# АЭ ДОМАШНЯЯ №7/2021 ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



#### АКТУАЛЬНОЕ

СОЦВЫПЛАТЫ И СУБСИДИИ НА ЖИЛЬЕ ЧАСТНЫЙ ДОМ ЗА КОПЕЙКИ

#### В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

#### СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ

ГОВОРИТЬ О ДЕНЬГАХ С МУЖЕМ

#### ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ

ГЕНЫ И COVID-19

#### МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ОЙ! – ЛЕТНИЙ ЗНОЙ...

#### ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА № 7

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

КИНОТЕРАПИЯ, ИЛИ ЭФФЕКТ СИНЕМА

#### имидж и этикет

НЕ УБЕЙТЕ СВОЮ СЕКСУАЛЬНОСТЬ!

#### В МИРЕ МОДЫ

А ДЕКАДАНС-ТО АТАКУЕТ!

#### БУДЬ КРАСИВОЙ

ЛЕТО – ЗАЩИТА ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА

#### САДОВО-ОГОРОДНОЕ

ВРЕМЯ ЦИКОРНЫХ САЛАТОВ

#### вкусляндия

СТРЕЛКИ – ЗАСОЛИТЬ, БОТВУ – В ПЮРЕ серия детских книг

# Мастера иллюстрации





#### 8 книг с иллюстрациями Ивана Билибина

#### А.С. Пушкин

Сказка о царе Салтане Сказка о рыбаке и рыбке Сказка о золотом петушке

Г. Х. Андерсен Русалочка.

#### Русские народные сказки

Василиса Прекрасная Пёрышко Финиста ясна сокола Сестрица Алёнушка и братец Иванушка, Белая уточка

Арабская сказка

Ковёр-самолёт



### КНИЖНАЯ ПОЛКА ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА





Художник Ричард Дойл Английская

народная сказка Джек и великаны



#### 8 книг с иллюстрациями Уолтера Крейна

#### Ш. Перро

Кот в сапогах Красная шапочка Спящая красавица Синяя борода.

Уолтер Крейн

Бал цветов.

#### Ж.-М. Лепренс де Бомон

Красавица и чудовище.

#### Арабская сказка

Али-Баба и сорок разбойников.

Английская народная сказка

Джек и бобовые зёрнышки.



Художник Ричард Дойл ндрю Лэнг

Принцесса Ниенте Волшебной тране



Художник Борис Зворыкин

А.С. Пушкин Сказка о мёртвой царевне и о семи богатырях

Художник Эдвард Далиел Ш. Перро



Эти и другие книги можно заказать на сайте издательства www.id-zvonnica.ru, по телефонам 8 (499) 519-6237, 8 (499) 519-6240, по e-mail: zv-press@mail.ru, купить в книжных и интернет-магазинах.

# НЕ СОВСЕМ БЕСПЛАТНАЯ БЛАСТЕЙ И ОПЕРАТОРА ГАЗИФИ КОНКРЕТНОМ СЛУЧА В КАЖДОМ КОНКРЕТНОМ СЛУЧА

ДОРОЖНАЯ КАРТА ПРАВИТЕЛЬСТВА ПО ГАЗИФИКАЦИИ РЕГИОНОВ ЕЩЕ НЕ НАЧАЛА РАБОТАТЬ, А УЖЕ ВЫЗЫВА-FT MHOЖЕСТВО ВОПРОСОВ.



Гендиректор «Газпром межрегионгаз» Сергей Густов заявил, что на бесплатное подключение к газу могут рассчитывать владельцы частных жилых домов площадью не более 300 кв. м. Позднее глава Минэнерго Николай Шульгинов уточнил, что площадь дома не является критерием для подключения к газопроводу. Чтобы разобраться в тонкостях, необходимо обратиться к утвержденной правительством Дорожной карте по газификации. Из нее следует, что газификация будет бесплатной, но подразумевает это подведение трубы только до границ домовладений. На земельных участках и в домах все работы по разводке газа и подключению оборудования останутся в зоне ответственности их владельцев или жителей. Потребители вольны выбирать технику, которая им нравится, и подключать любые дополнительные услуги, но оплачивать их

придется из своего кармана. Обязательным техническим условием для бесплатного подведения газа к земельному участку является расположение домовладения на расстоянии не более 200 м от газопровода, в котором есть достаточная пропускная способность для подключения. Еще одно ограничение - мощность газового оборудования в доме не должна превышать 7 кубометров в час. Именно отсюда появилась цифра в 300 кв. м. Считается, что 7 кубометров максимального почасового расхода газа достаточно для газоснабжения дома такой площади.

В пресс-службе Минэнерго также отметили, что программа газификации не имеет ограничений по видам населенных пунктов. Например, что беспокоит многих дачников, садоводческие некоммерческие товарищества (СНТ) в ней участвуют, при соответствующем решении региональных

властей и оператора газификации в каждом конкретном случае. Но есть некоторые юридические нюансы. Подведение газа без привлечения средств граждан для СНТ возможно только до границ самого товарищества, поскольку участки являются коллективной совместной собственностью, уточнили в ведомстве. То есть разводку газа по всей территории СНТ членам товарищества придется делать за свой счет.

Выполнение всех работ будет осуществляться едиными региональными операторами газификации. Для подведения газа к границам домовладения достаточно подать заявку на подключение.

Большие опасения вызывал вопрос финансирования всех этих планов, поскольку существует риск перенесения части нагрузки на граждан за счет увеличения тарифов или стоимости завершающих работ по разводке и подключения газа внутри жилья. Ранее новая программа газификации была оценена в 1,9 млрд руб. до 2030 года, из которых 600 млрд руб. пока не найдены. В Федеральной антимонопольной службе (ФАС) неоднократно заявляли, что роста выше инфляции тарифов на газ для населения не будет. Ежегодно они индексируются, но речь идет о совсем незначительном увеличении - около 3 процентов. Кроме этого, Дорожная карта предусматривает определение минимального пакета услуг для работ внутри участка и установки внутридомового газового оборудования, чтобы исключить возможность злоупотребления и завышения цены на строительство.

Но у экспертов нет твердой уверенности, что здесь получится избежать злоупотреблений.

Сергей Тихонов



В СООТВЕТСТВИИ С ПОСТАНОВЛЕНИЕМ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ ОТ 06.05.2011 Г. № 354 «О ПРЕДОСТАВЛЕНИИ КОММУ-НАЛЬНЫХ УСЛУГ СОБСТВЕННИКАМ И ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМ ПОМЕЩЕНИЙ В МНОГОКВАРТИРНЫХ ДОМАХ И ЖИЛЫХ ДОМОВ», ОПЛАТА КОММУНАЛЬНОЙ УСЛУГИ ПО ОТОПЛЕНИЮ МОЖЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ ОДНИМ ИЗ ДВУХ СПОСОБОВ — ЛИБО В ТЕЧЕНИЕ ОТОПИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА, ЛИБО РАВНОМЕРНО В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА, ВКЛЮЧАЯ ЛЕТНИЕ МЕСЯЦЫ. В НАЧАЛЕ КАЖДОГО ГОДА ДЕЛАЕТСЯ ПЕРЕРАСЧЕТ ЗА ОТОПЛЕНИЕ, КАК ПРАВИЛО, ЭТО ПРОИСХОДИТ В ПЕРВОМ КВАРТАЛЕ.

Корректировку делают по итогам предыдущего года, поэтому в квитанции за месяц, когда ее проводят, либо увеличивается, либо уменьшается общая сумма за тепло.

### Что означает годовая корректировка за отопление?

Корректировка – это годовая разница между стоимостью за реально потребленное тепло (которое показывают общедомовые приборы учета) и начислениями жителей за расчетный год.

При определении суммы годовой корректировки в расчет принимаются все месяцы календарного года, в течение которых потребители получали тепло. В 2020 году плату начисляли по среднемесячному потреблению тепла в 2019 году, а в начале 2021 года коммунальщики вычисляют по счетчикам, сколько фактически ис-

пользовали жители дома в 2020 году, и делают перерасчет.

Как правило, годовую корректировку делают управляющие организации, а жители, которые имеют прямые договоры с ресурсоснабжающей организацией, получают перерасчет непосредственно от нее. Согласно п. 31 постановления Правительства № 354, при наличии коллективного (общедомового) прибора учета исполнитель ежемесячно снимает показания прибора учета в период с 23-го по 25-е число текущего месяца и заносит полученные показания в журнал учета показаний коллективных (общедомовых) приборов учета. По требованию потребителя эти сведения предоставляют в течение одного рабочего дня со дня обращения. Информация о показаниях коллективных (общедомовых), индивидуальных, общих

(квартирных) приборов учета хранится в течение не менее трех лет.

#### Как рассчитывается ежемесячный платеж за отопление?

Если дом оснащен общедомовым прибором учета и собственниками не принято решение об оплате только в отопительный период по показаниям КПУ, то начисления жителям производятся по  $\frac{1}{12}$ исходя из среднего значения, рассчитанного по показаниям прибора учета за предыдущий год. Если же дом не оснащен общедомовым прибором учета, то начисления производятся в соответствии с действующими нормативами потребления тепловой энергии на отопление. При равномерной оплате в течение года в многоквартирных домах, которые не оборудованы индивидуальными и общеквартирными приборами учета тепловой энергии, а оборудованы общедомовым прибором учета, расчет за отопление происходит по формуле: P = Su\*N\*T, где: P -начисляемая оплата за отопление; Ѕи – общая площадь индивидуального помещения; N – нормативный показатель потребления услуги по тепловой энергии; Т – установленный службами ЖКХ тариф на предоставляемое тепло.

Стоимость отопления в квартире при наличии коллективного прибора учета рассчитывается по другой формуле: P=V\* Su/Sд\*T, где: V — общий объем используемой на протяжении указанного периода теплоэнергии многоквартирного жилого дома; Su — общая площадь индивидуального помещения; Sд — общая площадь всех помещений многоквартирной постройки, куда входят также помещения общего пользования; T — установленный службами ЖКХ тариф на предоставляемую теплую энергию.

Елена Слободян



# МУСОРОПРОВОД: С НИМ ИЛИ БЕЗ НЕГО

КАК ОТКРЫТЬ ИЛИ ЗАКРЫТЬ МУСОРОПРОВОД.

Собственники квартир в многоэтажках могут принять решение как о закрытии мусоропровода в доме, так и об открытии уже заваренного. Как действовать, рассказал заместитель гендиректора Ассоциации «ЖКХ и городская среда» Дмитрий Гордеев.

В новостройках мусоропроводы нередко сразу закрыты — жители не хотят ими пользоваться, чтобы в подъездах не было тараканов, грязи и запахов. Для этого инициативная группа от имени большинства дольщиков обращается к управляющему. Однако, чтобы официально закрыть мусоропроводы, нужно решение общего собрания собственников. Если его не было, достаточно звонка любого жителя в управляющую компанию, чтобы мусоропроводы были расконсервированы.

### За не донесенный до помойки мусор хозяин получит штраф

Официально закрыть мусоропровод можно, если рядом с домом есть контейнерная площадка. Во дворах некоторых домов их изначально нет – например, если двор небольшой и контейнеры оказались бы слишком близко к детской площадке. В этом случае муниципалитет определяет одну площадку на несколько соседних домов. Но если собственники хотят контейнеры именно в своем дворе, они должны обратиться с такой просьбой в муниципалитет. Желательно жильцам предварительно самим найти несколько подходящих вариантов размещения площадки. Если по санитарным и другим нормам контейнерную площадку вблизи дома оборудовать не получается, то мусоропровод закрыть не удастся. Если же муниципалитет ответил, что такая возможность есть — можно объявлять общее собрание собственников.

Оборудовать контейнерную площадку во дворе будет управляющая компания, но расходы лягут на владельцев квартир. Это общее имущество. Необходимо как минимум заасфальтировать это место, поставить с трех сторон ограждения, сделать навес, закупить контейнеры. Желательно, чтобы активисты дома предварительно обратились в УК, которая оценит затраты. Поделить эту сумму можно как на число квартир в доме, так и пропорционально площадям жилых и нежилых помещений, которые находятся в собственности. На общее собрание выносится четыре вопроса: о закрытии мусоропровода, об оборудовании контейнерной площадки, о величине разового взноса и об изменении стоимости услуги по содержанию мусоропровода и контейнерной плошадки. Решение большинством голосов будет единым для всех подъездов дома (нельзя закрыть мусоропровод в одном подъезде и оставить его работать в соседнем) и обязательным для всех собственников помещений, даже тех, кто не участвовал в собрании или голосовал против. Решение передается в УК, которая займется оборудованием контейнерной площадки. Разовый взнос на площадку включается в квитанцию. После закрытия мусоропровода может измениться плата за обслуживание дома. Управляющей организации не придется ежемесячно мыть мусоропровод, но нужно наводить порядок на контейнерной площадке. Размер платежей в том и другом случае не слишком отличается. Если жители хотят вновь пользоваться мусоропроводом, процедура примерно та же - объявляется общее собрание и на нем принимается соответствующее решение.

Марина Трубилина

# КРЕДИТНО-БАНКОВСКИЙ ЛИКБЕЗ

СТАТИСТИКА УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО В НЫНЕШНЕЕ КОВИДНОЕ ВРЕМЯ МНОГИЕ ГРАЖДАНЕ БЕЗДУМНО БЕРУТ КРЕДИТЫ В БАНКАХ, НЕ ПРОСЧИТАВ ВСЕХ РИСКОВ. НИЧЕГО НЕ ПОДЕЛАЕШЬ — ЕСТЬ-ТО ХОЧЕТСЯ!

Есть ли возможность минимизировать свои потери и найти выход из сложной ситуации? К сожалению, в наше тяжелое время все мы довольно часто бываем невнимательны. И вообще, и в своих финансовых делах в частности. А потому попадаем в сложные ситуации, из которых очень трудно найти выход. При этом по своей старой привычке зачастую очень снисходительны к себе и не понимаем, что сами во многом, если не во всем, виноваты. Как мы рассуждаем: я ведь всю жизнь трудился, но так ничего и не заработал. Несправедливо! И проблему мою можно легко решить, только, уважаемые сотрудники банка, поверьте, дайте время... Между тем существует закон, то есть юридическая сторона вопроса, пренебрегать которой юная симпатичная девушка, сотрудник финансовой организации, к которой вы пришли разбираться, по сути, своей проблемы, просто не имеет права.

Ее главный аргумент: вы подписали

условия кредитного договора, значит, согласились его исполнять. Давайте помнить об этом и не отказываться от ответственности по своим обязательствам.

#### Если не можете платить...

Но в жизни всякое бывает. Вот такая ситуация: вы пришли в банк, в котором взяли кредит, но не выплатили его до конца и знаете, что не сможете это сделать в ближайшее время. Как быть? Есть ли хоть какой-то выход, который вас устроит?... Вы объясняете сотруднику финансовой организации, что, допустим, возникла срочная необходимость приобрести дорогие лекарства или ваш супруг остался без работы. И всеми силами убеждаете собеседника, что ситуация исправима, дайте только срок, я все выплачу через некоторое время.

В этой ситуации банк, скорее всего, пойдет вам навстречу: предоставит реструктуризацию или рефинансирование на шесть месяцев. К при-

меру, был кредит на пять лет, при реструктуризации или рефинансировании он растянется на десять лет. Но и платеж по ставке увеличится вдвое. Скорее всего, в такой операции большого смысла нет.

#### Условия отмены штрафа

Вот отмена штрафов – другое дело. Тут смысл прямой. Предположим, клиент взял кредит на общую сумму 5 000 000 руб. с обязательным платежом 30 000 руб. в месяц. Пропустил четыре платежа – 120000 руб., за это ему начислены штрафы, и сумма общего платежа теперь составляет 200 000 руб. (120 000 + 80 000 руб. процентных начислений). Если ваше финансовое положение ухудшилось, банк предложит вам найти возможность внести сумму хотя бы за пропущенных четыре платежа, то есть 120 000 руб., а штраф 200000 руб. отменит. Таким образом, вы снова войдете в график и будете платить так, как и платили. Но все это надо делать через кассу банка, только через нее.

#### Банковский ликбез

Случаи бывают самые разные и смешные. Например, у клиента есть кредит с обязательным платежом 5000 руб. Платеж надо вносить ежемесячно в определенный банком день, но по каким-то причинам четыре платежа оказались пропущены. А это 20000 руб. да плюс, если брать штрафы и неустойки, еще 20000, итого – 40000 руб. долга. Это при том, что основной долг всего-то составляет 100 или 50 руб., а может, и меньше. То есть – внимание! – внеся эти незначительные деньги в дату списания (!), клиент не попадет в просрочку и останется в графике.

Роман Кокотин





Максимальная сумма оплаты больничного в 2021 году — 2434 руб. в день. Болеют практически все. Но мало кто понимает, сколько денег в таких случаях получит по листку нетрудоспособности — и когда эта сумма может отличаться от обычного заработка, причем как в меньшую, так и в большую сторону. Рассказываем о правилах оплаты больничных листов в 2021 году.

#### Самое главное, что надо знать

- 1. Размер больничного зависит от дохода работника за два предыдущих года. Высчитывается средний дневной заработок за этот период.
  2. Максимальная сумма в 2021 году 2434 руб. в день. Даже если ваша зарплата миллион рублей в месяц, размер больничного составит не больше 2434 руб. в день, и за 10 дней вы получите не более 24340 руб., объясняет старший юрист компании «Филатов и партнеры» Ирина Зайцева.
- 3. Минимальный размер больничного сейчас 426 руб. в день (при 30 днях в месяце). Это тот минимум, который гарантирует государство, даже если вы не работали предыдущие два года или получали зарплату меньше минимального размера оплаты труда (МРОТ), говорит эксперт. Если вы болели целый месяц выплата по больничному не может быть ниже МРОТ.
  4. Если вы работаете неполный день больничный определяют пропорционально продолжитель-

ности рабочего времени.

5. Трудовой стаж также имеет значение:

- при стаже меньше 5 лет больничный составит 60 процентов от вашего среднего заработка;
- от 5 до 8 лет 80 процентов;
- больше 8 лет 100 процентов, но не более установленных государством 2434 руб. в день.

При выходе на больничный не теряют в доходе только те сотрудники, которые имеют стаж 8 лет и более. Чем меньше ваш стаж, тем меньшее пособие вы получите, – комментирует Ирина Зайцева.

При этом со слишком большой зарплатой – в районе 75 тыс. руб. и выше – болеть тоже невыгодно даже при большом стаже, вы будете терять в деньгах.

### Если зарплата маленькая и стажа нет

Государство таких граждан защищает. Если при пересчете на полный месяц размер больничного получается меньше МРОТ, болеющий сотрудник получит «минималку», независимо от стажа и размера оклада. Больничный им будет рассчитываться исходя из величины МРОТ, то есть сейчас это 426 руб. в день (это для 30-дневных месяцев, а если в месяце 31 день, то 413 руб.).

#### Болезнь подкралась в выходные

И выходные, и нерабочие праздничные дни, попавшие в период, указанный в листке нетрудоспособности, оплачиваются. Но есть нюансы и исключения.

Ситуация 1. Заболел сам сотрудник. Пособие по временной нетрудоспособности выплачивается за все дни, указанные в больничном листке. В том числе и за выходные, на которые пришлось начало болезни. Ситуация 2. Больничный по уходу за ребенком.

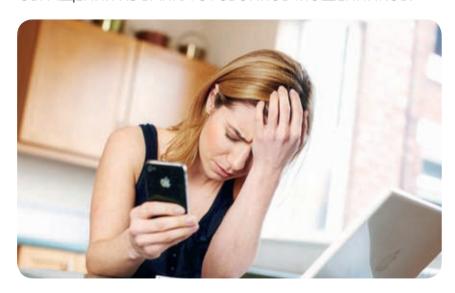
– По закону, если ребенок заболел в период, когда у мамы или другого ухаживающего родственника не было необходимости в освобождении от работы, больничный по уходу выдается ей с того дня, в который мама должна была приступить к работе, – обращает внимание на нюансы Ирина Зайцева. – Если ребенок заболел в выходные – следует попросить врача открыть больничный с первого следующего за ними рабочего дня. Ситуация 3. Больничный по уходу за взрослым членом семьи. А здесь ограничений нет – можно открывать больничный и в выход-

ные, и в праздники. Эти дни тоже

должны оплатить.

# ЗВОНКИ — С БАНКОМ НАПЕРЕГОНКИ

ВЯЧЕСЛАВ КАСИМОВ, ДИРЕКТОР ДЕПАРТАМЕНТА ИН-ФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ МОСКОВСКОГО КРЕ-ДИТНОГО БАНКА ОТВЕТИЛ НА ШЕСТЬ НАИВНЫХ ВОПРО-СОВ, ЭТИ ОТВЕТЫ ПОЗВОЛЯТ ОТЛИЧИТЬ НАСТОЯЩИЕ ОБРАЩЕНИЯ ИЗ БАНКА ОТ ЗВОНКОВ МОШЕННИКОВ.



Даже если вы постоянно получаете звонки от телефонных мошенников, каждый раз где-то внутри рождается сомнение: «А вдруг мои деньги и правда хотят украсть?!» Преступники меняют легенды и сценарии, применяют методы психологического давления и многое другое. Чтобы им правильно противостоять, нужно знать, как на самом деле работают сотрудники службы безопасности банка.

### 1. Звонят ли банки клиентам, чтобы приостановить операции?

– Да, нам приходится звонить людям, когда происходит что-то плохое. Но есть важный нюанс. Когда мы звоним, мы сами все знаем про платеж, мы рассказываем про него. Все, что хотим услышать в ответ, — это «Да, мое» или «Нет, не мое, остановите, пожалуйста». Мы никогда не принуждаем к каким-то

активным действиям. Все, что нам нужно, это бинарный ответ: либо «да», либо «нет».

#### 2. Что происходит потом?

– Если ответ положительный, то происходит дальнейшее проведение платежа. Если отрицательный, тогда мы платеж приостанавливаем. Но рекомендуем обратиться в офис, чтобы у нас были необходимые подтверждения.

# 3. Спрашивают ли реальные сотрудники безопасности банка о том, какая была последняя операция, например, по карте?

– Такие вопросы могут задавать. Это некоторый элемент для идентификации. Он позволяет понять, что общаются действительно с конкретным клиентом. Но мы в своей практике стараемся сделать такого рода вопросы как можно более конкретными, чтобы дать понять человеку,

что мы знаем сами эту транзакцию.

#### 4. Бывает ли такое, что у сотрудника банка нет доступа к информации?

– Чтобы сотрудник банка не мог получить доступ к счету, который открыт в том же банке... Это нонсенс. Такого не бывает. У реальных сотрудников банка есть вся необходимая информация. И ситуация, когда «а у нас там что-то не отображается» или «у нас что-то сломалось», означает, что с вами беседует не работник банка, а мошенник.

# 5. Существует ли некий Единый лицевой счет, открытый в Центробанке, на который якобы нужно перевести деньги, чтобы их спасти?

– Никакого централизованного счета, тем более который создал Центральный банк, не может быть. ЦБ создает счета только для банков, но никак не для граждан. Даже если вам куда-нибудь в WhatsApp или в Telegram присылают некий скан, где изображено, что вам открыт специальный счет, чтобы спасти ваши деньги, это ничего не значит. Как правило, вместо номера счета указывается номер карты мошенников. И все эти действия направлены на то, чтобы человек свои деньги перевел на карту злоумышленников.

# 6. Какие сейчас самые популярные способы воздействия, самые популярные легенды?

– В последнее время основная легенда, которую рассказывали мошенники людям, это некая спецоперация, которая проводится для того, чтобы задержать нерадивого работника банка, который хочет украсть у вас деньги. Они могут представляться как сотрудниками службы безопасности, так и правоохранительными органами. Суть операции сводится к тому, что вам нужно снять ваши деньги и перевести их на тот самый защищенный счет.

Антон Кубышкин

# СОЦВЫПЛАТЫ И СУБСИДИИ

### НА ЖИЛЬЕ

В СВЯЗИ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СРЕДНЕЙ РЫНОЧНОЙ СТОИМОСТИ ЖИЛЬЯ В 50 РЕГИОНАХ РОС-СИИ ВО ВТОРОМ КВАРТАЛЕ 2021 ГОДА ВЫРАСТЕТ РАЗ-МЕР СОЦИАЛЬНЫХ ВЫПЛАТ И СУБСИДИЙ НА ЖИЛЬЕ.

Данный показатель используется при расчете социальных выплат гражданам по госпрограмме «Обеспечение доступным и комфортным жильем и коммунальными услугами граждан Российской Федерации», утвержденной Постановлением Правительства РФ от 30.12.2017 г. № 1710. Значительнее всего норматив увеличится в Москве - он составит 122 636 руб. (118,2 тыс. руб. в І квартале 2021 года). Согласно показателям средней рыночной стоимости жилья на II квартал 2021 года, утвержденным приказом Минстроя, кроме Москвы, стоимость квадратного метра жилья больше всего вырастет в Приморском крае и составит 92 407 руб. против прежних 91076 руб., Республике Саха (Якутия) - 91 425 руб. (87 444 руб. в І квартале 2021 года), Хабаровском крае – 88 715 руб. (86 801 руб.) и Сахалинской области – 86 699 руб. (87063 py6.).

#### Зачем нужны нормативы?

Нормативная стоимость квадратного метра применяется при расчете всех социальных выплат и субсидий, связанных с жилищным обеспечением, в том числе молодым, многодетным или малоимущим семьям, жителям аварийных домов и т.д. Норматив стоимости квадратного метра также используют



для расчета размеров социальных выплат, которые предоставляются на покупку или строительство жилья за счет средств федерального бюджета, а также при закупках жилья в целях переселения из ветхого и аварийного фонда.

#### На что влияет нормативная стоимость квадратного метра жилья?

От нормативной стоимости жилья зависит размер субсидии. Ее высчитывают по формуле: расчетная площадь норматив стоимости квадратного метра. Поэтому если норматив растет, то повышается и размер выплаты. Данные значения не влияют на показатели, формирующие стоимость жилья на рынке. Минстрой актуализирует нормативные цены по России дважды в год, а по регионам — раз в квартал.

#### В каких еще регионах увеличат соцвыплаты на жилье в связи с изменением нормативов?

Нормативная стоимость квадратного метра жилья также увеличится во II квартале в Москов-

ской области – с 65,7 тыс. руб. до 68,1 тыс. руб), в Ленинградской области – с 57,7 тыс. до 59,4 тыс. руб), в Тюменской области – с 48,2 до 50,0 тыс. руб), Нижегородской области – с 51,8 тыс. до 52,8 тыс. руб., в Алтайском крае – до 40 673 руб., Республике Хакасия – до 39778 руб. и Томской области – до 47 741 руб. Нормативная стоимость квадратного метра жилья не изменилась в Санкт-Петербурге (85,5 тыс. руб). Кроме него, расценки не изменились еще в 33 регионах. Сахалинская область стала единственной, где норматив стоимости жилья сократился на 0,42 процента и теперь составляет 86 699 руб.

#### В каких регионах установлена самая низкая стоимость?

Самая низкая стоимость 1 кв. м устанавливается в следующих регионах:

Кабардино-Балкарская Республика — 31968 руб.

Республика Ингушетия – 32481 руб.

Республика Дагестан –32 536 руб. Брянская область – 32 593 руб.

Премьер-министр заявил, что благодаря новым правилам кредитования свыше 20 тысяч семей смогут купить землю и построить свой дом. Кредиты будут выдавать под 6 процентов годовых.

Известно, что правительство определило следующие условия: максимальная сумма, которую смогут взять жители Москвы, Подмосковья, Санкт-Петербурга и Ленинградской области, — 12 млн руб. Россиянам, проживающим в других регионах страны, придется рассчитывать максимум на 6 млн руб.

При этом есть несколько условий. Во-первых, заемщикам придется заплатить минимальный первоначальный взнос – 15 процентов от стоимости участка и строительства дома. Во-вторых, в семье должен быть второй или последующий ребенок, родившийся не раньше 1 января 2018 года. В-третьих, надо в обязательном порядке предоставить договор подряда со строительной организацией или ИП, по которому будет строиться жилье, поэтому потратить деньги на покупку готовой квартиры не получится. Если у семьи уже есть в собственности земельный участок, который приобретен ей без привлечения кредитов, размер первоначального взноса может быть уменьшен – он рассчитывается от цены договора на возведение дома.

Эксперты полагают, что дешевые кредиты на строительство частных домов стали своего рода ответом на предполагаемую отмену программы льготной ипотеки. Напомним, что она была введена в прошлом году после начала пандемии. Тогда все были уверены, что это будет действенная мера для поддержки экономики, в частности стройкомплекса, в трудный период. Но в последнее время программа стала мишенью для критики практически во всех экспертных сообществах.



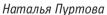
# ЧАСТНЫЙ ДОМ ЗА КОПЕЙКИ

МИХАИЛ МИШУСТИН ПОДПИСАЛ ПОСТАНОВЛЕНИЕ О ЛЬГОТНОЙ СЕМЕЙНОЙ ИПОТЕКЕ НА ПОКУПКУ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ И СТРОИТЕЛЬСТВО ЧАСТНЫХ ДОМОВ.

По данным ЦИАН, за прошедший год стоимость квадратного метра в Москве и крупных городах России выросла на 20–40 процентов. Немало противников продления программы оказалось и в Министерстве финансов, Государственной думе, а также в коммерческих банках. Специалисты готовы сохранить это нововведение, но сделать его более адресным. Например, не давать лешевый крелит

тем, кто может подтвердить, что является социально незащищенным и остронуждающимся в жилье. Речь шла и о том, что оставить льготную ипотеку надо только в неблагополучных регионах, где требуется стимулировать строительство нового жилья.

После заявления премьера Михаила Мишустина стало ясно, что теперь россиянам предлагают новый путь решения жилищной проблемы. Дешевые кредиты станут доступны не на квартиры, а на покупку земли. Строго говоря, подобная программа уже существовала с 2018 года и называлась «Семейная ипотека». Сегодня правительство просто расширило условия участия. Например, до сих пор заемщики могли купить лишь готовое жилье. Теперь же эти средства можно пустить на приобретение земельного участка и строительство на нем своего дома. «Это не только улучшение жилищных условий семей с детьми, а еще и расширение рынка для строителей: застройщики, в том числе небольшие компании, получат новые заказы, а для строителей появятся новые рабочие места», – заявил гендиректор агентства по ипотечному кредитованию «ДОМ.РФ» Виталий Мутко. Недостатка в желающих взять кредит, по мнению чиновника, не будет. По данным этой организации, около 68 процентов россиян мечтают жить не в квартире, а в частном доме.





### УВЕЛИЧЬТЕ СПАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

ШКАФ, ПРИКРОВАТНЫЕ ТУМБОЧКИ, НАПОЛЬНОЕ ЗЕРКАЛО В СПАЛЬНЕ ЕСТЬ ПОЧТИ У ВСЕХ. НО ОТ НИХ МОЖНО ЛЕГКО ОТКАЗАТЬСЯ, УВЕЛИЧИВ ТАКИМ ОБРА-ЗОМ ПРОСТРАНСТВО.

Мы привыкли к определенному набору мебели для каждой комнаты. В гостиной должен быть диван, в спальне – гардероб и прикроватные столики. Но на деле, оформляя интерьер под собственные нужды, оказывается, что некоторые предметы мебели и аксессуары не обязательны. Рассказываем, от чего вполне можно отказаться в спальне.

#### Шкаф

Совсем отказываться от мебели для хранения одежды и белья не нужно. Но заменить громоздкие конструкции на более легкие и компактные - можно. Это особенно актуально, если гардероб

заполнен не полностью и просто занимает внушительную часть комнаты. Заменить крупную мебель можно на небольшой комод или ящики под кроватью. Кстати, уменьшение места для хранения одежды - отличный повод провести ревизию вещей и избавиться от лишнего.

#### Прикроватные тумбочки

Интерьер спальни сложно представить без прикроватной тумбочки или двух. Чаще всего на ней хранятся мобильный телефон и светильник. Светильник можно установить на стену или опустить к кровати с потолка при помо-

> оформить несколько вариантов потолочной подсветки. В общем, отказаться от настольного варианта. Мобильный телефон можно положить на полку или любую другую горизонтальную поверхность в спальне. Это даже удобно: когда прозвенит будильник, вы не проспите, автоматически протянув руку и отключив сигнал. Прикроватные тумбочки можно заменить более компактной мебелью - изголовьем кровати с полками по бокам.



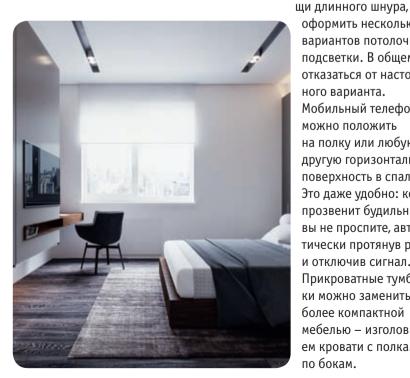
Этот предмет мебели можно безболезненно убрать, так как функции, которые он выполняет, прямо скажем, спорные. Бросить на банкетку покрывало с кровати или халат? Для этого можно выделить полку в комоде, повесить на стену крючок или потеснить одежду в шкафу. Присесть на банкетку, когда кровать заправлена? Тоже сомнительная необходимость. Ведь зачем продумывать такое оформление кровати, что даже присесть на нее будет невозможно. Если вы хотите разгрузить интерьер, сделать спальню более простой, банкетка – одна из первых в списке на утилизацию.

#### Ковер

Красивый ковер делает интерьер спальни уютнее. Но также он собирает на себя много пыли и грязи, а еще это тот самый аксессуар, который может сделать интерьер «душным». Особенно если метраж небольшой, а ковров много, и все они с активным принтом или высоким ворсом. От ковра можно и иногда даже необходимо отказаться. Тем более если на полу в комнате уложен ламинат или паркет, а значит, холодным и некомфортным для ног покрытие не будет.

#### Большое количество подушек и декоративного текстиля

На интерьерных визуализациях большое количество текстиля на кровати выглядит уютно и красиво. Несколько рядов подушек, одеяло, покрывало и декоративная дорожка создают торжественный и праздничный вид интерьера. Но в быту это не всегда необходимо, а чаще даже вредно. Большое количество текстиля копит в себе много пыли, драпировать кровать, как на картинке, вы будете далеко не всегда, а пространство такое количество покрывал и подушек «съедает».



# ТАК КТО ЖЕ ВСЕ ЖЕ ГЛАВА СЕМЬИ?!

КАК ДЕЛО ОБСТОИТ НА САМОМ ДЕЛЕ, РАССКАЗЫВАЕТ ПСИХОТЕРАПЕВТ ИВАН ФЕНИН.



На этапе, когда возраст супругов 40–50 лет, наступает «новая жизнь». Она: За все время совместной жизни жена старалась ни разу не показать, насколько нуждается в собственном муже. Даже когда болела. Да и в присутствии посторонних не раз давала понять супругу, «кто в доме хозяин».

**Он:** Постепенно накопившиеся обиды все больше и больше отягощают мужское самолюбие. «Муж-под-каблучник!» — читает он в глазах окружающих, даже если у них этого и в мыслях не было. В нем просыпается заглушенная предыдущими годами потребность быть хозяином своей жизни. А заодно и желание быть «главой», самому о ком-то заботиться, руководить.

**Отношения:** Сначала наступает обманчивое затишье, семейные схватки прекращаются. Муж больше не вступает в пререкания и довольно спокойно реагирует на попытки жены по-прежнему управлять его жизнью. Ситуация разрешается тем, что муж объявляет о своем уходе к другой женщине. Он сам стал

«папой»: нашел женщину намного моложе, мягкую, уступчивую, нерешительную. Он рвется «начать самостоятельную жизнь». При этом в нем борются противоречивые чувства. К дому, к жене он сильно привязан и по-своему ее любит. Но вспыхнувшее чувство означает не просто новую жизнь, а жизнь по его собственным законам и правилам. Сейчас или никогда, все-таки уже далеко не мальчик.

#### Врозь

Она: Оказавшись одна, неожиданно для себя обнаруживает, что лишилась некой опоры, весь ее привычный мир рухнул. Сейчас, когда управлять больше некем и незачем, она испытывает полную растерянность. Разочарование в своем браке перерастает в разочарование всем миром, собственной жизнью. Он: Ему кажется, что уж его-то жена, такая сильная и умная, не пропадет. Этим он успокаивает свою совесть. В ослеплении грядущей «новой жизни» он может даже не заметить, что инстинктивно

выбрал тот же самый тип женщины, что и его жена, что за много лет он разучился быть лидером.

**Отношения:** Дальнейшие события могут развиваться по-разному, это зависит от многих факторов. Но даже если муж возвращается, ощущение совершенного предательства может отравить обоим всю дальнейшую жизнь.

#### Противоядие

Чтобы подобный жесткий сценарий не осуществился в вашей жизни, попробуйте изменить свое поведение. Правило № 1. Старайтесь сделать так, чтобы муж чувствовал себя незаменимым. Попробуйте время от времени быть (или хотя бы казаться) слабой. На первых порах неожиданная беспомощность и потребность в поддержке могут вызвать у мужа недоверие, даже возмущение. Ничего, это только первая реакция. Мужчина очень хочет выглядеть сильным и в конечном счете не упустит такую возможность.

Правило № 2. Позволяйте себе иногда немного расслабиться. Попробуйте хотя бы на неделю, на день, на час забыть о своей обязанности «отвечать за все». Позвольте себе быть мягкой и нежной, а иногда даже растерянной и плачущей.

Правило № 3. Избавляйтесь от родительских стереотипов. Внутренний голос постоянно шепчет вам на ухо: «ты должна быть сильной и твердой, всегда контролировать ситуацию». Или: «он ведь толком ничего не сделает, если я не вмешаюсь». Это очень похоже на голос мамы, но не стоит повторять ошибок родителей — у них своя жизнь, у вас своя.

Доверьте мужу хотя бы половину всех решений, принимаемых в семье. Он сумеет сделать все, как надо, если обойтись без критических замечаний. Конечно, придется набраться терпения. Однако ваше одобрение и искреннее восхищение его действиями способны творить чудеса.

У нас не слишком принято говорить о деньгах, поэтому один из самых важных советов, которые мне хочется дать, — перестаньте бояться обсуждать денежные вопросы! Деньги — это такой же ресурс, как время, силы, здоровье, настроение, и надо уметь о них говорить! В семье крайне важна открытость в обсуждении материальных вопросов, так что ваша первостепенная задача — говорить о своих желаниях и опасениях, связанных с денежным вопросом. И это на самом деле настоящее искусство.

Обсуждать деньги и семейный бюджет нужно, сохраняя уважение к партнеру и не разрушая его личные границы. Не стоит, решая финансовые вопросы, например, указывать партнеру на его негативные черты, которыми, по вашему мнению, он обладает. Формулировки типа «я не могу с тобой говорить о деньгах, ты жадный» могут привести к конфликту.

В целом я рекомендовала бы не использовать слова-обобщения («никогда», «ничем», «ни в чем», «всегда», «во всем»), когда вы хотите сказать о том, что вас не устраивает. «Ты мне никогда не даешь денег» или «Я не могу ничем распоряжаться в семье» — подобные формулировки будут раздражать, а не способствовать конструктивному диалогу. Поменяйте их на более позитивные: «Мне важно

MAN

быть свои тайны, я не хочу каждую шпильку согласовывать с тобой» и т.д.

иметь свои финансы»,

«У женщин должны

не стоит сразу заяв-

## ГОВОРИТЬ О ДЕНЬГАХ С МУЖЕМ

ФИНАНСЫ В КАЖДОЙ СЕМЬЕ РАСПРЕДЕЛЯЮТ-СЯ ПО-РАЗНОМУ. КТО-ТО ПРЕДПОЧИТАЕТ ВЕСТИ БЮДЖЕТ ОТДЕЛЬНО. КТО-ТО ВОЗЛАГАЕТ ЭТУ ФУНКЦИЮ НА ЖЕНУ, А КТО-ТО - НА МУЖА. ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ЧИСЛЕ ПОСЛЕДНИХ, НО ВАС НЕ УСТРАИВАЕТ ТАКОЕ ПО-ЛОЖЕНИЕ ДЕЛ, ПСИХОЛОГ АНЕТТА ОРЛОВА РАССКА-ЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК ОТО-БРАТЬ СВОЙ КОШЕЛЕК У ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ БЕЗ СКАНДАЛОВ И НЕРВОВ.

лять мужу: «Мои деньги — это мои деньги, тебя не касается, на что я их трачу, это же я заработала». В семье очень важно ощущение сплоченности и совместности,

поэтому резкое разделение

на «мое» и «твое» может разделить пару и негативно повлиять на ваше «мы».

Можно донести ту же самую мысль, но более деликатно, не задевая при этом самооценку партнера. Например: «Мне важно иметь свое личное пространство, вопрос денег и ресурсов меня беспокоит. Мне важно иметь личные деньги, которыми я могу сама распоряжаться по своему усмотрению. Это не означает, что, совершая крупные траты, я не буду советоваться с тобой». Важно учитывать не только денежные вложения, но и вложение других ресурсов. Партнер может приносить в семью меньше, но при этом инвестировать своего времени, внимания, физических усилий гораздо больше. Если вы этот момент упустите, то можете попасть в ловушку - «кто платит, тот и прав». Но в итоге каждый будет ощущать несправедливость. Замечу, что особенно важно выделять отдельно свои деньги, если ваша вторая половина, например, может совершать неразумные траты. Когда партнер делает эмоциональные покупки, не советуясь с близким человеком, такое пове-

дение сигнализирует о том, что с отношениями в паре что-то не так. Иногда это может быть компенсацией

за ощущение отсутствия уважения к себе или ощущение покинутости партнером, когда человек не получает или недополучает любви.



### ГЕНЫ И COVID-19

НАС ДАВНО ИНТЕРЕСОВАЛО, ПОЧЕМУ У ОДНИХ COVID-19 ПРОТЕКАЕТ ЛЕГКО, А У ДРУГИХ — ОЧЕНЬ ТЯ-ЖЕЛО. И ТАК БЫВАЕТ ДАЖЕ У ЛЮДЕЙ БЕЗ ОЖИРЕНИЯ, САХАРНОГО ДИАБЕТА И ДРУГИХ ФАКТОРОВ РИСКА. ВСЕ ДЕЛО В ГЕНАХ — ЭТУ ЗАГАДКУ ПЕРВЫМИ В МИРЕ РАЗГА-ДАЛИ РОССИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ.

Исследование провела группа ученых факультета биологии и биотехнологии «Высшей школы экономики» вместе с коллегами из РНИМУ им. Н.И. Пирогова и городской клинической больницы № 15 им. О.М. Филатова. Свою статью они опубликовали в престижном научном журнале Frontiers in Immunology. Суть работы – в изучении связи между тяжестью течения COVID-19 и генотипом HLA-I. Понятно, что большинству это не понятно. Что такое генотип HLA-I? Все это связано с очень непростыми, но очень важными механизмами клеточного иммунитета. И мы попытаемся вам объяснить суть открытия «на пальцах».

#### Больных ковидом спасают клетки-убийцы

Прежде всего важно понимать, что клеточный иммунитет играет

важнейшую роль в начале болезни, когда наш организм впервые встречается с коронавирусом. Принципиально происходящее

в нашем организме при заражении коронавирусом (да и большинством других вирусов тоже) выглядит так. Вирус проникает в наши клетки, и там начинается его размножение, или, как говорят вирусологи, репликация. Этот термин точнее описывает суть событий. Вирус не размножается ни почкованием, ни делением, ни другими известными нам способами. Он заставляет клетку производить все запчасти для него, которые потом самособираются в новый вирус. То есть происходит создание новых реплик старого вируса – репликация. И чем больше в нашем организме клеток, «штампующих» вирусы, тем больше создается его новых реплик, тем мощнее вирусная агрессия и тяжелее болезнь.

У иммунной системы есть особые клетки, их называют Т-киллерами (убийцы) — они убивают клетки, зараженные вирусом. И чем активнее это делают, тем меньше вирусов синтезируется и тем легче будет болезнь.

#### «Держи карман шире», чтобы поймать все вирусы

Но чтобы Т-киллеры отличили такие зараженные клетки от здоровых, их нужно как-то пометить. Для этого существует специальная система так называемых человеческих лейкоцитарных антигенов класса I (HLA-I). При синтезе вирусных частиц в клетке присутствуют особые пептиды – «обломки» вирусных белков. И вот те самые HLA-I улавливают их и выносят на поверхность клетки. Это называют презентацией – Т-киллеры, видя, что это чуждые нашему организму вирусные пептиды, активируются и начинают уничтожать инфицированные клетки. Чем больше они их уничтожат, тем слабее будет атака вирусов и тем легче течение

То есть то, как будет болеть человек, зависит от активности системы HLA-I, а это, как мы показали в своей работе, зависит от ее генотипа. HLA-I – это набор из шести белковых молекул, которые, как и отпечатки пальцев, уникальны для каждого человека, они достались ему от родителей. В этих молекулах есть карманы, улавливающие вирусные пептиды. И если человеку от родителей достались такие белки HLA-I, в карманы которых хорошо влезают «осколки» коронавируса, то они быстро и хорошо показывают их на поверхности зараженных клеток, а Т-киллеры их эффективно убивают. Если же карманы подходят плохо, презентация проходит неактивно, много клеток продолжают жить, синтезируя вирусы. И течение COVID-19 у таких людей более тяжелое.

## КОМУ ПОЛОЖЕНО ЛЕЧЕНИЕ В ФМО

С 2021 ГОДА ИЗМЕНИЛСЯ ПОРЯДОК НАПРАВЛЕНИЯ ПАЦИ-ЕНТОВ В ФЕДЕРАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.



Для пациентов это означает, что получить специализированную медпомощь в федеральных медицинских организациях (ФМО) стало проще. Медицинская помощь в ФМО может быть получена по направлению медицинской организации из региона, где проходит лечение пациент, также возможно и обращение пациента непосредственно в федеральную клинику. При этом важно, что новый порядок предусматривает получение специализированной медицинской помощи и без направления, как это было раньше. «Отсутствие формы 057/у не может быть поводом для отказа в госпитализации», - подчеркивают в Минздраве России. Как попасть на лечение, к кому обращаться и кто может получить медпомощь в федеральных медицинских организациях? Рассказываем по порядку.

Лечение в федеральных центрах положено, если в регионе, где вы живете, недоступно необходимое вам лечение. Например, нет специализированной медицинской

организации или не проводятся необходимые операции. Вы также можете рассчитывать на госпитализацию в ФМО, если по месту проживания вас лечили, но эффект от лечения так и не наступил в силу нетипичности течения заболевания или по каким-то другим причинам.

При высоком риске хирургического лечения - в связи с осложненным течением основного заболевания или наличием сопутствующих заболеваний - вы также имеете показания для направления в ФМО. Согласно новому порядку направление в федеральное учреждение выдает лечащий врач либо врачспециалист медорганизации, в которой пациент проходит диагностику и лечение. При этом выбор организации тоже осуществляется по направлению врача. Врач сам (через информационную систему или на бумажном носителе) формирует комплект документов: направление на госпитализацию в федеральную медицинскую организацию, выписку из медицинской документации, сведения о согласии на обработку персональных данных пациента и (или) его законного представителя. Новый порядок предусматривает и возможность обращения пациента в федеральную медицинскую организацию напрямую. Пациент при наличии результатов лабораторных, инструментальных и других видов исследований, подтверждающих установленный диагноз, может самостоятельно обратиться в федеральную медицинскую организацию для оказания медицинской помощи. По новым правилам сроки рассмотрения заявки сокращены в 2 раза: с 10 до 5 дней. После того как ваша заявка поступит в федеральную медицинскую организацию, в течение 3 рабочих дней ее должна рассмотреть специализированная врачебная комиссия, а в срок до 2 рабочих дней медицинская организация обязана известить о том, может ли госпитализировать пациента и оказать необходимую медпомощь. В общей сложности через 5 рабочих дней вы уже будете знать, готовы ли вас принять и когда. Врачебная комиссия федеральной медицинской организации может принять и иные решения:

- об отсутствии показаний для госпитализации пациента (с рекомендациями по дальнейшему медицинскому наблюдению / лечению пациента по профилю его заболевания);
- о необходимости дополнительного обследования;
- о наличии показаний для направления пациента в иной федеральный медцентр (с указанием того, в какой именно);
- о наличии медицинских противопоказаний для госпитализации (с рекомендациями по дальнейшему медицинскому обследованию, наблюдению и лечению пациента).

Юлия Ильина

# ОЙ! – ЛЕТНИЙ ЗНОЙ...

МЕДИКИ ПОНЯЛИ: НАДО СРОЧНО УЧИТЬ РОССИЯН СПАСАТЬСЯ ОТ «ЖАРЕНОГО СОЛНЦА БОЛЬШИХ ГОРОДОВ». И ПРЕЖДЕ ВСЕГО ОСОБЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧИТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ ПОХВАСТАТЬСЯ КРЕПКИМ ЗДОРОВЬЕМ.



Наш эксперт – профессор, руководитель научно-диспансерного отдела Института клинической кардиологии им. А.Л. Мясникова Фаиль Агеев.

#### Градус болезни

Волна жары — так называют дни, когда среднесуточная температура воздуха (не дневная и не ночная, а именно средняя) превышает привычную для данной широты. Например, на параллели Москвы волна жары фиксируется при среднесуточной температуре более 23,9° С. Именно в этот момент происходят многие неприятности по части здоровья.

#### Кому хуже всех

Конечно, от солнцепека и духоты страдают все. Но для некоторых из нас такие погодные сюрпризы очень опасны.

Больше всех рискуют одинокие пожилые люди, которых никто из близких не навещает. Старики вообще плохо переносят жару, поскольку у них происходят воз-

растное обезвоживание организма и нарушение системы терморегуляции. Наверное, вы замечали, что пожилые меньше потеют. А ведь испарение жидкости с поверхности тела приводит к охлаждению — пот защищает организм от перегрева внутренних органов.

Уязвимы малыши до четырех лет. Они активнее взрослых, ни минуты не сидят на месте, больше времени проводят на открытом воздухе, а их легкие более чувствительны к загрязненному воздуху.

И, конечно, тягостнее всего приходится людям, больным ишемической болезнью сердца, гипертонией, сердечной недостаточностью, бронхолегочными заболеваниями, диабетом, нарушениями мозгового кровообращения, психическими нарушениями, в том числе депрессией.

#### Опасная таблетка

Для людей с хроническими заболеваниями доктора приготовили особые рекомендации. И прежде всего они касаются лекарств, которые принимает пациент. Во-первых, хранить их надо не в тумбочке у кровати, а на стенке холодильника (если нет особых рекомендаций). Медикаменты могут изменить свои свойства при высокой температуре.

Во-вторых, ни в коем случае нельзя самостоятельно отменять препараты. Дело в том, что в жару происходит некоторое снижение уровня артериального давления - таким способом организм защищается от высоких температур. Адаптационная гипотония безобидна, если не сопровождается головокружением и выраженной слабостью. Но если симптомы появились – срочно к врачу. Помните, гипотония становится опасной, если гипертоник, обрадовавшись нормальному давлению, устраивает себе лекарственные каникулы. А вдруг в этот момент наступит похолодание и артериальное давление тут же подскочит? Результат – криз, инфаркт, инсульт. Именно с этим связан наплыв пациентов в поликлиники после окончания дачного сезона. В очередях перед кабинетами докторов – те, кто летом никаких таблеток не принимал. Поэтому в жару человеку с хроническими болезнями нужно обязательно обратиться к врачу, который внесет коррективы в лекарственную терапию – назначит правильные таблетки и другие дозы. В-третьих, в жару прием некоторых лекарств становится опасным. Наиболее вредные летом препараты – диуретики и аспирин, вызывающие самые разные осложнения. Поэтому ни в коем случае не назначайте сами себе эти лекарства. Их может прописать только врач! Обратиться к доктору придется, если вы принимаете и другие препараты. Например, симпатомиметики и антигистаминные препараты, которые нарушают теплоотдачу, подавляют работу потовых желез.

Светлана Чечилова

### ПЕРЕЛОМ НА РОВНОМ МЕСТЕ

#### ПОЧЕМУ КОСТИ СТАНОВЯТСЯ ХРУПКИМИ?

#### Угроза остеопороза

Наибольшую опасность остеопороз представляет для женщин в постменопаузе - вероятность наступления перелома у них после 50 лет достигает 53 процентов, что существенно превышает вероятность возникновения болезней сердечно-сосудистой системы или рака молочной железы, комментирует ситуацию президент Российской ассоциации по остеопорозу, доктор медицинских наук, профессор Ольга Лесняк. Но и мужчинам не стоит расслабляться: после 50 лет остеопороз находят у каждого четвертого представителя сильного пола. Остеопороз нарастает постепенно. Человек чувствует себя вполне здоровым, и вдруг буквально на ровном месте – перелом. Это типичное осложнение остеопороза. По словам Ольги Лесняк, наиболее часто при этом заболевании бывают переломы позвонков, на втором месте – переломы лучевой кости (у женщин они бывают чаще, чем у мужчин, особенно при падении

в гололед и слякоть), на третьем месте – переломы шейки бедра.

#### Ставим диагноз

Часто остеопороз остается недиагностированным, говорит вицепрезидент Российской ассоциации по остеопорозу, доктор медицинских наук, профессор Ольга Ершова. Выявить заболевание можно с помощью денситометрического исследования, которое, к сожалению, не включено в программу обязательного медицинского страхования, то есть за него придется платить самому пациенту. Однако есть и более простой способ, который с большой вероятностью поможет предположить, что у человека есть это заболевание. Можно зайти в Интернете на информационный портал Российской ассоциации по остеопорозу и ответить на вопросы теста. Это займет не более минуты. И если тест подтвердит опасения, надо немедля начинать укреплять кости и заняться профилактикой падений.

Если у вас снижена плотность костной ткани или вам поставили диагноз «остеопороз», вам необходимо:

- отказаться от вредных привычек, которые провоцируют это заболевание;
- изменить свои принципы питания, ежедневно включать в рацион молоко и молочные продукты. По данным исследования «Остеоскрининг Россия», в котором приняли участие более 100 тысяч человек, дневная порция кальция, которую мы прежде всего получаем из молочных продуктов, у россиян не превышает 600 мг, тогда как в среднем потребление кальция у мужчин и женщин после 50 лет должно составлять 1500 мг, а у более молодых – 1000 мг;
- регулярно принимать препараты кальция и витамина D3, другие средства, способствующие укреплению минеральной плотности костной ткани;
- ежедневно выполнять физические упражнения, включая в комплекс силовые нагрузки: они в первую очередь способствуют укреплению костей.

Среди переломов костей самый тяжелый — перелом шейки бедра. Этот участок кости не имеет надкостницы, что мешает сращиванию кости. Поэтому практически единственный выход — эндопротезирование при помощи имплантата. Если же операция не проводится, больной по сути обречен на обездвиженность. Более 65 процентов людей, которым по каким-то причинам не сделали операцию по эндопротезированию тазобедренного сустава, умирают в первый же год после перелома от осложнений.

Анна Виссор



### ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

ЛЕЧЕБНЫЙ СТОЛ № 7. КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ХРОНИ-ЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА. (ПРОДОЛЖЕНИЕ, НАЧАЛО В № 1-6/2021).

#### Диета для почек

Почечная недостаточность — это патологическое состояние, при котором частично или полностью утрачивается способность почек образовывать или выделять мочу, в результате чего развиваются нарушения водносолевого, кислотно-щелочного и осмотического гомеостаза организма, которые приводят к повреждению всех систем организма.

#### Показания

Показания к назначению данной диеты — острый нефрит в период выздоровления, хронический нефрит вне обострения, почечная недостаточность, нарушение обмена веществ, склонность к отекам.

#### Тонкости «почечной» диеты

Блюда из мяса и рыбы лучше всего готовить в отварном виде, а затем запекать или обжаривать. Калорийность диеты должна быть не менее 3500 ккал в сутки. Пищу желательно принимать 4–6 раз в день. Вся пища готовится практически без поваренной соли. При почечной недостаточности рекомендуется не более 2–3 г соли в сутки, но пациентам с высоким артериальным давлением пищу нужно готовить вообще без соли.

#### Что нельзя?

Диета при почечной недостаточности предполагает не только обычные ограничения острых блюд, пряно-



#### ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА № 7

стей и алкоголя, но и ограничение количества белка в пище, так как из него образуются токсины, которые должны обезвреживать почки. Уменьшение в рационе белка приводит к улучшению самочувствия. При этом в «почечной» диете разрешены некоторые источники белка, например яйца, нежирные сорта мяса, птицы, рыбы, однако количество этих продуктов в рационе назначает лечащий врач. Также у соблюдающих лечебную диету № 7 должны быть полностью

 мясные, рыбные и грибные бульоны, бульоны из бобовых;

исключены из рациона:

- жирные сорта мяса и птицы, жареные и тушеные блюда без отваривания, колбасы, сосиски, копчености, консервы;
- жирные виды рыбы, соленая и копченая рыба, икра, консервы;
- сыры, бобовые в любом виде и шоколад;
- из овощей запрещены лук, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, соленые, маринованные и квашеные овощи, грибы;
- под запретом острые и жирные закуски, консервы, копчености, икра, мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчица и хрен;
- из напитков крепкий кофе, какао и минеральные воды, богатые натрием.

#### Перечень разрешенных продуктов

- Бессолевой хлеб, блинчики, оладьи на дрожжах и без соли.
- Вегетарианские супы с овощами, крупой, картофелем, фруктовые супы и ограниченно молочные. Заправлять супы можно сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, уксусом, луком после отваривания и пассерования.
- Из мяса можно нежирную говядину, телятину, обрезную свинину, баранину, кролика, курицу, индейку, отварной язык. Мясо отваривается или запекается, подается куском или в рубленом виде.
- Допускаются нежирные сорта рыбы в вареном виде, с последующим легким обжариванием или запеканием, куском и рубленая, фаршированная или заливная после отваривания.
- Из молочных продуктов можно молоко, сливки, сметану, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом.
- Яйца не запрещены, поэтому допускаются желтки, добавляемые в блюда, или можно съесть до 2 яиц в день, приготовленных всмятку или в виде омлета, но только при уменьшении в дневном рационе количества мяса, рыбы или творога.
- Можно различные крупы (рис, кукурузная, перловая) и макаронные изделия в любом приготовлении.
- Разрешены картофель и овощи в любой кулинарной обработке, винегреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов.
- Можно фрукты и ягоды, как сырые, так и вареные.

## КИНОТЕРАПИЯ, ИЛИ ЭФФЕКТ СИНЕМА

ЛЕЧЕНИЕ СИНЕМАТОГРАФОМ - ВОЗМОЖНО ЛИ ОНО?



Сегодня можно услышать термин «кинотерапия». Как рассказал кандидат психологических наук, психоаналитик, клинический психолог высшей категории, доцент Алексей Мелехин, такого направления в медицине и метода лечения нет, однако кинематограф может оказывать определенное воздействие на психику человека.

«На самом деле такого направления, как кинотерапия, нет. Но при этом можно сравнить кино и сновидения, для психики то и другое — это некий экран, на котором можно посмотреть что-то и понять какой-то смысл», — говорит Алексей.

#### Фильм как помощь в терапии.

Так, например, как отмечает психоаналитик, человек может ходить даже к специалисту и ничего не вынести, а в фильме он может увидеть что-то похожее на свою жизнь, сможет вдруг разобраться с тем вопросом, который его мучает, через этот фильм. «Но тут важно понимать, что каждый человек выбирает фильм в зависимости от своего внутреннего состояния. Поэтому

выбранное кино можно назвать индикатором психического самочувствия», — говорит психоаналитик. Однако следует понимать, что людям, страдающим от психических недугов, депрессий и т.д., обязательно нужно обращаться за помощью к квалифицированным специалистам, а не заниматься самолечением, которое может быть опасным, но кино может помочь и стать сопровождающим фоном в психотерапии.

Фильмы от печали. Нередко кино используется как способ избавления от грусти. Конечно, тут не идет речь о клинических проявлениях депрессии. «Если в состоянии грусти и тоски человек смотрит фильмы, то это преимущественно фильмы, которые выполняют функцию доработки какого-то вопроса, непонимания», — утверждает А. Мелехин.
Веселые фильмы и мультфильмы

Веселые фильмы и мультфильмы люди в подавленном состоянии редко смотрят, но если их и выбирают, то как способ переключения внимания, как говорит психоаналитик. «Они выполняют функцию

вытаскивания, но при этом стоит понимать, что вытаскивание насильственное», – говорит эксперт. Фильм как индикатор. Так как фильмы, которые смотрит человек, продиктованы его бессознательным, по выбору можно сделать вывод о том, что же его беспокоит в данный момент.

**Боевики.** «Возьмем, например, боевики. Это некий способ отыгрывания агрессивных стратегий, феномен самурая: хочу где-то заявить о себе, а мне не дают», – говорит Алексей Мелехин.

**Мелодрамы.** «Мелодрамы – это ключевой вопрос "Кто я как женщина или мужчина?". Это про отношения: почему у них получается, а у меня нет? Тут определяются эти моменты и то, как их решать», — подчеркивает Мелехин.

Ужасы и триллеры. Если говорить про фильмы ужасов, то это фильмы-метафоры. «Во всех фильмах ужасов скрываются ключевые вопросы человеческого существования: смерть, депрессия, одиночество, что внутри меня, а буду ли я жить. То есть те вопросы, которые человек от себя отводит», - говорит психоаналитик. При этом он отмечает, что именно ужастики позволяют вскрывать страхи человека. «Но, если у людей после просмотра кошмаров начинает развиваться тревожный сон, тут следует обращаться к специалисту, потому что стерлась граница между реальным и нереальным», - рассказывает Мелехин.

Комедии. «Человек в завуалированном виде может отыграть и воспринять те вопросы, которые у него есть, в форме юмора. Напрямую, например, поговорить о чем-то не может, а через призму шутки и смеха может переварить определенную информацию. Получается, что ему нужен для восприятия такой обходной маневр, как юмор», — отмечает Мелехин.



МОЖНО ЛИ НОСИТЬ КРАСНЫЙ С РОЗОВЫМ, НОСКИ С САНДАЛИЯМИ, КАК ЖЕНЩИНЫ УБИВАЮТ СВОЮ СЕК-СУАЛЬНОСТЬ — В ИНТЕРВЬЮ ИЗВЕСТНОГО ИТАЛЬЯНСКОГО ДИЗАЙНЕРА ОДЕЖДЫ ДЖОРДЖИО ФАБИАНИ.

Итальянский дизайнер Джорджио Фабиани считает, что для счастья обуви должно быть много — на каждый сезон — минимум 5—6 пар. Накануне показа своих коллекций **Джорджио Фабиани** рассказал, что и как сегодня носят в Европе, как женщины убивают свою сексуальность.

#### Джорджио, как сегодня выглядит модная итальянская женщина?

– В последнее время итальянские женщины не сильно следят за модными тенденциями, они хотят быть самими собой. Они акцентируют внимание на своей сексуальности, подчеркивая достоинства. Итальянки с характером, они могут придерживаться даже тенденций прошлых сезонов, главное, чтобы это украшало и было удобно.

## – Когда вы видите девушку в красивом платье и кедах, у вас возникает желание ее переобуть?

– Да, если переобуть ее в элегантную обувь с каблучком – все будут смотреть на нее другими глазами и больше смотреть. Но сейчас другие скорости, люди хотят быть более мобильными, это и объясняет переход к спортивным тенденциям и городскому стилю. Мы должны адаптировать нашу моду под эту тенденцию.

#### – Сколько для полного счастья у женщины должно быть сумочек и обуви?

– У каждой женщины должна быть обувь на каждый момент дня. Для утра – более спортивная, практичная и удобная, чтобы сбегать в ма-

газин; в послеобеденное время для деловых встреч — более элегантная, но практичная; и на вечер — коктейльные туфельки для вечера. На каждый случай жизни у женщины должно быть несколько пар обуви на каждый день. Для счастья обуви должно быть много.

#### Перечислите главные ошибки женщин при создании образа.

– Первая – это открытая обувь либо туфли с носками или колготками. Это не подчеркивает женственность и красоту обуви. Капроновые колготы летом с туфлями, босоножками или сандалиями для меня неприемлемы. Летом на ногах женщины должна быть только обувь.

#### - Туфли на голые ноги?

– Да, вся женская обувь летом – на голые ноги. Это прекрасно и подчеркивает сексуальность женщины. Ладно, если вечером вы идете на ужин к маме – наденьте колготки. Если в деловом костюме на работу – тоже. Но если на свидание, праздник, торжественный вечер – только голые ноги! Если хотите быть сексуальными, вы не должны чувствовать холод. Еще мне не нравится, когда женщина в помещении – и это не про холод! –

надевает тяжелый грубый свитер с большим воротником, который скрывает ее сексуальность. В этом нет красоты. Также я против длинных юбок, под которыми еще и цветные колготы. Для меня это странно.

# – То есть женщина должна быть сексуальная, одежды на ней должно быть минимум. Что еще, чтобы привлечь внимание?

– Да, на женщине должен быть лишь необходимый минимум одежды. Не должно быть много всего слоями. Сексуальной может быть и худышка, и полная женщина важно уметь подчеркнуть формы. В первую очередь, когда женщина входит, я обращаю внимание на ее походку. По походке можно понять, что она собой представляет. По походке я могу сказать – украсит ее каблучок или нет. Еще я могу дать совет - женщина не должна бояться изменений, мне не нравится слышать, когда женщина говорит, что я такая есть, ничего не изменишь. Неправда! Можно изменить прическу, одежду, стиль. Вместо джинсов купите платье, каре замените конским хвостом имейте смелость меняться.

Интервью Татьяны Шахнович

### СЕРГЕЙ АСТАХОВ:

## «НЕ ЛЮБЛЮ ВЫСТАВЛЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ НАПОКАЗ»

ЕГО СПРАВЕДЛИВО НАЗЫВАЮТ ОДНИМ ИЗ САМЫХ КРАСИВЫХ И САМЫХ ВОСТРЕ-БОВАННЫХ АКТЕРОВ РОССИЙСКОГО КИНЕМАТОГРАФА. И МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО ПОКОРЯТЬ МОСКВУ СЕРГЕЙ ПРИЕХАЛ ЛИШЬ В 30 ЛЕТ, УЖЕ БУДУЧИ АРТИСТОМ ВО-РОНЕЖСКОГО АКАДЕМИЧЕСКОГО ТЕАТРА ДРАМЫ. СТОЛИЦА НЕ СРАЗУ ПОКОРИЛАСЬ БУДУШЕМУ КУМИРУ ЖЕНШИН. ЧТОБЫ СВОДИТЬ КОНЦЫ С КОНЦАМИ. ПРИХОДИЛОСЬ ПОДРАБАТЫВАТЬ ТАКСИСТОМ. НО СКОРО СУДЬБА УЛЫБНУЛАСЬ МОЛОДОМУ ЧЕЛОВЕ-КУ, И ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ РЕЖИССЕРОВ СТАЛИ ПОСТУПАТЬ ОДНО ЗА ДРУГИМ. СЕГОДНЯ АРТИСТ СНИМАЕТСЯ СТОЛЬКО, ЧТО ВПОРУ БЫ НЕМНОГО ПЕРЕДОХНУТЬ (ИЗ 365 ДНЕЙ -350 — РАБОЧИЕ). НО ЛИШЬ ПАНДЕМИЯ ДАЛА ВОЗМОЖНОСТЬ РАССЛАБИТЬСЯ...



- Сергей, в одном из интервью вы признались, что слишком много работаете и осознаете, что это не совсем правильно, потому что перестаешь получать от работы

удовольствие. После локдауна вернулись к прежним объемам работы или все еще отдыхаете? – Об отдыхе я только мечтаю. Уже

три месяца снимаюсь в картине

«За семью печатями» по заказу канала «Россия 1». Впереди еще месяц съемок. Параллельно работаю в проекте Владимира Щеголькова, который снимает картину в Мурманске. Канал ТНТ приступил к съемкам второго сезона сериала «Девушки с Макаровым», где я также занят... Есть еще проекты.

#### - Не устали от такой гонки?

- Я не хирург, который оперирует каждый день, не пилот, не комбайнер. Вот они устают. Но если я вдруг устану, всегда найду время отдохнуть.
- Какой отдых для вас идеальный?
- В загородном доме, о котором пока лишь мечтаю. Хочу, чтобы дети мои жили на земле, чтобы собаку можно было завести. Сниматься бы еще на природе, никуда не выезжая, вообще была бы красота! (Смеется).
- Недавно на канале ТНТ прошел сериал с вашим участием «Случайный кадр», где вы играете Михаила Кустаса – друга одного из главных героев. Чем так привлек персонаж, что согласились его играть?
- Мне интересно все, что связано с искусством. И я благодарен продюсерам, которые поверили в то,





что могу более-менее убедительно сыграть управляющего ночным клубом. Надеюсь, я с этим справился. Но дело в том, что мой герой — не главный в этой картине (главные роли исполняют Елена Лядова и Михаил Пореченков. — Прим. ред.), он всего лишь одна из красок в широкой палитре этого сериала.

- Зато у вашего героя действительно любопытный род деятельности управляющий ночным клубом. На такой работе легко стать жертвой собственных слабостей. Какие они у вашего героя?
- Все его слабости, радости, пороки, увлечения вообще все, что связано с нашим представлением о владельце ночного клуба, в моем герое намешано. Ночная жизнь, машины, определенные отношения с женщинами и так далее... Но кино не про это. Посмотрите и всё поймете.

### – А насколько вы сами снисходительны к чужим слабостям?

- Смотря о каких слабостях идет речь. Если человек утром поленился вовремя встать и опоздал на 15 минут на работу, да пусть. Всякое бывает в жизни, сам иногда этим грешу. Но если говорить о более серьезных проявлениях слабости, например наркозависимости, вообще о чрезмерном употреблении чего-либо, выпадающем из общепринятых норм, этого я не принимаю, не люблю.
- У вас невероятное количество ролей – больше сотни, не меньше

### половины из них – в сериалах. Когда предлагают сценарий очередного проекта, на что обращаете внимание в первую очередь?

- На режиссера картины и партнеров. Если режиссер или партнеры мне неинтересны или неприятны, я не буду участвовать в этом проекте. Для меня важны люди, которые окружают меня во время работы.
- И зрители, и критики отмечают, что качество сериалов становится все выше. Вам как человеку «изнутри» тоже так кажется?
- Не могу сказать, что сериалы семимильными шагами идут вперед, но все-таки шагают. Появились новые технологии, новые камеры, много молодых режиссеров, которые видят кинематограф уже по-другому. Честно скажу: я нахожусь на стыке советского и современного кино, помню, как снимали раньше, знаю, как снимают сейчас. Всё по-своему интересно. Но... Недавно я трижды пересмотрел фильм Сергея Бондарчука «Они сражались за Родину». Не видел картину лет 20 и вдруг к ней вернулся. И был поражен буквально всем – актерской игрой, атмосферой фильма, подачей режиссера, который знал, что такое война и что она делает с людьми. Это настоящее художественное произведение, мощнейшее! А нынешнее кино другое – больше клиповое: три секунды подержат кадр и новый план, опять три секунды и снова но-

вый план, только успевай смотреть, разглядывать не обязательно. Что-то промелькнуло на экране, а попало оно в вас или нет, зацепило или не успело – ваша проблема. Поэтому мне ближе классическая система существования в кадре.

- Если бы вы сами снимали кино в качестве продюсера, режиссера или сценариста, о чем бы оно было? Какая тема была бы интересна и вам, и зрителю?
- Я бы снял добрый, красивый, сказочный фильм для детей, который бы и нас, взрослых, вернул в детство. Из-за кулис смотрел бы за ребячьими лицами, наблюдал, как сидят, открыв от удивления рты, как громко радуются, как искренне переживают. Это было бы здорово!
- Зрители хотели бы чаще вас видеть и в телепередачах...
- Мне много поступает предложений, но тот круг вопросов, которые предлагают обсудить, мне неинтересен. Возможно, я старомоден, но мне претит рассказывать на всю страну незнакомым людям о своей жизни и взаимоотношениях с другими. Я могу себе позволить отказаться от этого и не делать того, чего не хочу. Пока, слава богу, я зарабатываю на хлеб другим.
- Находясь долго в профессии, вы многое про нее поняли. Можете поделиться главным открытием?
- Вероятно, оно заключается в том, что в нашей профессии минусов





чуть ли не больше, чем плюсов. Главный плюс заключается в том, что при условии востребованности ты полностью удовлетворяешь свои творческие амбиции. Не секрет, что актеры — люди тщеславные. Еще профессия дает возможность много где побывать, многое увидеть. А минусы? Их много: ненормированный график работы, подолгу не бываешь дома, мало внимания оказываешь семье, воспитанию детей. Они вырастают, и ты понимаешь — сколько прекрасных моментов взросления ребенка ты пропустил.

# – А как вы относитесь к заявлению о том, что профессия актера – это больше про женщин, нежели про мужчин...

- Нормально отношусь. Даже соглашусь с этим заявлением. К 50 годам я понял, что странно, наверное, выглядят мужчины, которые в преклонном возрасте продолжают кривляться, что-то из себя изображать. Что мужчинам куда больше к лицу профессии летчика, военного, врача. С годами происходит переосмысление многих понятий.
- Тем не менее вы тоже пошли в эту профессию, хотя изначально учились в политехническом институте...
- Было такое дело. Через год учебы ушел, поняв, что это не мое. Пошел служить в армию, в танковые

войска. По возвращении поступил в Воронежский театральный институт, хотя об этом не мечтал. Но учиться мне было интересно, да и работать тоже.

# – Теперь дочь Мария пошла по вашим стопам, поступив в Щукинское театральное училище. Как отнеслись к ее выбору?

- Честно – не обрадовался. Изначально Маша искала себя в других профессиях: училась на факультете журналистики, затем в Высшей школе экономики, и мне нравилось, что она не смотрит в сторону театра и кино. Но, как показало время, радость была преждевременной. Однажды Маша заявила, что хочет поступать в театральный вуз. Не скажу, что легко принял это сообщение, но отговаривать не стал, напротив, сказал, что всегда ее поддержу. Нельзя человеку обрезать крылья, если он о чем-то мечтает. Кстати, Маша не только внешне похожа на меня, ее путь в профессию в чем-то напоминает мой собственный. Я ведь тоже не сразу принял решение стать артистом.

### – Знаю, что дочка уже снялась в нескольких картинах...

- Да, у Маши уже больше 15 проектов, но роли разной величины, не везде главные, есть эпизоды.
- Значит, судьба. Вы, кстати, верите в судьбу?

- Есть некое высшее предназначение. Судьба это то, что ждет нас в итоге. Мы можем барахтаться сколько угодно, что-то менять в своей жизни, но в конечном счете будет то, что будет мы все уйдем. Еще никому не удавалось этого избежать, изменить.
- Вы философски подходите к этому вопросу. Возвращаясь к профессии, скажите, к кастингам тоже подходите с позиции будь что будет?
- К кастингам я отношусь, как к части профессии. Другое дело (кстати, удивительное для меня), как эти кастинги проходят. В том смысле, что, бывает, приходишь на площадку плохо подготовленный, не настроенный на результат, а тебя утверждают. И наоборот: ты стараешься, пыжишься, думаешь, что лучше всех, а берут на предлагаемую роль другого. К сожалению, сейчас продюсерам важен не столько уровень мастерства артиста, сколько его медийный рейтинг.
- Сергей, почему вас нет ни в каких социальных сетях? Многие артисты утверждают, что это помогает популярности, раскрутке...
- Дело в том, что я не готов выставлять свою жизнь напоказ. Я, прежде всего, муж и отец, актер, но уж точно не блогер. И мне это дело крайне чуждо.

Наталья Анохина

### А ДЕКАДАНС-ТО АТАКУЕТ!

ИЗВЕСТНЫЙ МОДЕЛЬЕР АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВ РАССКАЗЫВАЕТ ОБ АКТУ-АЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ.

### Уродство победит красоту

- Новое в моде XXI века все отчасти старое: мода не генерирует кардинально новых идей, она просто перерабатывает существовавшие 20-30-40-50 лет назад и преподносит их в новой «упаковке», – считает Васильев. – Мужское старается победить женское начало. Женщины взяли у мужчин всё: кепку и джинсы, сапоги и короткие стрижки, тренч и смокинг. Со временем эта одежда стала женской. В тренде широкие плечи 80-х, оверсайз, тренчи и мужские костюмы на женщинах. Нашим мужчинам такие тренды не понравятся, они любят рассматривать женские фигуры, а эти костюмы фигуры не демонстрируют. Но женщина меньше всего хочет угодить мужчинам, главное убить вокруг всех конкуренток. Думаю, еще года три такие костюмы будут в моде. Более того, веселая и грустная новость в одном флаконе – нас ждет начало новой моды. Каждое десятилетие она кардинально меняется. ... Словом, мы живем в эпоху декадентства – когда уродство начинает побеждать красоту. Итак, что еще будет в тренде в ближайшее время.

#### Бежевый, белый и асимметрия с фартуком

Модные цвета. Все оттенки бежевого. Большая роль отводится

контрастным сочетаниям, например черного и белого. Это сочетание, существовавшее дав-

но в мужском гардеробе (белая рубашка с черной бабочкой и смокингом), оригинальным и женственным сделала Шанель. Сейчас оно снова в тренде из-за выхода высокой моды в повседневную жизнь. Также большим трендом является тотально белый цвет. Особенно белый с розовым подтоном. Белый цвет самый мар-

кий, но он прекрасен, если вы умеете ухаживать за вещами. **Асимметрия.** В сегодняшней моде много элементов асимметрии, но для нас это – как рыбья кость в горле.

Она плохо приживается в наших широтах. У нас испокон веков принято, чтобы справа-слева было одинаково. Если по-разному — сразу

по-разному — сразу окружающие ругают: «Чего это у тебя карманы такие неаккуратные?» Одним из самых трендовых элементов асимметрии является съемная юбкафартук. Носят поверх брюк, платья или

другой юбки – на одном боку. Купальные шапочки, «велосипедки» и рабочие комбинезоны выходят на улицу

Купальная мода. Бюстье от купальника в сочетании с халатом – прекрасная идея летом, считают дизайнеры. На улицы перекочевали даже резиновые шапочки для бассейна. Это концептуально и свежо. но чтобы пойти так в кино – трудно представимо. Тоже не особо приживется в России, уверен мэтр. Ведь наши женщины уделяют внимание прическе. А надели шапочку – о ней придется забыть. «Велосипедки». Тоже плохо прижи-

поже плохо приживаемая у нас тенденция. Если не боитесь, что скажут про вас соседки, носите. «Велосипедки» хороши на девушках с узкими бедрами и «когда велосипед под вами не ломается» – цитата Васильева. Носят под юбками, длинными жакетами. Они сделаны из недорогой ткани, поэтому стоят дешево. К тому же легко стираются, быстро сохнут. Натуральный шелк – «писк»

Натуральный шелк — «писк» сезона. Не самая практичная ткань. Но летящее шелковое платье всегда будет элегантно смотреться на вечеринке, в театре, на выставке.

# ЭТНИЧЕСКОЕ ИДЕТ ПОЧТИ ВСЕМ

ТАКОЙ ЯРКОЙ И МНОГОГРАННОЙ МОДА НЕ БЫЛА ДАВНО.

0 хитросплетениях, капризах и требованиях моды нам рассказала стилист и имидж-консультант **Татьяна Анпилогова.** 

– Минимализм и деконструктивизм, оверсайз и облегающие формы. Все строгое, все темное и все светлое, андрогинность и гипертрофированная женственность, – рассказывает Татьяна. – Оборки, рюши, банты, нежные розы и жесткое милитари. И все это в одном сезоне!

#### Кожа, больше кожи!

Мода из прошлого не просто не уходит, в этом сезоне к ней добавились восточный стиль и этнические мотивы.

Одним из главных трендов сезона – является именно тема балета.

– Легкая и невесомая одежда – купальники, пачки, телесные леотарды, спортивные и драпированные платья с обувью в виде минималистических и женственных балеток. Еще один из интересных трендов сезона – викторианский

стиль. Любитель-

ницы романтич-

ного стиля будут

довольны – на-

стало время ки-

сейных барышень.

В моде роскошные

женственные пла-

тья, рюши, оборки,

рукава-фонарики,

ленты и многочисленные складки.

- Я рекомендую носить платья романтического стиля с грубыми ботинками, кроссовками и более простой обувью, — говорит Татьяна. Азия. Снова в моде восточные мотивы — шелковые кимоно и азиатские принты захватили подиумы.

– К Востоку стоит присмотреться. Если вам нравится история с восточными мотивами, не нужно дожидаться какого-нибудь особого случая, а просто

смело внедряйте эту стилистику в ваш образ.

Милитари – от холодных протестных и грубых оттенков до нежных и теплых.

– Стоит приобрести себе, наконец, бомбер, брюки или рубашку в военном стиле, – советует Татьяна. – Рубашка в стиле милитари, джинсы и всё – минуспять лет и килограмм.

#### Объемные плечи не сдаются

По-прежнему в тренде черные лакированные плащи, узкие очки, топы и грубые ботинки.

– Стиль одежды героев фильма «Матрица» – это свежо и необычно, он не подойдет романтичным натурам.

Но если вы яркая, эффектная, роковая, то не бойтесь этого тренда. Купите уже себе черный лаковый плащ! — Шик — бежевая кожа. Это как раз для тех нежных барышень, которых не устраивает строгая кожа темных оттенков, — говорит стилист. — Очень элегантно, изысканно и дорого смотрится бежевое пальто с бежевыми сапогами.

#### Огромные шляпы возвращаются

 – Можно купить не классическую шляпу или федору, а канотье с большими полями.

Дождевики. Прозрачные, цветные, аскетичные – в моде любые.

 Очень удобно, под дождевик можно много чего надеть. Его можно носить с платьем, – говорит Татьяна. – Когда мы совмещаем грубое с нежным, то получаем самые интересные образы.

Этнические мотивы представлены в одежде сложными орнаментами, поясами из монет и нитей

и юбками-платками. В качестве аксессуаров подойдут широкие металлические пояса, ожерелья из пластин, браслеты в виде змеи, объемные бусы. Уместным вариантом головного убора станет яркий платок, подходящей моделью обуви — сандалии.

— Этника идет

почти всем славянкам. Хотите выделиться — начните именно с нее.
Включите этнические принты в

ческие принты в базовый гардероб, и вы увидите, как это здорово!





## ЛЕТО — ЗАЩИТА ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА

МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО УЛЬТРАФИОЛЕТ — ЭТО СТОПРО-ЦЕНТНЫЙ КАНЦЕРОГЕН. ПОЛУЧИТЬ УБОЙНУЮ ДОЗУ УЛЬТРАФИОЛЕТА МОЖНО ДАЖЕ В ПРОХЛАДНЫЙ ДЕНЬ, ОСОБЕННО В ГОРАХ. РАЗБИРАЕМСЯ, КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КРЕМ ДЛЯ ЗАГАРА НА СОЛНЦЕ.

### Крем для загара на солнце – от чего защищает

Директор научного подразделения Johnson & Johnson Skincare Research Уоррен Валло предупреждает: кожа подпитывается ультрафиолетом постоянно, не только летом, но и зимой. Даже если вы с утра до вечера сидите в офисе и днем на улицу носа не показываете, ультрафиолет все равно проникает сквозь стекло (если ваш рабочий стол стоит около окна, не забывайте про крем). Не говоря уже о том времени, когда вы находитесь на улице, отдыхаете в парке, катаетесь на лыжах, плавае-

вы находитесь на улице, отдыхаете в парке, катаетесь на лыжах, плаваете — в это время лучи воздействуют на верхний слой кожи — эпидермис. Поэтому кремы с SPF нужно использовать круглый год, а не только во время отпуска на курорте.

#### Как выбрать крем

В прошлом году специалисты Департамента дерматологии Меди-

цинского центра Северо-Западного университета в Чикаго провели экспертизу солнцезащитных средств. И были шокированы. Чуть ли не половина средств не соответствовали заявленным требованиям! Всего экспертизе были подвержены 65 санскринов. Многие из них не содержали заявленный на упаковке защитный индекс, некоторые не обладали обещанной водонепроницаемостью, были и те, что содержали просроченные компоненты.

Как в такой ситуации не ошибиться при покупке и не стать жертвой недобросовестных производителей? Вот что советуют дерматологи:

1. Общепринятое обозначение защиты на подобных средствах указывается аббревиатурой SPF (Sun Protection Factor). Однако этот значок означает, что крем защищает только от UVB-лучей, то есть средних волн ультрафиолетового излучения. А есть еще длинные

UVA-лучи. От них защищают фильтры, обозначаемые – в зависимости от страны – как PA (Protection Grade of UVA) или PPD (Persistent Pigment Darkening). Таким образом, для наибольшей защиты стоит покупать крем, на упаковке которого есть двойное - SPF и PA (PPD). 2. Цифра рядом с аббревиатурой показывает, насколько средство «сильное». Чем выше число – тем лучше. В случае с SPF максимальное значение - это 50 (такой дает сильнейшую защиту и рекомендован для использования на пляже или в зонах повышенного излучения). Для ежедневного использования в городе сгодится и SPF 30. 3. Существуют также UVC-лучи, но они слишком короткие и Земли не достигают, поэтому волноваться о них не стоит. Если на солнцезащитном средстве написано: «защищает от UVC», то это простое надувательство и «разводка» покупателей. 4. По возможности выбирайте средство, которое будет устойчиво к воздействию воды и пота (на упаковке должна быть пометка «водостойкое»).

#### Как наносить крем

Кремы с SPF нужно повторно наносить каждые два часа.

Учитывайте консистенцию средства. Кремы лучше всего подходят для сухой кожи тела и лица. Гели хороши для волосяных покровов, например мужская грудь, а также для обладателей жирной кожи. Лосьоны хорошо использовать вокруг глаз. Наносите санскрин после увлажняющего или питательного крема, но до тонального средства. Причем после использования SPF стоит подождать несколько минут, чтобы основательно впиталось, прежде чем делать макияж.

Не забывайте про такие части тела, как шея, руки, зона декольте, губы, уши — они больше всего подвержены влиянию ультрафиолета.

# ДОМАШНИЙ БАЛЬЗАМ НА РАНЫ

КАКИЕ ЦЕЛЕБНЫЕ СНАДО-БЬЯ МОЖНО ПРИГОТО-ВИТЬ ДОМА И НА ДАЧЕ.

#### «Скорая помощь»

Небольшую травму можно получить где угодно. Поранились, обожглись, подвернули ногу или просто перетрудились? Лекарственные средства найдутся в саду или даже на кухне.

Средство для лечения ран, порезов, царапин и язв. Свежие листья тысячелистника тщательно размять и приложить на больное место. Зимой можно заварить сушеную траву кипятком так, чтобы она толькотолько размокла, размять и использовать как свежую. При носовых кровотечениях закапывать в нос сок тысячелистника или выпить полстакана крепкого отвара.

Мазь, уменьшающая боль при подагре, ревматизме, перенапряжении мышц. Взять 1 ст. л. шишек хмеля, растереть в тонкий порошок, смешать с 1 ст. л. сливочного масла или топленого сала. Можно добавить 3–4 капли камфарного спирта.

Использовать для смазывания больных мест.

Помощь при растяжениях сухожилий. Раздавить и отжать чеснок. Соком смазать кожу вокруг растяжения, подержать 5–10 минут, смыть водой, а потом обвязать больное место шерстяной тканью. Через некоторое время боль пройдет.

#### Компресс при солнечных ожогах.

2–3 ст. л. молодой коры дуба залить 0,5 литра воды, кипятить 10 минут на малом огне. Процедить горячим, охладить. Смочить ткань и приложить к пораженному месту.

Крем от солнечных ожогов.

1 сырой желток растереть добела, добавить 1 ст. л. сметаны, затем по каплям влить 1 ст. л. растительного масла (лучше оливкового) и тщательно смешать. Полученным кремом смазывать ожоги. Хранить в холодильнике не более 2—3 дней.

#### Для нежных ручек.

У какой дачницы после работы в огороде и цветниках не страдает кожа рук? Прополка, прополка, прополка... а потом еще возня в холодной воде... Бррр! Надо

поддержать руки чем-нибудь питательным!

Лосьон для рук от трещин и «цыпок». Хорош для применения после работы на огороде, а также зимой. 1 ч. л. меда смешать с 1 ч. л. лимонного сока и 2 ст. л. миндального, абрикосового или персикового масла (если нет ни одного из перечисленных - можно взять оливковое или кукурузное). Смешать и втирать в руки после мытья. Можно использовать и для лечения трещин на пятках. Природная косметика. Мы, дачницы, - прежде всего женщины. И, конечно, нам хочется всегда быть красивыми! Чтобы отражение в зеркале радовало, а не огорчало - попробуйте «навести красоту» с помощью природных косметических средств.

### Устранение мешков под глазами

1 й вариант. Отварить картофель в мундире. С горячей картошки срезать два тонких ломтика и насыпать на них мелко нарезанную свежую зелень петрушки. Лечь и положить ломтики на глаза, как компрессы, петрушкой вниз. Держать 15—20 минут. 2 й вариант. Смешать 2 ч.л. измельченной зелени петрушки, 2 ч.л. мелко натертого сырого картофеля, 2 ч.л. сметаны. Нанести смесь на веки и кожу вокруг глаз, сверху прикрыть ватными кружками, смоченными в отваре ромашки. Держать 20—30 минут, после чего смыть теплой водой.

Средство для укрепления волос и закрашивания седины. Розмарин и шалфей в равном количестве залить водкой (так, чтобы зелень была покрыта) и настаивать 10–12 дней в темном месте, периодически встряхивая посуду и перемешивая содержимое. Полученную настойку втирать в волосы и кожу головы 2–3 раза в неделю.



## ВРЕМЯ ЦИКОРНЫХ САЛАТОВ

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ЦИКОРНЫЕ СОРТА.

