ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№11/2022

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

АНДРЕЙ ЧУБЧЕНКО

АКТУАЛЬНОЕ
НОВАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ ЖКХ

МЫ И ВИРУСЫ
КОВИДО-ГРИППОЗНЫЙ «КОКТЕЙЛЬ»

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
ЗАЩИТИМСЯ ОТ ШУЛЕРОВ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
НЕ ЛИШИТЕСЬ КВАРТИРЫ

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!
ПЕНСИОННЫЕ ЗИГЗАГИ

ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ
ХРОНИКИ ПОД ПРЕССОМ ОМИКРОНА

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ЙОД ВСЕМУ ГОЛОВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
ПОИСКИ СЕБЯ

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
ВОСПИТАНИЕ ПО АНТИСПОКУ

МОДА
ЮБКА НА ЮБКУ + РУБАШКА

БУДЬ КРАСИВОЙ
ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА, НА ВЫХОД!

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
ОШИБКА СТОИТ ЖИЗНИ

ВКУСЛЯНДИЯ
ПОЛЕЗНАЯ ОСЕННЯЯ ЯГОДА

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 11/2022

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года

В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Новая методика для ЖКХ 2
Права потребителей расширены 3
Проблемы хлопкового дефицита 4
Пороговая цена электричества 5
МЫ И ВИРУСЫ
Ковидо-гриппозный «коктейль» 6
ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
Защитимся от шулеров 7
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Не лишитесь квартиры 8

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!
Пенсионные зигзаги 9
ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ
Опасный дефицит медизделий 10
Хроники под прессом «омикрона» 11
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Лики спинального… инсульта 12
И боль, и хруст 13
Похудеть в нужном месте 14
Йод всему голова 15
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Поиски себя 16
Родом из детства 17
Высасывающие жизнь 18
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Не телом, так разумом 19
Если милый – скряга 20
Воспитание по Антиспоку 21
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Круглый стол в интерьере 22
Акцентная стена 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Образ осени 24
Метаморфозы вечернего платья 25
МОДА
Юбка на юбку + рубашка 26
Многоликое пальто 27
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Андрей Чубченко:
«Мои мечты сбываются» 28
БУДЬ КРАСИВОЙ
Пигментные пятна, на выход! 31
Волосы: битва за объем 32
ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Поливитаминное средство 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Не верьте! 34
Осенняя уборка теплицы 35
Травы, злаки и кусты 36
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Ошибка стоит жизни 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Полезная осенняя ягода 38
ГИД ПО БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ
Индукция или керамика? 40
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Скамья на даче 41
АВТОСАЛУН
Заделать прокол самостоятельно 42
ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ
Маркировка домашних животных 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на ноябрь 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
«Век живи, век учись!» 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2022
Удалить мозоль 48
Маска для волос 48

НОВАЯ МЕТОДИКА ДЛЯ ЖКХ

С СЕНТЯБРЯ ВСТУПИЛО В СИЛУ ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА О НОВОЙ МЕТОДИКЕ ОПЛАТЫ РАСХОДОВ НА ОБЩЕДОМОВЫЕ НУЖДЫ. ТЕПЕРЬ ВСЕ, ЧТО КАСАЕТСЯ ПЛОЩАДЕЙ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ В НАШИХ ПОДЪЕЗДАХ, БУДУТ ОПЛАЧИВАТЬ САМИ ЖИЛЬЦЫ.

Изменены нормативы платежей. Раньше разницу между фактическими расходами на общедомовые нужды и нормативы оплачивала управляющая компания, если, к примеру, трубы в подвале текут и расход воды из-за этого превышен. А теперь за это будем платить мы с вами из своих кошельков. Владельцы УК наверняка очень рады такому счастью: получается, текущие трубы в доме теперь можно не чинить?

