ДЭ
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС
№10/2022

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
ИЛЬЯ НОСКОВ

АКТУАЛЬНОЕ
ПЕНСИЯ САМОЗАНЯТЫХ
НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ ЗА ЛЕЧЕНИЕ

МЫ И ВИРУСЫ
КОВАРСТВО «ОМИКРОНА»
ОМИКРОНОВАЯ СИМПТОМАТИКА

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
КОНФИСКАЦИЯ АВТО: А ЗА ЧТО?

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ЕСЛИ СОЛНЦЕ В ДЕФИЦИТЕ
ШКУРНО-ОВОЩНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
ТОНКОСТИ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
«СТАБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПАКЕТ» СЕМЬИ

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
НОВОЕ В ХРАНЕНИИ ВЕЩЕЙ

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
СТИЛЬНЫЕ СЕКРЕТЫ

МОДА
АЛЬТЕРНАТИВА ДЖИНСАМ

БУДЬ КРАСИВОЙ
УРОКИ СУХОГО МАССАЖА

ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
САЛАТ ЗДОРОВЬЯ

САДОВО-ОГОРОДНОЕ
ПОСЕВЫ ПОД ЗИМУ

ВКУСЛЯНДИЯ
В ГЛАВНОЙ РОЛИ – ПОМИДОР

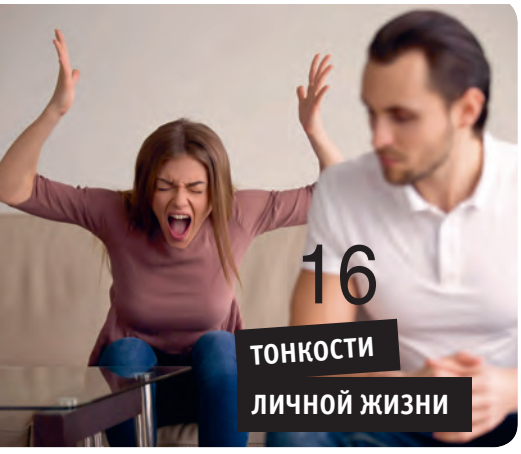
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 10/2022

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года

В НОМЕРЕ:

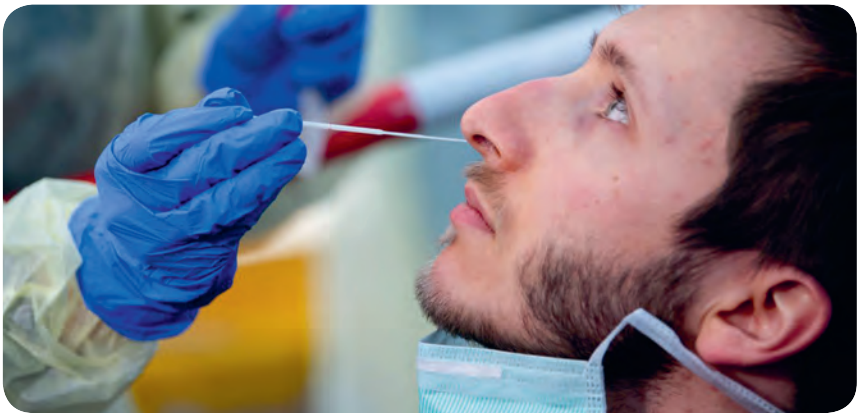
АКТУАЛЬНОЕ
Новое о ПЦР-тестах 2
Прибавка работающим пенсионерам 3
Пенсия самозанятых 4
Налоговый вычет за лечение 5
МЫ И ВИРУСЫ
Коварство «омикрона» 6
Омикроновая симптоматика 7



ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
Неподвижные цены на недвижимость 8
Золото твое инвестиционное 9
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Конфискация авто: а за что? 10
СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!
Отпуска совместителям 11
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Если солнце в дефиците 12
Судорожная философия бытия 13
Гимнастика для спины и позвоночника 14
Шкурно-овощное оздоровление 15
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Тонкости личной жизни 16
Синдром выученной беспомощности 17
Ваши «внутренние» годы 18
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Улучшая жизнь в однушке 19
«Стабилизационный пакет» семьи 20
Развод и дети 21
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Тесная квартира 22
Новое в хранении вещей 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Стильные секреты 24
Признаки некачественных вещей 25
МОДА
Теплые колготки 26
Альтернатива джинсам 27
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Илья Носков:
«У меня фантастические дети!» 28
БУДЬ КРАСИВОЙ
Ночной уход за кожей 31
Уроки сухого массажа 32
ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Салат здоровья 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Зимовка капусты без потерь 34
Посевы под зиму 35
Подготовка сада к холодам 36
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Помутнение сознания 37
ВКУСЛЯНДИЯ
В главной роли – помидор 38
ГИД ПО БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ
Четырехгранная терка 40
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Смастерить зону барбекю 41
ПО ГОРОДАМ И СТРАНАМ
Кабардинка – это ностальгия по СССР 42
ТЕСТ
Бережете ли вы свое здоровье? 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на октябрь 2022 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
«Поколение джентльменов
вымерло…» 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2022
Покрасить волосы без краски 48

НОВОЕ О ПЦР-ТЕСТАХ

ЧТО ДЕЛАТЬ ПАЦИЕНТАМ, ЕСЛИ ИМ ПРЕДЛАГАЮТ СДАТЬ ПЦР-ТЕСТ ПЕРЕД ГОСПИТАЛИЗАЦИЕЙ НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ.



Уже два года в клиниках всех уровней действует жесткий порядок: перед госпитализацией пациент должен выполнить ПЦР-тест, чтобы исключить инфицирование коронавирусом. В некоторых регионах люди жалуются: тесты приходится выполнять в коммерческой лаборатории за собственные деньги. Как все должно проходить по правилам и как пациент может защитить свои права? Спорные ситуации возникают чаще всего, когда пациент направляется на стационарное лечение.

«Необходимо обратить внимание, что при экстренной госпитализации тестирование также бесплатно для пациента, оно проводится непосредственно в момент госпитализации. Важный момент: наличие положительного теста не может быть причиной отказа в медпомощи. Медики должны учесть наличие сопутствующей инфекции COVID-19 и организовать соответствующую маршрутизацию для лечения основного заболевания», – пояснил член Общественного совета по защите прав пациентов при Росздравнадзоре, советник страховой медорганизации «Капитал-МС», профессор **Алексей Старченко**.

Старченко подчеркивает: «Даже при наличии положительного теста на COVID-19 пациент должен получить медицинскую помощь в полном объеме (в соответствии с порядком оказания плановой помощи больным сердечно-сосудистыми, эндокринными заболеваниями и онкобольным). Также отсутствие теста или его положительный результат не должны быть препятствием для оказания медицинской помощи в неотложной форме. Например, курсовая химиотерапия и лучевая терапия, а также выполнение онкохирургических операций онкобольным,относятся не вполне к плановой форме оказания медпомощи, а в большей степени к неотложной, поскольку отказ от этих мер несет угрозу жизни онкопациента – увеличение объема опухоли и появление метастазов. Аналогично оказание помощи больным с гипертонической и ишемической болезнью сердца, субкомпенсированным сахарным диабетом – помощь в таких случаях также носит характер неотложной, ведь ее отсрочивание грозит декомпенсацией и угрозой для жизни».

Чем может помочь страховая медицинская организация (СМО)?

«При поступлении жалобы от пациента на понуждение провести ПЦР-тест за деньги страховая медорганизация проводит оперативную проверку и может предписать медицинской организации вернуть затраченные пациентом деньги. Кроме того, на медорганизацию могут наложить финансовые санкции за нарушение требований бесплатности и доступности медицинской помощи», – говорит профессор Старченко.

Более того, сейчас по требованиям ФОМС страховщики во время проверок по случаям госпитализаций будут целенаправленно выявлять наличие в медицинской документации заключений частных лабораторий, если они выполняли тестирование вне системы ОМС. Если нарушение подтвердится, медорганизацию могут оштрафовать и за нарушение права пациентов на бесплатное ПЦР-тестирование и своевременную госпитализацию без условий и ограничений, а также за создание риска прогрессирования имеющегося заболевания в случае отказа в медицинской помощи, – отмечает Старченко.

Что нужно сделать пациенту?

«Если пациента при плановой госпитализации просят самостоятельно, за свой счет сдать тест на коронавирусную инфекцию, или отказывают в госпитализации без наличия теста, или с его положительным результатом – это неправомерно, и для решения вопросов госпитализации нужно обратиться в свою страховую медицинскую организацию», – рекомендует советник гендиректора «Капитал-МС» **Михаил Пушков**. – Страховой представитель свяжется с медорганизацией или с органом управления здравоохранением, и проблема будет решена».

ПРИБАВКА РАБОТАЮЩИМ ПЕНСИОНЕРАМ

ВСЕМ ПЕНСИОНЕРАМ, КОТОРЫЕ ПРОДОЛЖАЮТ ОФИЦИАЛЬНО ТРУДИТЬСЯ, ПОЛОЖЕНА ПРИБАВКА. ОФИЦИАЛЬНО ОНА НАЗЫВАЕТСЯ «ЕЖЕГОДНОЙ КОРРЕКТИРОВКОЙ ПЕНСИЙ РАБОТАЮЩИХ ПЕНСИОНЕРОВ».

В этом году после двух индексаций стоимость пенсионного коэффициента выросла до 118,1 руб., а значит, увеличение, которое произошло 1 августа, не больше чем на 3 балла – это уже 354,3 руб. Впрочем, даже такую «большую» прибавку не все работающие пенсионеры получили. Во-первых, чтобы заработать 3 балла, надо было в прошлом году получать свыше 35 тыс. руб. в месяц. Если заработок меньше, значит, и пенсионных коэффициентов накоплено меньше. Во-вторых, в законодательстве есть еще один казус, который работает не в пользу пенсионеров. По закону 3 балла (или меньше) умножаются не на стоимость коэффициента в этом году, а на цену балла в том году, когда человек вышел на пенсию. Допустим, пенсионером он стал в 2018-м, когда балл стоил 81,49. Значит, к пенсии ему добавят всего 244,47 руб.

Почему пенсионеры перестали работать

Учитывая скромный размер августовской прибавки, работающие пенсионеры ждут, когда им, наконец, возобновят ежегодную индексацию. В Госдуме лежат уже несколько законопроектов от трех разных фракций (недавно внесен очередной), Минтруда готовило свои предложения, но работающих с индексацией по-прежнему обходят стороной.

«Понятно, что, когда люди прекращают работать, им компенсируют все пропущенные индексации. Но, пока человек трудится, его пенсия „заморожена“. Мои расчеты показали, что на сегодняшний день каждому работающему пенсионеру ежемесячно недоплачивают 6189 руб., – говорит депутат Госдумы **Оксана Дмитриева**. – Если на 1 октября 2021 г. средняя страховая работающих пенсионеров составляла 14 454 руб. в месяц, то ежемесячная страховая неработающих за счет индексаций была 17551 руб. И с каждым годом этот разрыв увеличивается».

«На возобновление индексации необходимо около 0,5 трлн руб. в год, – продолжает депутат Дмитриева. – Все последние годы государство экономило на работающих пенсионерах, откладывало деньги в резервы. И что в итоге? Эти резервы у нас просто украли! Лучше бы отдали их своим гражданам. И государство бы от этого только выиграло. Посмотрите на статистику: в 2015-м до отмены индексации в стране было почти 15 млн работающих пенсионеров, а сейчас их осталось всего 8 млн. Сокращение почти в 2 раза! Часть работающих подкосила пандемия (они оказались в зоне риска), но большинство по разным причинам ушли совсем с работы или в теневую экономику именно из-за отмены индексации. Кто-то уволился, чтобы повысить пенсию, но потом не смог устроиться из-за потери квалификации. Рынок труда лишился 7 млн законопослушных граждан, которые платили в бюджет налоги, социальные взносы, создавали валовый внутренний продукт. Сейчас много говорят об импортозамещении, заполнении кооперационных ниш и логистических цепочек. А кто является носителем знаний о производствах? Люди старшего поколения, которые из-за отмены индексации оказались выброшены за пределы рынка труда. Надо срочно исправлять несправедливость в отношении этих людей и возобновлять индексацию!»

Впрочем, некоторым пенсионерам удается и продолжать официально работать, и пенсию повышать. Дело в том, что законом не запрещено уволиться, проиндексироваться и вновь устроиться на работу.

Татьяна Богданова

ПЕНСИЯ САМОЗАНЯТЫХ

САМОЗАНЯТЫЕ ГРАЖДАНЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ МОГУТ ПОЛУЧАТЬ СТРАХОВУЮ ИЛИ СОЦИАЛЬНУЮ ПЕНСИЮ ПО СТАРОСТИ.

В каком случае самозанятые смогут получать страховую пенсию?
Страховую пенсию по старости получают граждане, достигшие пенсионного возраста, имеющие минимальный стаж и необходимое количество индивидуальных пенсионных коэффициентов (или баллов, их число зависит от суммы страховых взносов, перечисленных за человека в Пенсионный фонд). Все три показателя ежегодно увеличиваются в рамках переходного периода по повышению пенсионного возраста, который продлится до 2024 года. В 2022 году страховую пенсию по старости могут оформить женщины, достигшие возраста 56,5 лет, и мужчины, достигшие 61,5 года. И те и другие должны иметь не менее 13 лет стажа и не менее 23,4 пенсионного балла.
Самозанятые должны платить специальный налог, но не обязаны вносить платежи на пенсионное страхование. То есть они могут работать, платить налоги, но их период трудовой деятельности не будет учтен в страховой стаж и пенсионные баллы за него тоже не начислятся.
Однако самозанятые вправе добровольно уплачивать страховые взносы в Пенсионный фонд России (ПФР). В этом случае они участвуют в формировании будущей пенсии и смогут рассчитывать на получение страховой пенсии.

Каков размер взноса?
Чтобы в страховой стаж засчитался один календарный год, гражданину нужно заплатить страховой взнос не менее фиксированного размера. Такой фиксированный размер страховых взносов на пенсионное страхование для самозанятых установлен Налоговым кодексом РФ. В 2022 году он составляет 34 445 руб.
При этом самозанятый не обязан вносить именно такую сумму.
Он может заплатить больше или меньше фиксированного размера страховых взносов. В этом случае размер страхового стажа будет рассчитан пропорционально уплаченной сумме взноса.

А если не делать добровольные взносы?
Самозанятые, которые не участвуют в формировании страховой пенсии, будут получать социальную пенсию. Ее назначают гражданам, которые по каким-то причинам не имеют нужного количества лет стажа и пенсионных баллов. Социальную пенсию назначают на пять лет позже, чем страховую.

Если пенсионер станет самозанятым, он будет считаться работающим? Ведь от этого зависят индексация и размер его пенсии.
Периоды уплаты страховых взносов гражданами, вступившими в добровольные правоотношения по обязательному пенсионному страхованию, учитываются в страховой стаж, у них формируются пенсионные права, соответственно, они считаются работающими со всеми правовыми последствиями, связанными с выплатой пенсии и отдельных видов социальных выплат.

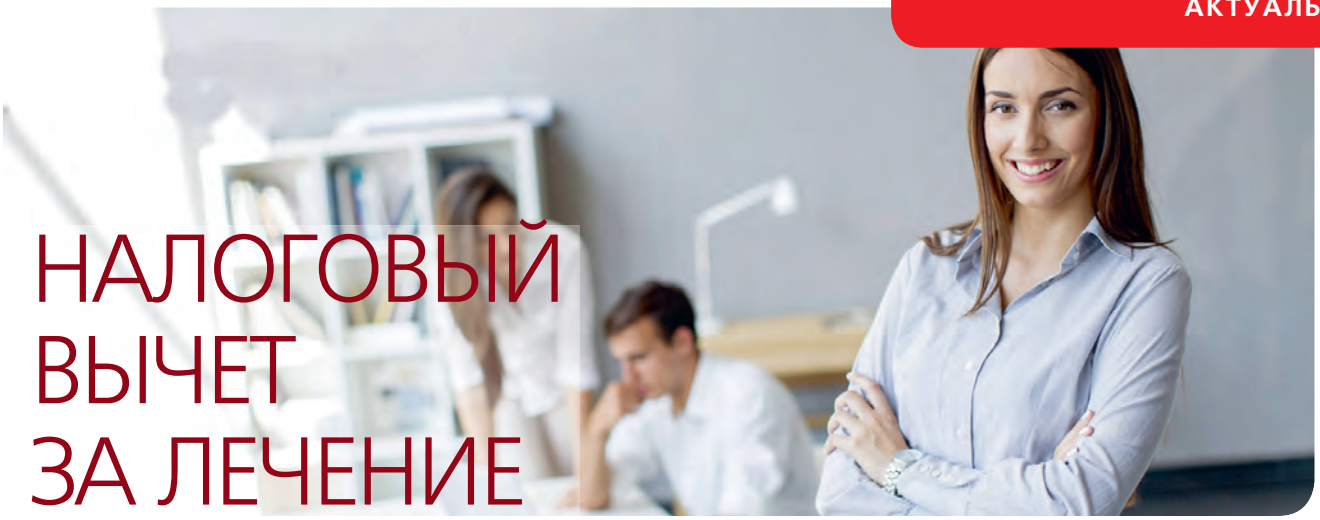
Как считают баллы

Давайте посчитаем, сколько баллов для пенсии получит самозанятый в случае уплаты добровольных взносов.
На количество баллов влияет три параметра:

- размер уплаченных взносов;
- предельная база для начисления взносов, которая на каждый год разная и устанавливается правительством;
- тариф взносов, который сейчас составляет 22 процента.

Формула расчета баллов следующая:
ИПК = (ДЗ/22*16)/206 720 * 10,
где:
ДЗ – добровольные взносы;
22% – общий тариф взносов;
16% – индивидуальная часть тарифа;
206 720 руб. – взносы по индивидуальному тарифу от предельной базы (1 292 000 * 16%)
Таким образом, уплатив минимальный размер взносов (32 448 руб.), самозанятый получит 1,142 балла. Уплатив максимальный размер взносов (256 185,60 руб.), самозанятый получит 9,013 балла.

Мария Волуйская



НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ ЗА ЛЕЧЕНИЕ

НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ – ЭТО КОМПЕНСАЦИЯ ГРАЖДАНАМ ЗАТРАТ НА МЕДУСЛУГИ. ЗА КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ БОЛЬШЕ 120 ТЫС. РУБ.?

Налоговый вычет на лечение относится к числу социальных наряду с вычетом за обучение или добровольное страхование жизни. Получить его можно за покупку рецептурных препаратов, платный прием у врача, диагностику, лечение, медицинскую экспертизу, сдачу анализов, нахождение в дневном стационаре и в санаторно-курортных учреждениях, протезирование зубов, хирургическую операцию и т.д.

Вычет могут оформлять налогоплательщики, которые получали заработную плату или иные доходы и уплачивали с них НДФЛ в году, в котором было оплачено лечение. При подаче декларации можно учесть расходы за себя, супруга, своих родителей и детей до 18 лет. Размер вычета составляет 13 процентов от суммы расходов, однако максимальная стоимость лечения, которая учитывается при расчете вычета, составляет 120 тыс. руб. Это значит, что если лечение обошлось дороже 120 тыс. руб., то за него можно получить не более 15 600 руб. (13 процентов от 120 тыс. руб.). Однако есть исключения.

За какое лечение возможен налоговый вычет в большем размере?

Согласно Налоговому кодексу, сумма вычета принимается в размере фактически произведенных расходов, если речь идет о дорогостоящем лечении. Перечень дорогостоящих видов лечения утвержден постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 г. № 201. В частности, речь идет о хирургических операциях при тяжелых формах различных болезней, трансплантации органов, установке протезов (в том числе зубных), пластических операциях, ЭКО и т.д.

Между тем ограничения все же есть. Как и в случае с любым другим социальным вычетом, при дорогостоящем лечении Федеральная налоговая служба (ФНС) сможет вернуть не больше средств, чем было уплачено НДФЛ за год. Поэтому претендовать на вычет в большом размере могут лишь те, кто имеет высокий доход. Например, чтобы получить вычет за операцию стоимостью 200 тыс. руб., необходимо иметь годовой доход в размере 1,5 млн руб. (200 тыс. руб. – 13 процентов от этой суммы) и перечислить с него НДФЛ.

Можно ли перенести остаток вычета на лечение на следующий год?

Согласно п. 9 ст. 220 Налогового кодекса РФ, остаток вычета (превышающий установленный предельный размер) можно перенести на следующие периоды до полного его использования. Но это касается имущественного вычета. В письме ФНС от 16.08.2012 г. говорится, что аналогичной нормы в отношении социального вычета не предусмотрено. Поэтому гражданин с небольшим доходом не сможет получить полностью налоговый вычет за дорогостоящее лечение.

Как можно разделить налоговый вычет между супругами?

В письме Минфина РФ от 28.04.2018 г. ведомство ссылается на статью 35 Семейного кодекса РФ, которая гласит, что владение, пользование и распоряжение общим имуществом супругов осуществляются по их обоюдному согласию. Поэтому при совершении мужем или женой какой-либо покупки (в том числе оплаты медицинских расходов) предполагается, что он или она действует с согласия супруга.

Из документа Минфина следует, что, если люди женаты официально и оба имеют доход, они могут поделить между собой вычет. При этом они самостоятельно решают, в каких долях распределить между собой расходы на лечение.

В случае распределения налогового вычета можно получить две справки об оплате медицинских услуг с указанием их стоимости. Если медицинская организация может выдать только одну справку, то второй супруг может предоставить в налоговый орган ее дубликат.

Мария Волуйская

КОВАРСТВО «ОМИКРОНА»

КАКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ НУЖНЫ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ.

Очередная волна коронавируса уже не вызывает такой паники, как первая. Врачи сегодня много знают о ковиде и активно изучают «омикрон» и его последствия. Мы собрали самую актуальную информацию о новом враге человечества.

В чем коварство нового вируса

Наш эксперт – врач-инфекционист, замдиректора по научной работе Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии Роспотребнадзора, председатель Национального научного общества инфекционистов, член-корреспондент РАН **Александр Горелов.**

Подвох № 1. Вирус маскируется

Штамм «омикрон» практически вытеснил своих предшественников, но традиционных возбудителей сезонных инфекций победить не смог. Одновременно вокруг нас циркулируют более 250 различных вирусов – грипп, парагрипп, аденовирусы. Их симптомы во многом похожи, а терапия во всех случаях разная. Поэтому, обнаружив у себя насморк, кашель и слабость, нужно сделать не только ПЦР-тест, но и тест на грипп – можно обойтись экспресс-тестами. Лечиться наугад или от всего сразу опасно. При гриппе не применяются антитромботические препараты, при ковиде они нужны. При ковиде бесполезен любой из трех противовирусных препаратов от гриппа (при приеме в первые 2 дня болезни они останавливают инфекцию).

Подвох № 2. Тяжелый постковид

Ковид, и в частности «омикрон», тяжелее протекает у тех, кто старше 65 лет, а также у людей с лишним весом (ИМТ больше 23). Мужчины старше 40 и женщины в менопаузе тоже имеют риск более тяжелого течения. То, насколько тяжело будет болеть человек, также зависит от вирусной нагрузки – времени его контакта с вирусом и количества полученных вирусных частиц. А возникнет или нет у человека постковидный синдром, который может длиться от 2 месяцев до года, не зависит от течения болезни. Тут важнее исходное состояние здоровья. Где тонко – там и рвется. Постковид многолик – одних только неврологических и психических расстройств у взрослых он вызывает 16 видов (и это только те, что уже описаны в научной литературе). Практически все проявления постковидного синдрома (снижение памяти и внимания, выпадение волос и прочие) связаны с сосудистыми изменениями – ведь постковид является следствием поражения эндотелия сосудов.

Подвох № 3. Микст-инфекции

Вирусы могут угрожать нам и по отдельности, и «командой». В частности, сейчас много говорят о новом заболевании, получившем красивое название «флюорана». Его вызывают грипп и ковид вместе. В этом случае, по данным некоторых научных публикаций, может происходить в 6 раз более тяжелая манифестация болезни. Однако так происходит не всегда. Любое вирусное взаимодействие может протекать по трем сценариям: вирусы либо усиливают, либо ослабляют, либо не замечают друг друга.

Подвох № 4. Чаще болеют дети

По данным Минздрава, дети заболевают «омикроном» в 2,5 раза чаще, чем другими штаммами. И если «дельтой» главным образом заражались подростки, то «омикроном» болеют и малыши. Для детей 2–5 лет характерными симптомами являются диарея (у каждого третьего), а также бронхиолиты, которые часто требуют госпитализации. Самое опасное возникающее у детей осложнение ковида (и неважно, болели они легко или тяжело) – мультивоспалительный синдром с поражением множества органов. Он появляется через 2–3 недели после выздоровления: резко повышается температура, может сильно заболеть живот – синдром часто маскируется под аппендицит. Шведское исследование приводит данные: в этой стране из 93 тыс. заболевших ковидом детей мультивоспалительный синдром развился у 140, 10 из них погибли.

Елена Нечаенко

ОМИКРОНОВАЯ СИМПТОМАТИКА

ОСНОВНЫМИ СИМПТОМАМИ ЗАРАЖЕНИЯ НОВЫМИ ПОДВИДАМИ ШТАММА КОРОНАВИРУСА ОМИКРОН (BA.4, BA.5 И BA.2.75 «КЕНТАВР») ЯВЛЯЮТСЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, НАСМОРК, ПОРАЖЕНИЕ ЖКТ (ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА), ОСИПЛОСТЬ ГОЛОСА И НАРУШЕНИЯ СНА.

Как рассказал врач-инфекционист **Евгений Тимаков,** при заражении новыми подвидами «омикрона» редко встречается исчезновение обоняния. По данным исследования сингапурских ученых, к июлю 2022 года более 15 млн человек по всему миру за все время пандемии теряли обоняние из-за ковида. У 5 процентов от всех людей, потерявших обоняние из-за COVID-19, расстройство сохранялось не менее 30 дней и почти у 96 процентов обоняние полностью восстанавливалось через полгода. Медики отмечают, что около 70 процентов переболевших коронавирусной инфекцией людей сталкиваются с постковидным синдромом, при котором страдают когнитивные функции, ответственные за память, внимание, речь, двигательные и познавательные навыки.

Почему у переболевших COVID-19 снижаются когнитивные способности?

Коронавирус может оказывать негативное влияние на когнитивные функции, даже если человек перенес инфекцию бессимптомно. Как рассказал «Известиям» профессор кафедры нервных болезней лечебного факультета Первого МГМУ им. И.М. Сеченова **Владимир Захаров**, для обозначения такого состояния появилось специальное выражение «коронавирусный туман». Самые частые симптомы снижения когнитивных функций – повышенная утомляемость при умственных нагрузках, снижение скорости реакции и ощущение затуманенности в голове, которое мешает сосредоточиться. Как показали результаты исследований, постковидные когнитивные нарушения проходят в течение 6–12 месяцев. Специалисты утверждают, что причин возникновения когнитивных нарушений может быть несколько.

В их числе:

- влияние кислородного голодания из-за поражения легких;
- повышение тромбообразования в кровеносных сосудах, которое ведет к нарушениям мозгового кровообращения;
- цитокиновый шторм (неконтролируемое воспаление, которое приводит к повреждению собственных тканей организма. Во время выработки огромного количества цитокинов может возникнуть полиорганная недостаточность и, как следствие, смерть пациента);
- прямое проникновение коронавируса в клетки мозга и развитие энцефалита.

Какие варианты коронавируса доминируют сейчас на территории РФ?

Как сообщили в Роспотребнадзоре, в России доминируют подвиды BA.4 и BA.5. На их долю приходится 94 процента случаев заражения. У BA.1–0,51 процента и BA.2–4,6 процента. На последний идентифицированный подвид BA.2.75 («Кентавр») приходится 0,51 процента.

Елена Слободян

Нужно ли при возвращении в Россию сдавать ПЦР-тест на COVID-19?

Действующие в России антиковидные меры по-прежнему предполагают сдачу ПЦР-теста при возвращении в страну. Обойтись без анализа могут отдельные категории путешественников, а также те, у кого уже есть иммунитет к COVID-19.

В каких случаях нужно сдавать ПЦР-тест при въезде в Россию?

Пройти ПЦР-тестирование необходимо прибывшим в Россию на воздушном или водном транспорте гражданам вне зависимости от их возраста, включая детей.

От тестирования освобождаются россияне с иммунитетом к болезни за исключением тех, кто переболел коронавирусом более шести месяцев назад или прошел вакцинацию от COVID-19 свыше одного года назад.

НЕПОДВИЖНЫЕ ЦЕНЫ НА НЕДВИЖИМОСТЬ

ПОДЕШЕВЕЮТ ЛИ КВАРТИРЫ?

Дешевая недвижимость – это фантастика

Несмотря на внушительное по меркам рынка падение объема продаж, цены на недвижимость продолжают удерживаться на прежнем уровне, рассказывает эксперт по недвижимости **Ксения Аверс**. На то есть целый ряд причин. Во-первых, если стоимость жилья рухнет, это негативно отразится на экономике страны. Рынок недвижимости – это сотни тысяч рабочих мест. Если часть этих людей останется без работы, уровень безработицы взлетит.

«Во-вторых, недвижимость – это один из лидирующих секторов экономики по обороту денежных средств. Здесь крутятся миллиарды, если не триллионы рублей.

В-третьих, на недвижимости плотно завязан банковский сектор – практически все строится с участием банков. Сейчас застройщики не имеют права брать деньги напрямую от покупателей. И на свои деньги они строят редко. Строительные компании все делают через договоры и сотрудничество с банками. И если строительство будет заморожено, многие финансовые организации закроются. А если банковский сектор пострадает, экономика утратит стабильность.

В-четвертых, рынок недвижимости – это источник огромных налоговых поступлений в бюджет», – поясняет Аверс.

По ее словам, власти предпринимают усилия для поддержки одной из главных отраслей экономики – строительства и недвижимости. Недавно Центральный банк РФ снизил ключевую ставку на 1,5 процентных пункта, с 9,5 процента до 8 процентов. Это снижение ставки стало пятым подряд. Для граждан оно означает снижение процентов по ипотеке.

С высокой долей вероятности большого падения цен на недвижимость как в Москве, так и в регионах не будет. Возможно, цена снизится точечно на некоторые неликвидные объекты, полагает эксперт.

Покупать или ждать?

Если вы хотите купить квартиру для себя – ничего не ждите и покупайте, но торгуйтесь, рекомендует Аверс. Особенно на вторичном рынке. «Сейчас продаж там почти нет, каждый покупатель на вес золота. Вы даже можете предложить продавцу купить на 30 процентов дешевле. Семь из десяти собственников откажут, двое начнут торговаться, а один, кому срочно нужны деньги, согласится», – советует она.

Если вы хотите инвестировать в квадратные метры, лучше покупать жилье на первичном рынке и в ипотеку. Но будьте внимательны и не ведитесь на слишком заманчивые акции от застройщиков про ипотеку под 0,1 процента. Такая реклама висит на каждом втором билборде, но это не что иное, как уловка.

«Если вы хотите инвестировать в покупку квартиры и потом зарабатывать на ее сдаче в аренду, стоит рассматривать объекты, которые уже сданы застройщиками или очень близки к сдаче (один-два месяца). Но и в этом случае есть свои минусы. В больших жилых комплексах, как правило, принимают участие много инвесторов. И когда все они потом выставляют купленные инвестиционные квартиры в аренду, спроса на всех не хватает. В итоге приходится снижать цену, что, в свою очередь, увеличивает срок окупаемости вложений.

Чтобы не толкаться и получить классную окупаемость и доходность, лучше покупать мини-студии или крохотные квартиры. Чем меньше студия, тем проще ее сдать и тем выше будет у нее доходность», – говорит Аверс.

Елена Трегубова

ЗОЛОТО ТВОЕ ИНВЕСТИЦИОННОЕ

ПЯТЬ ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ О ВЛОЖЕНИЯХ В БЛАГОРОДНЫЙ МЕТАЛЛ.

Выбор инвестиционных инструментов у россиян сейчас невелик – рынок акций лихорадит, да и компании отказываются от выплаты дивидендов, валюту просто так не купить, а ставки по вкладам вернулись к докризисному минимуму. Соотечественники начали скупать золото. По данным «Коммерсанта», счет идет на десятки тонн. С января по май клиенты Сбербанка приобрели почти 11 тыс. тонн золотых слитков. Клиенты банка ВТБ в середине апреля купили 2 тонны золота. Резкий рост спроса зафиксировали и другие крупные финансовые организации – Московский кредитный банк, Россельхозбанк, Совкомбанк.

Слитки и обезличенные счета: в чем разница? Инвестировать можно в физическое золото (слитки, монеты), а можно в обезличенные металлические счета (ОМС) – это такие депозиты, учет в которых ведется в унциях или граммах золота, стоимость которого зависит от котировок Центрального банка. ОМС не подпадают под систему страхования вкладов, так что если у банка, где открыт счет, отзовут лицензию, деньги никто не вернет. Золотые слитки и монеты – это реальный актив, не связанный ни с одной валютой, который однозначно защищает деньги – обесцениться золото не может. С другой стороны, в отличие от обезличенных металлических счетов физическое золото нужно где-то хранить, в банковской ячейке, например, а это расходы. К тому же между ценой покупки и продажи золота большой спред (разница), из-за которого можно даже уйти в минус.

«Если не хотите зависеть от инфляции, валютных курсов, то наиболее надежным вложением является физическое золото. Подчеркну, что не фьючерсы, не металлические счета, которые представляют из себя только обязательства, а именно физическое золото в инвестиционных монетах и слитках», – говорит доцент кафедры Национальной экономики РУДН **Сергей Зайнуллин.**

Где купить золото? Купить золото можно в банке. Главное убедитесь, что у финансовой организации есть лицензия на работу с драгоценными металлами. Из документов понадобится только паспорт.

Нужно ли платить налог при покупке золотых слитков? До недавнего времени обезличенные металлические счета были выгоднее золотых слитков. Весной власти отменили 20-процентный налог на добавленную стоимость (НДС) на покупку золота физическими лицами. Как говорится в пояснительной записке к поправкам в Налоговый кодекс РФ, НДС препятствовал гражданам инвестировать в драгоценные металлы.

Сколько можно заработать на золоте? Золото – актив больше про «сохранение», чем про «накопление», поэтому на высокую доходность рассчитывать не приходится. Она зависит от колебаний стоимости металла на рынке и от срока инвестирования.

Каким должен быть срок инвестирования в золото? Если посмотреть на динамику стоимости золота, в глаза бросаются периоды то резкого взлета, то резкого падения. Инвестиции в золото – долгие, минимум на три года, а еще лучше – на десять лет. Краткосрочные вложения не только не приносят доходность, но и «съедают» накопления. «Вложение в золото – долгосрочное, с горизонтом инвестирования минимум на три-пять лет. В период наибольшей напряженности и неопределенности контрсанкций в марте 2022 года в рублях золото сначала подорожало примерно на 100 процентов, а с падением доллара до 65 процентов вернулось на уровень февраля, в будущие периоды напряженности оно снова может взлететь», – подчеркивает Зайнуллин. «Инвестировать свои сбережения в золотые слитки следует только с прицелом на будущее, ведь кризис только разворачивается», – подсказывает директор по аналитике финансового маркетплейса **Ирина Андриевская**.

Елена Трегубова

КОНФИСКАЦИЯ АВТО: А ЗА ЧТО?

С 25 ИЮЛЯ В СИЛУ ВСТУПИЛИ ПОПРАВКИ В УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС И КОДЕКС ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ПРАВОНАРУШЕНИЯХ.

Теперь в России разрешено конфисковывать машины за различные нарушения ПДД. В каких случаях можно остаться без автомобиля?

Конфискация предусмотрена на случай, если многочисленные нарушения со стороны водителя никак не получается пресечь штрафами. В первую очередь она будет применяться как наказание для тех, кого судят за повторное управление в нетрезвом виде или за отказ от медосвидетельствования.

Выезд на встречную полосу либо превышение скорости более чем на 60 км/ч – тоже причины остаться без машины. Это не значит, что авто заберут сразу же. Для того чтобы подобное наказание было назначено судом, нужно стать настоящим рецидивистом. Гражданина сначала накажут за первое нарушение штрафом до 100 тыс. руб., за повторное – лишением прав. Если он попадется в третий раз, применят уголовное наказание с изъятием транспортного средства. Раньше в этом случае применялся штраф 30 тыс. руб. Поэтому лихачи без прав могли нарушать ПДД сколько угодно – каждый раз их обязывали всего лишь раскошеливаться, а потом отпускали на все четыре стороны. Крайне редко применялся административный арест на срок до 15 суток либо обязательные работы на срок от 100 до 200 часов.

Что делать, если водитель был за рулем чужого автомобиля? Или машина зарегистрирована в другой юрисдикции? Новые правила дают ответы и на эти вопросы. Забирать автомобиль можно только у собственника. Если за рулем был нетрезвый водитель, попавшийся второй раз за это нарушение, но управлявший чужой машиной, то собственнику машины конфискация не грозит.

Конфискация автомобиля возможна только на основании обвинительного приговора суда. То есть сотрудники ГИБДД, которые остановили автомобиль и зафиксировали нарушение, не могут этот автомобиль забрать сразу на месте. ГИБДД оформляет дело о нарушении и передает материалы в суд. Законодательство не уточняет, обязан ли страж порядка лично остановить нарушителя и зафиксировать его противоправные действия или их можно проследить по камерам наблюдения. Сбор обвинительных материалов возможен в обоих случаях. Правда, эксперты напоминают, что показания электроники легче оспорить, чем и пользуются водители, требуя бесчисленное множество экспертиз, поэтому заседания суда могут тянуться очень долго.

Если водитель признается виновным в совершении преступления, оформляются документы на конфискацию автомобиля. Впоследствии машина изымается судебными приставами.

Не исключено, что хозяин попытается еще до суда продать свою машину, тогда и забирать будет нечего. Но в законе сказано, что если автомобиль отсутствует, то вместо него конфискуется его стоимость в виде денежной суммы.

У специалистов уже возникли вопросы к нововведению. Президент Коллегии правовой защиты автовладельцев **Виктор Травин** заявил журналистам, что возможность конфисковывать машину может ударить по невиновным людям.

По словам Травина, изменения в законодательстве не учитывают ситуации, когда автомобиль является общей собственностью. Например, был приобретен супругами в браке. «Человек попался за рулем пьяным, машину могут конфисковать. Но при чем тут его жена, которой принадлежит половина автомобиля?» – удивляется эксперт. По этому поводу чаще всего вспоминают нашумевший случай в Белоруссии, где отняли автомобиль у женщины-инвалида, сын которой дважды попадался нетрезвым за рулем.

Наталья Пуртова

ОТПУСКА СОВМЕСТИТЕЛЯМ

ПОЛОЖЕНЫ ЛИ ОТПУСКНЫЕ ПРИ РАБОТЕ ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ?

Если гражданин официально трудится на двух работах, значит, он является либо внутренним, либо внешним совместителем. Внешнее совместительство – это когда человек работает по двум разным трудовым договорам у разных работодателей, внутреннее подразумевает работу по разным трудовым договорам у одного работодателя. «Работающий по совместительству сотрудник наряду с основными работниками имеет право на очередной ежегодный оплачиваемый отпуск согласно статье 286 ТК РФ», – говорит эксперт-юрист в области трудовых правоотношений **Ольга Белякова**. Для внешнего и внутреннего совместительства порядок предоставления отпуска един: ежегодный оплачиваемый отпуск по совместительству и основному месту работы предоставляется работнику одновременно.

Каким образом оформляется отпуск совместителю?

При внешнем совместительстве работник идет в отпуск по основному рабочему месту в соответствии с утвержденным ранее графиком отпусков. На месте с работы по совместительству он пишет заявление на этот период, и оформляются два разных приказа в двух разных организациях: основной и по совместительству.

При внутреннем совместительстве работнику предоставляется отпуск одновременно по обеим занимаемым им должностям. В этом случае пишется одно заявление, говорит эксперт. Юрист обращает внимание: отпуск должен совпадать по основному месту работы и по совместительству, это регулируется статьями 60.1 ТК РФ («Работа по совместительству») и 286 ТК РФ. «Отпускные оплачиваются в обеих организациях», – добавляет Белякова.

Как рассчитываются отпускные?

Сумма отпускных, которая должна быть выплачена совместителю, определяется по общепринятым правилам: исходя из среднего заработка работника на работе по совместительству (ст. 139 ТК РФ, п. 10 положения, утв. постановлением Правительства РФ от 24.12.2007 г. № 922). При внутреннем совместительстве применяется такой же порядок. То есть одна выплата считается исходя из среднего заработка по основному месту работы, другая – из среднего заработка по месту работы по совместительству, объясняет Белякова.

Сколько раз можно переносить отпуск?

Ежегодно перед началом нового рабочего года на каждом предприятии составляют график отпусков сотрудников (форма № Т-7). Согласно статье 123 Трудового кодекса РФ, вся очередность предоставления оплачиваемых отпусков определяется этим графиком. В случае переноса времени отдыха на другой период работодатель может пойти навстречу сотруднику, хотя по законодательству установленный график отпусков обязателен как для работодателя, так и для работника.

Как составляется график отпусков?

«По статье 123 ТК РФ график отпусков разрабатывается работодателем, и в данном случае мнение работников не спрашивается. Закон написан таким образом, что, условно, работодатель понимает свою производственную необходимость и в соответствии с ней разрабатывает график отпусков. Есть льготные категории сотрудников, которые по закону имеют право идти в отпуск, когда захотят. Они вправе переносить отпуск, поскольку являются льготниками. К ним можно отнести совместителей, многодетных родителей, мужа, у которого жена рожает, и т.д. Часть таких категорий перечислена в статье 122 Трудового кодекса. Все остальные работники уходят в отпуск тогда, когда указано в графике», – говорит директор Института профессионального кадровика, практикующий консультант в области кадрового делопроизводства и трудового законодательства **Валентина Митрофанова.**

ЕСЛИ СОЛНЦЕ В ДЕФИЦИТЕ

ГЛЯДЯ НА ЗАТЯНУТОЕ ТУЧАМИ ОСЕННЕЕ НЕБО, МНОГИЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ О ПРИЕМЕ ВИТАМИНА D. РАЗБЕРЕМСЯ, НАСКОЛЬКО ЭТО НЕОБХОДИМО И КАК ДЕЛАТЬ ЭТО ПРАВИЛЬНО.

Наш эксперт – руководитель НИЛ клинической эндокринологии ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России, профессор кафедры внутренних болезней ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова», профессор факультетской терапии ПСПбМУ им. И.П. Павлова, доктор медицинских наук **Татьяна Каронова.**

Витамин D вырабатывается только под действием солнечных лучей, поэтому диеты в этом плане бесполезны?

Действительно, большая часть витамина D вырабатывается в организме под действием солнца, но можно получить витамин D из пищи. Человеческий организм способен усвоить две формы витамина D – колекальциферол (витамин D3) и эргокальциферол (витамин D2). Витамин D3 образуется в коже под действием ультрафиолета и содержится в некоторых продуктах (преимущественно в жирной рыбе), а витамин D2 может поступать только с пищей – его содержат в основном грибы и дрожжи. И D2, и D3 действуют одинаково: они превращаются в кальцитриол – активную форму витамина D. Но биодоступность витамина D2 ниже, поэтому его накопление происходит медленнее и, для того чтобы восполнить потребности организма, его требуется больше, чем при приеме витамина D3.

Значит, жариться на солнце необязательно, нужно просто хорошо питаться?

Жариться на солнце – вообще не лучшая идея. Ведь всегда есть опасность развития меланомы – рака кожи, причиной которого может быть избыточное солнечное облучение. Но, увы, получить витамин D только из еды вряд ли получится. Например, для того чтобы хоть как-то обеспечить потребность организма в «солнечном» витамине, придется ежедневно съедать около 250 г дикого лосося или почти килограмм трески.

Выходит, без добавок с витамином D не обойтись?

Для подавляющего большинства жителей нашей страны это действительно так – солнца у нас немного, да и рыба бывает на столе нечасто. Впрочем, если сомневаетесь, сдайте анализ на содержание витамина D в сыворотке крови (тест 25 OH витамин D). Нормальные значения находятся в пределах от 30 до 100 нг/мл (целевые показатели – от 40 до 60 нг/мл). Если цифра в анализах меньше 30, пора задуматься о дополнительном приеме витамина D.

Зачем мне его принимать? Я же не ребенок, и рахит мне уже не грозит!

Зато грозит остеопороз. Витамин D активно участвует в обмене кальция и фосфора, поэтому без него кости становятся хрупкими. К тому же активная форма витамина D (кальцитриол), по сути, является гормоном, который необходим для синтеза других гормонов и слаженного обмена веществ в целом. Не случайно последние исследования связывают недостаток витамина D с увеличением риска онкологических заболеваний, ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых и аутоиммунных болезней, нарушений репродуктивного здоровья. А еще витамин D задействован в выработке дофамина – гормона удовольствия, так что неслучайно осенью многих из нас охватывает хандра.

Хорошо, убедили. Иду в аптеку, что покупать?

Витамин D продается в двух формах – D2 и D3. В принципе подойдет и то и другое, главное – соблюсти суточную норму, которая зависит от возраста, исходного уровня витамина D (существуют лечебные и профилактические дозировки) и состояния организма. С витамином D3 сделать это проще, ведь он лучше усваивается.

СУДОРОЖНАЯ ФИЛОСОФИЯ БЫТИЯ

ЧЕМ ОПАСНЫ НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ?

Судороги – явление не из приятных. Если они случаются неоднократно, то начинают вызывать вопросы. Что же важно о них знать, рассказал к.м.н., врач-невролог, и.о. заведующего Неврологическим отделением клинико-диагностического центра «Мединцентр» (филиал ГлавУпДК при МИД России) **Максим Воронцов.**

«Судороги – это непроизвольное сокращение мышц, которое может длиться от нескольких секунд до 20 минут и дольше. Они могут повторяться вплоть до того момента, пока мышцы не расслабятся», – рассказывает невролог.

Выделяют четыре типа судорог:

- «истинные»;
- тетанические;
- дистонические;

а также судороги контрактуры.

«Истинные» – наиболее распространенный тип судорог – распространяются на часть мышцы либо захватывают ее полностью, также могут переходить на ассоциированные группы мышц. Чаще всего возникают по причине повышенной возбудимости нервов, стимулирующих сокращение этих мышц.

Тетанические – активизируют нервные клетки организма, которые стимулируют сокращение мышц по всему телу. Возникают при дефицитах кальция и магния.

Дистонические – возникают по причине мышечной усталости и характеризуются сокращением мышц-антагонистов, работающих в противоположном направлении либо усиливающих движение.

Контрактуры – встречаются крайне редко – невозможность расслабить мышцы в течение длительного отрезка времени. Одна из причин таких судорог – наследственность или заболевание мышц на фоне проблем с щитовидной железой. «При этом в одном приступе судорог могут сочетаться и те и другие. Добавлю, что эпилептический приступ также является судорожным припадком, при котором непроизвольно сокращаются все мышцы», – говорит Максим Воронцов.

Причины проблемы

Судороги могут происходить из-за чрезмерных физических нагрузок, а также дефицита натрия из-за высокого потоотделения, например, они часто бывают у спортсменов, говорит невролог Воронцов.

Кроме того, человек нередко испытывает судороги из-за низких показателей витамина В6 или падения сахара в крови. Варикозное расширение вен, проблемы сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет и другие эндокринологические и метаболические расстройства также нередко являются причиной судорог.

«Добавлю, что судороги могут случаться и при высокой температуре. Виновниками непроизвольного сокращения мышц также могут стать психогенные факторы и проблемы неврологического характера – повышенной нервной возбудимости, активности определенных структур мозга», – предупреждает Максим Воронцов.

Профилактические мероприятия

Как говорит Максим Воронцов, в зависимости от причины возникновения судорог к профилактическим мерам можно отнести:

- питаться следует полноценно, сбалансированно – в рационе должно быть достаточно микроэлементов и электролитов. Это особенно актуально для беременных женщин, спортсменов, лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом;
- выполнять упражнения на релаксацию мышц, растяжку;
- дополнительно принимать препараты – аптечные добавки при диагностированном дефиците микроэлементов и витаминов;
- носить подходящую удобную обувь, не злоупотребляя каблуком;
- во время беременности принимать витаминные комплексы, носить компрессионное белье;
- выполнять упражнения для стимуляции кровообращения, укрепления мышц, расслабления. Особенно важна эта рекомендация для тех, кто проводит рабочий день на ногах либо имеет склонность к варикозному расширению вен;
- следить за весом и не допускать его набора.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СПИНЫ И ПОЗВОНОЧНИКА

УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ.

Суставы

Все суставы, в том числе и позвоночник, окружены связками, а сверху мышцами. От природы мышцы выполняют роль амортизаторов, разгружая суставы и снимая с них нагрузку. Однако при малоподвижном образе жизни или после строгих диет мышцы атрофируются. Тогда их роль берут на себя связки. Еще немного – и нагрузка ложится на сами кости. Вот отсюда-то и происходят боли в позвоночнике (чаще всего – в его крестцово-поясничном отделе) и других суставах (чаще всего – коленных). Отсюда следует парадоксальный на первый взгляд вывод: хочешь, чтобы не болели поясница и колени, – больше двигайся! Однако если боли уже есть, к выбору упражнений нужно отнестись внимательно. Пока мышцы и связки слабы, укреплять их надо так, чтобы не усиливать нагрузку на кости. Поэтому вместо обычных упражнений надо совершать движения в облегченных положениях, когда большая часть веса нашего тела компенсирована какой-либо опорой. Идеальным помощником является вода, но, к сожалению, бассейны доступны не всем. Второй вариант – надувная опора: большой мяч или надувной матрас. Но даже и без них можно обойтись.

Поясница

Самые опасные для поясницы движения – наклоны, повороты, подъемы ног или корпуса из положения лежа на спине. Дело в том, что слабые мышцы не могут проделать эти тяжелые движения правильно и передают усилие на позвонки. Вы невольно пытаетесь сделать упражнения рывком, а это может привести к выпадению позвонка или межпозвоночного диска.

Так что же делать? Укреплять мышцы, причем в первую очередь те, которые непосредственно окружают позвоночник, отвечая за баланс и осанку. Для этого выбирайте такие упражнения, которые делают лежа (поясница прижата к полу и не отрывается), стоя на четвереньках или у опоры (например, прижавшись спиной к стене). Вот что предлагаем мы:

1. Лягте на спину на коврик. Вытяните ноги, руки положите вдоль тела. Прижмите поясницу к полу, зафиксируйте это положение на 3 секунды и расслабьтесь. Повторите 10–12 раз.

Скорее всего, сразу прижать поясницу к полу не получится. Тогда согните ноги в коленях и поставьте стопы поближе к ягодицам.

2. Лежа на спине, согните ноги в коленях, обхватите их руками и постарайтесь подтянуть к груди. Поясница все время прижата к полу, а вот таз и плечи попробуйте оторвать. Зафиксируйте это положение на 3 секунды, потом опустите ноги и расслабьтесь. Повторите 10–12 раз.

Если обхватить колени руками не удается, просто потяните колени вверх, слегка отрывая стопы от пола и чувствуя напряжение в области живота.

3. Сядьте на коврик, поставьте руки сзади и обопритесь на них. Ноги вытянуты перед собой. Опустите подбородок на грудь, ссутультесь и округлите поясницу назад. Потянитесь ею к полу. Если получится – сгибайте руки и медленно, позвонок за позвонком, начиная с самого нижнего, опускайте поясницу на пол. Если так не получается, просто тянитесь 3 секунды поясницей к полу и потом расслабьтесь. Повторите 10–12 раз.

4. Лежа на спине на коврике, положите пятки на стул или табурет. Высота опоры должна быть такова, чтобы углы в коленях и в тазобедренных суставах были примерно 90 °. В этом положении прижимайте поясницу к полу на 3 секунды и расслабляйте. Повторите 10–12 раз.

Совет

Если есть боль, вместо обычных упражнений делайте облегченные.

Элина Древина

ШКУРНО-ОВОЩНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

КАК ЛЕЧИТЬСЯ КОЖУРОЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

Кожура некоторых плодов – замечательное средство для того, чтобы поправить здоровье и улучшить внешность. Разберемся, какие очистки не стоит выбрасывать. Наш эксперт – заведующий кафедрой фитотерапии Института восточной медицины РУДН, к.м.н. **Елена Корсун.**

Лимон

Лимонная цедра – прекрасное жаропонижающее средство. Кроме того, эфирное масло, содержащееся в кожуре, обладает противовирусным и противогрибковым действием, улучшает состояние кожи и ногтей. Настои цедры лимона нередко применяют при сердечно-сосудистых заболеваниях – кожура лимона обладает противовоспалительным, антисклеротическим, детоксикационным, легким мочегонным действием, мягко снижает артериальное давление и укрепляет стенки сосудов. Противовоспалительные, антибактериальные и противогрибковые свойства цедры лимона полезны при простудных заболеваниях. А вдыхая аромат лимонной цедры, можно справиться с усталостью и головной болью. Эфирное масло лимона при добавлении в кремы обладает противоотечными и венотонизирующими свойствами.

Рецепты

Лимонной цедрой протирают лицо для избавления от веснушек и пигментных пятен. После этой процедуры следует категорически избегать выходить на солнце из-за повышения чувствительности кожи к солнечному свету, риска раздражения и локального потемнения кожи.

Кожуру лимона с кусочком мякоти можно прикрепить к сухой мозоли на ночь или протирать лимонной корочкой огрубевшую кожу на стопах и локтях. Только учтите, при сахарном диабете это средство противопоказано.

Измельченную кожуру одного лимона залейте стаканом кипятка, дайте настояться в термосе в течение получаса, подсластите медом и пейте по полстакана 2 раза в день в качестве жаропонижающего средства при простуде.

Свежую лимонную цедру натрите на терке и заполните ею любую емкость на 2/3 объема. Наполните бутылку или банку доверху любым растительным маслом. Настаивайте в темном месте в течение двух недель. Процедите. Лимонное масло можно втирать в кожу головы для улучшения роста волос.

Гранат

Благодаря большому количеству органических кислот кожура граната обладает сильным противовоспалительным действием, а дубильные вещества делают ее прекрасным вяжущим средством, например при диарее. В день для взрослого применяется отвар из 1 ч.л. – 1 ст. л. высушенной измельченной корки граната. Следует помнить, что корки граната содержат алкалоиды с антигельминтными свойствами (пеллетьерин и др.).

Рецепты

При боли в горле или воспалении десен полезны полоскания отваром гранатовой кожуры. 1 ст. л. измельченных корок залейте стаканом кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, дайте настояться в термосе в течение получаса, процедите и используйте для полосканий.

При поносе 1 ст. л. измельченных корок заливают 2 стаканами кипятка, готовят отвар, как в предыдущем рецепте, и принимают по 50 мл за полчаса до еды 2–3 раза в день.

При лямблиозе и других простейших паразитах в печени и в желчевыводящих путях кожура граната применяется в сборе с листьями березы, цветками бессмертника, травой зверобоя, листом брусники, чагой. Все компоненты сбора берут в равных частях и готовят отвар из расчета 1–2 ст. л. сбора на 300 мл воды. Отвар необходимо подержать на медленном огне 10 минут после закипания и принимать в течение дня после еды. Курс приема составляет 1 месяц.

Александра Борисова

ТОНКОСТИ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

КАКИЕ ЖЕНСКИЕ КАЧЕСТВА ОТПУГИВАЮТ МУЖЧИН.

Почему зачастую женщины притягивают не самых достойных мужчин, а идеальные кандидаты сами сбегают, иногда даже не попрощавшись? Разбираемся в тонкостях личной жизни вместе с психологом Олесей Елизарьевой.

Родственная душа

Отношения с мужчиной являются отражением отношения к самой себе. Мы часто выбираем партнера, который имеет сходные ценности и жизненные установки, потому что с таким человеком на этапе знакомства всегда будет интереснее, проще найти общий язык, возникнет ощущение «родственной души».

Если у женщины здоровая самооценка, шанс встретить избранника, который будет уважать ее интересы, не переходить личные границы и делать все, чтобы семья жила в достатке и комфорте, довольно высок.

У женщин с низкой самооценкой на любовном фронте обычно очень много проблем: партнер не хочет развиваться, не уважает свою вторую половину (она ведь и сама себя не уважает, поэтому все логично), возможно, плохо зарабатывает и вообще не особо старается для развития пары.

Еще раз: мужчина всегда соответствует женщине, отражает ее способ восприятия действительности. Но, конечно, признаться в этом часто бывает непросто.

Хождения по кругу

Есть и другой распространенный сценарий развития событий, когда женщина словно ходит по кругу. Что я имею в виду? Вы знакомитесь с мужчиной, завязываются отношения, но в какой-то момент партнер может просто исчезнуть из вашей жизни по-английски, перестать отвечать на звонки либо открыто скажет, что не хочет продолжения. И так происходит раз за разом.

В этом случае речь может идти о качествах, которые отпугивают многих представителей сильного пола. Назову лишь самые основные из них.

1. Безэмоциональность. Большинство мужчин стремятся к комфортным, прозрачным и понятным отношениям, когда не приходится додумывать за женщину, почему у нее плохое настроение или угадывать причину очередной истерики. Если вторая половина не умеет выражать свои эмоции, понять, как себя вести с ней на первых стадиях отношений, нет возможности. Отойти в сторону здесь гораздо проще, чем продолжать такой роман.

2. Чрезмерная мечтательность. Мужчины (даже те, которые говорят, что не собираются жениться) подсознательно ищут избранницу, с которой им будет комфортно создать семью. Как женщина, которая все время витает в облаках и оторвана от реальности, будет заниматься бытом и детьми, планировать семейный отдых, вести бюджет и т.д.? Ответ один – никак.

3. Лидерские качества. Такие женщины любят доминировать и подавлять мужчин, тогда как противоположному полу часто хочется видеть в своей второй половине женственность, слабость (в каких-то вопросах), мягкость и т.д.

4. Вспыльчивость, истеричность, грубость. Эти качества не понравятся никому, независимо от пола. Притянуть с таким отношением в свою жизнь можно только человека со сходными психологическими травмами! Это то, о чем я говорила выше: подобное к подобному.

5. Неухоженность. Нет ничего страшного, если женщина не успела один раз помыть голову перед встречей или пришла без макияжа. Но когда это происходит на регулярной основе, есть о чем задуматься. Мятые вещи, грязная обувь, неаккуратные ногти – у каждого мужчины есть свои пунктики на этот счет.

6. Постоянное недовольство. От таких людей очень быстро устаешь. В отношениях хочется легкости, а не вечного бурчания на тему «как все плохо».

Олеся Елизарьева

СИНДРОМ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

ФЕНОМЕН ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ ПОДРАЗУМЕВАЕТ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, В КОТОРОМ НЕ ПРЕДПРИНИМАЕТСЯ НИКАКИХ РЕАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ НЕКОМФОРТНЫЕ ДЛЯ СЕБЯ УСЛОВИЯ ИЛИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ПОЯСНЯЕТ СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ ОЛЬГА РОМАНИВ.

Признаки

- Полученные психологические травмы, которые мог пережить человек как в раннем детстве, так и уже будучи сформировавшейся личностью.
- Условия жизни или обстоятельства, которые некомфортны для человека.
- Нереальные попытки изменить что-то. Например, если вы пытаетесь подготовиться к экзамену за ночь, но при этом вообще не открывали учебник до этого, с наибольшей вероятностью экзамен провалится.
- Во всех ситуациях есть реальные возможности изменить все. Однако человек не видит их и, самое обидное, даже не пытается увидеть. На помощь приходят отговорки, препятствия, сложности. И все это оправдывает его бездействие.
- Плохие мысли, что подкрепляют неуверенность в своих силах.

Разобравшись с понятийными аспектами феномена и его проявлениями в наших реалиях, можно взять на вооружение и способы по борьбе с недугом.

Что делать, если у вас выученная беспомощность?

В большинстве случаев феномен приводит к резкому ухудшению уровня жизни, отмечает специалист. Появляются необоснованно тревожные мысли, расстройства. По итогу человек сам блокирует себе возможность увидеть другие варианты разрешения проблем. Но не нужно сдаваться, советует специалист. С этим состоянием можно и нужно бороться.

План действий рекомендует семейный психолог:

1. Первое, с чего нужно начать – самоанализ. Задайте себе вопрос. Доволен ли я своей жизнью? Что я хочу улучшить?
2. Далее разработайте алгоритм, по которому сможете двигаться. Начните с малого и шаг за шагом улучшайте свою жизнь. Если задача первое время кажется непосильной, привлеките близких. Семья, друзья с радостью поддержат и помогут преодолеть любые препятствия.
3. Вернитесь в воспоминания успехов. Попробуйте прожить их заново. Что вы чувствуете?
4. Осознав, что ваши мысли подверглись искажению, пытайтесь составить план реальных действий. Используйте самые дерзкие и невозможные пути решения. Вот увидите, среди них найдутся самые верные.
5. Не останавливайтесь на достигнутом! В ходе работы над собой так или иначе в голове будут возникать привычные мысли и паттерны. Гоните их. Не давайте снова захватить вас. Помните, что вы встали на долгий путь неравной борьбы. Главное, не отступать.
6. Фиксируйте результаты проделанной работы, даже если они кажутся незначительными. Попробуйте проанализировать их. Получается ли извлечь из данного опыта нечто ценное?
7. Обязательно хвалите себя. Это очень важно. Не ждите чего-то сверхъестественного. Начните с мелочей. Например, сварили кофе вкуснее, чем обычно, похвалите себя за это. Рано встали и переделали все домашние дела, так держать. Сами не заметите, как ежедневная похвала войдет в привычку.

Постоянная практика и вера в себя непременно дадут результат. Помните, только вы можете изменить свою жизнь, резюмирует Ольга Романив.

ВАШИ «ВНУТРЕННИЕ» ГОДЫ

КАК И ЗАЧЕМ НУЖНО ОПРЕДЕЛЯТЬ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ ВОЗРАСТ.

Биологический возраст человека изучают все вокруг, даже нередко препарируют его на части – возраст сердца, сосудов и прочие. А вот про свои внутренние годы задумываются реже. Хотя психологи отмечают, что знать такой показатель стоит каждому. О том, почему важно понимать, на сколько лет человек чувствует себя внутри, рассказала психолог Анна Сухова.

Один человек радуется как ребенок чему-то, а другой зачастую ведет себя будто умудренный сединами старец. При этом внешне они могут быть как вполне молодыми, так и людьми в возрасте. Все это совершенно определенно неспроста, говорит Анна Сухова. И зависит от нашей психики, которая руководит нашими: поведением, чувствами, ощущениями, мыслями, осознанной позицией.

Основы внутреннего возраста

Статистически, подчеркивает Анна Сухова, не только женщины переживают из-за возраста, мужчины также не хотят верить в цифру в паспорте и, как правило, занижают ее, лишь бы быть еще моложе. Стоит разобраться, откуда такой инфантилизм и желание запрыгнуть в последний вагон молодости.

Существует 5 психологических возрастов: 1) детский; 2) подростковый; 3) юношеский; 4) взрослый; 5) зрелый.

Детский психологический возраст

Неважно, сколько вам лет. Но в этом состоянии у вас одни «хочу», вы никого не слышите, вас все обижают. Вам часто хочется плакать и желательно громко. На ручки тоже было бы неплохо залезть и поскорее.

Подростковый психологический возраст

Тоже не отражает вашего реального возраста в паспорте. Например, существует целое поколение нарциссов, которые уже перешли за реальный возраст сорока лет, но только продолжают висеть в психологическом подростковом возрасте. Психуют, кричат, встают «в позу», все делают назло. Категорически грубят, оскорбляют, угрожают. То есть назло вам готовы сделать все что угодно. И конечно, проблем с такими людьми не избежать.

Юношеский психологический возраст

В этом внутреннем периоде вы все понимаете, прекрасно рассуждаете, но, к сожалению, ничего не можете начать делать. Вам все понятно, ясно. Но либо не хватает духа, смелости, либо время неподходящее, либо удачный момент не наступил, либо ситуация все время не та – то кони не едут, то лыжи не смазаны. Вечно что-то тормозит психологического юнца. Зато речи яростные и жгучие. Послушаешь такого человека и понять не можешь: говорит сложно, а делать так ничего и не начинает. Почему? Да потому что не хватает взрослости ему.

Психологически взрослый человек

Идеальная здоровая взрослая позиция для жизни. Вас все устраивает, да и вы вполне подходящий для общества персонаж. Вы можете многое и не спешите никому ничего доказывать. Делаете то, что считаете нужным – все по полочкам, конкретно, четко и ясно, красиво. И главное, по-вашему. В соответствии с вашими жизненными ценностями и убеждениями.

Зрелый психологический возраст

В этом случае можно быть аскетичным и немного занудным. И конечно, «не от мира сего». Но такой человек «мухи не обидит» по-большому счету. Тут не надо путать с образом бдительной старушки у подъезда. Такими бывают и тридцатилетние по паспорту. Только в душе они обычно крайне занудны, когда все про всех лучше других знают. Хочется их отправить куда-то, желательно подальше, чтобы они не мешали со своими старческими нравоучениями. Истинный зрелый психотип сам в себе и с собой счастлив.

Анна Сухова

УЛУЧШАЯ ЖИЗНЬ В ОДНУШКЕ

НЕ КАЖДАЯ РОССИЙСКАЯ СЕМЬЯ МОЖЕТ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ ПОЛОЖЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ СОЦИАЛЬНОЙ НОРМЫ ПЛОЩАДИ ЖИЛЬЯ НА ЧЕЛОВЕКА. МНОГИМ ПРИХОДИТСЯ ЮТИТЬСЯ В ОДНОКОМНАТНОЙ КВАРТИРЕ. МЫ СПРОСИЛИ У ПСИХОДРАМОТЕРАПЕВТА ОЛЬГИ МАЛИНИНОЙ, КАК МОЖНО НАЛАДИТЬ БЫТ, ЧТОБЫ ВСЕМ ЧЛЕНАМ СЕМЬИ БЫЛО МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНО ЖИТЬ НА МАЛЕНЬКОЙ ТЕРРИТОРИИ.

Когда люди живут в маленькой квартире, они достаточно быстро адаптируются под обстоятельства, и на какое-то время это становится нормой. Им удается выстроить уклад, который более-менее устраивает всех, хоть и не на 100 процентов. Тем не менее такой образ жизни создает определенные трудности, о которых стоит знать.

Быт. Трудность организовать пространство для всех членов семьи и под их потребности.

Границы. В маленьком пространстве больше возможностей для нарушения границ друг друга потому, что есть только общее пространство. Кто-то что-то берет чужое или кладет не туда. Когда у каждого своя комната, количество таких претензий резко уменьшается.

Напряжение. Оно присутствует само по себе из-за постоянного нахождения рядом других людей и отсутствия возможности побыть один на один с самим собой.

Интимная жизнь. Когда есть ребенок или кто-то третий, существует высокая вероятность, что он будет вовлечен в интимную жизнь пары, даже если они этого не планируют и всячески перестраховываются.

Как улучшить жизнь в однушке?

При ограниченных условиях людям приходится больше договариваться и прописывать четкие правила, которые организуют быт и улучшают качество жизни каждого человека на этой территории. Например, свет в комнате выключается в 23.00. Это позволит ложиться спать вовремя и не драться за право выспаться.

Если кому-то нужно почитать, он идет на кухню и читает там или смотрит фильм в наушниках. Если все правила проговорены и одобрены всеми жителями квартиры, им следуют беспрекословно, но при необходимости передоговариваются и принимают новые. Это оградит всех от постоянных споров на тему «кто прав и кто виноват».

Также у каждого должен быть свой уголок или часть личного пространства. Это может быть письменный стол или кровать.

Важно

Даже у ребенка должен быть свой уголок с игрушками. Когда есть место, на которое никто не посягает, у владельца это создает ощущение безопасности и стабильности, надежности личных границ: никто не возьмет, не тронет, не поменяет, не испортит.

Нарушение границ

На постсоветском пространстве в большинстве семей существует идея «это все общее, все наше». Любой человек может взять чужую вещь без спроса и даже повредить ее безнаказанно. Такое поведение порочно, потому что человек постоянно сталкивается с посягательством на собственное пространство. Нарушение границ может начинаться с самых простых вещей (кто-то взял и испортил вещь без спроса), а заканчиваться серьезными, когда человека заставляют что-то делать, что он бы не хотел делать, или участвовать в том, в чем он не хочет. Это приводит к пространственной и эмоциональной спутанности: непонятно, кто я, кто другой, где мое, а где чужое. Такие условия в том числе ведут к инцестуозной атмосфере и высокому уровню нарушений.

Елена Липкина

«СТАБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПАКЕТ» СЕМЬИ

ИЛИ ЛИКИ СУПРУЖЕСКОЙ НЕВЕРНОСТИ.

«Женщины все видят и чувствуют. Обманывать их можно до тех пор, пока они это позволяют», – говорит психолог **Андрей Николаев.** По мнению специалиста, главные признаки супружеской неверности вычисляются легко, трудно дается решение о том, как жить дальше, зная, что у супруга есть любовница. Именно по этой причине, прежде чем искать сигналы измены в поведении своего мужчины, подумайте, готовы ли вы столкнуться с неприятной реальностью.

Почему появилась другая?

Любовь, доверие, взаимный интерес и уважение, признание ценности партнера и общие цели – это так называемый стабилизационный пакет свойств нормальной семьи. Дефицит любого из перечисленных элементов может привести к измене, потому что на сторону идут за тем, чего не хватает дома. Если вам кажется, что муж изменяет, спросите себя: что именно он там, на другой стороне, ищет? Чего вы не можете, не хотите или не умеете ему дать? В 80 процентах случаев обращения к психологу выясняется, что женщина по разным причинам (к примеру, из-за рождения ребенка) сама поменяла отношение к мужу: количество внимания и уважения сократилось, а трансляции недовольства и претензий стали регулярными. Даже понимая, что это явление временное, не всякий супруг выдержит, поскольку мужчина желает видеть рядом счастливую женщину. Недостающие элементы счастья ему с готовностью предоставит другая. Еще распространен вариант, когда своей патологической боязнью неверности женщина провоцирует реальную измену. Так часто ведут себя те, кто вырос в семьях, где родители не доверяли друг другу.

Неверный муж: стиль поведения

Стилем поведения неверного мужа обычно управляет чувство вины. Чем более виноватым он себя чувствует, тем тщательнее подойдет к искуплению: его внимание станет необычайно трепетным, нежным и обволакивающим. Начнутся спонтанные подарки, внезапные знаки расположения, изменится качество и количество времени, которое он будет уделять семейным вопросам, жене и детям.

Если же в паре царит безразличие, то и чувства вины у мужчины не возникнет. Тем не менее поведение все же поменяется, но в негативную сторону. То, на что раньше реакции просто не было, станет его раздражать. Прежде сдерживаемое недовольство начнет декларироваться, а забота и доброе общение сведутся к нулю. Серьезно отразится неверность мужа и на материальной стороне: другая женщина требует вещественных знаков внимания, в ее пользу мужчина без раздумий произведет секвестр семейного бюджета. Но и эти изменения в поведении – еще не гарантированный сигнал неверности. Они могут базироваться на каких-то иных событиях и психологических факторах: возрастные и семейные кризисы, депрессии, переживания о самочувствии, особенно в сфере мужской состоятельности. Говорить о том, что муж изменяет, можно лишь в том случае, когда налицо комплекс признаков. Во-первых, муж стал чаще задерживаться на работе и в принципе изменил распорядок дня. К примеру, пропускает обычные «обеденные» звонки жены, раньше уходит из дома и позже возвращается. Во-вторых, супруг акцентирует внимание на внешности и спортивных занятиях. Третий признак – ваш избранник усилил меры конфиденциальности, поменял пароли на всех гаджетах, телефонные переговоры проводит в уединении, старается обособить все свои контакты. Четвертое доказательство – у мужчины поменялся запах и появились новые, несвойственные ранее вкусовые и кулинарные предпочтения. Дело в том, что, постоянно контактируя с другой женщиной, он невольно проникается ее вкусом относительно еды и ощущением прекрасного в этом мире.

Оксана Морозова

РАЗВОД И ДЕТИ

НАУЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА И РАЗРЕШАТЬ СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ.

За желанием отложить неминуемый развод и сохранить «семью», как правило, стоят комплексные страхи: где, на что и как жить дальше? Однако дети – одна из важных причин, почему мужчина и женщина пытаются спасти отношения, в которых годами отсутствуют эмоциональная, сексуальная близость, возможность что-то обсуждать и принимать совместные решения. Действуя «во благо» младшего поколения, родители порой не замечают, как лишают своих детей счастливых мамы и папы. Почему это важно, мы узнали у психолога, автора методики «Так-И-Да-терапии» **Александра Некрасова.**

Детей никто не спрашивает!

Детская психика не способна эмоционально выдерживать и давать ответы на вопросы, которые ставят между собой взрослые. Несмотря на это, из-за страха потерять маму или папу вовлечение ребенка в конфликт взрослых может быть огромным. Если разбираться, то ребенку не важно, где и как будут жить его родители, его волнует только одно: останутся ли у него мама и папа? Будут ли они его любить? Будут ли они счастливы? Это объясняется тем, что дети по-разному эмоционально связаны с родителями и в разные периоды жизни нуждаются в каждом из них в большей или меньшей степени. Когда мужчина и женщина понимают, что их как пару, кроме детей, ничего не связывает, перед ними встает огромная задача разобраться друг с другом, не допуская младших во взрослые отношения. Если во время развода взрослые смогут определить четкие правила взаимодействия, не лишая детей любви обоих родителей, то расставание мамы и папы будет менее травмирующим для психики ребенка, чем жизнь в стиле «соседи». Однако если родители не справляются и у ребенка больше вопросов, чем ответов, он неосознанно начинает регулировать ситуацию между родителями. В более младшем возрасте это может проявляться в виде ухудшения здоровья, психосоматики, в старшем – с помощью агрессивного или, наоборот, инфантильного поведения.

Мы жертвуем собой ради тебя

Когда взрослым не нравится жить вместе, но они делают это ради детей, то им кажется, что они поступают благородно. На самом деле ребенок видит перед глазами несчастливых маму и папу, которые жертвуют своей жизнью ради него. Заблуждение состоит в том, что родители думают, что это сделает ребенка счастливым, а ребенок это воспринимает как то, что теперь он должен компенсировать страдания родителей ради него. Раньше родители жертвовали ради ребенка, теперь он приносит в жертву свою жизнь и интересы ради них. Но этот долг очень тяжелый, его невозможно вернуть обратно, лишив себя счастья. В роду энергия идет прямо: родители отдают детям, дети своим детям и так далее. Вернуть что-то маме и папе не получится, а испортить свою жизнь такими попытками – вполне.

Ценность благополучия в семье

Родители и их взаимоотношения – это фундамент, на котором строит свою жизнь ребенок. От того, что в него заложено, зависит, что будет растиражировано на все его сферы жизни. Если между родителями идет открытая или холодная война, то это может сказаться на разных сторонах жизни ребенка: на принятии собственной внешности и способностей, на умении выстраивать взаимоотношения с людьми, на умении жить собственную жизнь, на умении быть счастливым. Лишая себя личного счастья, родители автоматически отнимают благополучие у своих детей.

Елена Липкина

ТЕСНАЯ КВАРТИРА

ВЫЯСНЯЕМ, ПОЧЕМУ КВАРТИРА ПОСЛЕ РЕМОНТА И РАССТАНОВКИ МЕБЕЛИ ВДРУГ СТАЛА КРОШЕЧНОЙ И КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ.

Сделали акцент не на той стене

Не все понимают, что акцентная стена, которую оклеивают обоями с ярким рисунком или красят в насыщенный оттенок, не только украшает помещение, но и влияет на его визуальное восприятие. Например, если в узкой и длинной комнате покрыть цветной краской одну из длинных стен, то это еще больше усилит эффект вытянутости.

Как лучше?

Акцент нужно, наоборот, делать на короткой стене, чтобы она казалась визуально шире и пропорциональнее. Также не стоит размещать контрастные элементы на самой дальней и плохо освещенной поверхности или на всех стенах сразу.

Визуально опустили потолки

Иногда комната выглядит гнетуще маленькой и тесной, потому что «давит» потолок. Такой эффект может возникнуть в нескольких случаях:

- сделали многоуровневые гипсокартонные потолки в комнате, где они изначально были невысокими;
- покрасили в чересчур яркий оттенок или не зашли цветной краской с полотна на верхнюю часть стен;
- создали слишком много горизонталей на стенах: полки, полоски на обоях, молдинги. Это сильно влияет на пропорции, и потолки сразу кажутся ниже, чем есть на самом деле.

Как лучше?

Чтобы комната зрительно казалась выше, используйте в интерьере вертикальные линии и вытянутый вверх настенный декор: светильники, прямоугольные картины, высокие растения. Также поможет правильное освещение. Например, здорово работает скрытая подсветка, которая создает эффект парящего потолка.

Крупная мебель контрастных оттенков

Также ощущение тесноты бывает связано с цветом фасадов крупной мебели. Например, на фоне белых стен появляется слишком темный лакированный комод, гардероб из ДСП с рисунком под дерево или стеллаж из необработанного дерева. Все они бросаются в глаза на контрасте со светлой отделкой, плохо сочетаются друг с другом и визуально перегружают интерьер.

Как лучше?

Исправить ситуацию можно несколькими способами. Если есть возможность, перенесите часть крупной мебели в другую комнату. Другой вариант – перекрасить фасады в более светлый цвет или покрыть их клейкой пленкой.

Заполнили все стены

При подборе мебели в комнату многие совершают одну ошибку – стараются заполнить все имеющееся пространство. Так на стенах появляются предметы, которые на самом деле там не нужны: открытые полки, рядом с ними – шкафы, которые идут в комплекте с тумбой под телевизор, массивные стеллажи и т.д.

Как лучше?

Помните, что в любом интерьере нужно оставлять немного воздуха и свободного места – это важно в том числе с точки зрения эргономики. На стенах размещайте только необходимое, а остальное пространство оставьте пустым. Это будет выглядеть эстетично и стильно.

Много визуального шума

Проблема с теснотой может возникнуть уже в квартире после ремонта. Например, изначально интерьер казался просторным и воздушным, но спустя пару месяцев появилось ощущение визуального шума. Частая причина этого – системы хранения продумали только для крупных вещей, а про мелочи забыли. В итоге все наушники, стаканы, журналы, недочитанные книги, ручки и ключи остаются на виду. Вторая причина появления визуального шума – неправильная стратегия уборки. Многие откладывают разбор беспорядка на выходные, поэтому в течение недели интерьер выглядит перегруженным из-за неубранных вещей.

НОВОЕ В ХРАНЕНИИ ВЕЩЕЙ

РАЗБИРАЕМСЯ, ПОЧЕМУ ПРИВЫЧНЫЕ СЦЕНАРИИ ХРАНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ПЕРЕНЯЛИ ОТ СТАРШИХ ПОКОЛЕНИЙ, ЛУЧШЕ ЗАМЕНИТЬ НА НОВЫЕ.

Специальные места для хранения ненужных вещей. Балкон, по которому нельзя пройти из-за вещей, забитая до отказа антресоль – такое можно было найти в квартире каждого просто потому, что выбрасывать что-либо было расточительством. И идея выделить место под хранение ненужных вещей до сих пор живет в большинстве российских квартир. Жилье из-за этого выглядит захламленным, а полезная площадь не используется эффективно.

Чем заменить старый сценарий

Хранение вещей «на всякий случай» – это своеобразная домашняя философия. Попробуйте почитать книги о минималистичном стиле жизни, полистать блоги любителей уборки и расхламления. Это вдохновит выбрать новый сценарий хранения, оставив только памятные вещи и убрав все ненужное. Балкон превратится в рабочий кабинет или место для отдыха, а антресоль можно просто демонтировать, добавив ощущения простора квартире.

Хаотичные запасы. Внушительные запасы лекарств, круп, консервов и солений – еще один верный признак «бабушкиной» квартиры. Сами по себе запасы – это хорошо и экономно, но очень часто они формируются хаотично и бессистемно. Из-за этого часто в квартире месяцами хранятся просроченные товары, под хранение уходит слишком много пространства, и никто толком не знает где что лежит.

Чем заменить старый сценарий

Первый шаг – выяснить, какой объем может занимать хранение запасов без создания неудобств в повседневной жизни. Например, соленья – это вкусно и здорово, но если под них отвели целый балкон, то это уже не очень разумно. Определите зоны, где хранятся запасы, и не выходите за их пределы: шкаф в ванной, стеллаж на балконе, часть кухонного гарнитура. Для этого придется решить, что именно разумно запасать и в каком количестве. Последнее – следите за сроками годности. Раз в три месяца проверяйте истекающие сроки в аптечке и в кладовой с продуктами.

Хранение на виду. Нарядный кухонный сервиз, который стоит за стеклом в гостиной, открытые мебельные стенки, плотно заставленные книгами – в прошлых десятилетиях было важно показать достаток в доме. Так в интерьере появляется слишком большое количество деталей, и он выглядит тяжеловесно и устарело.

Чем заменить старый сценарий

Стоит просто немного уменьшить количество акцентов, за которые цепляется взгляд, и даже старая стенка или комод станут выглядеть современно. Учитывайте, что мозг автоматически обращает внимание на все: большое количество книг и журналов в разноцветных обложках, каждую чашку, фотографию и фигурку. Поэтому начните следовать простому правилу: открытая полка или поверхность должна быть заставлена не больше чем на треть. Обилие воздуха будет непривычным вначале, но интерьер станет гармоничнее и приятнее для глаз.

Четкое хранение по комнатам. Постельное белье и одежда хранятся в спальне, обувь и верхняя одежда – в прихожей, средства для уборки – в ванной. Очень долгое время все привязывали разные группы предметов для хранения к определенным комнатам. Часто из-за этого площадь жилья использовалась неравномерно. Например, шкаф в маленькой спальне мог лопаться от одежды, хотя в гостиной есть свободное место. Просто хранить одежду там было как-то странно и непривычно.

Чем заменить старый сценарий

Подходите к планировке хранения с ноткой творчества, стремясь создать свою индивидуальную систему, даже если она может показаться странной для других. Предметы для уборки можно разместить в ванной, в прихожей, в коридоре, на кухне и на балконе – главное, найти удобное место и оформить закрытое хранение. Постельное белье достается раз в неделю, и его необязательно держать близко к кровати, если, например, есть свободные ящики в диване в гостиной.

Мария Ревина

СТИЛЬНЫЕ СЕКРЕТЫ

ПОДЧЕРКНУТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ, «РАСКРЫТЬ» С НОВОЙ СТОРОНЫ СВОЮ ЖЕНСТВЕННОСТЬ И НЕ ТОЛЬКО – ВСЕХ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ПОМОГАЕТ ДОСТИЧЬ СОВРЕМЕННАЯ МОДА. В ЭТОТ РАЗ МЫ ОБСУДИМ С ВАМИ СТИЛЬНЫЕ СЕКРЕТЫ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАС ЖЕНСТВЕННЕЕ, А СООТВЕТСТВЕННО, И УВЕРЕННЕЕ В СЕБЕ.

Первое правило, к которому стоит прислушаться, – отдать приоритет минимализму. Этот стиль шикарно смотрится на красотках совершенно разного возрастного диапазона. Минимализм прекрасен в любом своем проявлении. Вы в любой момент сможете разнообразить лаконичный образ чем-то более выразительным и акцентным. Проще говоря, экспериментировать с этим стилем – это сплошное удовольствие.

Стильная модель юбки

Дама становится более женственной и грациозной в образах с юбками. Чтобы выглядеть элегантно и утонченно, не обязательно носить только откровенное мини, образы с миди и макси юбками соберут ничуть не меньше комплиментов. Причем современные модели юбок эффектно смотрятся как с обувью на каблуке, так и на плоском ходу. Посмотрите в зеркало, убедитесь в том, что ваш образ продуман до мелочей. Под «мелочами» стилисты подразумевают: красиво подвернутые рукава у рубашки, опрятно завязанный платок на запястье, наличие качественной и трендовой бижутерии, сюда также можно добавить прическу и, конечно же, актуальный макияж.

Материалы, которые добавят женственности

Стилисты обращают наше внимание на умопомрачительные наряды, выполненные из натурального шелка, которые достойны вашего внимания в этом году. Вы только посмотрите, как красиво этот натуральный материал струится по женскому телу, подчеркивая красивые изгибы и скрывая некоторые нюансы. По словам стилистов, шелковые наряды можно использовать не только для вечерних прогулок, их можно удачно обыграть кроссовками или сандалиями и получится уместный образ на каждый день. Если перед вами стоит задача выглядеть по максимуму женственно и утонченно, пополните свой гардероб сразу несколькими моделями платьев. Тем более что в этом году такое обширное разнообразие моделей, благодаря которому абсолютно каждая модница найдет для себя идеальный вариант.

Найти красивое приталенное пальто

Купили классное приталенное пальто нежного оттенка? Подберите к нему ботильоны и считайте, что вы готовы к осени. Забудьте о черном или сером цвете и не бойтесь запачкаться – светлое пальто сделает ваш образ великолепным.

Добавить стильные детали

Если в одежде мы советуем вам придерживаться классики, то при выборе аксессуаров можно включить фантазию (в меру, конечно). Например, иногда надевать красивую шляпу или крупные украшения, добавлять к образу необычную брошь или яркие туфли. В общем, оригинальничайте, это пойдет на пользу вашему стилю.

Покупать только качественную одежду

Думаем, что к вам уже пришло осознание, что лучше купить несколько качественных и дорогих вещей базового гардероба, чем скупать все аляповатые блузки с торчащими нитками на распродажах. Женщина не может позволить себе носить некачественную одежду, которая не проживет больше одного сезона. Дорогая сумка, хорошее пальто, классные туфли – подбираем идеальный вариант и наслаждаемся несколько лет.

ПРИЗНАКИ НЕКАЧЕСТВЕННЫХ ВЕЩЕЙ

ПУГОВИЦЫ И ШВЫ.

Важные моменты, на которые стоит обратить внимание еще во время шопинга.
Как определить, что купленная одежда или сумка окажутся качественными? Даже высокая стоимость не всегда является гарантией для покупателя. Собрали 7 признаков, которые помогут вам отличить покупки низкого качества.

Плохие швы

Самый простой способ распознать некачественную вещь – посмотреть на ее швы. Если они неровные, это серьезный повод насторожиться. Также рекомендуем запомнить, что изделия высокого качества выделяют частые стежки и прочные швы: если вы потянете за ткань вдоль шва, он не начнет расползаться. Произошло обратное? Значит, вы наткнулись на неподходящий вариант.

Пластиковые молнии

Застежки, изготовленные из металла, отличаются надежностью и долговечностью, а вот с пластиковыми аналогами могут возникнуть проблемы: если на куртке, толстовке или других предметах гардероба вы видите пластиковую молнию, возможно, производитель решил сэкономить, и перед вами некачественная вещь.

Потеря формы

Заметили, что после покупки джемпер или лонгслив быстро утратили прежнюю форму и вещь смотрится совсем иначе?
Трудностей можно избежать еще на этапе покупки: достаточно потянуть за эластичную часть изделия и отпустить. Если форма теряется, значит, для производства был выбран материал ненадлежащего качества. Хорошие ткани держат форму.

Длина молнии

Зачастую многие не обращают внимание на длину молнии: кажется, достаточно проверить, насколько хорошо работает застежка, и можно отправляться на кассу. Но это неправильный подход: если вы заметите, что молния разной длины, неровная или не совпадает по цвету с обеих сторон, то это повод усомниться в качестве всего изделия.

Вызывающий блеск

В последние несколько сезонов предметы гардероба в бельевом стиле оказались на пике популярности. Однако к выбору трендовых вещей стоит подходить аккуратно. Покупая одежду из шелка или атласа, присмотритесь к тому, как блестит ткань. Если блеск слишком яркий и вызывающий, ткань может оказаться дешевой – дорогие материалы выглядят более приглушенно.

Пуговицы

Пуговицы также могут показаться незначительной деталью, но это не так. Синонимы высокого качества – прочно и аккуратно пришитые пуговицы и отсутствие торчащих ниток. Следует помнить и про симметрию. Если хотя бы какой-то из пунктов не соблюдается, скорее всего, изделие производили на скорую руку.

Краска

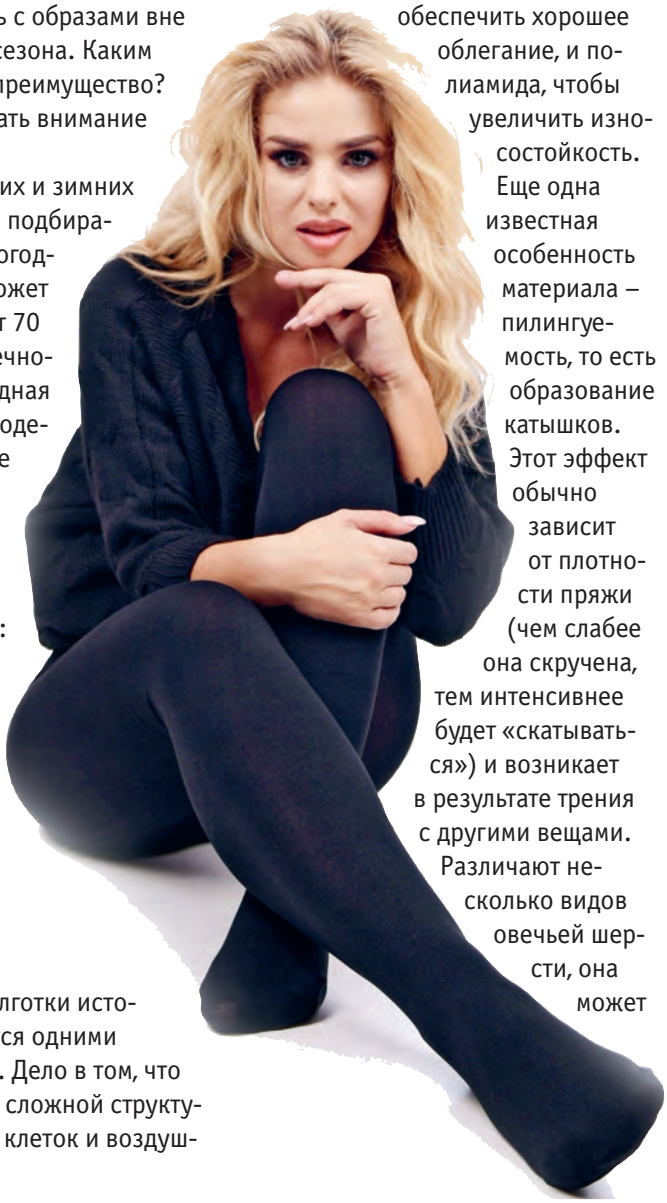
Если на ручках или ремешках сумки краска оставляет следы на местах изгибов, вы ошиблись и приобрели некачественную вещь. Также перед покупкой советуем тщательно проверить любую вещь на однотонность: если в одной части оттенок светлее (и это явно не задумка дизайнера) и отличается от остального, после нескольких стирок краска потускнеет, а одежда начнет линять.

ТЕПЛЫЕ КОЛГОТКИ

ЧЕМ ХОРОШИ ВИСКОЗА И ФЛИС.

Сезон осень / зима традиционно снижает градус эстетики в пользу комфорта и, конечно же, сохранения тепла, вынуждая откладывать любимые платья и юбки в долгий ящик. Чем холоднее за окном, тем многослойнее становятся образы, но это совсем не повод отказываться от женственных нарядов. Стильная (и, что немаловажно, теплая) альтернатива в этом случае – плотные колготки, которые позволяют до бесконечности экспериментировать с образами вне зависимости от сезона. Каким моделям отдать преимущество? Важно ли обращать внимание на состав?

Плотность осенних и зимних колготок обычно подбирается исходя из погодных условий и может варьироваться от 70 den и до бесконечности. Первоочередная функция таких моделей – сохранение тепла, и в этом активно помогают материалы, которые могут входить в состав: шерсть, кашемир, ангора, хлопок, акрил, флис, вискоза, микрофибра – каждый имеет свои преимущества.



Шерсть

«Шерстяные» колготки исторически считаются одними из самых теплых. Дело в том, что шерсть обладает сложной структурой из пористых клеток и воздушных полостей, которая замедляет процесс теплоотдачи между кожей и окружающей средой и способствует длительному удержанию тепла. Помимо этого, шерсть легкая и отлично впитывает влагу. Содержание шерсти в составе колготок может быть разным, но никогда не достигает ста процентов – при всех своих плюсах, материал плохо держит форму. Поэтому производители обязательно добавляют волокна эластана, чтобы обеспечить хорошее облегание, и полиамида, чтобы увеличить износостойкость. Еще одна известная особенность материала – пилингуемость, то есть образование катышков. Этот эффект обычно зависит от плотности пряжи (чем слабее она скручена, тем интенсивнее будет «скатываться») и возникает в результате трения с другими вещами. Различают несколько видов овечьей шерсти, она может существенно отличаться по качеству. Поэтому стоимость у разных марок при, казалось бы, одинаковом составе может иметь существенную разницу.

Кашемир

Для изготовления этого материала используют подшерсток тибетских горных коз, который получают путем вычесывания. Это ценный и дорогостоящий материал, который обладает необычайной способностью сохранять тепло, высокой гигроскопичностью, а также не вызывает аллергической реакции. Помимо этого, тонкая и легкая ткань очень нежная и приятная.

При производстве колготок кашемир обычно сочетают с другими материалами, например, с хлопком или акрилом. Ввиду ценности кашемира модели с ним стоят дорого и относятся к премиальному сегменту.

Ангора

Ангорскую шерсть называют «мягкое золото» – она очень приятна на ощупь и отличается мягкостью. Ее производят из волос ангорского кролика, который отлично удерживает тепло благодаря пустотелой текстуре. Из-за этой же особенности волос не может закрепиться в пряже прочно, поэтому ангорская шерсть практически не используется в чистом виде – ее комбинируют с мериносовой или акрилом.

Хлопок

В составе колготок хлопок встречается довольно часто. Для этого материала характерны высокая прочность, гигроскопичность (хлопок отлично впитывает влагу), воздухопроницаемость, а также стойкость к воздействию воды, света и температур в пределах 140 °. Хлопок также подходит для чувствительной кожи, потому что не вызывает аллергии.

АЛЬТЕРНАТИВА ДЖИНСАМ

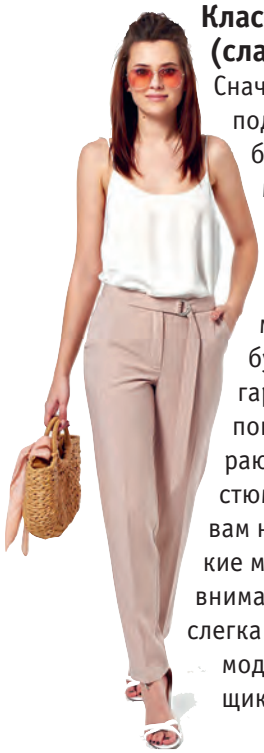
УДОБНЫЕ ВАРИАНТЫ ОТ СТИЛИСТА.

Марина Герман – персональный стилист по подбору «гардероба для жизни», эксперт в области fashion-тенденций и истории моды.

Доступный и интересный вариант – брюки

Основной и понятной альтернативой джинсов в наше время стали брюки.

Можно брать эту деталь гардероба прямо от костюма, однако для создания стильного образа важно обращать внимание на актуальность кроя. Брюки могут быть с защипами, палаццо, кюлоты или модели, слегка зауженные книзу. Какому бы варианту вы ни отдали предпочтение, их можно носить и без жакета. Дополните образ футболкой, топом, пуловером. Можно использовать в комплекте с костюмными брюками. Костюмные брюки можно обыграть удобными привычными кедами, которые вы носили вместе с джинсами.



Классические (слаксы)

Сначала на модных подиумах появились брючные костюмы. Затем сердца модниц покорили объемные пиджаки с широкими плечами, как будто из мужского гардероба. Сегодня популярность набирают брюки из костюмной ткани. Если вам не по душе широкие модели, обратите внимание на прямые, слегка зауженные книзу модели с открытой щиколоткой.

Такие брюки превосходно сочетаются со строгими рубашками и легкомысленными блузами. Под них можно обуть как туфли на каблуке, создавая элегантный образ, так и кроссовки – для придания образу дерзкого и современного вида.

Что касается палитры таких стильных брюк – то в тренде как модная в этом сезоне пастельная палитра, так и яркие, порой неоновые тона.

Если слаксы со стрелками, то обязательно следите, чтобы складочки сохранялись по всей длине штанин, при этом такие модели не должны обтягивать ногу.

Джоггеры

Чтобы составить модный образ, вместо джинсов можно использовать спортивные брюки или, как их сегодня называют, джоггеры. Данная модель брюк совмещает в себе свободный крой и мягкую резинку, позволяющую поставить акцент на талии. Джоггеры делают фигуру более пропорциональной, подчеркивают привлекательность бедер.

Такие спортивные брюки подходят девушкам любого роста, однако лучше всего смотрятся на стройной и подтянутой фигуре. Если раньше подобные штаны воспринимались исключительно как спортивные, то сегодня они используются при составлении кэжуал образов.

Джоггеры еще более удобны в носке, чем джинсы. Для создания образов в спорт-шик стиле отдайте предпочтение не слишком широким моделям джоггеров – они будут смотреться очень стильно и создадут гармоничный образ.

Джоггеры превосходно комбинируются с кроссовками и спортивными кофтами, позволяя составить стильные повседневные образы. Для вечерних посиделок с подругами такие брюки можно сочетать с ботильонами на устойчивом каблуке.

Брюки из кожи

Согласно модным тенденциям на осень, в гардеробе каждой девушки обязательно должны поселиться брюки, выполненные из кожи. Такая альтернатива джинсам подойдет тем, кто привык выделяться из толпы, любит создавать оригинальные и эпатажные образы. Особенно популярны в этом сезоне будут прямые и расклешенные фасоны, которые идеально подходят как для стройных женщин, так и барышень с пышными формами.

Носят кожаные брюки с рубашками, блузами, вязаными свитерами, жакетами. В качестве обуви можно подобрать любую пару, подходящую по стилю к вашему образу.

ОН ЗАПОМНИЛСЯ ТЕЛЕЗРИТЕЛЯМ ПО ПЕРВОЙ ЖЕ РОЛИ ЭРАСТА ФАНДОРИНА В ФИЛЬМЕ «АЗАЗЕЛЬ». УЖЕ ПОСЛЕ БУДУТ «МОСКОВСКАЯ САГА», «ЖЕНСКИЕ МЕЧТЫ О ДАЛЬНИХ СТРАНАХ», «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР», «КОНТРИБУЦИЯ», «СПАССКАЯ» И ДРУГИЕ. СЕЙЧАС АРТИСТ ПРИСТУПИЛ К СЪЕМКАМ ОЧЕРЕДНОГО СЕЗОНА ПОПУЛЯРНОГО СЕРИАЛА «КУЛАГИНЫ», ГДЕ ИГРАЕТ ОДНУ ИЗ ГЛАВНЫХ РОЛЕЙ. ПОСКОЛЬКУ СЪЕМКИ СТАРТОВАЛИ В МОСКВЕ, ПИТЕРСКОМУ АРТИСТУ ПРИДЕТСЯ ЖИТЬ НА ДВА ГОРОДА...

ИЛЬЯ НОСКОВ: «У МЕНЯ ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ДЕТИ!»

– Илья, приятно было вернуться на площадку в команду, с которой уже работали?

– Безусловно, это почти семья. Работать очень интересно, увлекательно. В новых сериях снова будут любопытные, захватывающие истории. Команда экспертов и следователей под руководством знаменитого адвоката Леонида Кулагина (эту роль исполняет Леонид Кулагин. – *Прим. ред.*) продолжит распутывать самые сложные преступления, которые оказались не по силам другим специалистам. К сожалению, не могу рассказывать всех подробностей сериала, чтобы сохранить интригу.

– Честно признаюсь, что рада поводу вновь с вами пообщаться. Последний раз говорили с вами после выхода в прокат картины «Свингеры», где вы снимались в чудесной компании Ирины Пеговой, Натальи Рудовой и Дмитрия Нагиева. Вместе вы ювелирно сыграли историю людей, потерявшихся в своих чувствах...

– Мне действительно радостно было работать, потому что это была хорошая история, настоящая комедия положений. Рассматриваю этот фильм как подарок судьбы. Моя экранная супруга, актриса Ирина Пегова – невероятно энергичный, позитивный человек, фонтанирующий разными идеями. Вместе мы придумывали нашу историю, импровизировали, сочиняли. Вторую пару в фильме сыграли Нагиев и Рудова. Диму я знал раньше, мы учились в Петербурге в одном институте, но работали вместе впервые. Интересный был опыт.

– Сразу согласились участвовать в этой щекотливой истории?

– Когда прочитал сценарий, посмеялся, подумал, что хорошо написа-

В сериале «Свингеры»

но, прошел пробы и… с тяжелой формой ковида попал в больницу. Но продюсеры сказали, что будут ждать моего выздоровления и возвращения на площадку. Очень этому удивился: в наше сумасшедшее время редко кто-то кого-то ждет, берут другого артиста и снимают дальше. Но меня дождались.

– Илья, зрителю всегда любопытно то, что недоступно, скрыто от глаз. Скажите, как «включать» и «выключать» себя, когда входишь в кадр? Творческая энергия от чего зависит?

– Включаемость – это твое желание, твоя внутренняя горячность. Почему ты утомляешься на съемках? Потому что ты включенный, ты на медленном огне, и когда зажигаешь горелку, то сразу видно, на сколько градусов ты ее поставил – на 120 или на 60. Вот это постоянное поддержание горелки тратит твою энергию, силы. В театре ты понимаешь, когда ее можно выключить, на съемках нет. В этом разница, и в этом смысле в кино тяжелее.

– Вам повезло: первый же фильм, в котором вы снялись, режиссировал сам Александр Адабашьян…

– Да, невероятное везение. Вместе с оператором Павлом Лебешевым они оказали на меня огромное влияние, учили работать прямо на сценической площадке. То Лебешев что-то подскажет, как лучше работать на камеру, то Адабашьян какие-то истории рассказывал, и мой актерский организм на них живо откликался. Также с нами работал мой учитель в институте, профессор Юрий Андреевич Васильев, который позже ставил моноспектакль «Ветеръ», который я играл, работая в Александринском театре Петербурга. Он тоже рассказывал много разных историй, которые всегда во мне отзывались.

– Кто еще, кроме названных мастеров, помогал и оказал безусловное влияние на ваше актерское становление?

В фильме «Фандорин»

– Виталий Мефодьевич Соломин. После выхода на экраны картины «Азазель» кто-то рекомендовал меня, и он пригласил в свой антрепризный спектакль «Мышеловка» по Агате Кристи, оказавшийся его последней работой, как актерской, так и режиссерской. Это было счастливое сотрудничество и великое счастье общения с талантливым человеком, постижение тайн актерского мастерства. Он работал с нами ювелирно, тонко и с чувством юмора. А поскольку репетировали спектакль в Малом театре в Москве, я пересмотрел весь репертуар, видел, как работают братья Соломины (Юрий и Виталий. – *Прим. ред.*) в спектакле «Иванов». Это было нечто потрясающее, блистали оба. Повторить такое невозможно.

– Нередко актеры приходят к тому, что их начинает замани-вать режиссура. Вы с братом – актером Андреем Носковым – тоже создали театральное товарищество «Носковы и компания»…

– Сразу скажу, что режиссером никогда не был, все постановки нашего товарищества делал мой

В сериале «Женский доктор»

С семьей

брат Андрей, которому интересны и актерство, и режиссура. В этом мы с ним отличаемся, потому что я не понимаю, как можно совмещать и то и другое. На мой взгляд, либо – либо, или ты должен быть Сергеем Бондарчуком или Василием Шукшиным. Если говорить обо мне, то ощущаю себя только артистом и хочу в этом деле развиваться дальше. Но если меня переклинет и задумаю стать режиссером, то актером точно быть перестану. Мне, к примеру, предлагали набрать курс в театральном вузе, но я не ощущаю себя учителем, мне бы в себе разобраться, в своих мыслях, в профессии.

– Театральное товарищество «Носковы и компания» продолжает существовать?

– Теперь это «Театральный центр Андрея Носкова». У нас есть три спектакля, которые играем в основном в Петербурге, но и по стране тоже гастролируем.

– Кино, театр, гастроли, семья… Где «проветриваете» голову?

– Когда надо «отключиться» от работы, побыть наедине с собой, люблю гулять по Петербургу. Любимый маршрут – от храма Спаса на Крови и по каналу Грибоедова до адмиралтейских верфей. Это такое отдохновение, когда ты просто прогуливаешься и видишь город, к которому невозможно привыкнуть. Петербург – фантастический, живой и всегда в движении. Этот город до сих пор влияет на историю России: мощная энергия петровских преобразований по-прежнему жива, она никуда не делась.

Гуляя по городу, люблю завернуть в гости к известному в Петербурге художнику и фотографу Сергею Семкину, у которого в знаменитом доме на пяти углах, в самой башне находится мастерская. Удивительное место, как и сам хозяин. Я познакомился с ним через соцсети, потом уже подружился и невероятно рад этому общению. Рад, что есть возможность бывать у него, слушать его, смотреть его новые работы. Как-то приводил туда сына, он рисовал закат…

– Мальчик хочет быть художником?

– Савва в 2 года взял карандаш, в 4 заявил, что станет архитектором. Он все время что-то мастерит, придумывает, конструирует. Ему нравится процесс созидания.

– Вы многодетный отец, у вас трое детей…

– Сам не понимаю, отчего мне такое везение? Я счастливый папа, у меня фантастические дети и абсолютно разные. Старшей Софье в октябре исполнится 16 лет. Умница-красавица, отлично учится в 10 классе. Играет на гитаре. Увлеклась культурой хиппи 60–70-х годов прошлого века, слушает «Битлз» и «Роллинг Стоунз», стильно одевается. Самому младшему 4 года. Сашка еще хулиганит, «разносит» квартиру, втягивая всех в круг своих интересов. Очень напоминает мне отца и меня самого (*смеется*). Вижу себя в каких-то его ужимках. Про Савву уже сказал выше. Он все время в процессе созидания. Мне это очень импонирует.

– Илья, у вас тоже необычное хобби – вы собираете чемоданы. Не хотелось открыть музей?

– Я об этом не думал. Сейчас у меня около 50 чемоданов, которые хранятся дома на антресолях и у тещи на даче. Люблю старые вещи, потому что они сделаны неторопливо, в них живет энергия мастера. Не поверите, но одному чемодану, который прибыл ко мне из Швейцарии, около 150 лет. Пытался с ним ходить, но у него то ручка отвалится, то трещина появится, поэтому теперь он просто лежит, как другие его «собратья». Правда, один чемодан, больше напоминающий сундук, стоит в прихожей, на нем удобно завязывать обувь (*улыбается*).

– Остальные чемоданы просто лежат?

– В них хранятся детские рисунки, какие-то вещи. Специально для них сделал на балконе своего рода антресоль, а в ней разных размеров ниши – каждая под определенный чемодан, чтобы они не стояли друг на друге, как в старой квартире. Когда нужно было что-то достать, приходилось все разбирать. В новой квартире мы это учли и сделали ниши до потолка, получилось что-то вроде этажерки. Теперь можно достать из чемоданов что угодно и без особых усилий.

Наталья Анохина
Фото на обложке О. Ивлевой

НОЧНОЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ НОЧЬЮ?

Ночное время – самое то, чтобы проводить качественный уход за кожей лица. Ведь ночь – время восстановления организма. Как и что нужно использовать вечером и на ночь, чтобы утром отражение радовало свежестью и красотой? Как говорит врач-дерматокосметолог **Лилия Дышлевая**, ночной уход за кожей включает в себя, как правило, три базовых этапа:

- очищение;
- тонизирование;
- уход.

И каждый из них крайне важен, пропускать не стоит.

Действуем поэтапно

Очищение – один из самых важных этапов, так как именно он позволяет устранить с кожи лица следы макияжа и накопленных за день загрязнений. «Помимо этого, с поверхности кожи удаляется роговой слой клеток, что открывает доступ питательным и увлажняющим компонентам из кремов и других уходовых средств. Для очищения кожи традиционно применяются такие средства, как гели для умывания, пенки, мицеллярная вода, гидрофильное масло, молочко», – рассказывает Лилия Дышлевая.

Как выбрать средство? Основной фактор – это тип кожи, отмечает специалист. «Если вы наносите на лицо плотный макияж, то допустимо применение сначала средства для снятия макияжа (лосьон, мицеллярная вода) и только потом умывание при помощи геля по типу кожи. Этот же подход можно применять в уходе за жирной кожей. А вот сухую кожу допускается очищать при помощи молочка или мицеллярной воды, при этом не нужно забывать, что остатки мицеллярной воды необходимо смывать либо водопроводной водой, либо тоником», – предупреждает дерматокосметолог Дышлевая.

Тонизирование – не менее важный этап ухода за кожей, который помогает усилить проникновение активных компонентов из кремов, выравнивает PH кожи, успокаивает, снимает чувство стянутости, раздражения и т.д. «Пропускать этот этап, полагая, что он вашей коже не нужен, неправильно. Так как именно тоник выравнивает и выглаживает поверхность кожи», – говорит Лилия Дышлевая.

Подбирать тоник нужно так же, как и средство для умывания, по типу кожи и по тем проблемам, которые у вас есть. «Сегодня тоники могут быть насыщены активными компонентами, такими, например, как гликолиевая кислота в небольших пропорциях. Такое средство, помимо ухода, будет способствовать экфолиации кожи, ее омоложению и лучшему проникновению питательных и увлажняющих компонентов», – рассказывает дерматокосметолог.

Уход за кожей также осуществляется по ее типу и в зависимости от проблем. «Пользоваться кремом на ночь мы начинаем условно с 25+. Вечернее время – отличный способ привнести в уход активные компоненты, которые будут способствовать улучшению качества кожи, омоложению и решению еще каких-то дополнительных задач», – предупреждает специалист.

Для ночного ухода можно выбрать крем с легким питательным эффектом, увлажняющий крем или предпочесть более специфический уход (лифтинг, омоложение, борьба с морщинами). На ночь допустимо применение сывороток с витаминами (не забываем, что сыворотки наносятся строго под крем, сразу после тоника) – например, витамин С абсолютно безопасен в теплое время года, правда, все равно не нужно забывать про крем с SPF с утра, говорит врач.

Витамин С – антиоксидант, способствует омоложению, обладает легким отбеливающим эффектом, сужает поры, борется с проявлениями купероза и пигментации и мелкими морщинками, улучшает состояние кожи.

Анна Шатохина

УРОКИ СУХОГО МАССАЖА

СУХОЙ МАССАЖ СЕГОДНЯ НА ВОЛНЕ ПОПУЛЯРНОСТИ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЕЛАТЬ ЕГО МОЖНО УВИДЕТЬ У ВСЕХ ПРОГРЕССИВНЫХ БОРЦОВ ЗА КРАСОТУ. НО В ЧЕМ ЕГО ПОЛЬЗА И КАК ПРАВИЛЬНО ЕГО ВЫПОЛНЯТЬ?

«Такой массаж относится к числу гигиенических и косметических. Он не требует каких-то особых приготовлений», – рассказывает врач по ЛФК и спортивной медицине, и.о. заведующего отделением лечебной физкультуры клинико-диагностического центра «Медин-центр» (филиал ГлавУпДК при МИД России) **Лариса Сорокина**.

Популярная история

Оригинальное название массажа – dry brushing. Перевод здесь прямой – сухое массирование щеткой. Фактически он представляет собой работу по телу специальной щеткой по определенной схеме. Многие адепты такой методики в числе главных ее плюсов называют разгон лимфы по организму. Также такой массаж рекомендуют при целлюлите. «Сухим массажем тела называют механическое воздействие на кожу человека с помощью массажной щетки. При этом не применяется массажный крем или масло – обрабатываемая кожа должна быть сухой», – говорит Лариса Сорокина.

В чем польза

Сухой массаж тела, если делать его правильно, полезен для кожи, подчеркивает специалист. «Он улучшает микроциркуляцию и снабжает ткани кислородом. Также в ходе массажа мягко, без абразивного воздействия, отшелушиваются ороговевшие клетки, кожа становится более мягкой и гладкой», – поясняет Лариса Сорокина.
Кроме того, такой массаж является одним из методов воздействия на работу лимфатической системы человека. Он помогает стимулировать ее работу и предотвратить застойные явления. Помимо этого, сухой массаж хорошо очищает кожу и придает ей здоровый, ухоженный вид, отмечает врач.

Выбор щетки

При подготовке к массажу особое внимание нужно уделить выбору щетки. Есть два их вида:

- с длинной ручкой;
- без ручки, но с ремешком, который надевается на руку.

Фактически они различаются лишь привычкой и удобством использования для той или иной зоны, потому что щетина в таких обычно используется одинаковая.
«Во избежание микротравм нужно, чтобы щетка была с мягкой щетиной. Желательно, чтобы она была сделана из натуральных материалов», – рассказывает врач Сорокина.

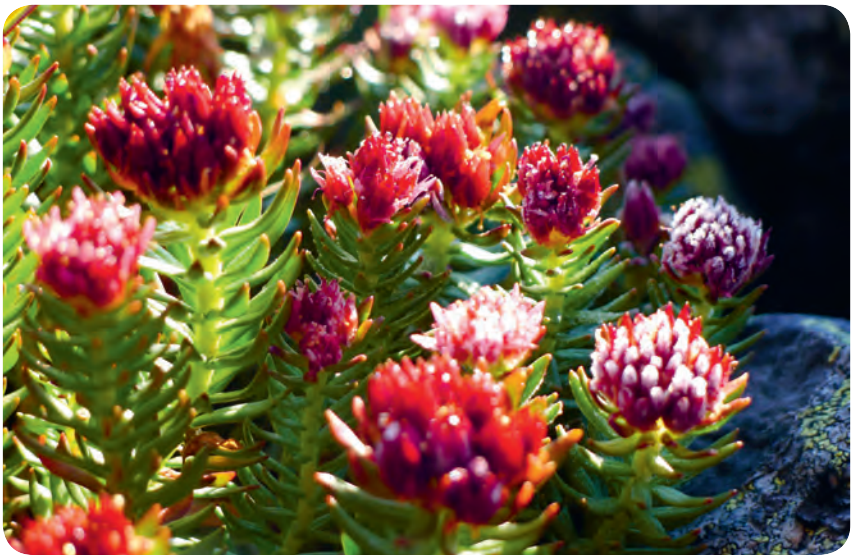
Как выполнять массаж

Для достижения нужного эффекта и улучшения самочувствия крайне важно соблюдать правильную технику массажа, говорит Лариса Сорокина. «Движения щеткой следует совершать прямолинейные или возвратно-поступательные от периферии к центру, без формирования кожного валика», – предупреждает Лариса Сорокина.
Следует избегать чрезмерно сильного воздействия на кожу – движения щеткой не должны вызывать неприятных ощущений, говорит врач Сорокина. «Кожа во время массажа должна розоветь, а не краснеть. Если вы почувствовали, что массаж доставляет болезненные ощущения, кожа покраснела, на ней появились раздражения или царапины, следует немедленно прекратить процедуру», – говорит Лариса Сорокина.
По окончании массажа лучше всего принять душ и увлажнить кожу любимым кремом. Новичкам стоит начинать с нескольких минут – надо дождаться, чтобы тело привыкло. Постепенно доводят до 10–15 минут. Драйбрашинг рекомендуют выполнять несколько раз в неделю, но при наличии чувствительной кожи – не чаще раза в неделю.
Если возникают сомнения, можно проконсультироваться со специалистом. Результата сразу тоже ждать не стоит – он проявится чуть позже. Иногда рекомендуют проводить сухой массаж с утра – он бодрит.

Анна Шатохина

САЛАТ ЗДОРОВЬЯ

«ВАША ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ, А ВАШЕ ЛЕКАРСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ ПИЩЕЙ». ЭТИ СЛОВА ГИППОКРАТА КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ ОТНОСЯТСЯ К РОДИОЛЕ РОЗОВОЙ (ЗОЛОТОМУ КОРНЮ). О ЕЕ НЕОБЫКНОВЕННЫХ ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВАХ ЖИТЕЛЯМ АЛТАЯ ИЗВЕСТНО ДАВНО. КОРНЕВИЩА ЭТОГО РАСТЕНИЯ ОНИ ИССТАРИ ПРИМЕНЯЮТ КАК СРЕДСТВО, СНИМАЮЩЕЕ УСТАЛОСТЬ И ПОВЫШАЮЩЕЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.



В наше время у препаратов родиолы розовой обнаружен и ряд других ценных свойств. Установлено, что она способна сохранять энергетический потенциал организма, повышать его устойчивость к воздействию таких экстремальных факторов, как отравления, нервные перегрузки, недостаток кислорода, а также замедлять старение эндокринных желез, продлевая организму молодость.

Специалисты рекомендуют золотой корень при различных формах неврозов, после обострения хронических заболеваний, при пониженном давлении и импотенции. Считается, что эффективность лечения препаратами родиолы розовой выше, чем у элеутерококка и женьшеня.

Настойка родиолы розовой готовится довольно просто. Берется 100 г свежесобранных корневищ или 50 г сухих, заливается 0,5 л водки, настаивается 2 недели и процеживается. Принимать ее надо по 20–25 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Однако родиолу розовую используют не только для приготовления лекарственных препаратов. Ее применяют и в пищевой промышленности. В частности, при изготовлении ряда тонизирующих напитков и даже хорошо известного вина «Букет Молдавии».

В диком виде родиола розовая встречается в Сибири, на Дальнем Востоке, на Урале, на севере европейской части России. Садоводы-любители выращивают ее и в Подмосковье.

Наряду с корневищами лечебными свойствами обладают и стебли родиолы розовой. Их используют в пищу как салат. Нежные веточки родиолы ранней весной непременно попадают на стол дачников вместе с другими дикорастущими. Обычно в первые весенние витаминные салаты идут появляющиеся в начале мая листья сныти обыкновенной, крапивы двудомной, первоцвета, медуницы, эстрагона, мелиссы, тмина. Вслед за ними в тарелке оказываются манжетка, подорожник, мать-и-мачеха, заячья капуста (кислица) и, конечно же, родиола розовая.

Вкусны и полезны молодые листья березы, липы, боярышника, малины, черной смородины. Из них готовят салаты и овощные гарниры. Для улучшения вкусовых качеств в салат можно добавить листья хрена или ревеня, перья зеленого лука или лука-батуна.

Заправлять такие витаминные салаты можно яблочным уксусом или домашним майонезом, приготовленным без эссенции на соке лимона. Получается вкуснейшее блюдо, которое многие называют салатом долгожителя.

Важно

Этот многолетник хорошо растет в культуре. Никаких особых условий ему не требуется, но при выборе места посадки следует принять во внимание два момента. В природе родиола розовая растет в горах: на галечниках, по каменистым берегам рек и ручьев – словом, там, где почва постоянно влажная, однако нет застоя воды. В более сухих местах она чувствует себя хуже.

А при выращивании ее на тяжелых глинах в почву обязательно добавляют песок. Пик ее декоративности приходится на начало сезона, а вот во второй половине лета она вытягивается и теряет свою привлекательность. Поэтому при посадке в цветнике размещать родиолу розовую надо так, чтобы к этому времени ее могли замаскировать другие растения.

ЗИМОВКА КАПУСТЫ БЕЗ ПОТЕРЬ

Свежие и сочные кочаны капусты сохраните до весны, главное – вовремя их убрать и правильно устроить на зимовку.

Когда готова?

Капуста задерживается на огороде до последнего, эту культуру убирают в самом конце сезона. Позднеспелые сорта обычно предназначены для длительного хранения, их вегетационный период длится в течение 200–240 дней после появления всходов. Сроки уборки определяются климатом региона и погодными условиями сезона.

В Подмосковье капусту начинают убирать во второй половине сентября (среднеспелые сорта), а заканчивают в середине – конце октября (поздние сорта). В более суровых условиях Урала и Сибири уборка начинается на 2–3 недели раньше. Растения белокочанной капусты легко переносят небольшие кратковременные заморозки, однако лучше закончить уборку до наступления заморозков ниже –2 °С. Подмороженные кочаны будут хуже храниться.

Правила уборки

Примерно за 7–10 дней до начала уборки прекратите поливать капусту. В случае затяжных дождей небольшую грядку накройте пленкой. Постарайтесь убрать капусту в сухую погоду. Если все-таки уборка пришлась на дождливый день, то перед закладкой на хранение положите кочаны под навес для просушивания.

Срезайте кочаны острым топориком или большим ножом. Следите, чтобы оставалась кочерыжка длиной не менее 5–7 см. Можно выкопать капусту вместе с корнями, для этого удобно использовать специальные садовые вилы с широкими зубцами. Такие кочаны впоследствии легко подвесить за кочерыгу в хранилище.

Обязательно оставляйте на кочанах верхние покровные листья. Удаляйте их, только если есть следы болезней или вредителей. Верхние листья предохранят кочаны от механических повреждений и гнили.

При уборке не бросайте капусту, чтобы не травмировать кочаны.

В процессе уборки отбраковывайте плохо сформированные, подгнившие, поврежденные кочаны. Их нельзя закладывать на длительное хранение, после зачистки поврежденных участков их следует использовать в ближайшее время.

Температура и влажность

Для хранения капусты лучше всего подходят подвалы или погреба. Оптимальные условия хранения – температура от –1 до +1 °С и относительная влажность воздуха 90–95 процентов. При температуре ниже –1 °С у кочанов темнеет сердцевина вокруг кочерыги.

В городских квартирах храните капусту на непромерзающем балконе, в домашнем погребке при контролируемой температуре.

А вот в хранилищах кочаны уложите на стеллажах в 1–2 слоя, размещая более крупные в нижнем ряду. Можно подвешивать кочаны в сетках к потолку.

Процесс хранения включает и поддержание постоянной температуры и влажности, и контроль параметров с помощью термометра и психрометра. При необходимости проветривайте подвал, в сильные морозы закрывайте продухи. Осматривайте кочаны, подсохшие верхние листья не торопитесь снимать, они помогут лучше сохранить капусту. При появлении черных, мокрых листьев, слизи или плесени зачистите кочан до здоровых листьев. При повторном появлении повреждений обрежьте кочаны до целой ткани и используйте их в пищу.

Кстати

Другой способ сохранения капусты свежей в подвале – насыпать в емкость сухого песка и посадить в него кочаны, очищенные от пожелтевших листьев. В сухую погоду чаще проветривайте подвал.

Елена Горбунова

ПОСЕВЫ ПОД ЗИМУ

КТО-ТО ИЗ ДАЧНИКОВ КАЖДЫЙ ГОД САЖАЕТ КУЛЬТУРЫ ПОД ЗИМУ, А КТО-ТО СЧИТАЕТ, ЧТО ЛУЧШЕ ВСЕ ТО ЖЕ САМОЕ ДЕЛАТЬ ВЕСНОЙ. РАЗБИРАЕМ ГЛАВНЫЕ МИФЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПОДЗИМНИМ ПОСЕВОМ.

Миф. Все размоет

Некоторые огородники считают, что лучше под зиму вообще ничего не сеять, все равно семена расплывутся с талыми водами по всему участку и погибнут.

Действительно, такая возможность существует. Теплые лучи весеннего солнца нагревают сугробы – они начинают таять, превращаются в воду, капли собираются в маленькие ручейки и стекают с более высоких участков в низкие. Под действием солнца небольшие возвышенности типа крутых склонов прогреваются быстрее всех, и снег с них сходит стремительно, размывая на своем бегу поверхностный слой почвы, а вместе с ним и чуть набухшие, начинающие прорастать семена.

А если осенью посеять морковь или свеклу в низинном месте, то в первые теплые дни грядку затопят талые воды до самого верха, а семена под слоем почвы и воды просто задохнутся и пропадут. Поэтому агрономы советуют сеять под зиму семена в высокие грядки-короба с высокими бортами. Почва в них накрепко ограничена крепкой конструкцией. Растаявший сверху снег не сможет ее размыть, а только напитает полезной влагой.

Миф. Лучше осенью

Морковь и свекла любят тепло, поэтому их надо сеять до заморозков, чтобы они успели укорениться, как подзимний чеснок.

Нет, семена моркови и свеклы, наоборот, сеют только в промерзшую почву, когда в регион пришли устойчивые заморозки. Семена этих культур хорошо переносят низкие температуры, а вот прорастать им под снегом, наоборот, совсем не нужно. А если их посеять осенью, когда еще тепло, а температура воздуха достигает +10…+12 °С, то они начнут прорастать. Или, наоборот, если их посеять в первую волну холода – первых заморозков, за которыми обычно идет потепление, то они тоже выйдут из состояния покоя. Однако они должны до самой весны спать глубоким сном, ни разу не проснувшись. В этом и заключен смысл подзимнего посева.

Как не хочется приезжать на дачу в декабре по заснеженным дорогам в холодный, засыпанный метровыми сугробами дом, расчищать дорожки, растапливать печь, но это единственный вариант удачного подзимнего посева. Осенью еще велика вероятность возникновения случайного потепления.

Что же касается посадки под зиму чеснока, то его сажают, чтобы он успел слегка укорениться в почве. Потому весной всходы у чеснока появляются намного быстрее, чем у ярового.

Миф. Укрыть потеплее

Чтобы семена не замерзли в суровую и бесснежную зиму, их надо укрыть как можно теплее.

Неправильное утверждение. Весь смысл подзимнего посева кроется в создании условий для семян, когда при низких минусовых температурах у них затормаживаются сложные процессы обмена веществ – они просто впадают в «спячку». Какое-либо утепление на зиму, в котором остро нуждаются, например, растения южной селекции, семенам не нужно. Если же их хорошенько укрыть, то в феврале-марте во время первых оттепелей они, находясь в условиях импровизированного парника, начнут досрочно прорастать. Раннее пробуждение для подзимних посевов тоже нежелательно: после оттепели обязательно придет в регион похолодание, и всходы могут погибнуть. Также не снятое вовремя утепление приведет к чрезмерному повышению влажности, появлению конденсата.

Как же позаботиться о подзимних посевах? Достаточно заранее оставить для засыпки в теплом помещении почву с огорода и готовую мульчу. Подойдут перепревшие опилки или торф. Засыпьте их слоем толщиной не более 3 см, сверху накройте чем-то тяжелым, чтобы опилки не разлетелись от сильных порывов ветра. Другое преимущество мульчи – на почве не образуется корка, семена весной получат хороший доступ воздуха, им будет комфортно прорастать.

Наталья Филиппова

ПОДГОТОВКА САДА К ХОЛОДАМ

В КОНЦЕ ОКТЯБРЯ НАСТАЛА ПОРА ПОЗАБОТИТЬСЯ О ДЕРЕВЬЯХ И КУСТАРНИКАХ. ДОСТАТОЧНО ВЫПОЛНИТЬ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ, «БАЗОВЫХ» РАБОТ, ЧТОБЫ САД ОТБЛАГОДАРИЛ ЩЕДРЫМ УРОЖАЕМ В СЛЕДУЮЩЕМ ДАЧНОМ СЕЗОНЕ.

Спрячем от ветра

Взрослые плодовые деревья – яблони, груши, сливы, вишни, черешни, – а также однолетние саженцы на зиму не закрывают. Исключение из правила составляют некоторые ягодные культуры: малина, ежевика и виноград.

При всей своей простоте малина и ежевика – особенные растения. Они неприхотливы и морозостойки, но для того чтобы собрать богатый урожай крупных и сладких ягод, нужно знать некоторые их секреты. Самый главный из них – правильная зимовка. Да, укрытие малины и ежевики на зиму отличается от зимних укрытий любых других растений.

Во-первых, малину и ежевику нужно укрывать позже остальных растений, можно делать это и по первому снегу.

Во-вторых, укрытие у них особенное. Эти культуры зимой обязательно должны быть и утеплены, и дополнительно покрыты снегом, и для этого их непременно нужно пригнуть к земле. Зачем такое укрытие морозостойким растениям? Дело в том, что оно спасает вовсе и не от мороза, а от ветра и потери влаги. Малина и ежевика – чрезвычайно влаголюбивые растения и к тому же запасают много влаги в стеблях. Если зимой они пересохнут (а ветер этому способствует), то на хороший урожай можно не рассчитывать. В случае сильного пересыхания они могут даже вымерзнуть, правда, такое случается редко.

Поздней осенью малине и ежевике устройте обильный влагозарядковый полив, такой же, как для плодовых деревьев. Затем подвергните их поэтапному пригибанию в течение 3 дней. Сразу это сделать никак не получится: стебли этих ягодных кустарников не такие гибкие, чтобы их можно было уложить сразу, потребуется ряд промежуточных «процедур».

После пригибания малину и ежевику укройте «одеялом» из спанбонда. В течение сезона, при малоснежной зиме, периодически набрасывайте снег на это укрытие. Когда его много, то он сам вскоре покроет укрытые посадки до самого верха.

Виноград – в траншею

Что касается отношения винограда к зиме, нужно сказать следующее: любой столовый (не технический) виноград, даже если его называют неукрывным, укрывать на зиму все же нужно, виноград отрицательно относится к морозам и в особенности к сильным ветрам. Обрежьте виноград за несколько дней до укрытия. Почему в октябре? Потому что весной при обрезке выделяется много сока, а это вредно для растения.

В обрезке лозы нет ничего сложного. В самом простом варианте обрежьте виноград так, чтобы остались плети примерно 1,5 м длиной. Причем оставьте только 3–4 плети, остальные смело вырезайте. Обрезка стимулирует образование крупных ягод винограда и способствует лучшей проветриваемости лозы.

Укрытие для винограда не является сложной конструкцией. Это может быть траншея, просыпанная песком, но это в том случае, если у вас не застаивается вода, если участок не переувлажненный.

Для районированных сортов вполне достаточно укрытия из невысоких металлических дуг, накрытых двумя слоями спанбонда и третьим слоем – пленкой. Третий слой надевается уже в ноябре, перед морозами, в октябре еще достаточно только лутрасила.

Но главное – снять виноград со шпалеры и уложить в укрытие в сухую погоду и на сухую «подложку» – это могут быть слой стружки, или пенопластовая пластина, или лоскут вспененного винила (им перекладывают металлочерепицу при продаже).

Ольга Воронова

ПОМУТНЕНИЕ СОЗНАНИЯ

КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ УПАЛ В ОБМОРОК?

«Обмороком называют внезапный приступ кратковременной потери сознания. Происходит он из-за нарушения мозгового кровотока. В обморочном состоянии человек обычно находится от нескольких секунд до трех-пяти минут, после чего чаще всего сам приходит в сознание», – рассказывает заведующий отделением скорой медицинской и неотложной помощи клинико-диагностического центра «Мединцентр» (филиал ГлавУпДК при МИД России) **Владимир Довгаль.**

Чем опасен

Сам по себе обморок – не заболевание, но может быть тревожным звоночком, указывающим на возможное развитие различных патологий, отмечает специалист. Поэтому даже единожды упав в обморок, лучше обратиться к врачу.

Среди причин обморока следующие:

- чрезмерные переживания;
- сильный испуг;
- острая боль.

Также можно потерять сознание при длительном воздействии высоких температур – например, в летнюю жару, особенно в плохо проветриваемой комнате. Нередко обморочное состояние возникает при долгом пребывании у плиты, в помещении, где много людей, а также если долго находиться в положении «стоя», рассказывает врач.

Основные симптомы обморока:

- чуть слышное поверхностное дыхание;
- ослабление и урежение пульса;
- потеря сознания.

«Перед этим человек ощущает резкую слабость, онемение ног, затуманенность сознания. Заметить, что человек вот-вот упадет в обморок, не сложно – он резко бледнеет, как бы оседая на месте, его конечности холодеют, глаза закрываются, может появиться холодный пот», – предупреждает Владимир Довгаль.

Что делать, если человек, находящийся рядом, упал в обморок?

Прежде всего, говорит медик, необходимо убедиться в том, что у пострадавшего не нарушено дыхание – свободны дыхательные пути, отсутствует одышка, есть пульс. «Если дыхание не нарушено, необходимо уложить человека на спину на ровную поверхность и приподнять ноги, подложив под них любой подходящий предмет – свернутое одеяло, валик из одежды, сумку. Голову нужно повернуть набок, на случай возникновения рвоты», – советует Владимир Довгаль.

Важно обеспечить приток кислорода – попросить окружающих отойти подальше, открыть окна и двери, если обморок произошел в помещении, освободить пострадавшего от стесняющей одежды (расстегнуть ворот рубашки, снять пояс). Можно прикладывать ко лбу или протирать лицо смоченной в холодной воде и отжатой тканью, растереть пострадавшему мочки ушей. Не нужно хлопать человека по лицу, стараться поднять, поливать водой или пытаться дать какие-то лекарства.

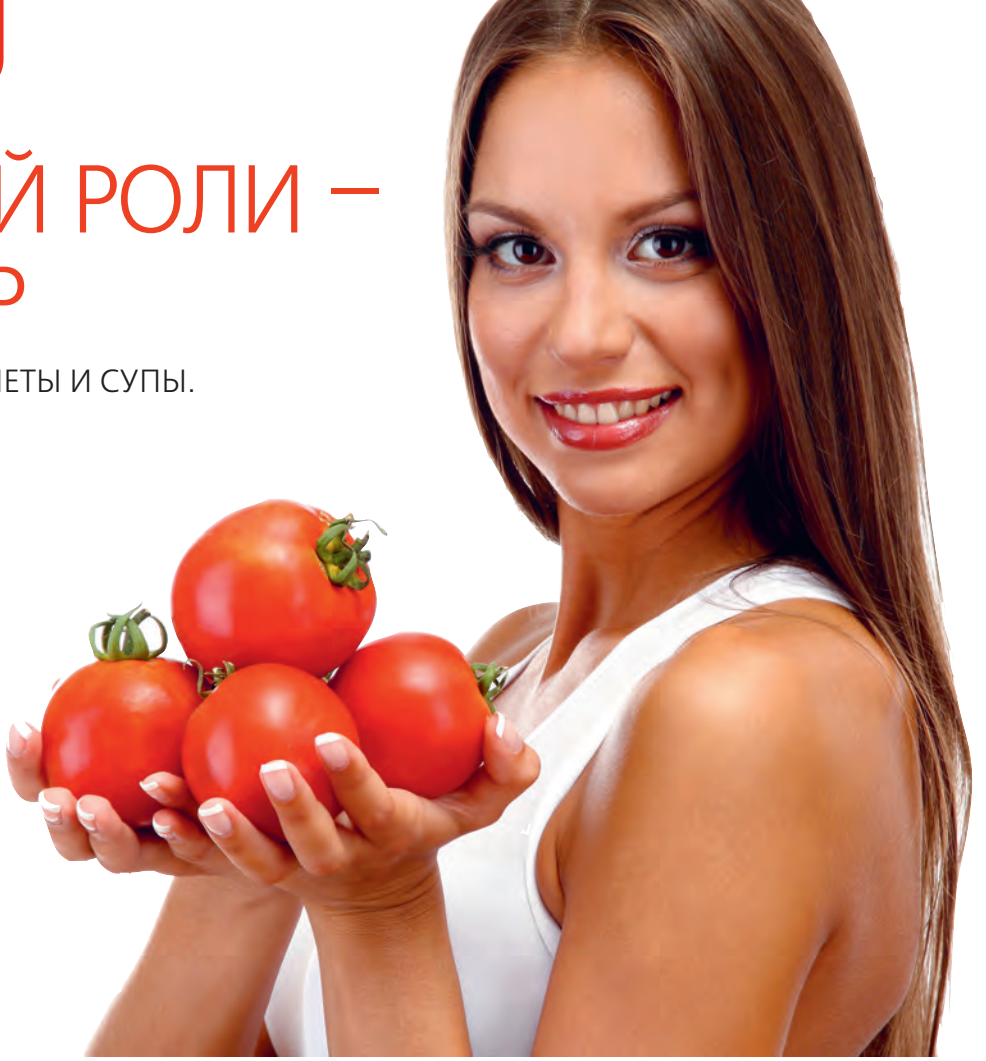
Следует помнить, что обморок – это кратковременное состояние, которое не должно длиться более 3–5 минут. Когда пострадавший придет в себя, необходимо оставить его отдыхать, так как силы могут восстанавливаться от 15 минут до часа. Можно дать горячий травяной чай, рассказывает специалист.

«Если пострадавший долго не приходит в сознание, следует попросить кого-нибудь вызвать “скорую помощь” и проконтролировать его действия, получив обратную связь о том, что вызов сделан. Если пострадавший все же пришел в себя после вызова ”скорой“ –важно не оставлять его одного и дождаться приезда медиков», – говорит Владимир Довгаль.

Анна Шатохина

В ГЛАВНОЙ РОЛИ – ПОМИДОР

ГОТОВИМ ТОМАТНЫЕ КОТЛЕТЫ И СУПЫ.



Совсем недолго, примерно до начала ноября, на наших прилавках лежат нормальные, не пластиковые помидоры. Можно даже купить выращенные в средней полосе России, грунтовые, а не тепличные. И это лучшее время в году, время, когда помидоры пахнут помидорами, когда они мясистые, сочные, просто замечательные. Из них нужно обязательно сделать карпаччо или просто салат с луком. Но прежде нужно выбрать лучшие на рынке. Рассказываем, как.

Правило № 1. Выбираем по запаху

Самый простой способ выбрать на рынке помидор – по запаху. Нужно потереть томатом (той стороной, где плодоножка) руку. И понюхать. Если есть яркий помидорный запах – нужно брать.

Правило № 2. Проверяем мягкость

Слегка сожмите помидор, если он твердый и все помидоры на прилавке такие же – 100 процентов добавляли химикаты при выращивании. Брать нельзя. Хорошие домашние помидоры – мягкие.

Правило № 3. Смотреть на срез

Белая мякоть в томате – признак того, что его рано сорвали, он не созрел. В принципе все томаты, которые привозят сюда, снимают раньше времени, иначе их не довезешь. Они должны дойти постепенно. Но томат с белой мякотью уже не созреет. Зеленые семена внутри не указывают ни на что особенно. Это еще один признак недозрелого помидора.

Карпаччо из томатов с гранатовым соусом

300 г бакинских помидоров, 60 г гранатового сока, 20 мл оливкового масла, 20 г крема бальзамик, черный перец, 2 г мяты, 10 г зерен граната, соль и сахар.

Шаг 1. Помыть томаты под проточной водой и нарезать их тонкими кольцами. Выложить на тарелку.
Шаг 2. Смешать оливковое масло, сок граната, бальзамический крем и молотый черный перец. Попробовать на вкус, для баланса можно добавить немного соли и сахара.
Шаг 3. Полить гранатовым соусом нарезанные томаты.
Шаг 4. Украсить зернами граната и листьями свежей мяты.

Брускетта с томатами и сыром моцарелла

40 г серого хлеба, 10 г оливкового масла, 40 г помидоров, 2 г базилика, 15 г соуса песто, 60 г сыра моцарелла. Петрушка, соль морская, молотый черный перец – по вкусу.

Шаг 1. Хлеб обжарить, смазать соусом песто.
Шаг 2. Томаты нарезать кольцами.
Шаг 3. Чередуя, выложить на хлеб моцареллу и томаты.
Шаг 4. Посыпать соломкой базилика и полить кремом бальзамик.

Салат из палтуса с бакинскими помидорами

100 г палтуса, 10 г красного лука, 60 г бакинских помидоров, 5 г укропа, 1 ч.л. лимонного фреша, 5 г меда, 2 г соли.

Шаг 1. Филе палтуса нарезать тонкими слайсами, посолить и оставить минут на 45.
Шаг 2. Для приготовления соуса смешать растительное масло, сок лимона и мед.
Шаг 3. Выложить в центр тарелки крупно нарезанные помидоры, сверху уложить кусочки слабосо-

леного палтуса, крупно нарезанный лук красный, укроп.
Шаг 4. Заправить соусом и хорошо перемешать.

Брускетта с авокадо и помидорами

60 г бездрожжевого хлеба, 50 г авокадо, 80 г розового помидора, 3 г укропа, 3 г лука-шалота, 30 мл оливкового масла.
Шаг 1. Хлеб запечь в тостере.
Шаг 2. Помидор нарезать мелким кубиком, смешать с укропом.
Шаг 3. Авокадо нарезать мелким кубиком и смешать с шалотом.
Шаг 4. Авокадо и помидор смешать с оливковым маслом по отдельности. На теплый хлеб выложить авокадо и сверху – помидоры с укропом.

Дакос (критский салат с томатами)

130 г томатов, 1 оливка, 30 г сухарей, 20 мл оливкового масла, 40 г сыра фета, 10 мл белого сухого вина, 1 г орегано.
Шаг 1. Сухари крупно раздробить и слегка смочить водой.
Шаг 2. Помидоры мелко нарезать, фету размять.
Шаг 3. В деревянный салатник выложить помидоры, сухари, фету, каперсы, оливку, полить оливковым маслом и вином.

Доматокефтедес (котлеты из томата)

10 порций, 600 г томатов, 20 г зеленого лука, 10 г петрушки, 10 г укропа, 120 г репчатого лука, 1 яйцо, 60 г панировочных сухарей, 5 г чеснока, 80 г томатной пасты, 4 г сахара, 4 г соли.
Шаг 1. Томаты, надрезанные крестиком, опустить в кипящую воду на 30 секунд. После поместить в холодную воду со льдом. Снять шкурку, разрезать, удалить семена и нарезать кубиком.
Шаг 2. Поместить в сито и дать стечь.
Шаг 3. Нарезать мелко зеленый лук и петрушку. Репчатый лук натереть на мелкой терке и также дать стечь.
Шаг 4. Все перемешать, добавить яйцо, панировочные сухари, чеснок, томатную пасту, сахар, соль.
Шаг 5. Еще раз все перемешать и дать настояться в холодильнике 3–4 часа.
Шаг 6. В сковороде с высоким бортом разогреть масло.
Шаг 7. Сформовать котлетки по 80 г, обвалять в муке и опустить в масло.
Шаг 8. Жарить 3–4 минуты до появления корочки.
Шаг 9. Достать, положить на салфетку, дать стечь лишнему маслу.
В качестве гарнира можно подать томаты, перемешанные с луком и петрушкой.

Листья салата с жареными помидорами и сырными гренками

170 г узбекских томатов, 30 г сливочного масла, 10 г салатных листьев, 10 г лука-порея, 10 г шпината, 5 г петрушки, 1–2 кусочка булки с маком, 30 г твердого сыра, щепотка молотого орегано, сухой базилик, 2 г чесночного соуса, 20 г соуса песто, 20 г трюфельного соуса.
Шаг 1. Помидоры нарезать крупными слайсами, посыпать их морской солью, смесью базилика и орегано.
Шаг 2. Обжарить помидоры на сливочном масле, выложить на тарелку.
Шаг 3. Помытую и подготовленную зелень собрать в микс.
Шаг 4. Выложить на помидоры микс, смешанный с трюфельным соусом, сверху полить соусом песто.
Шаг 5. Булку нарезать слайсами тонко, выложить на противень, на хлеб выложить сыр, смешанный с орегано, полить чесночным маслом и запечь до золотистого цвета. Выложить сухарики сверху на салат.

Трехдневные помидоры в свежем маринаде

3 кг томатов, 250 г стебля сельдерея, 200 г укропа, 2 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса 9-процентного, 20 г чеснока, 10 л воды.
Шаг 1. Помидоры надо очистить: бланшировать, потом положить в холодную воду и снять кожицу.
Шаг 2. Нагреть воду и добавить туда соль, сахар, уксус и стебель сельдерея. Дать рассолу остыть.
Шаг 3. Добавить в рассол нарубленную зелень и чеснок, нарезанный на дольки. Положить в рассол томаты, закрыть крышкой и оставить на сутки в холодильнике.
Шаг 4. Отрегулировать количество соли и сахара по вкусу. Хранить в холодильнике.

Телятина с помидорами

10 г растительного масла, 40 г лука, 5 г чесночного масла, 120 г помидоров, 2 г кинзы, 2 г базилика красного, 2 г базилика зеленого, 150 г мякоти телятины, черный дробленый перец, соль.
Шаг 1. На растительном масле с двух сторон обжарить телятину, добавить соль, перец.
Шаг 2. Добавить нарезанный соломкой репчатый лук, обжарить и положить базилик фиолетовый, кинзу, нарезанную соломкой, обжарить.
Шаг 3. Добавить чесночное масло, перемешать, выложить помидоры, нарезанные дольками.
Шаг 4. Обжарить, довести до вкуса, выложить в тарелку и украсить зеленым базиликом, дробленым перцем.

Мария Тихменева

ЧЕТЫРЕХГРАННАЯ ТЕРКА

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ ТЕРКИ.

Такая терка есть практически в каждом доме. Некоторые хозяйки заменяют ее кухонными комбайнами или же специальными электрическими терками, но только никакой гаджет не сравнится по простоте и скорости применения с привычной нам теркой, которой пользовались еще наши мамы, бабушки и прабабушки. Терку не нужно собирать, мыть ее довольно просто: ополоснуть, иногда слегка почистить щеткой, высушить на сушилке для посуды. Собирать не надо, ничего разбирать, раскручивать, подключать к электросети не требуется. Можно мыть в посудомоечной машине.

При такой простоте терка помогает нам справляться с огромным количеством операций на кухне. Без нее не приготовить овощные оладьи или драники, не сделать многие салаты, например «Мимозу». Терка требуется, когда мы готовим супы и делаем вторые блюда.

И тем не менее мы используем терку не на все 100 процентов от ее возможностей. Чаще всего трем продукты на крупной и мелкой терке, но не используем две другие стороны. А они тоже очень полезны. Рассказываем, для чего нужна каждая из четырех граней терки.

Крупная каплевидная терка

С ее помощью можно измельчать морковь, свеклу, картофель для драников, кабачки для оладий, тыкву, чтобы положить в кашу. Можно натирать сыр для салатов и горячих блюд. Причем сыр как мягкий, который для удобства натирания можно заморозить, так и твердый и полутвердый.

Иногда на ней же натирают яйца, как белки, так и желтки.

Нужно иметь в виду, что кусочки получатся довольно крупными, поэтому не для всяких блюд они подойдут. Чаще всего в рецепте сразу указывается: натереть на крупной терке – эта фраза как раз про данную сторону.

Мелкие каплевидные отверстия

Вторая по популярности сторона терки – с мелкими каплевидными отверстиями. Они очень качественно измельчают продукты, получаются совсем тонкие, прозрачные кусочки. На ней натирают фрукты и овощи для детского пюре, измельчают яйца для «Мимозы», также часто измельчают на ней и другие овощи, как отварные, так и сырые.

Слайсер

Продолговатая щель в терке, одна или несколько, – это слайсер. Он предназначен, чтобы нарезать продукты тонкими пластинками или кружками. На слайсере можно нашинковать картофель для чипсов, кружки огурцов для салата, кабачки, баклажаны, морковь для овощного красивого пирога. В общем, можно шинковать любые твердые овощи и фрукты, добавлять их в свежие салаты, делать запеканки или украшать блюда.

Шипы

Они бывают чуть помельче и чуть покрупнее, маленький сектор с шипами может быть совмещен со слайсером.

Эта терка предназначена для сухих продуктов. С ее помощью можно измельчать засохший хлеб, чтобы получить панировочные сухари. Можно натирать мускатный орех, корицу. Также на этой стороне можно измельчать твердый сыр, получится очень мелкая крошка, отлично подходящая для пасты или добавления в пиццу в качестве второго сыра.

И еще 2 стороны

Помимо привычных нам четырехгранных терок, сейчас выпускают шестигранные. У них несколько у́же каждая сторона, зато есть еще две разновидности ножей. Чаще всего бывают такие:

- волнистый слайсер. С его помощью можно натирать овощи красивыми волнистыми кусочками. Подойдет для украшения блюд;
- двойные каплевидные отверстия. Подходят для нарезания овощей тонкой соломкой. Могут выступать заменой терки для корейской моркови.

Мария Тихменева

СМАСТЕРИТЬ ЗОНУ БАРБЕКЮ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ОБУСТРОЙСТВА.

Это не просто взять мангал или же сложить «печку» из кирпича и поставить в дальнем углу сада. Такой объект вряд ли украсит сад, поскольку строить и благоустраивать нужно по некоторым правилам.

Уютный уголок

Место для барбекю должно быть непременно спокойным, защищенным и не просматриваться сразу. Поэтому его не располагают при входе и в парадной части, а только в глубине сада. Желательно, чтобы предполагаемый участок находился в полутени, с него должны открываться красивые виды на всю дачу, и к нему должны вести одна или несколько дорожек. Также барбекю желательно спроектировать рядом с какими-то красивыми объектами: водоемом, цветником, альпинарием.

Техника безопасности

Проследите, чтобы барбекю находилось в отдалении от деревьев, заборов, деревянных сооружений и тому подобных объектов. Все используемые материалы должны быть несгораемыми, такими как природный камень, кирпич, бетон. Деревянные настилы располагайте только на расстоянии не менее 3 м от очага. Металлические перфорированные панели – отличная идея для огораживания зоны.
Учитывайте также розу ветров (преобладающие направления) своего сада и выбирайте для барбекю такое место, где дым будет рассеиваться.

Очаг на природе?

Сам очаг может располагаться на открытой площадке, в павильоне или под навесом. Павильон подойдет только в том случае, если вы задумали настоящий садовый камин, у которого можно вывести трубу на крышу. Во всех остальных случаях лучше отдать предпочтение открытым площадкам. Немаловажен и психологический фактор: обычно барбекю ассоциируется с пикником на природе, в этом заключена своя прелесть. Закрытого пространства нам весь год хватает и в городе. Так что отдавайте приоритет более открытым «моделям». К тому же ваш очаг можно будет видеть, а это все-таки очень красивый объект в дизайне сада.

От мангала до камина

Видов очагов для барбекю очень много – от самых простейших костровых чаш до садового камина с трубой, который имеет несколько функций сразу: это и печь, и мангал, и коптильня. При его проектировании и сооружении нужна особая квалификация, поэтому такой камин лучше доверить специалистам. Если вы хотите иметь нечто эксклюзивное, несложное в исполнении, скажем, садовый стационарный мангал, то его можно сделать самостоятельно. Учитывайте некоторые факторы: как часто вы будете пользоваться очагом, готовы ли выполнять дополнительную работу по обслуживанию, укрывать его на зиму. Посиделки у огня происходят нечасто, и вы хотите удобную, компактную модель? Отдайте предпочтение переносному мангалу либо открытому очагу. Переносные мангалы – это не только всем известные сборно-разборные конструкции для пикников на природе, но и современные жаровни. Внешне они разные. Есть среди них самые настоящие дизайнерские образцы из металла – в виде больших воронок, цилиндров. Они оригинально и изысканно смотрятся, ассоциаций с мангалом не вызывают, скорее похожи на садовые скульптуры.
Открытый очаг – стационарный объект, как правило, он выполняется в виде кострища на каменном мощении. Над ним на специальных трубках-держателях располагаются шампуры или вертел. Разновидность открытого очага в восточном стиле – тандыр: керамический очаг, похожий на большую вазу.
Если же барбекю вы будете использовать часто и вам нравятся «классика» или «старинные» стили, то ваш вариант – стационарный садовый мангал или даже камин.

Ольга Воронова

КАБАРДИНКА – ЭТО НОСТАЛЬГИЯ ПО СССР

КОГДА-ТО КАБАРДИНКА БЫЛА ТИХИМ ДЕТСКИМ КУРОРТОМ, А СЕГОДНЯ НА ПЛЯЖАХ ЯБЛОКУ НЕГДЕ УПАСТЬ. ЧЕМ ДАЛЬШЕ ОТ ЦЕНТРА НАХОДИТСЯ ПЛЯЖ, ТЕМ СПОКОЙНЕЕ НА НЕМ БУДЕТ.

Пляжи

Кабардинка более полувека развивалась исключительно как климатологический курорт. Местоположение – примерно на полпути от Новороссийска до Геленджика. Можжевеловые рощи, сосновые парки и аллеи, галечные пляжи, чистое море. Словом, лучшего места для отдыха не найти. Спокойно, тихо и целебный воздух…

25 часов поездом Москва – Новороссийск – и мы на месте. Вот только народу в Кабардинке, вопреки нашим ожиданиям, оказалось не много, а очень много. Хозяйка, у которой мы сняли половину домика, лишь руками разводила: никогда не было такого наплыва отдыхающих.

Пляжи в основном галечные и узкие. Если кто жаждет всех удовольствий и комфорта разом, добро пожаловать на Центральный. Он пошире прочих и оборудован всем, что только может пожелать душа, включая Wi-Fi и места для подзарядки гаджетов. Есть площадки для пляжного волейбола, есть бары, кафе, мороженое… Медпункты, душ с пресной водой и места для переодевания предусмотрены по умолчанию. Я уж не говорю о шезлонгах, зонтиках и навесах. Нет здесь только покатушек на «бананах» и «ватрушках». Минусов два – дичайшая теснота и грохочущая музыка.

Мы выбрали пляж «по месту жительства» – на северо-западной окраине села. Одно кафе с мороженым, две кабинки для переодевания, душ вдалеке. В остальном он ничуть не уступал Центральному – его также тщательно очищали от водорослей и мусора каждый вечер.

Ну а море тут везде чистейшее и с долгим заходом на глубину. Дно в крупный камень, местами поросший скользкой водорослью цистозирой, поэтому тапочки для купания обязательны.

Как питаться и чего остерегаться?

Бал тут правят столовые. Ассортимент подчеркнуто ностальгический, советский, но с поправкой на кубанскую кухню. Стандартный обед: на первое – борщ с пампушками, окрошка на кефире либо суп-лапша; на второе – голубцы, котлеты с пюре либо вареники с разными начинками. Попить – компот, морс, чай, кофе. Есть еще уличные бургерные заведения и суши-бары. Это подороже, но и понадежнее. Все остальное – лотерея. Мы в нее сыграли, и в общей сложности 6 дней из 20 были проведены в компании активированного угля и унитаза. Одно из объяснений подобного эффекта: и рестораны, и кафе, и уличные заведения здесь по-южному щедрые на жир. Даже картошка, запеченная на углях, сочится салом, а греческий салат будет плавать в заправке. Так что в период акклиматизации праздник живота лучше не устраивать.

Центральный рынок очень хорош, но покупать там стоит в основном фрукты-овощи, специи, орехи и мед. Иногда там отключают электричество – на час, а то и на два. Успеете купить молоко и сыр до отключения – ваше счастье. После – ваши проблемы. Если душа так уж жаждет сыров и рыбки, то вам в помощь уличные торговцы и домашние забегаловки – холодильники у них работают от своих генераторов.

Константин Кудряшов

БЕРЕЖЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

1. Используете ли вы хотя бы один выходной день для свидания с природой?
а) Я уже стар (стара) для каких-либо свиданий.
б) Общаюсь с природой не только в выходные и не только по телевизору.

2. Можете ли вы сказать о себе, что регулярно делаете утреннюю зарядку?
а) Нет, я люблю только «разрядку».
б) Конечно, и заряжаю не только приборы от электросети.

3. Признайтесь честно, как вы относитесь к алкогольным напиткам?
а) Отношусь к ним, как к самому себе.
б) Отношу их к своим личным врагам.

4. Доставляет ли вам истинное удовольствие ваша работа?
а) Не столько мне, сколько моему руководству.
б) Она много чего мне доставляет.

5. Удовлетворяет ли вас ваша интимная жизнь?
а) Только мою половину.
б) Не только удовлетворяет, но и позволяет чувствовать себя хорошистом или даже отличником!

6. Принимаете ли вы на постоянной основе какие-нибудь лекарства?
а) Только горькие пилюли.
б) Приму, только если пилюли позолотят.

7. Можете ли вы про себя сказать, что удачливы в браке?
а) Так ведь хорошую вещь браком не назовут.
б) Удачлив (удачлива) даже в чужом браке!

8. А теперь поведайте, каков ваш типичный режим питания?
а) Постельный.
б) Готов (готова) весь день есть не только то, что полезно, но и поедать глазами симпатичных окружающих!

9. Как вы обычно проводите свое личное свободное время?
а) Не мы проводим время, а оно проводит нас.
б) Свободно могу провести не только время, но и любого!

10. Скажите откровенно, не страдаете ли вы манией величия?
а) Нет, но заставляю страдать ею других.
б) Нет, я ею наслаждаюсь!

Если вы выбираете ответ «а», вам полагается 1 балл, а если «б» – 2 балла. Суммируйте их.
Если среди ваших ответов преобладают **«а»**, то, похоже, вы слишком легкомысленно относитесь к своему здоровью. Помните: «Не следует начинать заботиться о здоровье, когда уже заботиться не о чем!» Однако не слишком-то бегайте по врачам, лучше бегайте по дорожкам скверов или парков!
Если же вы отдали предпочтение ответам **«б»**, то это может означать, что вы отличаетесь не только отменным здоровьем, но и соответствующим настроением и будете еще долго отличаться этим от других, если не измените своему позитивному видению мира. Ну а здорового юмора (а может быть, даже сатиры) вам явно не занимать, с чем вас нельзя не поздравить!

2022 ГОРОСКОП НА ОКТЯБРЬ

Весы
24 сентября – 23 октября
Позитив: отдых, поддержка близких и друзей
Негатив: накопленная усталость, проблемы со здоровьем
Месяц противоречивый. Первая половина способствует профессиональному росту, достижению целей, исполнению желаний. Но возможны трудности в отношениях с окружающими. Всплывают ошибки прошлого, особенно 10–15-го. Вторая половина более позитивна: любовь, перспективы, заманчивые предложения.

Скорпион
24 октября – 22 ноября
Позитив: отдых вдали от дома, успехи
Негатив: усталость, апатия
Преодолевайте грусть при помощи природы, уединения, медитации. Отношения с детьми складываются непросто вплоть до последней недели месяца, после чего вы достигнете взаимопонимания. Идеально пройдет отдых с семьей вдали от дома, особенно в первой половине месяца. После 15-го вероятна реализация самых разных планов.

Стрелец
23 ноября – 21 декабря
Позитив: перемены, новые друзья
Негатив: финансовая нестабильность
Внимание сосредоточено на интересах родственников и ближнего окружения – их ждет много нового, неожиданного и необычного. Помогите им преодолеть неуверенность и боязнь перемен! До середины месяца в вашей жизни тоже происходят изменения: возможна смена работы, должности, сферы деятельности! Во второй половине появится возможность отдыха вдали от дома.

Козерог
22 декабря – 20 января
Позитив: успехи, забота о семье
Негатив: соблазн любовной связи
Социальный рост, поддержка начальства – апогея эти процессы достигнут после 20-го. Тогда же возможны перспективные предложения. В вашей жизни случится много перемен при участии друзей. До середины месяца вы заботитесь о семье или любимом человеке. Если вы свободны, возможно любовное приключение.

Водолей
21 января – 19 февраля
Позитив: успешные операции с недвижимостью
Негатив: неважное здоровье, рутина
Если вы еще не в отпуске с семьей, срочно отправляйтесь! Отдых вдали от дома актуален до последней недели. Если остаться на работе, навалятся рутина и обременительные обязательства, которые отпустят во второй половине октября. Тогда же возможна новая любовь или перспективное деловое партнерство. Весь месяц необходимо соблюдать диету и заботиться о здоровье.

Рыбы
20 февраля – 20 марта
Позитив: поддержка любимого
Негатив: трудности на работе
Возможны проблемы со здоровьем и отчуждение коллег. Скорее всего, предстоит сменить работу, но не принимайте быстрых решений! До 20-го предстоит экономить – траты рискуют оказаться неоправданными, а покупки могут разочаровать вас. Но весь месяц исключительно удачен для любви

и успешен для детей. Любимый человек поможет справиться с трудностями!

Овен

21 марта – 21 апреля
Позитив: любовь, радость за детей
Негатив: финансовые трудности
В первой половине месяца внимание поделено между двумя жизненными сферами: работа и семья. Не пропустите интересных предложений по работе, особенно в начале месяца! Не перегружайте себя, иначе восстановить силы будет сложно. Вторая половина месяца подарит любовь, развлечения, гордость за успехи детей, но и финансовые ограничения – будьте экономны!

Телец

22 апреля – 21 мая
Позитив: обустройство дома
Негатив: усталость от поездок, суеты
Вы заняты заботой о здоровье и организацией оптимального распорядка дня. Самое время выбрать подходящую диету для сжигания калорий, если хотите сбросить вес. В первой половине месяца предстоит много поездок, суеты и хлопот. Родственники нуждаются в вашей помощи. Вторая половина месяца – удачное время для ремонта и крупных покупок в дом.

Близнецы

22 мая – 23 июня
Позитив: успехи, удовольствия, отдых
Негатив: усталость
В первой половине месяца вероятная прибыль, случайные выигрыши и неожиданные подарки. Если намерены приобрести бытовую технику или мебель, лучше сделать это до 10-го! Вторая половина месяца обещает много новых знакомств, общения, поездок и перспективных предложений. Также это период успеха у детей, любви, удовольствий и приключений!

Рак

24 июня – 23 июля
Позитив: успехи и удовольствия
Негатив: накопленная усталость
Почти весь месяц вы с наслаждением занимаетесь домашними делами! Без проблем пройдут ремонт, покупка, продажа или обмен жилья. Родители играют определяющую роль во всех ваших делах – их советы, помощь и поддержка очень важны для вас. Последняя неделя месяца обратит ваше внимание на детей, творчество и развлечения. Во второй половине октября поездки и поверхностное общение станут утомительны для вас, зато ожидается прибыль!

Лев

24 июля – 23 августа
Позитив: любовь, прибыль
Негатив: опасности для репутации
До середины месяца противоречивая ситуация: слабость, бессилие, интриги в сочетании с благополучной финансовой ситуацией и перспективными знакомствами. Однако 10–15 октября будьте экономны, отложите важные покупки на более поздний период, чтобы избежать разочарований. Зато в эти дни возможно любовное знакомство! Со второй половины месяца вы активны, энергичны, инициативны – вам все удается! Последняя неделя посвящена дому и семье.

Дева

24 августа – 23 сентября
Позитив: прибыль, помощь родных
Негатив: препятствия, конфликты
Вплоть до последней недели месяца вы собираете внушительный финансовый урожай. Для вас открываются новые источники доходов и поступают предложения, сулящие прибыль в дальнейшем. У супруга, напротив, финансовые риски и усиливается вероятность опасностей и критических ситуаций. Окажите ему поддержку и помощь, возьмите часть его забот на себя! С середины месяца лучше уйти в отпуск, иначе придется столкнуться с сопротивлением и препятствиями. Или старайтесь чаще отдыхать в уединении на природе.

КРОССВОРД

По горизонтали: 4. Привезенные в Европу цветы показались местным жителям похожими на восточные головные уборы, в честь которых и были названы тюльпанами. А что это за «шапка»? 8. Промысловое и рыбоперерабатывающее судно. 10. Антисептик с неприятным запахом, применявшийся для обработки ран в обеих мировых войнах. 11. Точка в Арктике, где «трутся спиной медведи о земную ось». 14. Металлический стержень с винтовой резьбой на конце для скрепления разъемных соединений. 15. Житель евросапога. 20. Алгебраический термин: графическое изображение отношения каких-либо величин. 21. Роды в свинарнике. 22. Постоянное существование заразной болезни в какой-либо местности. 23. Орган тела, утративший свое значение. 24. 16 драхм = 28,35 г, аптекарская, тройская, монетная = 8 драхм = 31,1 г, жидкая = 29,57 мл, жидкая британская = 8 жидких драхм = 28,41 мл, латиноамериканская = 28,7 г, русская = 29,86 г. 25. Кем стал человек, приватизировавший какое-либо имущество?

По вертикали: 1. Звук - громкость, свет - … 2. Кинорежиссер по имени Луис, снявший фильмы «Андалузский пес», «Это называется зарей», «Смерть в этом саду», «Лихорадка приходит в Эль-Пао». 3. Брус на мачте для крепления парусов. 5. Брат сатиры. 6. Неосуществленный поход Владимира Жириновского на юг. 7. Утрата способности говорить. 9. Любимый детьми и взрослыми «сказитель с кинокамерой», снявший фильм «Морозко», «Василиса Прекрасная», «Кащей Бессмертный». 12. Автор «Гаврилиады» в романе «12 стульев» (Ильф и Петров) - «Служил Гаврила почтальоном, Гаврила почту разносил» и тому подобное. 13. Вещество, участвующее в химической реакции. 16. Несмеяна или лягушка. 17. Автомобиль, безбоязненно сующийся в воду, не зная броду. 18. «Делать … дуракам - все равно, что подливать воду в море» (Мигель де Сервантес). 19. Мокша и эрзя вместе взятые. 20. Основное положение в религиозном учении, принимаемое слепо за веру и не подлежащее критике. 22. Актриса … Макдауэлл.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 4. Тюльпан. 8. Траулер. 10. Йодоформ. 11. Полюс. 14. Болт. 15. Итальянец. 20. Диаграмма. 21. Опорос. 22. Эпидемия. 23. Рудимент. 24. Унция. 25. Частник.

По вертикали: 1. Яркость. 2. Бунюэль. 3. Рей. 5. Юмор. 6. Бросок. 7. Немота. 9. Роу. 12. Ланис. 13. Реагент. 16. Царевна. 17. Амфибия. 18. Добро. 19. Мордва. 20. Догмат. 22. Энди.

«ПОКОЛЕНИЕ ДЖЕНТЛЬМЕНОВ ВЫМЕРЛО...»

* * *

– Мам! Пап! Знакомьтесь, это Света.
– Сынок, ты же собачку хотел…

* * *

Вот говорят: «Что ты ищешь, тоже ищет тебя».
Честно говоря, меня вгоняет в грусть мысль, что где-то по улице ходит чемодан, набитый деньгами.

* * *

Мои ровесники в детстве мечтали стать космонавтами, а я – об огромном конструкторе лего. Вчера я его купил, а они так и остались неудачниками.

* * *

– Суеверные есть?
– Да…
– Поднять руки! Молодцы! А остальные получают 13-ю зарплату!

* * *

В ресторане пьяный посетитель подходит к музыкантам и начинает им на жизнь жаловаться: работа достала, жена – стерва, дети – оболтусы…
Музыкант:
– Да, этот блюз знаем, сейчас сыграем.

* * *

«Убежденный холостяк познакомится с ревнивой, крикливой, алчной дурой для укрепления своих убеждений».

* * *

Из объяснительной:
«Сосед вел себя неадекватно и явно принимал необдуманные и опасные решения. В результате я был вынужден ударить его черенком от лопаты прямо по центру принятия решений».

* * *

Мы перестали делать добрые дела для своих женщин…
Вот что тебе стоит, пока она спит, растянуть ее одежду, чтобы утром она подумала, что похудела, и весь день была в хорошем настроении?

* * *

– Поколение джентльменов вымерло. Девушки, когда вам последний раз мужчина открывал дверь машины, чтобы вы сели?
– Вчера!
– Валя, тебя принимали менты, это не считается…

* * *

Объявление в газете.
«Нахожу край скотча. Недорого».

* * *

Мужик рассказывает жене:
– Ты не можешь себе представить, сколько с меня содрали в ресторане «Савой» за чашечку кофе.
Но есть на свете справедливость.
– Что ты имеешь в виду?
– Когда я ехал домой, то по дороге обнаружил в кармане три серебряные ложечки.

* * *

Отучил жену покупать книжки типа «Красота и здоровье», «Идеальная фигура за 2 недели», просто показав фото их авторов.

* * *

Это так забавно, когда бабушка начинает учить маму жизни! Вот оно – возмездие!

* * *

– О, Леша пришел! Вот теперь будет чем заняться!
– Чем?
– Будем ждать, когда Леша уйдет.

* * *

Новости шоу-бизнеса. Гарик Харламов по кличке Бульдог был покусан бульдогом по кличке Гарик.

* * *

Бабушка подралась с внуком, доказывая ему, что мышь – животное, лайки – собаки, а ссылка – это Ленин в Шушенском!

* * *

– Почему в трансформерах нет женщин-роботов?
– Они долго собираются.

* * *

– Почему всегда, когда я прихожу к вам и ем суп, ваша собака так странно смотрит на меня?
– Она на всех так странно смотрит, когда едят из ее миски.

* * *

Он постоянно дарил ей всякие средства для ухода… Но она не уходила.

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2022».

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 – 2022

ПОКРАСИТЬ ВОЛОСЫ БЕЗ КРАСКИ

Покупать краску в магазине и самостоятельно ее наносить мне всегда было страшновато – я привыкла, что оттенок мне подбирает мастер и он же рекомендует косметику, которая точно не испортит волосы. Если делать все самой, велик риск повредить шевелюру и не угадать с цветом, а повторное окрашивание вредно вдвойне. Поэтому я пользуюсь натуральными красителями. Они придают оттенок, питают и укрепляют волосы, делают их блестящими. А самое главное, цвет держится совсем недолго – около двух недель. Потому, даже если вы ошибетесь, ничего страшного не произойдет – неудачный тон быстро смоется.

От природы я брюнетка, поэтому пользуюсь натуральными «красками» для темных волос. Вот мои фавориты.

Кофе. Придает волосам коричневый оттенок с нотками шоколада. Сварите очень крепкий кофе – примерно 3 ст. л. молотых зерен на небольшую чашку воды. Дайте настояться, пока кофе не остынет. Добавьте пол чайной ложки любого масла для волос – репейного, касторового, льняного. Процедите кофе и нанесите по всей длине влажных волос. Оставьте на пару часов и смойте водой без шампуня.

Крапива. Делает волосы темнее, придает им блеск. 3 ст. л. сухих листьев крапивы заварите стаканом кипятка, подержите на медленном огне полчаса, дайте настояться до остывания, процедите и ополосните настоем волосы после мытья, втирая жидкость по всей длине волос. Не смывайте.

Луковая шелуха. Подойдет любительницам медных оттенков. 2 горсти шелухи залейте стаканом кипятка, подержите на медленном огне 10 минут, дайте настояться пару часов, процедите и ополосните волосы. Через час-два смойте луковый отвар водой.

Зоя Овчарова, г. Тольятти

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 10/2022

Учредитель: Зайцев Г. В.

Издатель: ООО «Издательский дом «Звонница-МГ»

Главный редактор
Георгий Зайцев

Составитель
Надежда Зиновская

Корректор
Татьяна Маляренко

Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян

Менеджер по распространению
Наталия Васюта

Тел.: (495) 787-65-04, (499) 519-62-37

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

Журнал зарегистрирован в Комитете Российской Федерации по печати. Регистрационный номер 018454. Лицензия ИД № 02635.
Цена свободная.

Подписано в печать с готовых диапозитивов.
Формат 60 x 84 1/8. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Отпечатано в типографии ООО «Вива-Стар».
107023, Москва, ул. Электрозаводская, д. 20, стр. 3
Тел. (495) 780-67-05
Тир. 10 500 экз.

Редакция приглашает к сотрудничеству распространителей, рекламные агентства и рекламных агентов. С предложениями обращаться по тел.: (499) 519-62-37

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

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В Официальном каталоге АО «Почта России» –

Журнал «Домашняя энциклопедия для вас»
П1921 – для всех подписчиков,
П0296 – льготная подписка для ветеранов войны, инвалидов и пенсионеров

Журнал **«Весёлый затейник»**
П1926

2016–2022

Эти и другие книги можно заказать на сайте издательства www.id-zvonnica.ru, по телефонам 8 (499) 787-6504, 8 (499) 519-6237, по e-mail: zv-press@mail.ru, купить в книжных и интернет-магазинах.

Марина Цветаева, Борис Пастернак, Александр Блок, Осип Мандельштам, Николай Гумилев, Константин Бальмонт, Анна Ахматова, Владимир Маяковский, Сергей Есенин, Игорь Северянин, Георгий Иванов, Ярослав Смеляков, Николай Рубцов, Георгий Зайцев и др.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ЗВОННИЦА-МГ»

НА ВАШУ ПОЛКУ

Библиотека избранных стихотворений

БИС