Группа так называемых цикорных салатов лучше других переносит кратковременное понижение температур, некоторые до -8...-10 °C, что делает их идеальными салатами осени. Во вкусе у всех присутствует горчинка — от легкой до весьма ощутимой.

Цикорные салаты относятся к двум видам:

- **1. Cichorium intybus.** К нему относятся помимо корневого цикория борода капуцина, эндивий (витлуф), тревизский цикорий и радиккьо.
- 2. Cichorium endivia. Сюда входят салаты эндивий (эскариол) и фриз. В России на продающихся пакетиках с семенами одного и того же вида салата зачастую видим совершенно разные названия: эскариол, эндивий, эндивий кучерявый... Эндивием чаще и называют эскариол, а эндивием кудрявым или кучерявым салат фризе.

Покупая семена, обратите внимание на их латинское наименование.

#### Кстати

Великий врач античных времен Гален (II век н. э.) называл цикорные салаты «друзьями печени», и современные исследования подтверждают наличие целого ряда витаминов (A, C, P), а также калия, магния, фосфора, железа и большого количества клетчатки.

Фризе – многообразием форм, резными узкими листьями, темными по краям и светлыми, белыми или кремово-желтыми в середине, напоминает экзотический цветок. В переводе с французского «фризе́» (frisée) – «кучерявый», «вьющийся». Действительно, листья этого салата, в большей или меньшей степени разрезанные, иногда перекрученные, зачастую

напоминают спутанную копну кудрявых волос. Он менее всех остальных цикорных салатов любит, когда столбик термометра опускается ниже нулевой отметки.

Эндивий – ближайший родственник фризе. Внешне он отличается гораздо более крупными, плотными, округлыми листьями, волнистыми на концах, собранными в рыхлый кочан внушительных размеров (около 1 кг). О нежной текстуре здесь говорить не приходится, но благодаря этой особенности эндивий благоденствует на грядках вплоть до середины ноября, а при укрытии пленкой и дольше. Как и у всех цикорных салатов, во вкусе фризе и эндивия присутствует горчинка, причем чем светлее листья, тем горечи меньше – вплоть до того, что у эндивия срединные листья, почти полностью укрытые своими собратьями от солнечного света, таковой вообще не имеют.

#### Как правильно сажать

Цикорные салаты имеют горький вкус и довольно плотную текстуру листьев. Что и проявляется в полной мере в салатах, выращенных летом. Можно было бы сеять ци-

корные рано весной, но в отличие от ранних крестоцветных салатов, которые достигают гастрономической зрелости в считаные дни, фризе и эндивию требуется для этого по меньшей мере два месяца.

### Какие бывают разновидности салата?

Салаты группы цикорных менее требовательны к питательным веществам, чем, например, латуки. Они довольствуются обычными огородными почвами, но не откажутся от внесения небольшого количества компоста.

Чтобы получить качественный салат в сентябре, сеем фризе в первой, а эндивий – во второй половине июля. Если есть свободная земля, сеем по общему правилу для кочанных салатов в лунки. Фризé – на расстоянии 20 см друг от друга, эндивий – 30-35 см. Летом свободная грядка – редкость, поэтому можно просто посеять семена в бороздку, а после появления всходов проредить их, оставляя расстояние между растениями приблизительно 10 см. В конце июля – начале августа освобождаются грядки, на которых росли чеснок, ранняя репа, кольраби. Туда можно и пересадить салаты.

Наталья Иванкевич



# ВОЮЯ С КОЛОРАДСКИМ ПРИШЕЛЬЦЕМ

КАК УНИЧТОЖИТЬ КОЛОРАДСКИХ ПРИШЕЛЬЦЕВ.



О всевозможных биологических способах защиты нам рассказала старший научный сотрудник лаборатории иммунитета Федерального научного центра овощеводства **Любовь Гуркина.** 

На небольшом участке самым эффективным остается давно проверенный способ борьбы — ручной сбор жуков и механическое уничтожение личинок. Не рекомендуется раздавливать жуков в междурядьях, собирайте их в банку, на дно которой налейте крепкий соляной раствор. Опудривание, или «сухой» метод, является самым простым, быстро приводит к результату, но его непременно нужно чередовать. Важно! Жук способен полностью уничтожить посалки картофеля

уничтожить посадки картофеля, баклажанов, томатов, перца и других пасленовых культур.

**Опудривание.** Кусты картофеля, томатов и баклажанов опудривают

просеянной золой ранним утром, когда листья еще влажные от росы или дождя. Между кустами тоже проводят обработку. Лучшей золой считается березовая.

Норма. На 1 сотку — 10 кг золы. До цветения опудривание проводят 1 раз в 2 недели, после цветения — 1 раз в месяц. Для опудривания используют и другие вещества — кукурузную муку, цемент и гипс. Рекомендации. При применении опудривания или использовании перечисленных растительных препаратов нужно учитывать ряд требований.

Опудривание проводят при наличии влаги на листьях — по росе или после дождя. А вот опрыскивание рекомендуется совершать в безветренную теплую погоду на сухую поверхность листьев.

Растительными настоями и отварами лучше опрыскивать в вечернее время, так как на солнце они го-

раздо быстрее теряют свои инсектицидные свойства. Для лучшего прилипания в рабочие растворы добавляют мыло (жидкое или хозяйственное). Готовые растворы желательно использовать в течение нескольких часов. Неиспользованные растворы и все отходы, которые остались после их приготовления, необходимо закопать, причем лучше не на территории огорода. Растительные растворы рекомендуется чередовать – жук быстро адаптируется к одному раздражителю. Несмотря на то что предложенные методы экологически безвредны, руки мыть после обработки обяза-

Опрыскивание. Не менее популярно опрыскивание растительными настоями и отварами. Для их приготовления используют корни, листья и цветы растений, а также кору деревьев и плоды овощных культур. Грецкий орех. Не забудьте, что перед применением любого настоя из грецкого ореха его нужно процедить. Вариант 1.1 кг свежих листьев и зеленых плодов заливают 10 л кипятка, настаивают под крышкой 5–7 дней.

Вариант 2. 300 г скорлупы и сушеных листьев залить 10 л кипятка, настаивать до 7 дней.

**Белая акация.** 1 кг подсушенной и измельченной коры настоять в 10 л воды в течение 3 дней. Процедить. **Тополь.** Половину ведра листьев залить водой и кипятить 15 минут, довести объем до 10 л, настаивать 3 дня. **Подсолнечник.** 0,5 кг цветков подсолнечника настаивать в 10 л воды в течение 3 дней.

**Чистотел.** Заполнить ведро свежими или сухими растениями, залить водой, кипятить 15 минут. Полученный отвар использовать в концентрации 1:20 (0,5 л отвара на 10 л воды). **Луковая шелуха.** 300 г сырья (под грузом) залить 10 л горячей (70–80 °C) воды, настаивать сутки.

Наталья Филиппова



# БЕЙ ИЛИ БЕГИ

ИНСТРУКТОР РУКОПАШНОГО БОЯ РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В ГОРОДЕ.

Стать жертвой нападения может кто угодно. В этот момент важно не растеряться и правильно отреагировать на ситуацию. Как защитить себя от агрессии? Своими рекомендациями с нами поделился глава клуба боевых искусств «Контэн» Юрий Сенчуков.

#### Как вести себя в опасном месте

Опасные места – это закоулки, задворки и темные улочки. Как правило, квартала на три вокруг баров и ночных клубов. Утром и днем там еще можно ходить спокойно, но к вечеру риск нарваться на неприятности возрастает, в большей степени для женщин и девушек, особенно если они откровенно одеты. Если вы оказались в подобном месте в темное время суток, то любая попытка незнакомца сблизиться с вами, задать вопрос или задержать вас каким-либо иным образом уже может быть началом нападения. Ни в коем случае не останавливайтесь, не отвечайте на вопросы.

Держите дистанцию не менее двух шагов и не давайте ее сократить. Ускорьте шаг, будьте готовы перейти на бег и старайтесь изменить маршрут так, чтобы как можно быстрее достичь людного места.

#### Как избежать нападения в подъезде

Замкнутые пространства являются естественными ловушками, потому риск нападения там даже выше, чем на улице. Войдя в подъезд и поднимаясь по лестнице, обратите внимание, не следует ли за вами незнакомец. Если и правда кто-то идет, не спешите открывать дверь ключом – преступник может вломиться вслед за вами. Если дома никого нет, входить в квартиру стоит только в том случае, если подозрительный тип находится достаточно далеко. Если человек или компания на лестничной клетке кажутся вам сомнительными, вообще не подходите к своей двери – лучше позвоните в соседнюю, после чего можно вызвать полицию. В ситуации, когда на вас уже напали и нужно экстренно позвать на помощь, кричите «пожар» — все соседи мигом повыскакивают из квартир.

#### Атаковать или защищаться

Самое важное – это инициатива: если вы не завладеете ею, то неизбежно проиграете, поскольку окажетесь «вторым номером», играющим по правилам, которые устанавливает агрессор. Для ситуаций самообороны действует правило – «бей или беги». Расчет на защиту – самая проигрышная тактика. Поэтому, как только вы поняли, что миром дело не кончится и нет возможности убежать, резко переходите в атаку. Она должна быть решительной, быстрой и по возможности лишающей противника устойчивости. Попытка ткнуть пальцем в глаз или отдельный толчок могут не сработать – а вот если подкрепить их рывком, даже опытный боец может оказаться сбитым с ног.

### Как правильно дать отпор и не попасть под статью

Если вы не хотите давать повода для обвинений, пользуйтесь чем угодно, только не кулаками. Бейте головой, локтями, ладонями, не пренебрегайте толчками и рывками. Вы можете получить эффект даже больший, чем от удара, но ответственность за это будет меньше. Практически все, кроме ударов кулаками, можно выдать за случайность: мол, я отмахивался от его атак - вот ему случайно и попало. Стопой наступайте на подъем ступни и толкайте; футбольным пинком бейте в голень, коленом – в верхнюю часть бедра и пах. Подобные атаки, даже если оставляют какие-то следы, все равно остаются трудно доказуемыми. Удары ногами – прекрасное подспорье, особенно для женщин: ведь нога у нас в пять раз сильнее руки. А ботинок усиливает удар не хуже кастета.

### СТРЕЛКИ — ЗАСОЛИТЬ, БОТВУ — В ПЮРЕ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТХОДЫ ИЗ ОГОРОДА.



На огороде мы выращиваем очень много полезных растений. Но, к сожалению, далеко не все используем. Оказывается, полезное применение можно найти разнообразным огородным «отходам», например ботве от корнеплодов, которую чаще всего просто выкидывают, в лучшем случае – бросают в компостную кучу, чтобы перегнивала. А ее можно съесть: она полезная и вкусная. Впрочем, не только ботве можно найти полезное применение. Рассказываем, какие «отходы» огородного производства можно использовать на кухне.

#### Свекольная ботва

Когда прореживаете грядку со свеклой (это делается для того, чтобы маленькие свеколки не мешали друг другу расти), у вас остается много свекольной ботвы с маленькими свеколками. Зародыши свеклы теоретически можно использовать тоже, но их нужно чистить, а это

слишком трудоемко. А вот ботву использовать просто необходимо. Свекольная ботва налаживает работу кишечника, справляется с запором, ее рекомендуют включать в рацион тем, кто страдает сахарным диабетом и анемией, в ней очень много витаминов. Самое популярное блюдо со свекольной ботвой — свекольник или ботвинья. Можно положить свекольную ботву в борщ, в зеленые щи. А можно свекольную ботву потушить или сделать из нее пхали.

### Грузинская закуска из свекольной ботвы

300 г свекольной ботвы, 50 г кинзы, 2 зуб. чеснока, красный перец, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 ст. л. бальзамического уксуса, соль, зерна граната для украшения. Шаг 1. Промыть свекольную ботву, выложить в кипящую воду и готовить 10 минут.

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

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

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

#### Морковная ботва

В ней содержится редкий элемент селен. Он полезен для профилактики онкологических заболеваний. А еще в морковной ботве много кальция и хлорофилла. Последний способствует очистке лимфатических узлов от разнообразных токсинов. Высокое содержание калия и витамина К помогает нормализовать высокое давление, а также обменные

процессы в организме, предотвращает развитие сердечных заболеваний. Ботву моркови добавляют в супы, используют вместе со свекольной ботвой в ботвинье. Кроме того, морковная ботва понадобится хозяйке в период консервирования: она придает овощам сладковатопряный вкус.

#### Чесночные стрелки

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

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

#### Маринованные чесночные стрелки

Для маринада:

1 л воды, 50 г сахара, 50 г соли, 0,5 стакана уксуса.

Шаг 1. Стрелки нарезать небольшими кусочками.

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

Шаг 3. Остывшие стебли разложить по чистым банкам.

## СМОРОДИНОВОЕ РАЗДОЛЬЕ

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ УРОЖАЯ СМОРОДИНЫ.



### Коктейль «Глоток молодости»

Этот напиток готовится из ягод, особенно богатых антоцианами – мощнейшими антиоксидантами. Они помогают поддерживать тонус кровеносных сосудов и препятствуют старению кожи. Если в ягодный сезон выпивать по стакану такого коктейля каждое утро, вы будете выглядеть и чувствовать себя гораздо лучше.

Состав (на 1 стакан): черная смородина – 20 г, черносмородиновый сок или нектар (свежий или заранее заготовленный) – 30 мл, голубика – 20 г, малина – 40 г, вишня без косточек – 20 г, красный виноградный сок – 100 мл. Все ягоды могут быть как свежими, с куста, так и размороженными.

Приготовление: ягоды поместите в блендер и превратите в пюре. Добавьте сок и взбейте. Подавайте, украсив листиками мяты.

#### Заготовки

Самое неприятное в смородиновом варенье и компотах — это шкурки

и косточки. Но если немного постараться, от них несложно избавиться. Такое желе оценят все.

#### Желе без косточек

Состав: черная смородина —  $1 \, \text{кг}$ , сахар —  $300 \, \text{г}$ .

Приготовление: выложить смородину в кастрюлю, добавить 1–2 ст. ложки воды, поставить на огонь и варить 10–15 минут. Проваренные ягоды с соком пропустить через соковыжималку или отжать через марлю. В полученное пюре добавить сахар и проварить на медленном огне еще 15–20 минут до загустения. Горячим разлить по простерилизованным баночкам и закатать. Такое же желе делают и из красной смородины, но варить его можно не так долго — оно загустевает быстрее.

#### Пирожное «Павлова»

Состав: черная смородина или другие ягоды — 450 г, яичные белки — 4 шт., сахарная пудра или мелкий сахарный песок — 225 г плюс 4 ст. л. для крема, сливки для взбивания

(33-процентной жирности) — 400 мл (половину можно заменить сыром маскарпоне — будет еще вкуснее!), кукурузный крахмал — 4 ч. л., белый винный уксус — 1 ч. л., ванилин по вкусу.