Не секрет, что ЖКХ в России в плачевном состоянии. Трубы ветхие и дырявые. Есть масса городов, где прорывы труб, канализационные аварии и потери тепла на открытых всем ветрам теплотрассах – повторяющаяся из года в год история. Но до сих пор УК были экономически заинтересованы в том, чтобы чинить и латать все, что рвется на подведомственных им участках. А теперь велик соблазн переложить всю эту ношу на жильцов. Ну скажите, как мы сможем самостоятельно проверить, капает из труб в запертом на замок для предотвращения терактов подвале или нет? Это лампочку в подъезде еще можно проконтролировать, а потери воды или теплоносителя – никак. В случае неэффективной работы по энергосбережению со стороны УК затраты теперь также лягут на плечи жильцов. За горящий свет в подъезде средь бела дня, за неэкономные лампы накаливания и т.д. отныне будем расплачиваться из своего семейного бюджета. Владельцев жилья утешают тем, что платить им придется по факту. Мол, не работает лифт, ну что ж, не платите за это! С таким подходом велика вероятность, что лифт в доме не заработает никогда. Или платить будут добросовестные жильцы, а другие, как избавленная от всех забот УК, станут просто кататься. Другими словами, управляющие компании будут перекладывать свои недоимки на дисциплинированных собственников. Но в Минстрое успокаивают, что такого не будет. «Обращаем внимание, что документ не предполагает оплаты долгов за жилищно-коммунальные услуги соседей, – подчеркивают в ведомстве. В соответствии с Жилищным кодексом, каждый собственник несет ответственность за потребленные коммунальные ресурсы и услуги. Кроме того, документ напрямую не повлечет повышения стоимости жилищно-коммунальных услуг, он направлен на справедливый расчет». Но почему-то у граждан на этот счет большие сомнения…

Грозят ли новые расходы членам ТСЖ? Ведь по закону ТСЖ имеет право контролировать расходы на содержание, ремонт и обслуживание коммуникаций. Но для этого нужно провести собрание жильцов. А тут чиновники подготовили новый сюрприз. Это раньше для вынесения решения достаточно было согласия 25 процентов жильцов, явившихся на общее собрание. А недавно принятые правила требуют согласия на собрании не менее 50 процентов от всех собственников. Попробуйте собрать такое количество жильцов в многоквартирном доме!

Страна и так сейчас находится в очень непростом положении. А кто-то из желания пополнить доходы управленцев заложил в ЖКХ «бомбу».

Яна Полянская

ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЕЙ РАСШИРЕНЫ

В ЗАКОН «О ЗАЩИТЕ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ» БЫЛИ ВНЕСЕНЫ ПОПРАВКИ, КОТОРЫЕ НАЧАЛИ ДЕЙСТВОВАТЬ С 1 СЕНТЯБРЯ. ЭТИ ПОПРАВКИ ЗАЩИЩАЮТ ПОКУПАТЕЛЕЙ И ОГРАНИЧИВАЮТ ХОТЕЛКИ ПРОДАВЦОВ ТОВАРОВ И УСЛУГ. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИЩАТЬ СВОИ ИНТЕРЕСЫ?

Теперь в случае навязывания дополнительных услуг и страховок банками и страховыми компаниями клиент может настаивать, чтобы ему вернули деньги, и отказаться от ненужных опций.

То же самое касается непрошеных «бонусов» от частных мастеров и компаний. Например, бригада, производящая капремонт квартиры, перестаралась и по своей инициативе добавила «авторский дизайн». Вы не обязаны за это платить, если не заказывали. Или мастер не только заменил треснувшее стекло на планшете, но и устроил ему перепрошивку, добавил функций. Если вы не заказывали такого счастья, можете не платить за лишнюю работу.

Продавцов ограничили и в части выбора формы оплаты. С 1 сентября он уже не может заявить клиенту, что продает товар только за наличные. Впрочем, кто обяжет бабушку, продающую на рынке редиску, принимать деньги переводом онлайн или завести терминал для приема банковских карточек? Но официальные торговые организации обязаны подчиниться этому правилу.

Расширены права потребителей и в части обращения с неподходящим по размеру или некачественным товаром. Если раньше некоторые магазины разрешали только взять аналогичный товар размером побольше, то теперь покупатель может сам решать: взять платье на размер побольше или совсем другое платье по такой же цене, а то и вообще вернуть товар назад и забрать деньги. Можно также потребовать устранить брак за счет продавца.

Если дело доходит до суда из-за некачественного товара или иного нарушения прав потребителя, то покупатель теперь имеет широкий выбор: он может обратиться в суд по месту своего жительства, по месту нахождения продавца или по месту заключения договора сделки.

Если продавец затребовал предоплату за товар и человек ее предоставил, а потом передумал совершать покупку, то отныне продавец уже не сможет удержать у себя предоплату в качестве «моральных издержек». Деньги придется полностью вернуть.

В последнее время участились случаи утечки персональных данных клиентов магазинов и сервисов услуг. Этими персональными данными охотно пользуются мошенники, грабя россиян. Закон и тут встал на сторону потребителей. