягоды и овощи на садовом участке?

«В обновленном классификаторе конкретизированы описание и детализация отдельных видов разрешенного использования земельных участков, а некоторые уточнения из документа, наоборот, исключены», – цитирует ТАСС заявление заместителя главы Федеральной кадастровой палаты **Марины Семеновой**. По ее словам, отсутствие в обновленном классификаторе уточнения, касающегося видов сельскохозяйственных культур, вовсе не означает запрета. Изменения в классификаторе никак не повлияют на возможность выращивания любых сельскохозяйственных культур для собственных нужд.

Руководитель общественной приемной «Союза садоводов России» **Людмила Бурякова** напоминает, что видом разрешенного использования земель для дачников является «ведение садоводства». «Плодовые культуры – это садоводство, и по-другому быть не может. Хотите – сажайте плодовые культуры, хотите – ягоды, хотите – овощи. Это все не возбраняется, и никто за это никогда не наказывал и наказывать не будет», – рассказала она. По словам эксперта, все нововведения являются скорее упорядочиванием, чем фактическими изменениями.

Какие плюсы в разрешении строительства жилых домов на садовых участках?

В обновленном классификаторе указываются конкретные характеристики построек, в частности, жилые дома на участках для ведения садоводства разрешается строить на уровне не более трех надземных этажей и высотой не более 20 м. Людмила Бурякова напоминает, что и раньше на садовых участках строились жилые дома, однако их владельцы испытывали сложности с оформлением регистрации на даче. Теперь процедура станет намного проще.

КУХНЯ В СТИЛЕ МИНИМАЛИЗМ

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ФУРНИТУРЫ, ВСТРОЙТЕ БЫТОВУЮ ТЕХНИКУ, СДЕЛАЙТЕ НАВЕСНЫЕ ШКАФЫ ПОД ПОТОЛОК – ПЕРЕЧИСЛЯЕМ В СТАТЬЕ АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ ОФОРМЛЕНИЯ МИНИМАЛИСТИЧНОЙ КУХНИ.

Для минимализма характерны фасады мебели без фрезеровки, лаконичная фурнитура или ее отсутствие, встроенная техника и упорядоченное хранение. Не должно быть визуального шума и лишних предметов. Такой интерьер многим кажется неуютным. Но если вы сторонник философии минимализма, то присмотритесь к этому стилю. Особенно хорошо он подходит для оформления кухни-гостиной, ведь в этом случае гарнитур не будет брать на себя много внимания. Мы собрали в статье интересные приемы для интерьеров кухни в стиле минимализм.

Запланируйте навесные шкафы до потолка

Часто при планировании кухонного гарнитура навесные шкафы делают до потолка, и это логично, ведь у такого приема много плюсов. Во-первых, гарнитур становится менее заметным, особенно если цвет мебели и стен максимально совпадают. Во-вторых, благодаря увеличению пространства для хранения можно убрать с открытых поверхностей все лишние предметы. В-третьих, сверху гарнитура не будет скапливаться пыль, и не надо будет думать, чем заполнить пустое пространство. И, в-четвертых, такой гарнитур выглядит завершенным и смотрится более выигрышно.

Или откажитесь от верхних шкафов

Для оформления угловой кухни в стиле минимализм часто используют другой прием – вообще отказываются от верхних шкафчиков. Вдоль одной стены проектируют шкафы-пеналы, а вдоль другой оставляют только нижнюю часть гарнитура. Это удобно, если вам не нужно много пространства для хранения. Фартук лучше подобрать под цвет стен или продлить его до потолка. Если плиту вы запланируете в части гарнитура без верхних шкафов, то подберите вытяжку круглой или прямоугольной формы – она смотрится лаконично и особенно эффектно на пустой стене.

Не используйте фурнитуру на минималистичной кухне

Даже ручки с лаконичным дизайном могут испортить все впечатление и нарушить гармонию стиля минимализм. Поэтому лучше отказаться от фурнитуры и заменить ее фасадами с механизмом, позволяющим открывать дверцы одним нажатием.

Не загромождайте столешницу лишними предметами

Столешницу оставьте максимально свободной, а всю технику и лишние предметы уберите внутрь шкафов. Если какие-то предметы вы оставляете на поверхности, то они не должны выделяться. Избавьтесь от ненужного декора, для дизайна кухни в стиле минимализм он недопустим. Также не стоит использовать рейлинги или подставки для хранения: они создают лишний визуальный шум.

Выберите контрастный цвет для фартука и столешницы

Для создания акцента выделите контрастным цветом фартук и столешницу. Этот прием особенно актуален для белых гарнитуров. Так они не будут выглядеть скучно. Если вы сторонник экологичных материалов и хотите деревянную столешницу, сделайте ее и верхний ряд шкафов в одном тоне. Остальные шкафы и фартук оформите в нейтральных пастельных оттенках. Для фасадов лучше выбирать шпон или МДФ – они считаются более экологичными по сравнению с остальными материалами.

ДИВАН НА КУХНЮ

РАЗБИРАЕМСЯ ВО ВСЕХ ТОНКОСТЯХ ВЫБОРА ДИВАНА НА КУХНЮ: ПОДБИРАЕМ РАЗМЕР, ПРАВИЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, КОНСТРУКЦИЮ И ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С ДРУГИМИ ВАЖНЫМИ ПАРАМЕТРАМИ.

Подбор дивана для кухни отличается от выбора той же мебели в гостиную. Есть общие нюансы: размер, механизм раскладки, но на высоту и материал обивки стоит обратить особое внимание. Рассказываем подробности и рекомендуем, как правильно поставить софу.

Раскладной или нет

Если софа станет частью столовой группы, подойдет модель, которая не раскладывается, достаточно жесткая. На ней будет удобно сидеть. В маленьких квартирах чаще нужен диван на кухню со спальным местом для гостей, потому что это единственное место, где можно их разместить. В таком случае выбирают раскладные модели. Практичные механизмы раскладки – французский, дельфин и «клик-кляк». Раскладной диван должен быть средней жесткости для комфортного сна и сидения.

Высота

Перед тем как выбрать диван на кухню, сориентируйтесь по высоте стульев обеденной группы. Почему это важно, легко понять, вспомнив, как на самом деле неудобно устраивать семейные обеды в гостиной. Если поставить кухонный стул рядом с мягкой группой, сиденья будут находиться на разных уровнях. Стулья всегда выше. А вот глубина сиденьий у них, как правило, меньше.

Теперь к цифрам. Среднее расстояние от пола до столешницы обеденного стола – 72–78 см. В этом случае от пола до сиденья должно быть 40–45 см. Тогда можно будет поставить ноги под прямым углом и достать локтями до стола.

Если сиденье мягкое, оно просядет под весом человека. Покупая такую модель, вычитайте из ее высоты 5–7 см, чтобы иметь «запас».

Размер

Чтобы мебельная композиция смотрелась гармонично, софа должна соответствовать остальным крупным объектам в кухне. Выбирайте ее по ширине обеденного стола, за края не должно быть выступа больше 15–20 см. Также учитывайте масштаб кухонного гарнитура. Если шкафы занимают большую часть комнаты, мягкую мебель лучше взять поменьше, чтобы не перегрузить пространство визуально. Важную роль играют площадь комнаты и ее геометрия. В вытянутом пространстве мебель должна быть длинной. В маленькой – миниатюрной, на два посадочных места.

Обивка и наполнитель

Материал обивки должен быть износостойким и не впитывающим влагу и запахи. Подойдут экокожа, флок (прочный синтетический материал, напоминающий замшу), шенилл и жаккард. Если предпочитаете натуральные материалы, подберите съемный чехол из плотного хлопка. Тогда будет легко постирать его в стиральной машине.

Многие производители предлагают специальную обивку с антивандальным покрытием: оно устойчиво к загрязнениям и истиранию, а также подходит людям с аллергией. Важно обратить внимание на наполнитель. Он не должен быть слишком жестким или совсем мягким. Подойдет пенополиуретан. Он недорогой, достаточно упругий, эластичный и экологически безопасный. Наполнитель из натурального латекса дороже, но прослужит много лет. Он обладает высокой упругостью, быстро восстанавливает форму, гипоаллергенен. А вот от синтепона лучше отказаться – он приминается, появляются вмятины, от которых трудно избавиться.

ВМЕСТО ПСИХОЛОГА КОУЧ?

ЕСЛИ ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К КАТЕГОРИИ ПСИХОЛОГОФОБОВ, НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ: НАС ТАКИХ МНОГО! И, ХВАЛА НЕБЕСАМ, ДЛЯ НАС ПРИДУМАНЫ КОУЧИ (ПО-РУССКИ – ТРЕНЕРЫ), ПОМОГАЮЩИЕ ОБУЧАЮЩЕМУСЯ ДОСТИЧЬ НЕКОЙ ЖИЗНЕННОЙ ИЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЦЕЛИ.

О том, что такое семейный коучинг и как он помогает налаживать отношения в паре, рассказывает **Алина Катеева**, семейный коуч компании «Практика».

Основные семейные проблемы, как известно, возникают после свадьбы. Не сразу, конечно, но со временем. И откуда что берется: сегодня молодые – не разлей вода, а через год убить друг друга готовы. Чем в такой ситуации может помочь семейный коучинг?

Ох уж эти приемчики!

Один из действенных инструментов коучинга – так называемое колесо ценностей. Каждый член семьи, пришедший на консультацию, рисует на бумаге круг, делит его на 8 частей и в каждой из частей записывает то, что особо ценит в своей жизни. Формулировка не так важна – каждый выбирает сам: это может быть «семья», или «мои мужчины», или «деньги», «путешествия». Такое колесо рисует и мужчина, и женщина. Каждый из них оценивает по десятибалльной шкале, насколько та или иная ценность реализована в его жизни: насколько он доволен своей работой, насколько – семьей и деньгами.

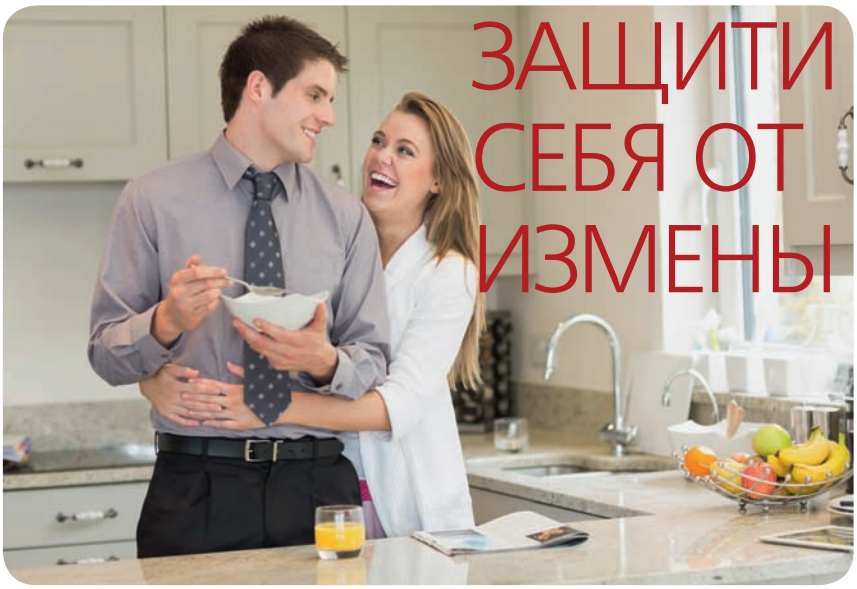
И вопреки всем ожиданиям у людей, проживших 10 лет вместе, эти колеса могут абсолютно не совпадать. Кажется, я знаю этого мужчину как облупленного – ничего нового в нем быть не может! А тут выясняется, что мы все-таки разные люди. И каждый из нас – индивидуальность. Такое открытие, наглядно зарисованное на бумаге, может дать новый виток отношениям: просыпается интерес к партнеру, некоторая отстраненность, из которой рождается любопытство: кто живет рядом со мной? И это далеко не полный список приемов – для каждого клиента коуч подбирает индивидуальную программу, которая должна помочь паре раскрыться и начать поиск выхода из сложившейся ситуации.

Важно!

Коуч, в отличие от подружек или психологов, не дает советов. В процессе работы он задает наводящие вопросы, которые пробуждают в вас осознанность и побуждают самим найти выход из ситуации. Также коуч никогда не принимает сторону одного из супругов, уважительно относясь к каждому члену семьи. Коучинг способен изменить структуру мышления людей, прошедших через несколько сессий, – конечно, если они сами этого захотят.

- Человек учится определять свою цель не через отрицание, а через утверждение. «Я не хочу жить в этой квартире» – это непродуктивная постановка задачи. Чего ты хочешь? Жить в другой квартире? За городом? В другой стране? В палатке на берегу моря? Только с утверждения начинается путь к достижению.
- Человек учится не только ставить задачу, но и решать ее. «Мне нужна новая квартира, но нет 5 миллионов». Можно отчаяться и лечь на диван. А можно поставить вопрос по-другому: «Мне нужна новая квартира. Что я могу для этого сделать? Взять подработку? Уговорить родственников на обмен?»
- Человек учится определять, насколько ему нужны те или иные перемены. Если результат, который вы получите от предпринятых шагов, перекрывает страх (надо заметить, страх – естественная реакция на перемены), значит, вы на верном пути. Например, мне нужна более просторная квартира, но я боюсь брать ипотеку – это рабство. Чего вы на самом деле ждете от этого простора? Возможность завести детей? Возможность взять к себе маму? Или шанс на уединение в отдельной комнате? Может быть, уединение можно обеспечить без новой квартиры?

Евгения Соколовская



ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ИЗМЕНЫ

«ИЗМЕНА» – СТРАШНОЕ СЛОВО ДЛЯ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА, ВЕДЬ ОЧЕНЬ БОЛЬНО И НЕПРИЯТНО ПРОИГРАТЬ КОМУ-ТО В ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ.

Однако измену можно предотвратить, если правильно считывать знаки надвигающейся катастрофы. По каким признакам можно распознать готовность второй половины к измене и как избежать проблемы, нам рассказала психолог **Элена Гамаюн.**

Как предотвратить измену мужа?

Полюбите себя сами! «Если женщина не любит себя, ее не будет уважать и любить мужчина. Любовь к себе – это не покупка обновки и не новая прическа. И, конечно же, это не эгоизм. Примите себя – тело, ум, эмоции, дух, – это важный критерий женского счастья», – говорит психолог. А значит, следует найти время и уделить его себе. Можно потратить его с пользой, чтобы позаботиться о своем теле, о настроении, о развитии, о душе.
Качества личности человека формируются на протяжении всей жизни, отмечает Элена Гамаюн. Поэтому не поздно взять на вооружение новые привычки, которые всегда притягивают внимание мужчин:

- Не критикуйте себя: вы прекрасны.
- Не позволяйте даже близким людям унижать вас.
- Не жалуйтесь на жизнь.
- Выглядите красиво (прическа, макияж, улыбка).
- Заботьтесь о своем теле (йога, танцы, массаж).
- Вдохновляйте мужа, вы же наполнены любовью, вам есть чем поделиться.
- Выполняйте свои желания, живите с удовольствием.

«Наденьте» на себя привлекательность. «Помните о том, что мужчина любит глазами. За ухоженной женщиной мужчине хочется ухаживать. Опрятная внешность, чистая кожа, сияющие волосы и приятный аромат – все это важно для вашего мужа», – говорит Элена Гамаюн.
Позаботьтесь о муже. «Муж приходит домой, первые 20 минут полностью уделите ему. Спросите себя: „Зачем муж приходит домой после работы?“ Ему нужны ресурсы, пополнение жизненных сил. Не находя этого дома, он пойдет в другое место», – говорит Элена Гамаюн. Психолог рекомендует для сохранения крепкого брака встречать супруга с улыбкой, вкусным ужином. Также следует уделить время на то, чтобы пообщаться с ним и выслушать.
Не стоит забывать и о том, что супруг ждет поддержки и в виде похвалы.
Отдельное внимание интимной жизни. Как отмечают специалисты, для мужчин эта сторона семейной жизни крайне важна. «Если в этой сфере есть проблема, то выясните причину и разберитесь в этом сами или с помощью психолога, сексолога. Обсуждайте с мужем все, что вас беспокоит, и разнообразьте семейную жизнь», – отмечает Элена Гамаюн.
Правильный выход из конфликтов. «Предъявлять претензии мужу правильно – это целая наука. Методы НЛП помогут считать мысли супруга, сонастроиться с ним и добиться своей цели мягко. Не критикуйте своего мужа в присутствии других людей. Мужская психика очень ранима и отторгает женщину, которая его не уважает», – говорит психолог.
Не растворяйтесь в супруге. Как показывает практика, мужчины не особо ценят женщин, которые в них растворяются. А значит, надо уделять время и своим увлечениям, которые оставят место некоей загадке даже в, казалось бы, знакомой до боли жене. Но при этом не стоит игнорировать мужа: параллельно можно поинтересоваться и его интересами, и увлечениями. Это позволит лучше понимать вторую половину.
Быть женщиной, а не мамочкой. Это, пожалуй, самое сложное: не скатиться в роль мамочки. Но именно с этим, как отмечают специалисты, нередко связаны все проблемы. «Муж должен чувствовать себя мужчиной. Пусть он принимает решения (даже если это решение ваше). Женщине остается лишь его поддерживать, особенно на людях», – говорит Элена Гамаюн.

Анна Шатохина

УКРЕПИТЬ ТЕЛО И ДУХ

В ИЗДАТЕЛЬСКОМ ДОМЕ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» ПРОШЕЛ КРУГЛЫЙ СТОЛ, ПРИУРОЧЕННЫЙ К ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ. АВТОРИТЕТНЫЕ ЭКСПЕРТЫ И ПОПУЛЯРНЫЕ БЛОГЕРЫ РАССКАЗАЛИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ПРЕДЛОЖИЛИ КОМПЛЕКС МЕР И ПРАКТИК ПО УКРЕПЛЕНИЮ ТЕЛА И ДУХА.

Эмма Рождественская:
– С помощью здорового образа жизни навести порядок в голове, конечно, получится. И в то же время порядок в голове неизбежно приведет к здоровому образу жизни. Наши телесные состояния, мы все это знаем, связаны очень тесно с нашим эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни, прежде всего, начинается с желания жить именно так. Заниматься спортом, не переедать, не курить, не злоупотреблять алкоголем. Как выработать в себе это желание, как преодолеть внутреннее напряжение, которое у нас нарастает из-за стрессовых ситуаций?
Мы ежедневно гасим в себе все эмоции, которые у нас возникают: сначала начальник отчитал – погасили эмоцию, кто-то «подрезал» на машине, расстались с другом, ребенок пришел с проблемами из школы и т.д. Мы сдерживаемся, чтобы не обидеть, молчим и сглатываем, когда нам хочется плакать и кричать. Все эти непрожитые эмоции, конечно, никуда не деваются. Они уходят в наш организм, оседают, возникает переизбыток напряжения. Он настолько сильный, что организму непременно необходимо его куда-то сбросить. И организм начинает искать кратчайший путь решения этой проблемы. Например, съесть тортик, выпить 100 граммов, перекурить. Кажется, куда-то проблема ушла и стало легче. Но проблема никуда не ушла, ушло только лишнее напряжение и только на то время, пока ситуация не повторится. Ваш организм запишет эту стратегию реагирования на стресс. И в следующий раз вы опять пойдете за тортиком, за рюмочкой или сигаретой. Так формируется зависимость от спиртного, от еды, а в итоге – лишний вес.
У вас возникает внутренняя установка «мир опасен», и организм начинает набирать лишний вес, чтобы защитить вас от окружающего мира.

Юргита Вараева:
– Понятие здорового образа жизни несколько расплывчато для большинства людей. Определение здорового образа жизни было дано Гарвардской медицинской школой, оно включает в себя соответствие пяти определенным пунктам. Это отказ от употребления алкоголя и любых наркотических веществ, нормальная масса тела, регулярные физические нагрузки и оптимальное сбалансированное питание. Важно понимать, что мы сейчас говорим не о диете, а о питании. Вы можете безопасно придерживаться правильного питания на протяжении всей вашей жизни. Диета – это ограниченное изменение рациона питания, которое прописывается врачом по результату исследования конкретного человека на определенный промежуток времени.
В нашем питании есть определенные законы. Первый: сколько съел – столько потратил. Если мы получаем из пищи больше энергии, чем мы тратим, то этот избыток энергии откладывается «на черный день» в виде жировой ткани. Если же мы тратим больше, чем получаем, то наш организм вынужден использовать запасы сначала из жиров, а потом разрушая мышечную ткань.
Второй закон: наш рацион должен соответствовать нашим потребностям. Помимо жиров, белков, углеводов и витаминов существуют еще сотни тысяч соединений химических веществ, которые необходимы

для нашего здорового функционирования. Они не являются жизненно важными. То есть, грубо говоря, мы не умрем в ограниченный период времени, если они не будут поступать. Но они необходимы для того, чтобы мы были максимально здоровы. И никакой рацион, на который наложены ограничения, никакая диета не способны учесть все эти миллионы составляющих и комбинаций из натуральных продуктов, которые дали бы поступление всех необходимых ингредиентов. Поэтому третий закон питания гласит: необходимо питаться максимально разнообразно. Чем разнообразнее мы питаемся, тем лучше. Важно употреблять все группы продуктов – фрукты, овощи, молочную продукцию, продукцию растительного и животного происхождения.

Любовь Джекобсон:

– Для меня здоровый образ жизни – не диета. ЗОЖ – это сбалансированный образ жизни и сбалансированное питание. Необходимо заниматься и своим внутренним миром, и своим телом. Это наш единственный путь. Когда мы делаем физические упражнения, это влияет и на наш мозг. Ведет все не к анти-эйджингу, как принято сейчас говорить, а к беттер-эйджингу.

Мы не можем избежать старения, но способны гармонизировать этот процесс, чтобы качество жизни было лучше. Главное правило – экспериментировать и найти то, что подойдет именно вам.

Например, вы скажете себе: «Я хочу завтра начать вести здоровый образ жизни». Первое. Не надо давать себе невыполнимых обещаний, чтобы вам не было неловко перед самим собой. И не бросайтесь на все сразу: «С понедельника я пойду на плавание, а потом я пойду на пилатес, а потом еще на силовые тренировки». Это невозможно! Вы, скорее всего, это бросите, вам будет тяжело. Идите к цели маленькими шагами. Начинайте ходить в бассейн, потом постепенно увеличивайте нагрузки.

Мой главный совет всем такой: надо начать утро с простой вещи, которую нам очень трудно бывает сделать. Подойдите к зеркалу, посмотрите на себя и скажите: доброе утро, любимая! Ты прекрасна! У тебя все получится! Отсюда и начинается другой образ жизни. Здоровый.

Олеся Терещенко:

– Нет ни одной нормы, которая бы подходила для всех людей одновременно. Это относится и к питанию, и к количеству потребляемой за день воды. Я как мама четверых детей и как практик приучаю своих детей к воде. Чтобы для них это стало нормой. Очень часто родители дают детям соки промышленного производства. Даже свежевыжатые соки уже не содержат того, что организму необходимо получить от фруктов и овощей – клетчатки. Кроме того, они имеют высокий гликемический индекс, а уровень сахара в крови просто зашкаливает после выпитого. Вода – это наша жизнь. С утра хорошо выпить 1–2 стакана теплой воды с лимоном. Так мы запускаем все системы организма, пробуждаемся. И между приемами пищи полезно выпивать по одному, а лучше по два стакана воды. Приучаем себя к этому. Избегаем газированных и сладких напитков, соков. Приветствуются травяные чаи.

Из чего состоит здоровый образ жизни? Многие эксперты подтверждают, что на 60 процентов, а то и более здоровье зависит от нашего образа жизни. На 10 процентов от медицины, 10 процентов – генетика, которую нам передали наши родители, и 10 процентов – окружающая среда, экология.

ВНЕЗАПНАЯ ДИАРЕЯ

ПРОДОЛЖАЕМ СЕРИЮ СТАТЕЙ ПО НАРОДНОЙ ФАРМАКОЭКОНОМИКЕ – НАУКЕ О ТОМ, КАК ЭКОНОМИТЬ НА ЛЕКАРСТВАХ БЕЗ УЩЕРБА ЛЕЧЕНИЮ, И О ТОМ, КАК ЭФФЕКТИВНО ВЫЛЕЧИТЬСЯ БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ, ОСЛОЖНЕНИЙ И НЕНУЖНЫХ ТРАТ.

1. Правило быстрой помощи. Нередко диарея застает нас внезапно. В таких случаях оптимальны препараты лоперамида (их много). Например, быстродействующие таблетки для рассасывания, которые можно даже не запивать водой. Они, как правило, реально помогают быстро, но стоят существенно дороже обычных таблеток с лоперамидом. Поэтому если вы много времени проводите в дороге, в путешествии или вдали от дома, то лучше иметь под рукой самую маленькую упаковку таких быстродействующих препаратов. Если понадобится, то их можно принять 1–2 раза, а потом подойдут обычные, более дешевые лекарственные препараты.

2. Правило разумной достаточности. К счастью, большинство летних диарей бывают недолгими и в 2–3 дня обычно проходят. В связи с этим нет необходимости тратиться на большие упаковки таблеток, которые потом почти наверняка пропадут. Поэтому при покупке уточните дневную дозу в таблетках и умножьте ее на 3. Это будет оптимальная упаковка.

3. Правило дженериков. Оно играет большую роль в выборе препаратов с лоперамидом, меньшую – для лекарств с нифуроксазидом и почти никакой роли для всех остальных средств от диареи. Даже французская Смекта стоит ненамного дороже отечественных конкурентов, тоже сделанных из глины (мало кто знает, что эти препараты представляют собой определенную реальную глину, прошедшую процесс очистки).

А вот цены лоперамидов, одинаковых по дозе, лекарственной форме и числу таблеток, но от разных производителей, могут отличаться в десятки раз, и на покупке одинаковых упаковок можно сэкономить более 500 рублей. Среди них есть лидер по цене. Но это не значит, что дженерики хуже его.

4. Правило Интернета, которое вы наверняка уже запомнили и которое важно при покупке большинства лекарств, здесь играет роль лишь для препаратов нифуроксазида. На одинаковой упаковке таких лекарств от одного производителя, но в разных аптеках запросто можно сэкономить 200–350 руб. А вот с остальными средствами от диареи разброс цен на одинаковые препараты редко достигает 100 руб. Это значит, что покупать их можно в любой аптеке.

Важно

Когда нужно срочно к врачу:

- Обильный жидкий стул чреват обезвоживанием. Это очень опасно, а для детей крайне опасно.
- Сопутствующая рвота, особенно обильная и жидкая. Это тоже чревато обезвоживанием.
- Температура выше 38,5–39 градусов.
- Интоксикация – состояние, как при гриппе: боль в голове, разбитость во всем теле, заторможенность сознания.
- Если понос не проходит через 2–3 дня (у ребенка существенно не облегчается через 1 день) или когда состояние не улучшается.

Тревожные признаки

- При дизентерии в стуле бывают кровь или слизь. Типичны болезненные позывы на стул в нижней части живота.
- При холере обильный жидкий стул, внешне похожий на рисовый отвар.

Александр Мельников

ГЛАВНОЕ О НАРКОЗЕ

ДО ИЗОБРЕТЕНИЯ НАРКОЗА ПОРЯДКА 70 ПРОЦЕНТОВ ОПЕРАЦИЙ ЗАКАНЧИВАЛИСЬ СМЕРТЬЮ БОЛЬНОГО, ВЫЖИВАЕМОСТЬ ПАЦИЕНТОВ ЗАВИСЕЛА ТОЛЬКО ОТ СКОРОСТИ РАБОТЫ ХИРУРГА.

На 1 из 20 больных эпидуральная анестезия не действует, а рыжеволосым людям, чтобы отключить у них болевые ощущения, нужно на 20 процентов больше анестетиков.
В травматологии применяется регионарная анестезия – местный анестетик вводится в область нерва, обеспечивая полное обезболивание конечности.
Спинальная анестезия трудно управляема и мало где применяется, но больной полностью отключается и не чувствует боли. Анестезия при сохраненном сознании применяется лишь в особых случаях, чаще всего – в нейрохирургии, если необходимо сохранять сознание больного и общаться с ним во время операции.

Как подготовиться к операции

Перед любой операцией проводится тщательная подготовка: врачи, лечащий хирург и анестезиолог оценивают состояние здоровья больного, проводят осмотр и назначают исследования, среди которых общий анализ крови, анализ на свертываемость крови, общий анализ мочи, ЭКГ.
На основании всех процедур врач оценивает готовность пациента к анестезии. Операция откладывается, если у пациента ОРВИ, высокая температура, обострение сопутствующего заболевания.
Отсутствие осложнений после наркоза определяется несколькими факторами – состоянием здоровья пациента и работой анестезиолога. Поэтому перед наркозом важно правильно подготовиться к операции и учесть все нюансы, в частности:

- Как можно более тщательнее выбирать медицинское учреждение, ведь риск побочных эффектов от применения наркоза тем меньше, чем выше квалификация анестезиолога.
- Рассказать врачу обо всех принимаемых лекарствах – препараты при совмещении могут изменять свою активность и продолжительность действия. Например, прием обычного аспирина отражается на свертываемости крови, снотворные и успокаивающие средства способны изменить реакцию организма на введение обезболивающих препаратов.
- Рассказать врачу о всех сопутствующих заболеваниях. Противопоказанием к наркозу является любое острое заболевание.

Какой именно вид анестезии подойдет именно вам, решает врач. Сегодня анестезиологи во время операции используют порядка полтора десятка препаратов. Зачастую даже для одной и той же операции, но для разных больных применяется разный наркоз. В экстренных же случаях применения наркоза лучший вид «срочного» обезболивания – это тот, которым анестезиолог пользуется ежедневно и которым владеет лучше всего.

«Несерьезный» наркоз

У многих наркоз ассоциируется исключительно с серьезными операциями, когда человека усыпляют. При этом каждый сталкивается с наркозом при менее значительных вмешательствах, например в кабинете стоматолога.
В группу анестезиологического риска входят 30 процентов тех, кто пришел лечить зубы. Это люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, аллергией, эндокринной патологией. Также уязвимы люди пожилого возраста, беременные, дети.

Майя Миличь

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

ЛЕЧЕБНЫЙ СТОЛ № 6. (ПРОДОЛЖЕНИЕ, НАЧАЛО В № 1–5/2021)

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА № 6

Эта диета используется при лечении урологических заболеваний. Показаниями к ее применению являются:

- подагра;
- мочекаменная болезнь с образованием камней из мочевой кислоты (уратурия);
- мочекислый диатез;
- оксалурия;
- цистинурия.

Суть диеты заключается в ограничении солей, белков, жиров и исключении продуктов, в состав которых входят экстрактивные азотистые вещества, пурины и щавелевая кислота. Рацион питания состоит в большей степени из овощей, фруктов и молочных продуктов. Цель диеты – нормализация обмена пуринов, уменьшение образования в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвиг реакции мочи в щелочную сторону.

Общая характеристика: исключение продуктов, содержащих много пуринов, щавелевой кислоты; умеренное ограничение хлорида натрия, увеличение количества свободной жидкости (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы). Небольшое уменьшение в диете белков и жиров, а при сопутствующем ожирении – углеводов. Химический состав и калорийность:

- белки – 70–80 г (50 процентов животные);
- жиры – 80–90 г (30 процентов растительные);
- углеводы – 400 г (80 г сахара);
- калории – 2700–2800 ккал;
- натрия хлорид – 10 г;
- свободная жидкость – 1,5–2 л и больше.

Режим питания: 4–6 раза в день, в промежутках и натощак – питье.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ДИЕТЫ «6-Й СТОЛ»

Продукты и блюда	Что можно	Что нельзя
Хлеб и мучные изделия	Пшеничный и ржаной хлеб из муки 1-го и 2-го сорта	Изделия из сдобного теста
Супы	Вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, холодные (окрошка, свекольник), молочные фруктовые	Мясные, рыбные и грибные бульоны, из щавеля, шпината, бобовых
Мясо, птица, рыба	Нежирные виды и сорта. Три раза в неделю по 150 г отварного мяса или 160– 170 г отварной рыбы. Можно сочетать мясо и рыбу примерно в равных количествах	Печень, почки, язык, мясо молодых животных и птиц, колбасы, копчености, соленая рыба, мясные и рыбные консервы
Молочные продукты	Молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сметана, сыр	Соленые сыры
Яйца	Одно яйцо в день в любой кулинарной обработке	–
Крупы	В умеренном количестве, любые блюда	Бобовые
Овощи	В повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. Блюда из картофеля	Грибы, свежие стручки бобовых, шпинат, щавель, ревень, цветная капуста, соленые и маринованные овощи
Закуски	Салаты из свежих овощей, из фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная	Соленые закуски, копчености, консервы, икра рыб
Плоды, сладкие блюда и сладости	В повышенном количестве фрукты и ягоды. Свежие и в любой кулинарной обработке. Сухофрукты. Кисели молочные. Мармелад, пастила, нешоколадные конфеты, варенье, мед	Шоколад, инжир, малина, клюква
Соусы и пряности	На овощном отваре, томатный, сметанный, молочный. Лимонная кислота, ванилин, корица, лавровый лист. Укроп, зелень петрушки	Соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах, перец, хрен
Напитки	Чай с лимоном, молоком, кофе некрепкий с молоком. Соки фруктов, ягод и овощей, морсы	Какао, крепкие чай и кофе
Жиры	Сливочное, коровье топленое и растительные масла	Говяжий, бараний, кулинарные жиры

ПРАКТИКА СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

УЖЕ МНОГИЕ РОССИЯНЕ ХОДЯТ С ПАЛКАМИ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ. НО НЕ ВСЕ ОНИ ОСВОИЛИ ЭТОТ ВИД СПОРТА, А ПОТОМУ СЕРЬЕЗНЫЕ ОШИБКИ В ТРЕНИРОВКАХ МОГУТ СВЕСТИ НА НЕТ ВСЮ ПОЛЬЗУ И ДАЖЕ НАНЕСТИ ВРЕД ОРГАНИЗМУ.

Чтобы этого не случилось, необходимо выбрать подходящий инвентарь и освоить оригинальную технику. Мы побывали на мастер-классе вице-президента Русской ассоциации скандинавской ходьбы и члена правления Международной федерации «Nordic Walking» (INWA), доцента, кандидата медицинских наук **Андрея Волкова** и узнали, как правильно ходить, чтобы прогулки пошли на пользу.

Готовимся к «северной тренировке»

Выбор инвентаря. Выбор правильного инвентаря – особо важный шаг для тех, кто решил приобщиться к скандинавской ходьбе. Палки нужно обязательно подбирать по росту. Кроме того, важны конструкция и материал, из которого они сделаны.

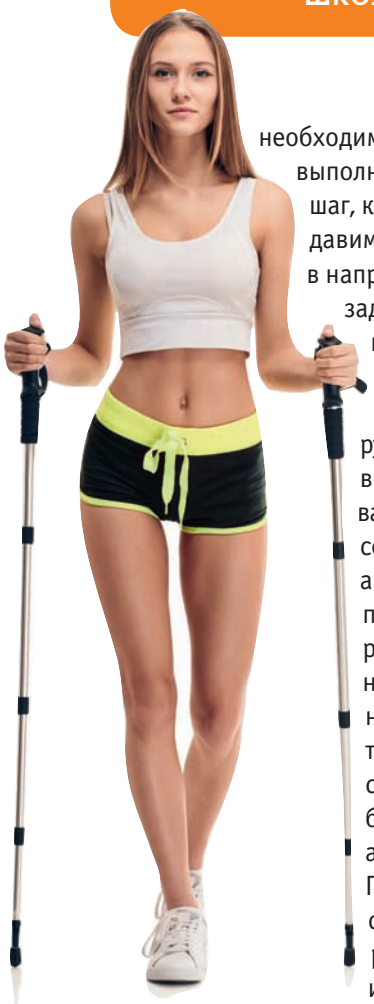
Разминка. Разминке суставов необходимо уделить не менее 10–15 минут. Достаточно простого комплекса упражнений с уроков физкультуры, в частности, вращений рук в области кистей, локтевых и плечевых суставов. Важно делать все без фанатизма, прислушиваясь к ощущениям.

Разработка плечевых суставов. Перед тем как взять в руки палки, необходимо вырабатывать навык движения плечевых суставов – тогда и техника освоится легче. Для этого одновременно поднимаем одну руку вперед, противоположную отводим назад, затем – наоборот. Ладони должны быть примерно на уровне пупка. «Ладони должны быть повернуты внутрь, идти параллельно друг другу, подниматься на одинаковую высоту, – комментирует Андрей Волков. – Большой палец при этом направляем наверх, мизинец назад».

Отрабатываем движения с палками

Только после хорошей подготовки берем в руки палки и начинаем движения с ними.

- Делаем шаг вперед, опираясь на пятку. Одновременно противоположную руку выносим вперед и ставим палку одновременно с ногой. Палка при этом должна быть под наклоном – острие ближе к себе, ручка – от себя. Вторая рука остается сзади. Начинаем давить на палку. Голову при этом держим прямо.
- Когда при шаге палка доходит до уровня бедра, расслабляем руку и отпускаем палку. Именно для этого движения необходим темляк. Так выполняем каждый шаг, каждый раз давим на палку в направлении назад и вниз и отпускаем ее.



- Следим за тем, чтобы рука, которую выносим, оставалась немного согнута в локте, а нога, выступающая вперед, при постановке на пятку немного согнута в коленном суставе – чтобы обеспечить амортизацию. При этом сохраняем ровную осанку и голову держим прямо.
- Следим за траекторией движения – она должна оставаться прямой, при этом у корпуса должен быть небольшой разворот – прислушайтесь к этому ощущению. При выполнении шага корпус должен быть немного повернут в одну сторону, таз – в противоположную. Именно разворот позволяет правильно работать плечевому поясу.
- И напоследок убедитесь, что в ходьбу вовлечены все нужные мышцы – попробуйте их прощупать. Немного отведите левую руку назад, поставьте правую руку между ногами. Начните давить на палку и при этом левой рукой прощупайте себя на уровне груди и уровне живота и спины. Вы должны почувствовать, как мышцы напрягаются, работают.

ЗАПАСНОЙ «ИГРОК» В ЛЮБВИ

ПОЧЕМУ МЫ ПОПАДАЕМ В ОТНОШЕНИЯ, ГДЕ НАС ДЕРЖАТ «НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ».

Работать «запасным вариантом» в дружбе, любви и даже профессиональных связях – это больно, обидно и бесперспективно. Тем не менее эта модель отношений не устаревает и является классическим сюжетом реальной жизни. Как правило, многие из нас склонны сочувствовать человеку, оказавшемуся на «скамейке запасных», и порицать того, кто якобы держит его на вторых ролях. Но кто же виноват на самом деле и как выйти из этой драмы? Рассказывает врач-психотерапевт, психиатр **Айна Громова.**

Классический дисбаланс

На «скамейку запасных» попадают люди, которые, с одной стороны, удобны (они любят, желают близости и всегда готовы к контакту), а с другой – не такие привлекательные, как иные, они не так интересны.

По какому параметру отличаются позиции «запасного» и «основного игрока»? Любовь – это наши эмоциональные «инвестиции» в предмет чувств, поэтому «основным» становится тот, о ком больше думают и мечтают, в кого вложили мысли, чувства, надежды, представления о совместном будущем.

О «запасном игроке» думают меньше: он вроде и ничего, но не настолько хорош, как хотелось бы. Только этот человек, наоборот, вкладывается в объект своей страсти и любви по полной программе: планирует общие перспективы, наращивает его значимость своими мыслями, чувствами, мечтами о нем. И, если один вложился в партнера по максимуму, а другой минимально, получится классический дисбаланс отношений.

Незавидное амплуа

Кто же раздает роли? Это не судьба, не случайность и не невезение. На роль «запасного» человек соглашается сам, поскольку для него приемлемо такое амплуа. Почему приемлемо? Да потому, что сам по себе он не созрел как личность и без другого, в которого вложился, не может себя оценивать, радовать, успокаивать, восстанавливать с помощью различных источников, решать возникающие жизненные проблемы в режиме задач: все эти необходимые для взрослого навыки «запасной» реализует через того, в кого «инвестировал».

В такой ситуации мы имеем дело с типичной созависимостью, в которой тот, кого держат «на всякий случай», страдает из-за своей незрелости и совершенно точно не является примером здоровых отношений. Правда в том, что незрелые люди, не имеющие внутренних опор, всегда строят такие же незрелые отношения по созависимому типу, пытаясь получить все, что у них отсутствует, через партнера. И, если не поработать над собой, человек будет обречен бесконечно проигрывать один и тот же малоприятный сценарий.

Терпеть или менять себя?

Если вы не желаете терпеть роль «запасного варианта», из нее можно выйти единственным способом: сформировать свою здоровую личность. Это работа, которая должна произойти внутри каждого человека. Это изначальная задача, что стоит буквально перед всеми нами: мы не рождаемся зрелыми, мы в них вырастаем или… не вырастаем. Можно прожить всю жизнь, но так и не получить внутренних опор: не сформировать здоровую самооценку, мыслить на основании ложных искажений, восстанавливаться только через взаимоотношения с другими. И, по сути, переход от паразитирования на других до развития в себе ресурса взрослости означает переход от созависимой позиции к автономной, от незрелости к зрелости.

Чем более зрелым человек становится, чем больше внутренних опор у него появляется, тем более свободным и счастливым он будет. И тогда он может выбирать партнера, отношения с которым будут построены по принципу баланса, а значит, счастливой взаимной любви.

Оксана Морозова

ПОМОЧЬ ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ

ВЫРАЖАЯ СОБОЛЕЗНОВАНИЯ ИЛИ СТАРАЯСЬ ОТВЛЕЧЬ ЧЕЛОВЕКА, ПОТЕРЯВШЕГО БЛИЗКОГО, МЫ СЧИТАЕМ, ЧТО ОБЛЕГЧАЕМ ЕГО ТЯЖЕЛЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ. НО В ПЕРВЫЕ ДНИ И ДАЖЕ МЕСЯЦЫ ПОСЛЕ УТРАТЫ РЕАКЦИЯ НА ЛЮБОЕ СЛОВО ИЛИ ПОСТУПОК МОЖЕТ БЫТЬ ОСОБЕННО ОСТРОЙ. КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРОЯВИТЬ ЗАБОТУ В ТАКОЙ НЕПРОСТОЙ СИТУАЦИИ, РАССКАЗЫВАЕТ ПСИХОЛОГ ОЛЕСЯ ЛУПАК.

– Помочь человеку, который потерял близкого, можно в первую очередь словами, но ими же можно нанести еще больший вред. Какие фразы точно не стоит говорить?

– Например, «время лечит». Произнося эти слова, люди выражают надежду на то, что постепенно горечь утраты пройдет, а бурные эмоции успокоятся. Но при этом часто забывают, что лечит не время, а те внутренние усилия, которые мы прилагаем для помощи себе. То же самое можно сказать по поводу слов: «Не плачь, сколько можно горевать, хватит!» Подобная рекомендация опять же уводит человека от реальных эмоций. Если он их не проживет, впоследствии чувства, связанные с утратой, будут его постоянно беспокоить и преследовать. Нельзя предлагать не думать о потере, рекомендовать взять себя в руки, оценивать или преувеличивать значимость происходящего.

– А что вы думаете по поводу фразы «Ты должен или должна быть сильной ради детей»?

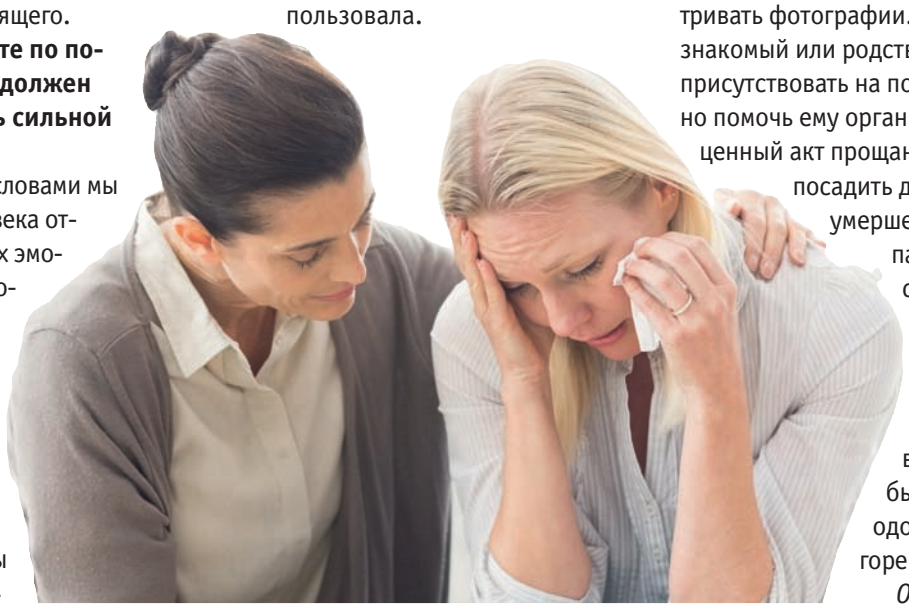
– Опять же этими словами мы уговариваем человека отречься от реальных эмоций. Когда происходит проживание горя, апатия, слезы, потеря аппетита, бессонница – нормальные явления. Важно в полной мере пережить боль, чтобы впоследствии принять потерю близкого. Еще не очень удачная фраза – «Он прожил жизнь, и пробил его час».

– Это про то, что каждому из нас назначен свой срок и смерть естественна?

– Да, об этом, но на самом деле не существует времени, подходящего для ухода из этого мира. Нельзя подготовиться к смерти близкого на 100 процентов. Сколько бы человек ни прожил, мы все равно испытываем боль после его утраты.

– Спрошу еще про одну очень распространенную фразу: «Мне знакомы ваши чувства». Как вы к ней относитесь?

– Тоже не самый хороший вариант, чтобы оказать поддержку скорбящему. Не стоит забывать, что все мы разные и никто не может знать до конца, какие чувства бушуют в душе человека, потерявшего близкого, поэтому я бы ее не использовала.



– В таком случае что можно говорить и делать?

– Абсолютно нормальные симптомы горя в первые полгода после смерти близкого – нарушение сна, потеря или увеличение веса, ухудшение концентрации внимания, усталость, подавленность, раздражительность, потеря интереса к друзьям, самоизоляция, чувство вины, утрата прежних моделей поведения, и даже суицидальные мысли. Если вы замечаете у человека подобное поведение, нельзя делать вид, что ничего не произошло. Нужно, чтобы он пережил горе, осознал случившееся, принял произошедшие изменения и адаптировался к измененной ситуации. Нельзя загонять боль внутрь. Чтобы постепенно она сменилась светлой памятью, необходимо говорить с человеком об умершем, вспоминать радостные моменты из прошлого, просматривать фотографии. Если ваш знакомый или родственник не смог присутствовать на похоронах, можно помочь ему организовать полноценный акт прощания, например, посадить дерево в честь умершего или закопать коробочку с его вещами. Чем быстрее человек научится жить без ушедшего в мир иной, тем быстрее он преодолеет все этапы горевания.

Оксана Морозова

ТРИКОТАЖ В ОТСТАВКУ!

ПРАВИЛА СОЗДАНИЯ ГАРДЕРОБА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 50.

Если вам за 50, это совсем не означает, что отныне нужно носить юбки в пол, бесформенные свитеры, блузки с длинным рукавом и невзрачные вещи. Как правильно подобрать гардероб и не допустить нелепых ошибок, рассказывает стилист **Юлия Литвиненко.**

Забудьте о верности «любимым» вещам

Прежде чем вы прочтете советы от меня о том, как создать гардероб зрелой женщине, позволю себе небольшое лирическое отступление. По сути, речь идет не только о возрасте и о цифре, которую вы видите в паспорте, но и о том, как в целом вы представляете себе жизнь после пятидесяти.

Возможно, вы для себя решили, что сейчас можете, хотите, а главное, у вас есть время для того, чтобы изменить свой стиль или разнообразить гардероб. Главное в вопросе формирования гардероба человека за 50 – это избавиться от верности «любимым» вещам, которые, скорее всего, имеют устаревший фасон. Такая преданность неизбежно добавляет несколько лет владелице гардероба.

Позвольте себе качественный трикотаж

Многие женщины, достигнув элегантного возраста, твердо верят, что теперь их фигура не позволяет носить одежду с приталенным силуэтом, поэтому решают, что бесформенный трикотаж может смело поселиться в их гардеробе, а балахонистые трикотажные изделия должны прикрыть все несовершенства фигуры. Но это огромная ошибка! Вам гораздо больше подойдет удлиненный кардиган с футболкой и джинсами актуального фасона или лаконичное пончо с легкой блузой и модной обувью.

Носите приглушенные оттенки

Формируя гардероб для женщин старше 50, я ориентируюсь на палитру в приглушенных оттенках. Стоит обратить внимание на пыльно-розовые, нежно-голубые, бежевые или фисташковые тона, создавая образ в одной гамме или в двух цветах.

Купите элегантный брючный костюм

Если времена бесконечных встреч и переговоров в вашей жизни прошли, это вовсе не означает, что нужно отказывать себе в приобретении нового костюма. Ведь никогда не знаешь, что может случиться завтра. Вдруг впереди ждет важная встреча, на которой нужно выглядеть достойно и благородно. Проверенная классика всегда выручит, подчеркнет изысканность и хороший вкус. Но, чтобы не ошибиться с выбором брючного костюма, рекомендую обращать внимание на лаконичные модели простого кроя. Не должно быть нашивных карманов, дополнительных выточек и каких-либо других схожих элементов. Четкий крой, строгие линии и высокое качество – вот что вам действительно нужно.

Обратите внимание на универсальные принты

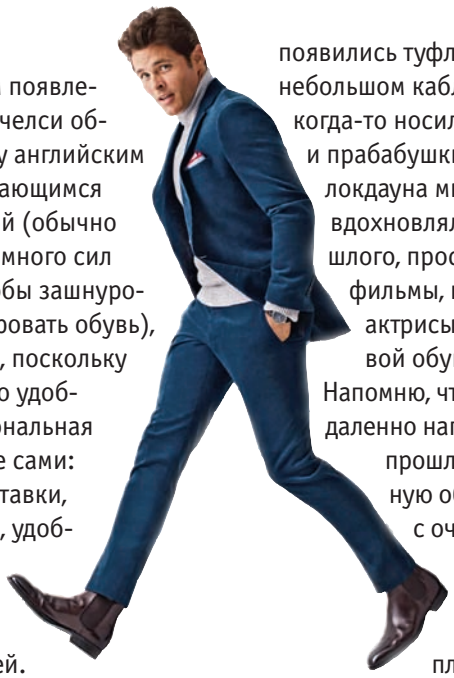
Из года в год известные дизайнеры предлагают модные принты. К сожалению, они не всегда уместно смотрятся в гардеробе женщин элегантного возраста. Броские рисунки, орнаменты, пестрые цветы лучше заменить на классическую клетку, которая поможет придать непринужденный характер даже самому строгому образу.

Стоит также присмотреться к вертикальной полоске, ведь это классический тренд, который всегда популярен. Универсальный принт имеет огромный потенциал в моделировании фигуры. Уже упомянутая мною полоска будет хороша в летних образах.

Оксана Морозова

ТУФЛИ ИЗ ПРОШЛОГО

В НАСТОЯЩЕМ ЛЕТНЕМ СЕЗОНЕ МОЖНО НОСИТЬ АБСОЛЮТНО ВСЕ И ПРИ ЭТОМ ОСТАВАТЬСЯ В ТРЕНДЕ. НА КАКИЕ МОДЕЛИ ОБУВИ СТОИТ ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ, РАССКАЗЫВАЕТ СТИЛИСТ ЮЛИЯ ЛИТВИНЕНКО.



Челси

Сначала своим появлением ботинки челси облегчили судьбу английским особам, занимающимся верховой ездой (обычно у них уходило много сил и времени, чтобы зашнуровать и расшнуровать обувь), а теперь и нам, поскольку это невероятно удобная и функциональная модель. Судите сами: эластичные вставки, круглый носик, удобная высота, отсутствие каких-либо лишних деталей.

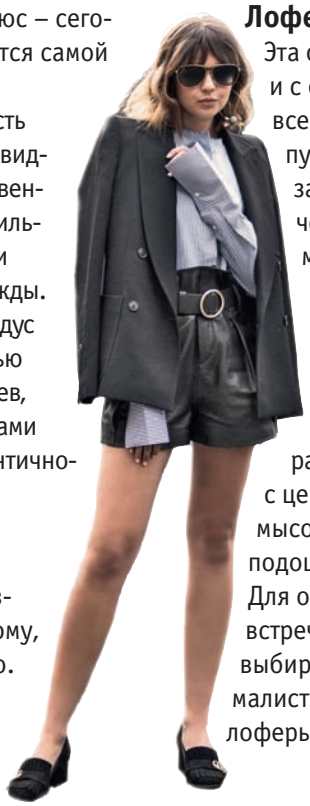
Кроме того, эти ботинки имеют непромокаемую подошву. И, наконец, третий существенный плюс – сегодня данная обувь считается самой модной и стильной.

Так как челси – частый гость в мужском гардеробе, очевидный (но далеко не единственный) способ выглядеть стильно – сочетать их с другими элементами мужской одежды. Либо можно понизить градус мужественности с помощью очень женственных платьев, блузок с оборками и рюшами для создания более романтичного и нежного образа.

Туфли из прошлого

Мода циклична, она неизбежно возвращается к тому, что когда-то было забыто. Так, например, в весенне-летних коллекциях появились туфли на устойчивом небольшом каблуке, которые когда-то носили наши бабушки и прабабушки. Видимо, в период локдауна многие дизайнеры вдохновлялись вещами из прошлого, просматривая старые фильмы, где блистательные актрисы щеголяют в красивой обуви.

Напомню, что такие туфли отдаленно напоминают эстетику прошлых лет, а винтажную обувь лучше носить с очень трендовыми вещами. Например, с трикотажным асимметричным платьем или с объемным верхом.



Лоферы

Эта обувь без шнурков и с открытой лодыжкой всегда пользовалась популярностью у женщин за счет своего классического стиля, который можно легко комбинировать с любой одеждой.

Современные дизайнеры предлагают нам более разнообразные модели: с цепями, квадратным мысом или на массивной подошве.

Для официальных встреч я рекомендую выбирать минималистичные лоферы, если же вы предпочитаете кэжуал или спортивный стиль, то стоит присмотреть более трендовый вариант на брутальной армейской подошве.

Модель Мэри Джейн

Туфельки на небольшом каблуке с ремешком на подъеме и округлым носом ранее считались исключительно детскими. Сейчас модель Мэри Джейн – это обувь на все времена, подходящая женщинам любого возраста.

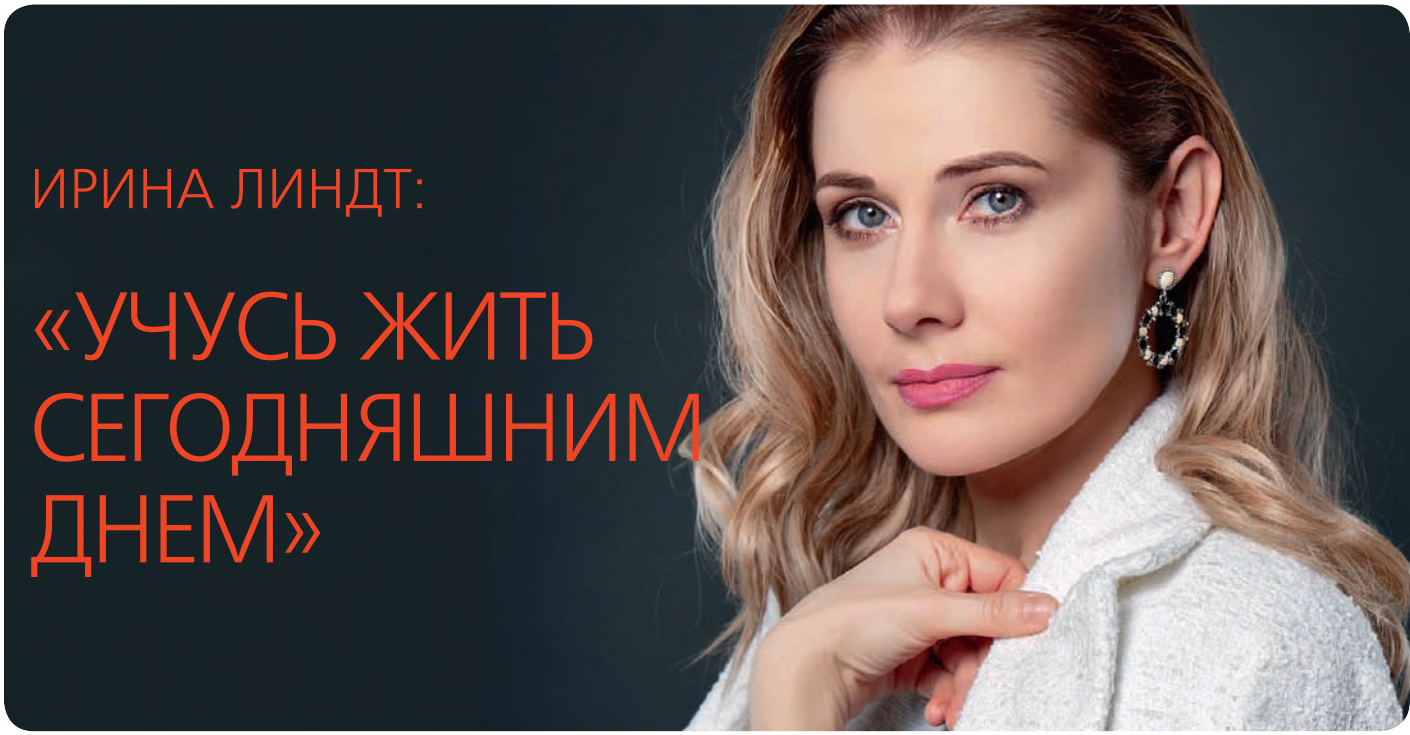
«Погасить» сказочность и сентиментальность такой необычной пары помогут наряды в стиле кэжуал: смело сочетайте ее с джинсами и базовыми свитерами.

Платформа

Когда-то я мечтала купить туфли на огромной платформе, чтобы стать еще выше. Сейчас создать иллюзию изящных ножек за счет массивной подошвы проще простого, поскольку она снова в моде.

Если вы смелая особа, то стоит выбирать самую вычурную модель. Опирайтесь, например, на стиль Леди Гаги, там есть чем вдохновиться. Предпочитаете комфортную и удобную обувь – обратите внимание на платформу без высокого каблука, но с модной деталью, например с перемычкой на подъеме.

Оксана Морозова



ИРИНА ЛИНДТ: «УЧУСЬ ЖИТЬ СЕГОДНЯШНИМ ДНЕМ»

НАРОДНОМУ АРТИСТУ РСФСР ВАЛЕРИЮ ЗОЛОТУХИНУ 21 ИЮНЯ ИСПОЛНИЛОСЬ БЫ 80 ЛЕТ. ПО СЛУЧАЮ ЭТОЙ ДАТЫ В МОСКВЕ, БАРНАУЛЕ И В СЕЛЕ БЫСТРЫЙ ИСТОК (МАЛАЯ РОДИНА АРТИСТА. – ПРИМ. РЕД.) ПЛАНИРУЮТСЯ ЮБИЛЕЙНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – ПРЕЗЕНТАЦИИ, АВТОРСКИЕ ВСТРЕЧИ, РЕКОНСТРУКЦИЯ МУЗЕЯ ВАЛЕРИЯ ЗОЛОТУХИНА... ПЕРВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ В РАМКАХ ПРЕДСТОЯЩИХ ТОРЖЕСТВ – СПЕКТАКЛЬ «ИСТОРИЯ ОДНОГО ГОРОДКА», В КОТОРОМ ИГРАЕТ СЫН ВАЛЕРИЯ – 16-ЛЕТНИЙ ИВАН. РЕЖИССЕР СПЕКТАКЛЯ – АКТРИСА ИРИНА ЛИНДТ, ЖЕНА УНИКАЛЬНОГО АРТИСТА.

– Ирина, премьера состоялась не где-нибудь, а на сцене легендарного МХАТ им. Горького, где вы теперь служите...

– На сегодняшний день мы отыграли уже 8 спектаклей, и нас радуют отклики зрителей. Получился спектакль для семейного просмотра, который одинаково интересен ребенку и взрослому. Инсценировка написана по мотивам трех рассказов Г.Х. Андерсена, которые объединяют общая тема и персонажи. А этот писатель – всегда интересен, он на все времена.

– В третьей части спектакля занят Иван Золотухин – ваш с Валерием Сергеевичем сын. Ваня давно «заболел» театром?

– Поскольку с самого рождения мы возили его с собой, он рано вышел на сцену. В студию «Маленькая

луна», где я преподавала, он пришел в пять лет и занимался там до тех пор, пока не открыли при фонде Валерия Золотухина детский театральный центр «Премьера», куда он ушел вместе со мной. Так что сцена для Вани – естественная среда обитания, он достаточно уверенно чувствует себя на подмостках.

– Окружающие в голос отмечают, что Иван внешне очень похож на отца – Валерия Золотухина…

– Несмотря на то что это действительно так, они разные, особенно по фактуре. Валерий Сергеевич был невысокого роста, сухощавый, а Ваня под 190 см ростом, здоровый, крепкий, брутальный *(улыбается)*.

– Он учится в школе?

– В 10-м классе. Если не передумает, после окончания учебного заведения будет поступать в театральный вуз.

– Ирина, если кого-то пандемия «стреножила», заставила сидеть дома, но только не вас. Больше скажу: в этом театральном сезоне у вас случилось сразу семь премьер, и все интересные…

– Можно сказать, что это рекорд в моей творческой биографии. Такого у меня еще не было. Если к тому же учесть, что во МХАТе я работаю первый сезон, он удивительный во всех смыслах. Я пришла сюда из Театра на Таганке, где прослужила более 20 лет, но у меня сейчас стойкое ощущение, что во МХАТе работаю всю жизнь. Первая работа здесь была в поэтическом спектакле. Затем мне предложили сыграть Любовь Орлову в веселой музыкальной постановке «Красный Моцарт». Дальше – «Некурортный роман», где у меня тоже интересный персонаж, я играю жену олигарха. Сюжет построен на реальных событиях, мы даже познакомились с прототипами своих героинь. Считаю настоящим подарком роль Марлен Дитрих в спектакле «Нюрнбергский вальс». Также с Международным союзом немецкой культуры (Ирина Линдт – российская актриса с немецкими корнями) поставили спектакль «Шуман», где я играю Клару Вик. Ну и ко всему прочему выступила в роли режиссера в спектакле «История одного городка». Так что сезон у меня получился более чем плодотворный.

– Вы еще являетесь директором культурного фонда Валерия Золотухина, который тесно сотрудничает с Международным союзом немецкой культуры, о котором вы только упомянули… Это ваша первая совместная работа?

– С этой организацией мы тесно сотрудничаем несколько лет и вместе реализовали не один проект – снимали кино, ставили спектакли и мюзиклы. Сейчас в стадии завершения – кинотрилогия «Eins, Zwei, Drei», третью часть которой не успели снять из-за случившейся пандемии. Зато первые две уже успели показать в Германии и в России, где проходили съемки, возили на кинофестивали, уже есть первые призы.

– Насколько знаю, в картине главную мужскую роль играет ваш сын…

– Совершенно верно. По сюжету молодая женщина Елена Вайс мечтает, чтобы ее сын Ваня (Иван Золотухин) свободно говорил по-немецки, поскольку «в его жилах течет немецкая кровь». Но сам мальчик уверен, что этот язык ему никогда не пригодится, поэтому отлынивает от занятий. Чтобы как-то повлиять на сына, мать отправляет Ваню в языковой лагерь в Германию. Там мальчик встречает красавицу Эрику Шварц (Ариана Видигер), которая говорит только по-немецки. Чтобы подружиться с девочкой, Ивану приходится искать с ней общий язык, и тут начинается самое интересное – дружба, первая любовь, расставание, которое случится во второй части фильма. Но у нас еще будет сниматься третья часть, так что есть надежда на перемирие…

Кстати, некоторые диалоги в фильме взяты из реальной жизни. Фраза в первой части картины о том, что человек, у которого в жилах течет немецкая кровь, должен знать свой второй родной язык, перенесена из моего реального разговора с сыном.

– Иван в результате выучил немецкий язык?

– Нет, но после съемок в фильме начал учить.

– Ирина, знаю, что ко всем своим талантам вы еще пишете стихи…

– У меня это носит временной характер – когда хочется, тогда пишется, это своего рода экспромты, я не занимаюсь этим целенаправленно. И уж тем более не выставляю напоказ, так как стихи – это часть внутренних переживаний, ощущений и впечатлений, зафиксированных в какой-то важный момент моей жизни. Поэтому не собираюсь их нигде публиковать.

– Ну вы и производите впечатление человека сдержанного, закрытого…

– Меня в семье называли головастиком, потому что голова всегда была на первом месте. В плане азарта, чтобы куда-то броситься, как головой в омут, бездумно, по принципу – была не была, не моя история. Я всегда все взвешиваю и просчитываю, смотрю, чего больше будет в моем решении, плюсов или минусов, и только потом делаю какие-то шаги.

– В одном интервью вы сказали, что артисту обязательно нужны впечатления, которые щедро дарит дорога. Любите странствовать?

– Впечатления нужны любому любознательному человеку. Их не получишь, лежа на диване. Что касается меня, то я очень люблю путешествовать, люблю смену городов, обстановки, люблю уютные отельчики, где можно побыть наедине с собой. Любая поездка – это всегда смена ощущений и впечатлений. Недавно мы были на гастролях в Калининграде. Поездка была быстрая, я бы сказала, молниеносная, но час возле моря удалось погулять. А море я очень люблю…

– Вы самостоятельно воспитываете сына, тогда как сами росли в большой семье. Для вас важно ощущение большого семейства?

– Я родилась в Алма-Ате и росла действительно в очень большой семье. У мамы три родных брата, еще бабушки, дедушки, и мы всегда собирались вместе за длинным столом, готовили много еды. Сейчас вспоминаю и думаю – как можно было столько есть? *(Смеется.)* Несколько видов салатов, горячих блюд, закуски, торты, которые сами пекли, сладости, десерты, арбузы, дыни… С выездом на дачу к этому добавлялись шашлыки: по дороге мы заезжали за барашком. Мои дяди все это мариновали, жарили, и всей семьей мы накрывали столы. У взрослых была своя тусовка, у детей своя. Но в лото играли все вместе. Взрослые нам, детям, подсуживали, чтобы мы не ревели из-за проигрыша. И это ощущение большой семьи осталось во мне с детства, до сих пор имеет огромное значение и легло в основу того, как я сейчас живу.

– Сегодня большая семья собирается?

– Все разъехались по разным городам. Когда мне было 15 лет, мы тоже переехали в Германию, там я заканчивала школу.

– Вы сейчас находитесь в очень интересном плодотворном периоде, много работаете. Наверняка строите планы на будущее. Можете ими поделиться?

– Я стараюсь не делать резких и больших шагов. Но четко понимаю, что нужно делать, куда двигаться дальше. Очень важно научиться жить сегодняшним днем, быть счастливой в мелочах, каких-то мгновениях, уметь их почувствовать и сохранить в себе. Тогда есть шанс обрести внутреннюю гармонию. Она помогает сохраняться, даже когда что-то не получается. Но мы стараемся жить и работать так, чтобы у нас все-таки все получалось *(Смеется.)*

– Из того, что задумывалось в юности, многое сбылось?

– О чем мечтала, то получила: есть кино, театр, большие международные проекты, поездки, интересные встречи. Все это, слава богу, было, есть и еще, надеюсь, будет. Сейчас у меня новый вектор жизни, который задает Иван. Мне интересно и беспокойно, как он будет развиваться дальше, как сложится его судьба. Но стараюсь далеко не загадывать. Живу сегодняшним днем и благодарна судьбе за то, что у меня есть.

Наталья Анохина

Фото Николая Фролочкина

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ДЖИНСОВОЙ КУРТКИ

С ЧЕМ НОСИТЬ ЖЕНСКУЮ ДЖИНСОВУЮ КУРТКУ: НЕТРИВИАЛЬНЫЕ СОЧЕТАНИЯ С БАЗОВОЙ ВЕЩЬЮ. ВМЕСТЕ СО СТИЛИСТАМИ РЕШАЕМ, С ЧЕМ НОСИТЬ ЖЕНСКУЮ ДЖИНСОВУЮ КУРТКУ – ОДНУ ИЗ САМЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ВЕЩЕЙ ГАРДЕРОБА. А ТАКЖЕ РАССМАТРИВАЕМ НАИБОЛЕЕ ЯРКИЕ ТРЕНДЫ.

Джинсовая куртка идеально вписывается в гардероб, позволяя составлять безграничное количество образов практически для любого случая. Так с чем носить женскую джинсовую куртку, чтобы выглядеть модно и стильно? Давайте рассмотрим варианты ниже.

По фасону. Можно выделить несколько основных фасонов женской джинсовой куртки, которые актуальны в этом сезоне. Давайте рассмотрим каждый из них подробнее.

Оверсайз. Эта модель наиболее любима модницами. Она пришла к нам из дерзких 80-х. Сейчас оверсайз предпочитает в основном молодежь – в такой куртке свободно и комфортно. Также такой крой позволяет создавать многослойные комплекты – прекрасный вариант для утепления в холодное время года. Для создания удобного, но в то же время стильного образа сочетайте такую куртку с кожаными брюками и кроссовками. И не забудьте кепку – аксессуары решают все.

Классическая куртка. Классическая джинсовая куртка представляет собой жакет прямого фасона. Как правило, он изготовлен из плотного денима синей расцветки. Обычно такие изделия имеют среднюю длину, снабжены воротником, накладными карманами. Классическая модель исключает декоративные элементы.

Это универсальный вариант, который будет отлично сочетаться с любыми предметами гардероба. Такую куртку легко дополнить джинсами, юбками, платьями. Сейчас на пике моды сочетания плотной, грубой джинсы с легкими летящими платьицами. Дополнять образ с джинсовой курткой допустимо летними кедами белого цвета, небольшой сумочкой.

Белая куртка. Курточка белого цвета – отличное решение для жаркого лета. Компанию составят брюки и платья светлых тонов. Беспроигрышный вариант для вещей синего, розового и голубого цветов. Образ в таком сочетании будет смотреться стильно.

Комбинированная куртка. Комбинированные модели джинсовых курток дополнены вставками из трикотажа, вязаного полотна. Есть изделия, имитирующие эффект толстовки под курткой. Они подходят для создания спортивного образа. Отлично смотрятся в сочетании с джинсами, кроссовками либо грубыми ботинками.

Головной убор. При создании неординарного образа без головного убора не обойтись. Тем более сейчас такое многообразие выбора – панамы, кепки, шляпы, платки. Причем кепки в спортивном стиле давно уже перестали использовать исключительно в спортивных образах – эклектика популярна как никогда. Попробуйте добавить ее в более строгий образ. Удлиненная джинсовая куртка с поясом, прямые джинсы в тон, ботильоны с квадратным мысом и кепка – прекрасный пример стрит стайла. Такой же эффект даст и панама – яркий тренд последнего сезона.

Советы стилиста

Пожалуй, все согласятся, что женская джинсовая куртка – это базовая вещь гардероба. Время идет, а она остается с нами – без нее никуда. Дизайнеры каждый сезон удивляют нас новинками, вдохновляя на свежие идеи. Поэтому смело экспериментируйте с новыми сочетаниями, кроем и моделями джинсовой куртки, ведь это так увлекательно. Сочетайте ее с летящими тканями, свитерами крупной вязки или элементами вечерней одежды – джинсовая куртка любит игру на контрастах.

О ТОМ, ЧТО НЕ МОДНО

ПРАКТИЧЕСКИ В КАЖДОМ ЖЕНСКОМ ШКАФУ МОЖНО НАЙТИ МНОГО ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ДАВНО ВЫШЛИ ИЗ МОДЫ.

Если они просто лежат там мертвым грузом и занимают место – это еще полбеды. Но если вы до сих пор носите такие вещи, искренне считая, что аппликация на одежде делает вас неповторимой, а пальто-халат длиной мини молодит, советуем срочно устроить жесткую ревизию. Какие вещи безнадежно устарели, рассказывает стилист **Юлия Литвиненко.**

Пальто-халат длиной мини. Как бы мы с вами ни любили пальто-халат за его базовые характеристики, сегодня ему на смену пришли более актуальные модели ниже колена. Они не обязательно должны быть в стиле оверсайз или с объемными рукавами. Будем откровенны, данные модели подходят далеко не всем, любая миниатюрная девушка вам это подтвердит. Кстати, как раз для них (и не только) есть современные пальто, напоминающие мужской пиджак или в стиле английской классики – спереди на пуговицах, с воротником, длиной до колена.

Аппликации и принты на одежде. Сегодня в тренде очень благородный, элегантный и в то же время комфортный и уютный стиль минимализм. Он проявляется не только в одежде, но и в интерьере, макияже и архитектуре. Основные принципы минимализма – отсутствие декора, каких-то лишних деталей и аппликаций. Лично я рекомендую вам обойтись без принтов и каких-то узоров в одежде. Тем, для кого такой гардероб выглядит слишком скучно, советую выбирать принты, неподвластные времени, дающие понять окружающим, что вы прекрасно разбираетесь в модном мире. Это классическая и многогранная клетка, дерзкий и хищный животный принт, игривый и романтичный горох.

Кружевное платье. Некоторые женщины искренне считают, что их гардероб неполноценен, если в нем нет платья из кружева. Но я вас разочарую: такие модели мы носили несколько лет назад, и сегодня они не выглядят современно.

Кстати, изначально кружево использовалось именно для декорирования изделий. Прошло много лет, прежде чем мы научились изготавливать цельные ткани и создавать из них шикарные наряды. Именно наряды – вечерние и свадебные, стоящие немалых денег. Для повседневной жизни современнее использовать кружево со спокойными, понятными вещами, это поможет вам снять градус торжественности.

Джинсы-бананы. Джинсы, пожалуй, одна из самых любимых вещей в гардеробе многих женщин. Они, как никакая другая одежда, имеют уникальную способность внедряться в любой образ и стиль. Но помимо функциональности желательно, чтобы джинсы все-таки были еще и модными. И тут нас ждет небольшое разочарование. Полюбившаяся модель «бананы», которая так выручала нас своей завышенной талией, скрывая все недостатки, увы, устарела. Правда, на смену ей пришла прекрасная замена – прямые синие джинсы-трубы, которые останутся в тренде как минимум несколько сезонов.

Шелковый топ. Нельзя сказать, что бельевой стиль вышел из моды. Мы также продолжаем носить платья-комбинации и костюмы в пижамном стиле. Более того, из-за карантина последние стали особенны милы нашему сердцу, ведь в них так удобно. Однако с шелковыми топами все же покончено. Отныне под низ лучше надевать что-то более уютное и приятное к телу. Например, трикотажный топ или футболку. А если вам хочется элегантности – отдайте предпочтение шелковой блузе с длинным шарфом в стиле 70-х.

Оксана Морозова

ЭФФЕКТ ЗОЛУШКИ

СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ЗА ВЕЧЕР СДЕЛАЮТ ИЗ ВАС ПРИНЦЕССУ.

Всегда прекрасно выглядеть – большой труд, на который способны немногие. Гораздо привлекательнее идея похорошеть мгновенно, и такую возможность современная бьюти-индустрия дает. Как этого добиться, рассказывает дерматолог-косметолог **Станислав Арканников.**

Что не сделает из вас принцессу за один день

Как «никакие связи не помогут сделать ножку маленькой, душу – большой, а сердце – справедливым», так никакой крем не в силах мгновенно подтянуть брыли, избавить от сетки морщин и вернуть молодость. Но вот эффект быстрого омоложения получить можно. За это волшебное свойство его называют «эффектом Золушки» и относят к процедурам не медицинской, а эстетической косметологии. Не верьте сказочникам и громким заголовкам из интернета, продающим быстрое омоложение в виде уколов и массажей, когда нужно существенно похорошеть всего за 2–3 часа.

Быстро придать лицу свежесть и сияние, в какой-то степени выровнять тон и расправить мелкие морщинки помогут несколько волшебных средств.

Как работает волшебство

Все средства из «косметички Золушки» воздействуют на кожу только поверхностно: эффективно очищают и форсированно увлажняют. Волшебство здесь такое. Напитавшись влагой, она аккумулирует ее в верхних слоях, уплотнится и натянется, расправив на несколько часов мелкие морщины. Именно так работают 4 экспресс-средства быстрого (но недолгого) омоложения.

№ 1. Ферментативные (ферментные) пилинги. Это пилинги на основе растительных ферментов, которые способны быстро расщеплять и убирать с поверхности кожи весь неприятный букет продуктов жизнедеятельности: ороговевшие клетки с сальным секретом и пылью. Приобрести ферментный пилинг для домашнего использования не составляет проблемы. Бывают порошковые, требующие разведения, и гелеобразные. Наносятся на умытое лицо на 15 минут, снимаются – и вы в полном восторге. Да, морщины и зоны деформации никуда не денутся, но сама кожа приобретет удивительную свежесть и молодость. За 2–3 часа до какого-то мероприятия этот пилинг действительно поможет получить нужный эффект.

№ 2. Увлажняющие гидрогелевые патчи. Это не самодостаточный чудодейственный продукт, а лишь форма доставки необходимых веществ к конкретной зоне лица: под глаза. Из существующих на рынке патчей чуть более эффективны микроигольчатые за счет того, что раздражают поверхностный слой кожи и быстрее ее пробуждают. 15–20 минут – и влага из патчей переходит в кожу. Увлажняясь, она становится свежее, появляется эффект натяжения вокруг глаз, и на какое-то время вы избавляетесь от темных кругов и отеков.

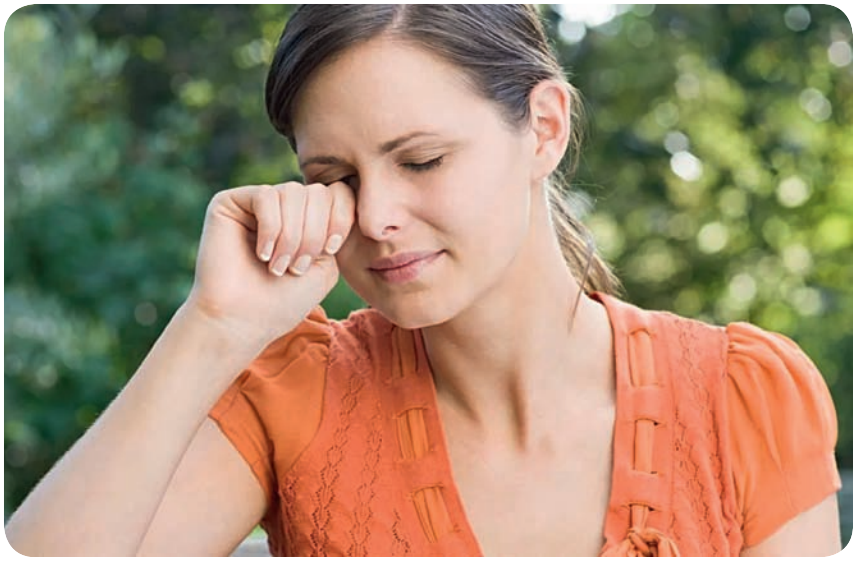
№ 3. Увлажняющие маски. Использовать их надо одновременно с патчами. Есть масса различных увлажняющих масок для домашнего применения, но для нашего случая более эффективны будут тканевые. За счет того, что ткань, пропитанная составом, плотно прилегает к лицу, создается тепловой эффект: кожа нагревается, в результате чего расширяются поры, и вещества в составе маски быстрее проникают в нее.

№ 4. Гели с гиалуроновой кислотой. Ими можно закрепить успех от предварительного очищения ферментным пилингом и увлажнения патчами и маской. Использовать следует водорастворимый состав. Высыхая, он создаст на коже пленку, которая добавит натяжения и визуально устранит морщины. Это эффект не химический, а физический, даст его только гель, и действовать он будет недолго, как и все перечисленные средства.

Оксана Морозова

БЕРЕГИ СВОИ... РЕСНИЦЫ

КАКИЕ ПРИВЫЧКИ ПРИВОДЯТ К ИХ ВЫПАДЕНИЮ.



Ресницы являются первыми в линии защиты глаз от внешних раздражителей. Именно они должны прикрывать нежные слизистые и глазное яблоко от пыли, грязи, пыльцы и даже солнечного света. Кроме того, красивые пышные и длинные ресницы прекрасно украшают любой взгляд. Именно поэтому им стараются уделять немало внимания – питают, ухаживают и даже расчесывают. При этом, отмечают эксперты, есть ряд привычек, из-за которых состояние ресниц только портится.

О том, что именно может стать причиной выпадения ресниц и каких действий стоит избегать, если очень хочется очаровывать окружающих взглядом, рассказала заведующая дерматовенерологическим отделением клинико-диагностического центра «Мединцентр» (филиал ГлавУпДК при МИД России), к.м. н. **Наталья Козлова**.

Причины проблемы

Как отмечают врачи, ресницы не вечные – они, как и волосы на голове, вполне могут выпадать, и это считается нормой, от которой не надо впадать в панику.

Считается, что срок жизни каждой ресницы – 100–150 дней, за это время она проходит 4 стадии роста – активную фазу, короткую переходную, состояние покоя и период созревания новой луковицы, после чего естественным образом выпадает. Схожий процесс происходит с волосами на голове. И это естественно.

Нередко причины кроются в каких-то проблемах со здоровьем. «При тяжелых интоксикациях или аутоиммунных заболеваниях могут выпадать ресницы. Свое негативное влияние оказывают и стрессы, особенно если речь про хроническое перенапряжение», – говорит дерматолог. Выпадать ресницы могут во время беременности, лактации, после родов. Также причиной проблемы могут быть различные инфекционные воспаления глаз, например блефарит, конъюнктивит и другие. Естественные причины, по которым выпадают ресницы у мужчин, схожи с женскими.

Вредные привычки

Чаще всего приводят к выпадению ресниц вредные привычки, которые практикуют дамы. «Способствовать выпадению ресниц могут любые внешние раздражающие факторы – излишнее трение, ламинирование, наращивание ресниц (тем более если оно непрофессиональное), химическая завивка ресниц», – говорит Наталья Козлова.

Так что теребить руками глаза не стоит – это к тому же небезопасно и с точки зрения занесения каких-либо инфекций в глаза.

Также в списке причин и вредных привычек:

- использование некачественной косметики. Не подходят для применения какие-то очень дешевые варианты туши или теней, а также следует проверить свою косметичку и выбросить все то, что уже вышло по сроку годности. На фоне применения некачественной косметики начинает развиваться воспаление глаз, а это становится причиной выпадения ресниц;
- крайне важно соблюдать правила снятия макияжа. Нельзя как ложиться спать при полном параде, так и слишком усердствовать в его снятии – никаких трений активных, не должно быть неправильно подобранного средства и т.д. И, уж конечно же, стоит избегать использования воды с мылом;
- ко вредным привычкам можно отнести и неправильное питание. Например, если в пище не хватает витаминов красоты, в частности вариантов группы В, а также необходимых минералов, это станет повышенным риском для выпадения. Отказаться стоит и от строгих диет.

Анна Шатохина

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕЧКА

ТРАВЫ И НАСТОИ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ПРОБЛЕМ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ.

Гастроэнтерологи утверждают, что сейчас практически нет людей, которые не страдали бы тем или иным нарушением в органах пищеварительной системы. Эти болезни то обостряются, то затихают на время, чтобы при неблагоприятных обстоятельствах снова напомнить о себе.

Одним из таких обстоятельств становится возвращение из отпуска. Во время отдыха происходит смена не только климата, но и характера питания. Причем чем короче был отпуск, тем стремительнее эти перемены. От домашней еды вы переходите на «шведский стол», и не успевают органы пищеварения к нему адаптироваться – как им снова приходится перестраиваться. Такой режим пищеварительная система не выдерживает, а потому с наступлением осени стремительно увеличивается количество заболеваний желудочно-кишечного тракта. Их лечение требует времени, и немало. Поэтому предпочтение зачастую отдается лекарственным травам.

На заметку

При заболеваниях пищеварительной системы назначают только настои и отвары. Любые спиртовые настойки противопоказаны, так как они раздражают воспаленную слизистую желудка и кишечника. Растительные препараты по сравнению с синтетическими оказывают более мягкое действие, а побочные эффекты, если и имеются, выражены слабо. К тому же растения воздействуют комплексно на всю пищеварительную систему, попутно укрепляя ее. В некоторых случаях одними травами обойтись не получается. Но и тогда, применяемые в комплексе с лекарственными препаратами, они расширяют терапевтический эффект.

Травы-помощники

Для устранения проблем с пищеварением стоит запастись такими лекарственными растениями.

Зверобой. Обладает широким спектром действия, его используют практически при любых желудочно-кишечных заболеваниях. Он дает общеукрепляющий эффект, снимает воспаления и спазмы, восстанавливает слизистую желудка и кишечника. Незаменим при тошноте и изжоге. Применяют его в виде настоя.

Лен. Отвар из семян этого растения обладает обволакивающим свойством и усиливает перистальтику кишечника. Причем действие этого растения развивается мягко, постепенно. Также применяется как противовоспалительное и болеутоляющее средство.

Кора дуба. Обладает вяжущими свойствами и необходима при расстройствах желудка. Дуб также используют для остановки кровотечения в кишечнике.

Семена укропа. Отвары на основе семян укропа (или фенхеля) – незаменимое средство при вздутии живота, которое дают даже младенцам при коликах. Семя укропа избавляет от изжоги, уменьшает активность соляной кислоты.

Чистотел. Известен своими обезболивающими и спазмолитическими свойствами, по силе воздействия его сравнивают с препаратами-спазмолитиками. Незаменим как антимикробное средство. В больших дозах может быть опасен, поэтому применять его следует осторожно.

Ромашка аптечная. Широко известна своими противовоспалительными свойствами, способствует восстановительным и ранозаживляющим процессам в желудке. Стимулирует секрецию пищеварительных желез, снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника.

Лапчатка. Благодаря высокому содержанию дубильных веществ хорошо помогает при энтероколитах и расстройстве желудка. Применяется как противовоспалительное, ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство.

Елена Бабичева

В ИЮНЬСКОМ САДУ

СЕЗОННЫЕ РАБОТЫ НА ДАЧЕ.

«Пришел июнь-разноцвет – отбою от работы нет», – гласит народная мудрость. Вот уже и поспела на грядках первая земляника. Хозяйки начинают делать запасы на зиму, готовят первую партию варенья из ягоды.

В огороде

Внимательно следим за активным ростом овощей. Чтобы они не «теряли темп» – не забываем о регулярном поливе, прополках, подкормках, рыхлении почвы, борьбе с вредителями и болезнями. Формируем кусты томатов, перцев, баклажанов (в соответствии с сортом), удаляем пасынки. Прищипываем плети огурцов: «джунгли» в теплице урожая не добавят, а вот неудобств будет много.

В декоративном саду

Продолжаем борьбу с сорняками: главное – не дать им осеменяться. Обрезаем деревья и кустарники, цветущие весной (ивы, форзиция, некоторые спиреи), прищипываем слишком рослые побеги чубушников, деренов и других кустарников, которым важна гармоничная форма куста. Стрижем живые изгороди. Боремся с вредителями и болезнями.

В плодовом саду

Осматриваем кроны молодых деревьев: неудачно растущие побеги удобнее всего укоротить или выломать, пока они еще зеленые. Особенно это касается сливы и алычи, склонных к образованию «голенастых» ветвей. Собираем урожай жимолости. Готовимся к созреванию ягод земляники: чтобы уберечь их от гнили, полезно замульчировать землю соломой или установить под цветоносы подпорки.

Защищаем розы

От вредителей. Главные враги роз и других декоративных кустарников в июне – тля и листогрызущие вредители (например, пилильщики). Если ущерб от них невелик, а на улице выше +18 °С, можно обойтись механическим уничтожением «нахлебников» и биологическими средствами: к примеру, Битоксибациллином или Фитовермом. Но в случае, когда «атакующих» слишком много, без «химии» победы не достичь. Проведите обработки одним из препаратов: Кинмикс, Фьюри, Актара, Искра золотая и т.п. От болезней. Самые распространенные заболевания роз – мучнистая роса и черная пятнистость. Заражение ими происходит уже в мае-июне, особенно в дождливую погоду. Поэтому если солнечных дней выдалось не так уж много, перед цветением профилактически обработайте розы медьсодержащими (Ордан, ХОМ) или биологическими фунгицидами (Фитоспорин-М, Трихоцин, Бактофит). Ну а если болезни уже проявились, удалите и сожгите пораженные листья и побеги, а кусты опрысните препаратами Скор, Топаз и т.п. Строго соблюдайте инструкции!

Важно

Посадка и пересадка цветов на стадии цветения и при жаркой погоде не рекомендуют, поэтому отложите эти работы на месяц.

При теплой погоде и дождях активизируются грибные инфекции, а при сухой погоде –вредители. Поэтому осматривайте растения и, заметив первые признаки болезни или нашествия вредителей, сразу же обрабатывайте весь цветник. Но лучший вариант – сделать 2–3 профилактические обработки, не дожидаясь возникновения проблем.

Особенно внимательно отнеситесь к астрам, цинниям, ранункулюсам, петунии, дельфиниумам, юкке нитчатой, флоксам, вербене, агератуму, лобелии, лилиям –эти цветы обычно заболевают в первую очередь при повышенной влажности воздуха.

ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ... РАСТЕНИЙ!

РЕДКОЕ ЛЕТО НАЧИНАЕТСЯ С БЛАГОПРИЯТНОЙ ПОГОДЫ! ОБЫЧНО НА ЕДВА ПОЯВИВШИЕСЯ НА СВЕТ ОГОРОДНЫЕ РАСТЕНИЯ ОБРУШИВАЕТСЯ ЖАРА ИЛИ ХОЛОД, ЛИВНИ ИЛИ ГРАД.

С начала сезона нужно придерживаться старого правила: «Береги здоровье растений смолоду». Для огородных культур это прежде всего означает поддержание правильного режима (оптимальный полив, качественное питание) и применение снадобий, укрепляющих их жизненные силы.

Домашние средства

Существуют традиционные и проверенные временем рецепты для повышения устойчивости растений к жаре или холоду. Их можно использовать в любое время, на любой стадии развития и для всех культур. Чтобы растения лучше переносили резкие перепады температур, их поливают под корень настоем смеси золы (2–3 стакана) и двойного суперфосфата (1,5 ст. л. на 10 л воды).

Для этих же целей помогает опрыскивание настоем хвои ели или сосны (горсть сырья залить 10 л воды и выдержать 2 часа на водяной бане при 50–60 °С).

Легче выдержать понижение температуры растениям поможет водный раствор пива (1:5) или водки (1:15). Если этот рецепт вас шокирует, замените его другим: по две горсти побегов хвоща, осоки и крапивы, три крупных корня одуванчика либо цикория измельчите и доведите до кипения в 2 л воды. Жидкость процедите и перед опрыскиванием растений разбавьте вдвое.

В жаркую погоду нельзя забывать о таком хорошем средстве адаптации, как гумат калия. Кроме того, огурцы и томаты можно поддержать разведенной водой молочной сывороткой (2:1).

Улучшит состояние растений в пасмурную погоду раствор дешевых аптечных поливитаминов (1 таблетка на 10 л воды).

Общеукрепляющее действие на многие культуры (томаты, картофель, перец, морковь, лук, чеснок, земляника, лилии, лилейники, гладиолусы, астры) оказывает травяной настой. Для него используют листья лопуха, стебли и соцветия тысячелистника, кипрея, соцветия ромашки, скошенные злаковые травы, листья клевера или люпина в произвольной пропорции. Массу помещают в темную 5-литровую емкость, добавляют 2 ст. л. доломитовой или известняковой муки, 3–4 черствые корочки хлеба и заливают теплой водой. Через неделю жидкость процеживают, разбавляют водой до объема 10 л и добавляют 5 капель аптечного йода. Для опрыскивания разводят в 3 раза.

Готовые препараты

В наше время выносливость растений к различным стрессам можно повысить при помощи специально предназначенных для этого агрохимикатов. Как правило, это безопасные для природы и здоровья дачников аналоги природных веществ. К тому же эти препараты оказывают приятный дополнительный эффект, например, повышают декоративность растений, улучшают вкус и питательность плодов, сохранность урожая. Правда, защитно-стимулирующие средства эффективны только при применении под конкретную культуру и в нужную фазу развития растений (см. таблицу).

Лариса Шеремет

АГРОХИМИКАТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ОВОЩЕЙ

Культура и время опрыскивания		Препараты
Перец сладкий во время бутонизации – начала цветения		Завязь, Плодостим, Эпин-Экстра
Огурец с бутонами или во время цветения		АгроСтимул, Вэрва, Крезацин, Лариксин, ОберегЪ, Рибав-Экстра, Циркон, Экогель, Эпин-Экстра
Томат	через 7, 14 и 28 дней после пересадки	Экогель
	от начала бутонизации до цветения третьей кисти	АгроСтимул, Вэрва, Завязь, Иммуноцитофит, Лариксин, Крезацин, ОберегЪ, Плодостим, Силк, Энергия-М, Эпин-Экстра
Баклажан в момент бутонизации и начала цветения		Завязь, Плодостим

ВОЮЯ С СОРНЯКАМИ

ДАЧНИКИ ВЫШЛИ НА ТРОПУ ВОЙНЫ С СОРНЯКАМИ. ЖИВУЧИЕ «АГРЕССОРЫ» ПОДРОСЛИ ЗА ВРЕМЯ ЛЕТНИХ ДОЖДЕЙ И ГОТОВЫ ЗАДУШИТЬ КУЛЬТУРНЫЕ РАСТЕНИЯ. КАК ОТСТОЯТЬ УРОЖАЙ И СВЕСТИ К МИНИМУМУ ИЗНУРИТЕЛЬНЫЕ ПРОПОЛКИ?

Ручной труд

Лучшие методы борьбы с сорняками проверены временем. Это выкашивание, выдергивание, перекопка и укрывание почвы.

Многие сорняки, как, например, горец птичий, крестовник, сныть, не выдерживают регулярной стрижки и быстро погибают. Когда вы уничтожаете надземную часть этих сорняков, погибает и корень. Важно расправиться с сорняками в июне, пока они не успели дать семена и сбросить их в землю. А вот бодяк полевой, клевер ползучий, лютик едкий нужно постоянно выпалывать вручную в течение всего вегетационного периода, иначе они заглушат посевы культурных растений.

Систематические прополки – самый результативный способ борьбы с сорняками. Если они растут рядом с культурными насаждениями, с тяпкой уже не разгуляешься. Пора вставать на колени и работать вручную. Пырей, например, ежегодно обновляет свои корневища, поэтому важно не допустить их разрастания.

Против сныти, пырея, осота и других корневищных сорняков поможет только полная перекопка с выборкой корневищ. Но лопата может сослужить плохую службу. Если ее острие при перекопке разрежет корешки, то из одного «злодея» вырастут сразу несколько. Засоренную землю надо копать вилами, а потом выбрать из нее корни.

Зеленое покрывало

Можно уменьшить вероятность появления сорных растений, если вовремя применить мульчирование, то есть покрыть свободную поверхность вокруг деревьев или между рядами овощей защитным органическим слоем или специальной тканью, плотно прижатой к земле пленкой или рубероидом. Рост сорняков после этого сокращается в пять раз. Для мульчирования органикой подходят такие материалы, как кора, хорошо перепревший навоз, садовый компост, скошенная трава (до созревания семян), хвоя. Но не используйте в качестве мульчи сорняки с семенами.

Кроме борьбы с сорняками, мульча – это хороший способ обогатить бедную почву, а также защитить растения в жару от пересыхания. Но следует помнить, что у мульчирования есть и недостатки. В прохладе под слоем запревшей травы нередко селятся муравьи, медведки и другие почвенные вредители, поэтому слой органической мульчи необходимо регулярно обновлять. Его толщина должна быть 5–7 см.

К середине дачного сезона ручная прополка может довести дачников настолько, что они готовы на более радикальные средства борьбы с сорняками, такие как гербициды. Специалисты утверждают, что химическая обработка сорняков не так вредна, как это принято считать. Но нужно строго соблюдать сроки применения и рекомендуемые концентрации раствора. Обработку нужно проводить только в безветренную погоду по сухой листве. Перед обработкой участка культурные растения укройте пленкой.

Не хочешь – заставим

Можно ли наказать соседа по даче, который запустил свой участок, и семена сорняков с него разносятся по соседским?

«Если на участке соседа есть карантинные сорняки (перечень есть на сайте Управления Россельхознадзора), то он обязан их уничтожить. Граждане могут обратиться в правление садоводческого товарищества, к участковому, в органы местного самоуправления, в Россельхознадзор и заявить, что сосед нарушает закон, – разъяснил **Александр Сидоренко**, главный специалист-эксперт Управления Россельхознадзора по Ростовской, Волгоградской областям и Республике Калмыкия. – Нарушение правил борьбы с карантинными объектами влечет предупреждение или штраф на граждан-дачников в размере до 500 рублей».

МИФЫ О ГРОЗЕ И МОЛНИИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ УДАР МОЛНИИ? ПОРАЖЕНИЕ МОЛНИЕЙ ОБЫЧНО ПРОИСХОДИТ НА ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ. ВНУТРИ ЗДАНИЯ ЛЮДИ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ МОЛНИЙ, ОДНАКО ИХ МОЖЕТ ПОРАЗИТЬ ШАРОВАЯ МОЛНИЯ.

В отличие от каких-либо других природных явлений, незнание некоторых фактов о молнии может сыграть решающую роль. Напоминаем о некоторых распространенных мифах, касающихся грозы и молнии.

Мифы о грозе и молнии

Миф 1 – «Во время грозы надо спрятаться под деревом». Молния в первую очередь направляет свое действие на высокие предметы, в том числе и на деревья. Особенно опасно стоять под такими деревьями: дуб, сосна, тополь, ель.

Миф 2 – «Удары молнии могут возникнуть только во время дождя». В действительности молния может образоваться в десяти километрах от того места, где идет дождь. Поэтому не стоит спешить и выходить из укрытия сразу после дождя – опасность получить удар током сохраняется до тех пор, пока слышен гром. Чтобы определить, на каком расстоянии находится молния, нужно засечь время между вспышкой света и последующим раскатом грома. Скорость распространения звука в воздухе равна примерно 344 м/с, то есть за 3 секунды звук проходит примерно 1 км. Если время от вспышки молнии до грома постепенно сокращается, значит, гроза приближается к вам и нужно искать укрытие.

Миф 3 – «Во время грозы опасно лететь в самолете». Современные самолеты имеют защиту от электрических разрядов и приспособлены для полетов в любую погоду – удар молнии в летательный аппарат проходит без последствий. Тем не менее известны случаи поражения самолетов молнией во время взлета и посадки, а также на стоянке.

Миф 4 – «Молния никогда не ударяет дважды в одно место». Молния неоднократно может попадать в одно и то же место, особенно если это высокий и остроконечный предмет.

Миф – 5 – «Если вы прикоснетесь к пострадавшему, вас тоже ударит током». Человеческое тело не может удерживать электрический заряд. Из-за этого мифа в 90 процентах случаев многим пострадавшим не была оказана первая медицинская помощь.

Миф 6 – «В грозу опасно пользоваться мобильным телефоном». Сотовым телефоном опасно пользоваться только в том случае, если он металлический и соприкасается с кожей. Других доказательств теории, что именно сотовый телефон во время разговора увеличивает вероятность поражения, наука не знает.

Как обезопасить себя от удара молнии?

Если вы дома

- Закройте окна и двери.
- Отключите электроприборы – телевизор, компьютер, ноутбук.
- Старайтесь не трогать металлические предметы мебели.
- Если вы на даче, не топите в грозу печь. Дым – хороший проводник электрического тока.

Если вы на улице

- Не подходите к металлическим конструкциям.
- Избегайте линий электропередач.
- Не пытайтесь прятаться от грозы под одиноко стоящими деревьями. Молния, как правило, бьет в самую высокую точку. Поэтому лес намного безопаснее, чем сосна в поле. Причем прятаться от грозы лучше всего под березой или кленом. В эти деревья молния бьет реже всего. Чаще всего разряд попадает в дубы, тополя, вязы.
- Если вы находитесь в машине, не стоит ее покидать. Автомобиль – безопасное убежище в грозу.
- Если вы едете на велосипеде по городу, бросать железного коня необязательно – дома выступят в роли громоотвода. Но если вы едете за городом, на открытой местности, велосипед лучше положить на землю и отойти от него на 30 м.
- Старайтесь не приближаться в грозу к водоемам.

ВРЕМЯ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ

Начало лета – время свежей зелени. Шпинат, щавель, молодая редиска с ботвой, разнообразные салаты. Уже вылезли из-под земли побеги мяты, тимьяна, их можно добавить в соус, которым мы польем полезные продукты, ягоды и овощи, богатые витаминами. Легкий и свежий салат – одна из самых важных составляющих летнего рациона.

Салат с рукколой и грушей

20 г рукколы, 20 г шпината, 40 г томатов черри, 40 г груши конференц, 7 г лепестков миндаля.

Для заправки (40 г на 1 порцию):

10 г зернистой горчицы, 70 мл оливкового масла первого отжима, 200 мл рафинированного оливкового масла, 70 мл винного или яблочного уксуса, пучок свежей петрушки, 1 шт. лука-шалота, соль и перец.

Шаг 1. Черри нарезать четвертинками, грушу – на небольшие дольки.

Шаг 2. Заправка: зелень мелко нарезать. Лук-шалот очистить от шелухи и нарезать как можно мельче.

Шаг 3. Зелень и лук залить уксусом, поставить на средний огонь и немного подогреть (не доводить до кипения). Дать остыть. Затем добавить горчицу и хорошо взбить венчиком.

Шаг 4. Добавить оливковое масло и продолжить взбивать.

Шаг 5. Как только масло вмешается в смесь горчицы и уксуса, начать тонкой струйкой добавлять рафинированное масло, не прекращая взбивать (до средней между сметаной и жирными сливками консистенции). Добавить соль и перец по вкусу.

Шаг 6. Все выложить в тарелку, залить заправкой и перемешать.

Эффектный салат с креветками

1 авокадо, 30 г мини-шпината, 8 больших креветок, 50 г шампиньонов, 50 г вешенок, 10 г сливочного масла, 10 мл оливкового масла, пара веточек петрушки, 4 г белого или черного кунжута.

Заправка:

60 г лука, 140 г дайкона, 140 мл растительного масла, 160 мл соевого соуса, 140 мл рисового уксуса, 140 г сахара, 30 г имбиря, 30 г чеснока, *30 г горчицы.*

Шаг 1. Соус: лук очистить, нарезать лук и дайкон. Отправить твердые ингредиенты в миксер и добавить жидкости.

Шаг 2. Для салата шампиньоны обжарить на оливковом и сливочном масле две минуты, добавить очищенные креветки и вешенки.

Шаг 3. Обжарить еще две минуты, положить кубик сливочного масла и нарезанную петрушку.

Шаг 4. Шпинат выложить на тарелку. Авокадо очистить, крупно нарубить, выложить на тарелку, сверху – креветки с грибами, полить соусом и посыпать кунжутом.

Салат с зеленью, тыквой и рикоттой

40 г салата романо, 40 г стеблей сельдерея, 40 г сыра, 60 г запеченной тыквы, 30 г яблока, 10 г апельсина, 15 г грецких орехов, соль и сахар, оливковое масло, пара веточек тимьяна.

Для соуса (40 г на 1 порцию):

100 г йогурта, 15 г горчицы, 20 г рисового уксуса, цедра лимона, соль и перец.

Шаг 1. Для соуса соединить йогурт, горчицу, уксус, цедру лимона, специи и перемешать.
Шаг 2. Тыкву нарезать кубиками, посолить, посыпать сахаром, полить маслом, добавить тимьян и запекать в духовке 16 минут при 200 °С.
Шаг 3. Сельдерей нарезать толщиной 5 мм, яблоко – дольками, апельсин – кольцами, романо произвольно нарвать.
Шаг 4. Подача: в миску выложить салат, сельдерей, яблоки, апельсин, заправить соусом, сверху выложить тыкву и рикотту. Посыпать орехами.

Салат с ягодами и сыром

20 г мини-шпината, 15 г сыра, 5 г малины,15 г голубики,15 г ежевики, 2 г базилика.

Для заправки:

35 г малины,10 г горчицы,10 мл красного винного уксуса, 10 г сиропа топинамбура.

Шаг 1. Для приготовления заправки смешать в блендере малину (35 г), горчицу, винный уксус и сироп топинамбура.
Шаг 2. Начать собирать салат: на тарелку выложить шпинат, базилик, ягоды, нарезать сыр и полить заправкой.

Большой листовой салат с авокадо

10 г редиса, 30 г салата романо, 40 г салата айсберг, 20 г рукколы, 30 г стручкового гороха, 20 г кресс-салата, 100 г авокадо.

Для заправки:

40 г листьев мяты, несколько зубчиков чеснока, 110 мл рисового уксуса, 100 мл оливкового масла, соль и сахар.

Шаг 1. Листья рукколы, романо, айсберга промыть, дать воде стечь. Опустить в глубокую миску.
Шаг 2. Очищенный авокадо разрезать пополам, вынуть косточку, тонко нарезать и выложить на листья салата.
Шаг 3. Украсить сверху кружочками редиски.
Шаг 4. Для заправки опустить в блендер листья мяты и очищенный чеснок, добавить рисовый уксус, оливковое масло, соль и сахар. Взбить до однородной консистенции и заправить салат.

Салат «Пять капуст»

60 г фиолетовой капусты, 20 г цветной капусты, 20 г брюссельской капусты, 20 г брокколи, 10 г кольраби, 5 г кедровых орехов, 5 г тыквенных семечек, 10 мл смеси оливкового масла с лимонным соком.

Для эстрагонового соуса (60 мл на 1 порцию):

4 г эстрагона, 2 г лука-сибулета, 2 г петрушки, 40 г йогурта, 20 г майонеза,10 мл сливок, кусочек чили,1 г каперсов, щепотка желатина, соль.

Шаг 1. Промыть всю капусту. Брокколи и цветную разобрать на крупные соцветия. Цветную нарезать на тонкие ломтики.
Шаг 2. Фиолетовую капусту нарезать тонкой соломкой и замочить в воде со льдом. Кольраби очистить от кожуры, нарезать на тонкие ломтики и замочить в воде со льдом.
Шаг 3. Брюссельскую капусту и брокколи отварить до полуготовности, охладить.
Шаг 4. Цветную капусту замариновать в оливково-лимонном соусе.
Шаг 5. Для соуса зелень ошпарить в кипящей воде и охладить в воде со льдом. Обсушить.
Шаг 6. Желатин замочить в холодной воде до набухания.
Шаг 7. Смешать все ингредиенты, кроме желатина, в блендере. Желатин растопить и добавить в соус. Добавить соль и перец по вкусу и дать настояться в холодильнике 2–3 часа.
Шаг 8. На тарелку выложить соус эстрагон. Дальше красиво выложить все виды капусты, сбрызнуть оливково-лимонным соусом и посыпать нарубленными семечками.

Мария Тихменева

МАЦОНИ, АЙРАН

АССОРТИМЕНТ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ПРЕДСТАВЛЕН СЕГОДНЯ ОГРОМНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ САМЫХ РАЗНООБРАЗНЫХ ТОВАРОВ. МНОГИЕ ИЗ НИХ ЛЕГКО НАЙТИ НА ПРИЛАВКАХ САМЫХ ОБЫЧНЫХ МАГАЗИНОВ – МАЦОНИ, АЙРАН, РЯЖЕНКУ И ПРОСТОКВАШУ, НО В КУЛИНАРНЫХ ЦЕЛЯХ МЫ РЕДКО ИХ ИСПОЛЬЗУЕМ. ПРИШЛО ВРЕМЯ ЭТО ИСПРАВИТЬ!

Мацони – кисломолочный напиток из традиционной армянской и грузинской кухни, готовится из кипяченого коровьего, овечьего, козьего молока или их смеси. По сути, это густой натуральный йогурт.

Армянская кухня

Дограмач с мацони

Ингредиенты: 400 мл мацони, 1 л воды, 2 огурца, 1 болгарский сладкий перец, 1 пучок кинзы, 1 пучок укропа, 2 яйца, соль и перец по вкусу.

1. Мацони взбить в блендере, постепенно добавляя воду.
2. Яйца отварить вкрутую и измельчить вилкой.
3. Огурцы очистить от кожицы и нарезать мелким кубиком. Из перца вынуть семена и нарезать мелким кубиком. Зелень измельчить.
4. Добавить овощи, нарезанную зелень и яйца в мацони. Посолить и поперчить по вкусу. Этот суп – армянский вариант русской окрошки на кефире.

Айран

Это разновидность кефира у тюркских народов, особенно у кочевых племен, и у жителей Кавказа. При этом у разных народов его делали по-разному: у оседлых племен айран жидкий и хорошо утоляет жажду, а у кочевых – густой, что отлично подходит для транспортировки. Айран улучшает пищеварение и аппетит, нормализует микрофлору кишечника, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы, укрепляет иммунитет и нервную систему, снимает похмельный синдром, нормализует обмен веществ и способствует похудению.

Монгольская кухня

Борцок с айраном

Ингредиенты: 400 г пшеничной муки высшего сорта, 200 г ржаной муки, 200 г растопленного сливочного масла, 200 мл айрана.

1. Смешать пшеничную муку высшего сорта и ржаную, просеять через сито, добавить растопленное сливочное масло и хорошо перемешать.
2. Постепенно ввести в муку айран, чтобы получилось густое тесто.
3. Слепить тонкие небольшие лепешки и обжарить их на тефлоновой сковороде без масла на очень слабом огне с двух сторон, прикрыв крышкой. Подавать к жареному мясу или зеленому салату.

Азербайджанская кухня

Довга с мясом на айране

Ингредиенты: 2 л айрана, 300 г баранины (мясо на косточке), 50 г белого риса, 50 г гороха, 2 яйца, 1 большой пучок кинзы, 1/2 шт. репчатого лука, соль и перец по вкусу.

1. Разделать мясо. Из мякоти приготовить фарш – провернуть мясо в мясорубке, добавить мелко нарезанный лук, соль и перец по вкусу. Скатать из фарша фрикадельки в виде небольших шариков. Мясные шарики отварить.
2. Горох замочить в холодной воде на несколько часов, затем промыть его, залить водой и отварить горох до полуготовности.
3. Белый рис отварить до полуготовности, добавить в него сырые яйца и айран, проварить смесь до готовности риса, непрерывно помешивая, чтобы айран не свернулся.
4. Затем положить в смесь горох и фрикадельки вместе с бульоном, в котором они варились. Довести смесь до кипения, посолить, бросить мелко нарезанную кинзу и варить до готовности.

Алиса Гарбузова

СДЕЛАЙ ПОЛКИ САМ

РАССКАЗЫВАЕМ О ВИДАХ БАЛКОННЫХ ПОЛОК И МАТЕРИАЛАХ, ИЗ КОТОРЫХ ИХ МОЖНО СДЕЛАТЬ. А ТАКЖЕ ДАЕМ ДВЕ ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ: ДЛЯ НАВЕСНОЙ ПОЛКИ И СТЕЛЛАЖА.

Лишних метров в квартире не бывает. Это особенно хорошо знают владельцы малогабариток. Поэтому каждый сантиметр свободной площади надо сделать полезным. Балконное пространство многие используют для хранения вещей, которым нет места внутри квартиры. Чтобы не захламлять помещение, важно выбрать практичный и функциональный вариант системы хранения, например, полки на балконе – их можно сделать своими руками.

Из чего сделать полки на балконе

Проектирование начинают с выбора материала. Это определяет вес, прочность, долговечность и способ закрепления изделия. Перечислим самые востребованные варианты.

- Пластик. Разные виды пластмассы могут отличаться друг от друга прочностью и долговечностью. Но все они устойчивы к воздействию влаги, перепадам температур и некоторых агрессивных веществ. За пластиком легко ухаживать, он легкий, простой в обработке и в монтаже. Можно найти пластмассовые листы разных расцветок и текстур.
- Дерево. Прочный, экологически чистый и красивый материал. При грамотно подобранной толщине оно выдерживает значительные нагрузки. Плохо переносит высокую влажность, впитывает воду и начинает портиться, поэтому нуждается в специальной обработке, которая проводится с периодичностью раз в два-три года.
- ДСП. Древесные плиты достаточно прочны, просты в обработке. Нежелательно изготавливать из них длинные изделия. Есть вероятность излома. Лучше сразу поставить дополнительные опоры, чтобы предупредить надлом. Если нет специальной обработки, требуется защита от влаги.
- Металл. Прочность зависит от толщины листа. Из металла изготавливают детали каркаса и основы. Получаются надежные и долговечные изделия. Металлические элементы подвержены коррозии, особенно если находятся в условиях повышенной влажности. Для защиты требуется периодически красить металл.
- Стекло. Специальные закаленные сорта обладают достаточной прочностью. При правильном использовании выдерживает значительные нагрузки. Стекло хрупкое, разбивается от сильных ударов на мелкие острые осколки. Обрабатывать его сложно, лучше делать это на специальном оборудовании. По этой причине заказывают его резку на производстве. Стеклянные элементы обычно используются как красивый декор.

Пошаговые инструкции по изготовлению полок

Технология изготовления полочек зависит от их модели. Мы разберем самые простые варианты, которые легко сделать своими руками.

1. Делаем навесную полку.

Для работы понадобятся кронштейны-крепления в виде угла. На каждую полку по две штуки. Для основы берут ДСП, фанеру, неширокую деревянную доску или пластиковую плиту. Кроме этого, понадобятся лобзик или ножовка, линейка и карандаш, строительный уровень, шуруповерт, дрель и набор сверл. Пошагово разберем, как сделать полки на балконе своими руками.

1. Определяем место, где будут устанавливаться полочки, и их размеры. Намечаем расположение деталей на стене.
2. Раскраиваем материал. Намечаем на листе контуры основания, аккуратно вырезаем его лобзиком или ножовкой. Если работаем электролобзиком, его надо только направлять, прикладывать усилия нельзя. Это испортит заготовку. Обрабатываем кромку. При необходимости красим и покрываем лаком.
3. Переворачиваем заготовку. Намечаем на ней места крепления кронштейнов. Поочередно крепим каждый из них саморезами.
4. Полочку прикладываем к разметке на стене. Карандашом намечаем точки под крепежи. Сверлим отверстия под крепления. Ставим конструкцию на место. Фиксируем крепежами.

ОТПУСК НА АЛТАЕ

МНОГИЕ ИЗ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЗАГРАНИЧНЫХ КУРОРТОВ В ЭТОМ ГОДУ ОТКРЫЛИ ДЛЯ СЕБЯ НОВЫЙ МИР: ИНТЕРЕСНЕЙШИЕ МЕСТА ОТДЫХА В РОДНОЙ СТРАНЕ. А ТЕ, КТО ТЩАТЕЛЬНО СЛЕДИТ ЗА ЗДОРОВЬЕМ, – ЕЩЕ И МЕСТА ЛЕЧЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ. ПАЛЬМА ПЕРВЕНСТВА ЗДЕСЬ ДОСТАЛАСЬ АЛТАЮ.

Край умиротворения

Алтайский край называют заповедником здоровья и долголетия не зря, это край чистейших вод, свежего воздуха и огромного множества ценных реликтовых лекарственных растений. Поэтому современные туристы с удовольствием сочетают прогулки по заповедным тропам с заботой о собственном здоровье: людям очень хочется расслабиться вдали от шумящих городов и безумного ритма жизни.

Курорт Белокуриха известен не одному поколению гостей Алтая, о хорошем сарафанное радио сообщает тоже довольно стремительно. Это целый город-курорт, он расположен в предгорьях Алтая, в живописной долине горной реки Белокурихи, берущей свое начало с северного склона горы Синюхи, на высоте 240 м над уровнем моря. С вершин гор открывается прекрасный вид на Алтайский хребет и предгорную равнину, здесь можно расслабиться и поразмышлять о вечном.

Рядом с курортом – горы, покрытые смешанным лесом с преобладанием хвойных, вечнозеленых пород. Окунуться в такую природу – значит, снять усталость, оздоровить органы дыхания и организм в целом, улучшить иммунитет. Курорт Белокуриха показан для практически здоровых людей, для лиц, имеющих факторы риска развития хронических заболеваний, и тех, кто уже страдает различными болезнями. Люди приезжают сюда лечиться азотно-кремнистой радоносодержащей минеральной водой и целебным воздухом, насыщенным фитонцидами и отрицательно заряженными аэроионами.

Самое удобное в сети санаториев «Курорт Белокуриха» – возможность выбора как по медицинским направлениям, так и по особенностям отдыха. В комплексе «Сибирское подворье» для гостей открыт ипподром, на турбазе «Ранчо Простоквашино» – русская баня, рыбалка, сеть интересных ресторанов. Здесь можно подобрать номера самых различных категорий.

Санаторий «Сибирь»

Традиционные лечебные направления для Белокурихи – костно-мышечное и лечение опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, болезней органов дыхания, гинекологических и дерматологических заболеваний, направления психотерапии.

Однако каждый санаторий имеет свои особенности. В «Катуни» это гастроэнтерология и СПА-центр, в «Сибири» – лечение болезней дыхательных путей, мочеполовой системы у мужчин и женщин, здесь также внедрены диагностика и лечение храпа и других форм нарушения сна, созданы условия для лечения и отдыха родителей с детьми. Развита система троп здоровья – терренкуров. Этот метод санаторно-курортного лечения предусматривает дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определенным размеченным маршрутам.

«Катунь»

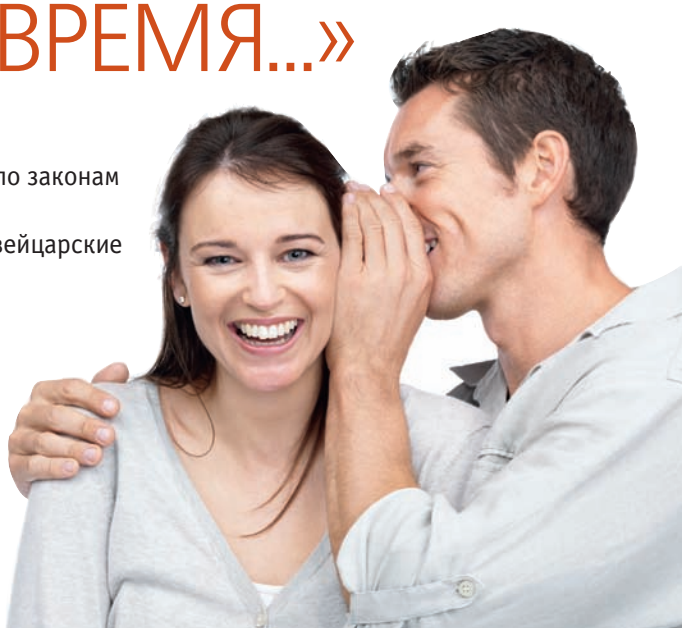
«Белокуриха» делает акцент на лечении сердечно-сосудистой системы, гинекологических заболеваний, урологии, эндокринной системе.

В этом санатории одновременно могут отдыхать и лечиться 752 человека, оздоровление показано для взрослых и детей с 4 лет. К тому же в «Белокурихе» есть курортная поликлиника, где можно пройти полное обследование.

Оздоровительный центр «Водный мир» в этом санатории дает возможность попутешествовать по баням самых различных эпох и стилей. Гости попадают в жаркую русскую баню, сухую финскую сауну, в римские термы и турецкий хамам. Это еще и плавательный бассейн, и водные аттракционы (гидромассажи, аэромассажное плато, каскадный душ, гейзеры, противотоки, зоны быстрой и медленной реки).

Наталья Виноградова

«ЗОЛОТОЕ БЫЛО ВРЕМЯ...»



* * *

Еще более лицемерным, чем реклама безалкогольного пива, является реклама зубной пасты людьми с фарфоровыми зубами.

* * *

А помните, в 2010 году главной новостью на всех телеканалах была акула-людоед в Египте. Золотое было время…

* * *

Чиновники на субботнике хотели посадить дерево, но по привычке опять распилили.

* * *

Дети! Тщательно взвешивайте и обдумывайте слова, которые вы произносите вслух. Так, фраза «Папа, ты хороший!» тянет максимум на китайский игрушечный пистолет. А вот фраза «Папа, я хочу быть таким же умным, как и ты!» – это уже серьезная заявка на велосипед…

* * *

– Слышал, врачам и учителям запретили принимать подарки.
– Слава богу, наконец-то с коррупцией в стране будет покончено!

* * *

– Я слышал, ты машину купил.
– Ага!
– А на права уже сдал?
– Сдал.
– И как водишь, нормально?
– Некоторые пешеходы говорят, что просто сногсшибательно.

* * *

Банк поздравил с днем рождения и попытался вручить кредит! Страховая, так понимаю, если тоже соберется поздравлять, должна предложить сломать ногу…

* * *

– Мы будем судить тебя по законам гор!..
– Согласен. Выбираю Швейцарские Альпы.

* * *

Понял, что мой уровень лени не достиг предела, когда увидел, что кто-то выгуливает собаку на поводке с первого этажа через окно.

* * *

Купил книжку «Этому не научат в автошколе», пришел домой, лег на диван, открыл титульный лист, а там «Все о комнатных растениях».

* * *

– Истина в вине!
– В чьей?
– Я вижу, вы юрист.

* * *

– А как найти хорошего стоматолога?
– Опытным путем, но у тебя всего лишь тридцать две попытки!

* * *

Раньше я думал, что учить уроки – это самое ужасное в мире занятие. Ничего подобного! Самое ужасное занятие – это учить уроки со своим ребенком.

* * *

Бабушка – юной внучке:
– А я, между прочим, в твоем возрасте уже работала!
– Да? А я, между прочим, в твоем возрасте еще буду работать!

* * *

Решили с супругой по средам говорить только на английском. Подтянуть школьные знания по этому языку. Любые вопросы, любые фразы должны звучать только на английском, ни на каком другом языке. Поэтому мы по средам не разговариваем.

* * *

Два незнакомых человека договариваются о встрече:
– Я предлагаю встретиться у метро «Парк культуры» в 8 утра в понедельник.
– А как я вас узнаю? Как вы будете выглядеть?
– Плохо…

* * *

Мир потихоньку сходит с ума. Заголовок на новостном сайте: «Выбежавшая на футбольное поле голая женщина была без маски».

* * *

– Обещай мне никогда не признаваться, что ты мне изменял! Даже если я буду тебя пытать! Я не хочу это знать!
– Хорошо.
– Ты совсем, что ли?! Правильный ответ был: «Ты что, дорогая, я никогда тебе не изменял и не собираюсь!»

2021 ГОРОСКОП НА ИЮНЬ

БЛИЗНЕЦЫ 21.05–21.06

Обстоятельства и ситуации подобны аттракциону – скучно вам точно не будет! Запаситесь выдержкой и терпением, берегите нервную систему и тренируйте чувство юмора. Иначе придется подружиться с антидепрессантами. До середины месяца – удары по авторитету, репутации и самолюбию, а также конфликты с любимым и партнерами. После – финансовые риски. Сделайте ставку на саморазвитие – изучение иностранных языков, освоение нового хобби, физические нагрузки – и вы безболезненно пройдете этот период.

РАК 22.06–22.07

До 20 июня возможен перерасход энергии, упадок сил и болезни. Вероятны чувствительные удары по авторитету, особенно до 10-го. «Тише едешь – дальше будешь» – девиз этого периода. Продвигайтесь в делах медленно, продуманно и осторожно, так как усилятся тайная вражда и закулисные интриги. Предстоит много рутинной работы, поэтому соблюдайте четкий режим. Если не успеваете что-то сделать, не паникуйте! С 21-го Солнце с Венерой – в вашем знаке, и обстоятельства сложатся в вашу пользу, формируя вокруг вас поле любви, красоты и гармонии.

ЛЕВ 23.07–23.08

Вас сопровождают любовь, гармония и знаки внимания. До 21-го – время обсуждения и реализации перспектив и планов, общих дел с друзьями и группового отдыха или хобби. Следует осторожно отнестись к финансовым вопросам 1–7, 11–13 и 20–24 июня – опасность мошенничества и неоправданных трат. После 21-го снижение социальной активности и возрастание потребности в уединенном отдыхе. Будьте внимательны в отношениях, чтобы не навлечь на себя критику и обвинения в эгоизме. Этот период благоприятен для общих дел с детьми.

ДЕВА 24.08–23.09

Месяц напряженный и динамичный, потребует от вас максимальной концентрации, дисциплины и терпения. В первую декаду рывком вы можете продвинуться во всех важных направлениях: дом, карьера, личное и деловое партнерство. Если будете активны – добьетесь успеха! Если проявите пассивность и инертность – закрутит водоворот проблем. Можно и вовсе уклониться от участия – пересидеть в отпуске, а потом уже разбираться… После 13-го активное общение с влиятельными и авторитетными людьми. Последняя неделя подарит новые планы и надежды на их осуществление.

ВЕСЫ 24.09–21.10

Идеально, если до 12-го вы сможете отдохнуть на природе. Но если пока не удается, то старайтесь чаще выбираться в ваши персональные «места силы», где вы можете подзарядиться энергией и позитивом. Этот период также благоприятен для дел, связанных с недвижимостью. В первую неделю июня необходимо сохранять душевное равновесие в общении с родственниками и коллегами – конфликты, обвинения и претензии почти не-

избежны. После 18-го постепенно открываются карьерные перспективы, возможно, сопровождаемые служебным романом. Или же вы мягко и беспрепятственно достигаете своих целей.

СКОРПИОН 22.10–22.11

Вы слишком активны, это может стать проблемой. Постарайтесь удержаться от опасных авантюр и не будьте наивными и доверчивыми в общении с малознакомыми людьми. До 10 июня вы уязвимы для мошенников и аферистов – чрезвычайно обворожительных в общении. После 13-го у ваших партнеров – прибыли и новые финансовые перспективы, у вас – риск незапланированных трат, поэтому старайтесь экономить.

СТРЕЛЕЦ 23.11–21.12

Первая неделя вам запомнится надолго! Как бы ни «штормило», постарайтесь удержаться «на плаву». Особенно критичны дни около новолуния – 4–6 июня. Вы рискуете перессориться со всем миром. Но, если займете позицию наблюдателя и ученика, обретете ценный опыт. Еще желательнее проявить активность в любовных отношениях. Перспективы хорошие, при условии, что вы не будете строить воздушные замки и смотреть на партнера сквозь розовые очки. После 17-го соблазн неоправданных трат и рискованных финансовых операций. Но в то же время период идеален для прощания с лишним: весом, отношениями, вещами…

КОЗЕРОГ 22.12–20.01

До 10 июня возможны предложения о трудоустройстве. Но как бы они ни были заманчивы, принимайте решение не раньше 13 июня, когда иллюзии относительно перспектив рассеются. На текущей работе увеличивается объем нагрузки и долговых обязательств. Чтобы не заболеть и не приуныть, соблюдайте четкий распорядок и усильте физическую активность. После 18-го вероятна новая любовь или всплеск романтики и гармонии в существующих отношениях. 20–24 июня будьте внимательны в поездках, деловом общении и работе с документами.

ВОДОЛЕЙ 21.01–20.02

В начале месяца всплеск романтики и страсти, ураган эмоций и чувств будет нарастать до новолуния – 4–6 июня будьте сдержаннее и тактичнее с партнером. Иначе потом придется долго реставрировать отношения. До 21-го усиленный акцент на делах детей. В конце июня – рабочая активность, социальные перспективы, коллективные мероприятия, забота о коллегах. В целом месяц способствует достижению целей и карьерному росту.

РЫБЫ 21.02–20.03

Идеальным было бы провести месяц вдали от дома, наслаждаясь природой и отдыхом. Но, если это невозможно, будьте готовы к противостоянию с деловыми партнерами. Также усилится давление начальства, а домашние дела и запросы родителей потребуют усиленного внимания, особенно до 21-го. Если не успеваете всем угодить, то и не пытайтесь. Оставьте все как есть. Ждите, когда напряженные ситуации «рассосутся», сохраняя внутреннюю гармонию. Во всяком случае, после 21-го станет легче.

ОВЕН 21.03–20.04

Первая неделя неблагоприятна для путешествий и общения с влиятельными людьми. Но это можно компенсировать усиленной учебой, участием в делах родственников и наведением порядка в документах. До 12 июня – выгодные коммерческие предложения и возможность неплохо заработать. С середины месяца много коротких поездок и интенсивного общения, но после 21-го потянет на природу. Если оторваться от дел невозможно, то работу будете делить с обустройством дома, ремонтом или куплей-продажей недвижимости.

ТЕЛЕЦ 21.04–20.05

Июнь – самое подходящее время для укрепления любовных и семейных отношений. Вы сможете принять участие в делах семьи и облегчить груз забот, лежащий на плечах ваших близких. Балуйте своих домашних заботой и вниманием, обсуждайте семейные дела за накрытым столом. Это станет своеобразным депонентом, проценты от которого будут выплачены позже. Если вы недавно вступили в брак, то подумайте, чего вы ждете от этих отношений, а затем приложите все усилия для достижения своей цели. Больше успеха вас ожидает в эмоциональных делах и меньше – в чисто практических вопросах.

КРОССВОРД

По горизонтали: 1. В старину так называли воинское снаряжение. 8. Жидкая пшенная каша. 9. Несмотря на то, что он тронется, перрон останется (песен.). 11. Большой четырехосный пассажирский или грузовой вагон. 12. Мерфология дает следующие определения современных наук: «Если оно зеленое и дергается – это биология. Если дурно пахнет – химия. А если оно не работает, то это…» Что? 13. «Столица Колымского края». 15. Антоним слова «слабак». 16. Имя пса из диснеевских мультфильмов. Кстати: первые мультфильмы с участием домашней собаки Микки Мауса Дисней снял еще в 1930 году. А начиная с 1940 года этот персонаж стал уже главным героем серии мультиков – всего их было снято 48. 18. Портовое сооружение для осмотра и ремонта подводной части судов. 20. В конце 70-х годов XX века в Кишиневе по американской лицензии стали делать знаменитые сигареты. Какие? 21. Звезда оперетты с фамилией, «говорящей», что у нее хронический насморк. 22. Троечник, …, отличник. 23. Произнеся именно это слово, халиф превратился в аиста. 24. Коротко и ровно подстриженная, засеянная декоративной травой площадка.

По вертикали: 2. Чувство наивысшего сладострастия, пик сексуального наслаждения. 3. Итальянский прообраз русского сказочного деревянного мальчишки. 4. Патологический дыхательный шум. 5. Космический источник радиоизлучения. 6. Аппарат для отделения сливок от молока. 7. Английский писатель XVIII века, автор произведения «Путешествие Гулливера». 10. «Коммунистическая» ткань красного цвета. 13. Его оружие называется дэген. Его работа называется фаэна. Название его профессии переводится как «смертоносец, убийца». Кто он? 14. Без него не обойтись, если надо пробуравить стенку. 15. Покраснение кожи или язва, появившаяся на теле человека в том месте, где у распятого Христа были раны. 17. Государственное право на халяву. 18. Монахам-капуцинам запрещали азартные игры, т.к. они противоречили их уставам. Поэтому они придумали игру, в которую сейчас играют везде. 19. Эти азартные многогранники необходимы для игры в нарды. 22. Группа поющих вместе людей.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Доспехи. 8. Кулеш. 9. Вагончик. 11. Пульман. 12. Физика. 13. Магадан. 15. Силач. 16. Плуто. 18. Док. 20. «Мальборо». 21. Шмыга. 22. Хорошист. 23. Мутабор. 24. Газон.
По вертикали: 2. Оргазм. 3. Пиноккио. 4. Хрип. 5. Пульсар. 6. Сепаратор. 7. Свифт. 10. Кумач. 13. Матадор. 14. Шлямбур. 15. Стигмат. 17. Льгота. 18. Домино. 19. Кости. 22. Хор.

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К НЕОЖИДАННОСТЯМ?

1. Часто ли вы попадаете под дождь, не имея с собой ни зонта, ни плаща?
2. Уходя из дома, вы «присаживаетесь на дорожку»?
3. Отправитесь ли вы в путешествие на велосипеде или на автомашине, не захватив к ним, например, насоса, запасного колеса и тому подобного?
4. Всегда ли вы имеете при себе авторучку?
5. Есть ли у вас страховка от несчастных случаев?
6. Вы держите дома аптечку?
7. Считаете ли вы, что иметь две специальности лучше, чем одну?
8. Раскладываете ли вы деньги в два кошелька, на случай если один вдруг потеряется или его украдут?
9. Готовы ли вы на риск, если хотите чего-то добиться?
10. Нужно ли везде и всегда быть начеку, никогда не забывая об осторожности?
11. Ваш холодильник всегда заполнен продуктами?
12. Носите ли вы с собой самые необходимые лекарства?
13. Считаете ли вы, что нужно иметь несколько друзей, дабы в трудную минуту не остаться одному?

По 1 баллу полагается за каждый отрицательный ответ (нет) на вопросы 1, 5 и 9 и за каждый положительный ответ (да) на все остальные тестовые вопросы. Сложив набранные баллы, оцените полученный результат.

Если у вас оказалось больше 9 баллов, то вы, скорее всего, относитесь к категории перестраховщиков. Вы не сделаете ни шага, не подумав о последствиях, не выбросите ни одной лишней вещи – а вдруг она когда-нибудь пригодится? Конечно, чаще всего вы защищены от неожиданных стрессовых воздействий, вот только не кажется ли вам, что иногда непредвиденные ситуации делают нашу жизнь более разнообразной и интересной?

Если вами набрано от 3 до 8 баллов, то это свидетельствует о том, что вы предусмотрительны, но не слишком и не всегда. И это в общем-то неплохо, поскольку, как известно, все хорошо в меру. К тому же, когда у человека имеется вкус к неожиданным поступкам, с ним намного интереснее, чем с тем, кто всего и всегда страшится и привык планировать каждый свой шаг. А ведь нередко, чтобы достичь чего-то в этой жизни, нужно уметь и не бояться импровизировать!

Если вы насчитали всего 3 или даже меньше баллов, это значит, что вы абсолютно не умеете прогнозировать события, а потому частенько оказываетесь беззащитным перед обрушивающимися на вас проблемами. Вот почему вам следует чаще задавать себе вопрос: «А правильно ли я поступаю?» – и всеми возможными способами укреплять свою психологическую защиту.

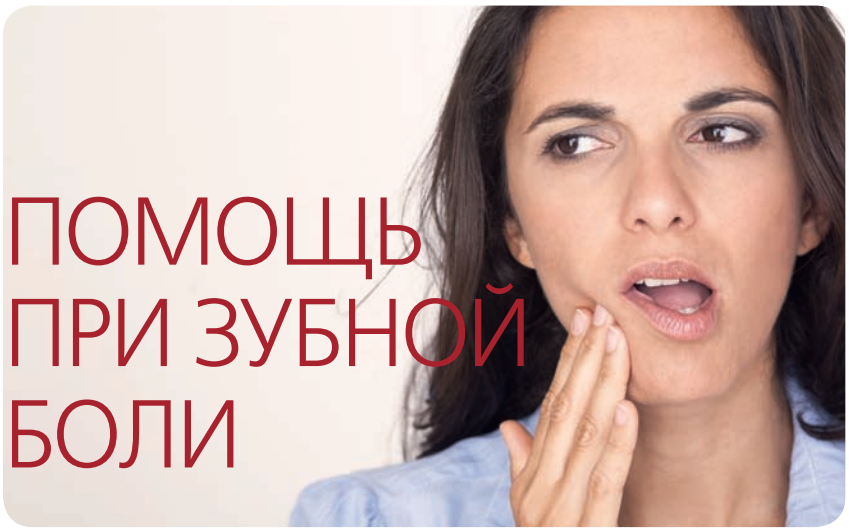
«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2021».
КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

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



ПОМОЩЬ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ

Конечно, лечить зубы надо у стоматолога, но если приема надо ждать, то есть способы притушить боль.

Гвоздика. Для устранения болевого синдрома необходимо разжевать бутон гвоздики, чтобы произошло выделение масла. На это укажет появившийся во рту горький привкус. Жевать гвоздичный бутон нужно 2–3 минуты, после чего прополоскать рот водой. Обезболивающий эффект сохранится примерно на 3 часа. Можно также накапать на ватку эфирное масло гвоздики и приложить к больному месту.

Поваренная соль. Растворить ложку соли в стакане теплой воды и прополоскать рот.

Чеснок. Размять в кашицу чесночную дольку, поместить ее в марлевый тампон и подержать около проблемного зуба – несколько минут.

Сало. Небольшой кусочек свежего или даже соленого сала поместить между щекой и проблемным зубом и подержать 20 минут.

Активированный уголь. Таблетку угля нужно растолочь в порошок и приложить его к больному зубу. Подождать 3–5 минут и потом тщательно почистить зубы и прополоскать рот водой.

Йод. В стакане воды капнуть 4–5 капель йода и прополоскать рот.

Елена Степкина, г. Подольск

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 6/2021

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