Приготовление: на бумаге для выпечки нарисуйте круг диаметром 23 см. Переверните бумагу и положите ее на противень для запекания. Нагрейте духовку до 130 °C. Белки поместите в миску и взбейте до загустения. Не прекращая взбивать, постепенно по одной трети добавьте 225 г сахарной пудры. В последнюю часть сахара предварительно всыпьте 2 ч.л. кукурузного крахмала и размешайте. Добавьте ванилин и уксус. Взбейте до очень плотной блестящей пены. Выложите белковую массу на бумагу по нарисованной форме круга. Это можно сделать ложкой либо с помощью кондитерского мешка с насадкой. Запекайте в течение полутора часов. Безе должно получиться хрустящим, кремового цвета, с золотистыми кончиками. Охладите его в духовке, после чего переместите основу на блюдо. Пока готовится безе, выложите смородину в кастрюльку с 3 ст. л. воды и 3 ст. л. сахара и прокипятите в течение 2-3 минут. Разведите оставшийся крахмал в небольшом количестве воды и влейте к смородине. Прогрейте до загустения и охладите. Взбейте сливки с 1 ст. л. сахара и ванилином (если есть маскарпоне, добавьте его в конце). Половину смородинового соуса вылейте в сливочный крем и размешайте несколькими движениями, чтобы достичь «мраморного» эффекта. Выложите крем на безе, полейте сверху оставшимся соусом. Подавайте сразу после приготовления.

Елена Кожина

## ЗАЩИЩАЯ ПОРОГИ АВТО

КАК ЗАЩИТИТЬ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ АВТОМОБИЛЯ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ.



Летние дороги покрываются выщербинами, которые заполняют асфальт мелкими кусочками твердого покрытия. При наезде на них камушки летят в днище и в пороги, которые принимают на себя удар и покрываются царапинами, сколами и прочими повреждениями. Если их не починить, то вода и химические антигололедные реагенты доделывают начатое камнями и металл покрывается ржавчиной. Пороги гниют и разрушаются с образованием сквозных дыр. Еще хуже, когда автомобиль часто ездит по гравийным дорогам. Мелкие камни цепляются протектором и бомбардируют арки колес и пороги. Летящий из-под колес песок создает абразивную струю, стирающую лак и краску. В общем, через пять-семь лет езды на дачу по грунтовкам пороги пора ремонтировать и защищать. Как предотвратить такие повреждения?

#### Антикоррозионная обработка

Пороги — это одно из самых уязвимых мест автомобиля. Их можно покрыть внешними накладками из пластика или резины. Однако они имеют существенные недо-

статки. Под накладкой быстро образуется ржавчина. Из помощника такая защитная накладка превращается во врага машины. Поэтому лучше всего нанести на машину специальное защитное покрытие. Пороги обычно защищают антикоррозионным слоем, но не помешает и антигравийная обработка. Ее заказывают в специализированной мастерской или делают сами в собственном гараже.

Для начала необходимо приобрести антикоррозийное средство в баллончиках, наждачную бумагу или обычную металлическую щетку, а также респиратор для индивидуальной защиты. Не помешают рабочая одежда, перчатки и очки, обезжириватель типа «уайт-спирит», ветошь и строительный фен. Перед началом работ машину нужно тщательно вымыть и просушить. Лучше всего найти эстакаду и приготовить автомобиль к обработке труднодоступных мест.

Как правило, после осмотра днища находятся очаги ржавчины, которые требуется зачистить с помощью наждачной бумаги или металлической щетки. Затем место обезжири-

вается и покрывается грунтовкой и краской. Операция трудоемкая и требует высокой квалификации мастера. Только потом можно начинать покрывать поверхности средством против ржавчины. При работе необходимо убрать подальше нагревательные приборы и источники открытого огня. Антикоррозийные средства пожароопасны. Перед распылением вещества человек должен надеть респиратор, очки и перчатки. Когда машина высохнет и покрытие затвердеет, можно приниматься за антигравийное покрытие.

#### Антигравийное покрытие

Обрабатывают пороги автомобиля «антигравием» по аналогичной схеме. Сначала мойка автомобиля, затем просушка и обезжиривание поверхности.

Используя бумажную ленту и скотч, нужно закрыть все поверхности, которые прилегают к порогам, чтобы не запачкать их. Затем антигравий наносится с помощью баллончика, который тщательно встряхивается в течение 3–5 минут. Распылитель должен находиться на расстоянии от кузова в 25 см. Влажный слой через 5 минут высыхает. После чего процедура повторяется. Для надежного покрытия необходимо сделать 3–4 цикла.

Есть антигравийные средства, которые наносятся на кузов с помощью обычной кисточки. Это мастика «Антикор битумный», в составе которого битум и каучук, которые перед укладкой нагревают. Главный недостаток «антигравия» в том, что он черного цвета, поэтому защитный слой наносится выборочно и в нижней части порогов.

Владимир Гаврилов

## ЕСЛИ В ДОМЕ БЛОХИ

МНОГИЕ ВЛАДЕЛЬЦЫ ДО-МАШНИХ КОТОВ ДУМА-ЮТ, ЧТО РАЗ ПИТОМЕЦ НЕ ВЫХОДИТ ИЗ КВАРТИРЫ, ТО И БЛОХИ У НЕГО, ПО-ЖАЛУЙ, НЕ ЗАВЕДУТСЯ. НО ЭТО НЕ ТАК. РАЗБИРАЕМ-СЯ, ОТКУДА МОГУТ ПО-ЯВИТЬСЯ ДОМА БЛОХИ И КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ.

«Блохи на теплокровных животных питаются, а яйца откладывают в щели пола или песок. В многоквартирных домах блохи часто разводятся в подвальных помещениях. По лестничным пролетам они способны подняться до пятого этажа. Своему домашнему коту, никогда не выходящему на улицу, можно принести блоху на одежде или уличной обуви. Поэтому в блошиный сезон лучше стелить перед входной дверью тряпку, смоченную в растворе хлорсодержащего моющего средства или шампуня от блох», - считает зооинженер

**Анастасия Калинина.** Как рассказал санитар

Как рассказал санитарный врач, врач-дезинфектолог и директор по качеству столичной компании по уничтожению насекомых и грызунов Николай Дубинин, распознать блох у кота можно по нескольким признакам. У животных поведение становится беспокойным, снижается аппетит, появляется раздражение кожных покровов, частый зуд, иногда аллергические реакции, в местах укусов небольшие красные точки, глисты.



«Чаще всего о наличии блох у домашних животных узнают после того, как насекомые начинают кусать хозяев. Блохи очень быстро передвигаются и далеко прыгают. Они коричневого цвета, примерно 2 мм в длину. Закрепляются на коже животного, но их можно обнаружить и в шерсти. В отличие от клещей имеют не 8 лапок, а 6», сообщил Николай Дубинин.

#### Как вывести блох у животных?

Справиться с блохами не так легко. Придется не только выводить насекомых у домашнего животного, но и обрабатывать помещение, в котором он живет.

«Если у домашнего кота появились блохи, то необходимо тщательно пропылесосить мягкую мебель, выстирать подстилку животного, а затем вымыть пол средством, уничтожающим блох. Это может быть неостомозан, шампунь от блох, отвар полыни, раствор уксуса, солевой или содовый раствор», - предложила Анастасия Калинина. Кроме того, по словам Николая Дубинина, обработку пола и стен нужно производить на высоту полметра. Если использовать инсектициды в форме аэрозоля, опрыскивать необходимо в противоаэрозольном респираторе. Вдыхание инсектицидов может вызвать

отравление и иные тяжелые последствия для здоровья человека. «Животное необходимо вымыть шампунем от блох или обработать спреем от блох. Нельзя для этого использовать универсальные шампуни на основе пиретрина алкалоида ромашки персидской и чемеричную воду – настойку из чемерицы Лобеля. Они очень ядовиты для кошек. Через три дня после мытья можно использовать капли от блох или ошейник от блох. Капли и ошейник надевают на свободное от паразитов животное. Причем котятам капли можно применять только с двухмесячного возраста. Через 10-14 дней необходимо снова тщательно обработать от блох помещение», - говорит Анастасия Калинина.

еще несколько факторов. Эти насекомые являются промежуточными хозяевами огуречного цепня — ленточного глиста, который паразитирует в кишечнике кошки. «Членики глиста, похожие на семечки огурца и способные шевелиться, можно заметить у анального отверстия животного. Поэтому рекомендуется дать животному препарат-антигельминтик от круглых и ленточных глистов. Они бывают в виде суспензии или таблеток. Стоит обязательно читать инструкцию».

При борьбе с блохами нужно учесть

Наталия Герасимова



#### PAK 22.06-22.07

Вы окружены вниманием, заботой, любовью, красотой и комфортом. До 22 июля период личной популярности, активного самовыражения и роста авторитета. После – заработки, прибыли, новые источники доходов. 4, 12, 19 и 26-го следите за эмоциями и постарайтесь не уйти вразнос, иначе потом долго будете доказывать окружающим, что отношения с ними для вас все-таки значимы. Тем, кто ищет любовь, обстоятельства будут способствовать 5-9, 15-17 и 30-31-го. А у тех, кто уже состоит в отношениях, возникнет риск стать частью любовного треугольника.

#### ЛЕВ 23.07-23.08

До 13-го лучше жить по принципу «тише едешь – дальше будешь». Вы уязвимы для критики и обвинений, страдаете от нападок на репутацию и очередной раз убеждаетесь в справедливости поговорки «меньше знают – крепче спят». Если тиски неблагоприятных обстоятельств становятся невыносимы – устройте себе передышку в социуме и погрузитесь

в уединенный отдых. С 22-го все ситуации складываются в вашу пользу! С 26-го вам могут неожиданно предложить дальнюю поездку или вы получите выгодное предложение.

#### ДЕВА 24.08-23.09

До 14 июля вы продолжаете воплощать перспективные проекты и строить новые планы на будущее, помогать друзьям и искать единомышленников. Ваша жизнь сильно меняется в этот период. Но уже с 15-го почувствуете, как невидимые стены смыкаются вокруг вас, образуя вакуум. Зона изоляции усилится после 22-го, рискуете заболеть или впасть в депрессию. Поможет справиться с этим уединенный отдых на природе, рукоделие и кино. В последнюю неделю постарайтесь максимально уклоняться от конфликтов - провокации на «разборки» будут очень сильны.

#### ВЕСЫ 24.09-21.10

Вы на гребне популярности и успеха, обласканы фортуной и вниманием вышестоящих. Поэтому, если вам требуются протекция, помощь

и покровительство, до 22 июля вы это получаете без всяких усилий! С 23-го внимание переключается на интересы группы, коллектива и друзей. Соглашайтесь на участие в новых проектах, иначе уже через месяц почувствуете, что вы «не в обойме» и рискуете оказаться на обочине. С 26-го проявляйте максимальную маневренность в общении, чтобы не оказаться «между молотом и наковальней».

#### СКОРПИОН 22.10-22.11

Вас тянет в дальние края, и если путешествие пока что невозможно, то вы это компенсируете общением с иностранцами, познанием чужих культур и изучением иностранных языков. До 13 июля вероятна романтическая связь с партнером издалека, или на существующего партнера вы смотрите сквозь «розовые очки», идеализируя ваши отношения. 5-9 июля может неожиданно и страстно закрутиться новый роман! С середины месяца интерес переключается на карьеру и социальный рост, но 25-29-го вероятен риск конфликта с начальством.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ УЖЕ НЕ ПОБЕДИТЬ

Мой бывший муж решил жениться на молоденькой девочке. Выйду замуж за ее отца, стану этому придурку тещей!

Мои ровесники в детстве мечтали стать космонавтами, а я - об огромном конструкторе лего. Вчера я его купил на свое сорокалетие! А они так и остались неудачниками.

Эффект плацебо в медицине – это когда тебе озвучивают стоимость лечения и твой мозг решает, что у тебя уже ничего не болит.

Психолог отличается от обычного человека не количеством тараканов в голове, а тем, что он знает каждого из своих тараканов по имени.

Сидят мужик и кот на кухне, мужик грустно выпивает и вздыхает:

- Эх, жена моя вчера тройню родила.
- Не переживай, отвечает кот, раздашь.

На фабрике по производству пряников у руководства нет других методов воздействия на сотрудников, кроме кнута.

Все давали Люсе разные советы. А надо было дать подзатыльник и сказать: «Ты что, дура, что ли?!» Парень с девушкой в кафе. Девушка:

- Я буду карпаччо, роллы с черной икрой, лобстеры и мартини с соком. Парень:
- Ничего себе ты разбогатела, а я буду кофе!

Искусственный интеллект уже нельзя победить, но еще можно перепить.

– В полнолуние надо показать денежку луне и сказать: «Месяц, дружочек, наполни кошелечек!» – Министр финансов, у вас есть еще

другие предложения?

– Вы лишились работы из-за пандемии? Значит, вам срочно нужно получить пособие по безработице.

- А сумма какая?
- При чем тут деньги, это брошюра такая.

Накупил сегодня деликатесов: картошки, огурцов, редиски. Ну а чё, средний класс все-таки. Могу себе позволить.

Хорошо моряку – в порту его ждет девушка! Хорошо дальнобойщику – девушка

ждет его на стоянке! Хорошо проводнику – девушка ждет на вокзале!

И только девушке плохо: то в порт, то на стоянку, то на вокзал...

- Барышня, а сколько вам лет? Кокетливо:
- Мне ближе к тридцати, чем к двадцати пяти.
- А точнее?
- Пятьдесят пять.

В России хотят запретить шутку о том, что в России хотят запретить всё.

- Вы живете в малогабаритной квартире.
- Как вы догадались?
- Ваша собака виляет хвостом сверху вниз.

В любом доме у женщины всегда есть своя отдельная комната, и там она веселится вовсю: хочет - борщ варит, хочет - посуду моет.

Объявление:

«Прапорщик в отставке ищет мягкую, сговорчивую женщину, умеющую ходить строевым шагом. Остальное не важно».

#### «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

# НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ ПРОТИВ РАДИКУЛИТА

Хочу поделиться средствами для лечения радикулита.

Отварите 0,5 кг картофеля в кожуре, растолките и смешайте с 1–2 ст. л. питьевой соды. Смесь нанесите на марлю, сложенную в 1–2 слоя, и наложите на область поясницы. Сверху покройте компресс полиэтиленом

и обвяжите шерстяным платком.



Смочите лист лопуха хо- лодной водой и нижней сто- роной наложите на больное место.

Привяжите. Это прекрасное обезболивающее средство. Летом можно впрок нарвать листьев лопуха и высушить. Тогда зимой достаточно будет смочить заготовленные сухие листья теплой водой и использовать для омпресса.

2 ст. л. тертого хрена погрузите в марле в ванну с водой температурой 37 °C. Ванну принимайте на ночь. Курс лечения 12–14 процедур.

Николай Петров, г. Тула



### Ежемесячный журнал-дайджест № 7/2021

Учредитель: Зайцев Г. В.

**Издатель:** 000 **«**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 х 84 $\sqrt{s}$ . Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Отпечатано в типографии 000 «Вива-Стар». 107023, Москва, ул. Электрозаводская, д. 20, стр. 3 Тел. (495) 780-67-05 Тир. 10500 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.sif.ru, www.superstyle.ru, www.bt-lady.com.ua, www.brendmix.ru, www.superstyle.ru, www.globalscience.ru

На обложке Сергей Астахов в сериале «Случайный кадр»

#### 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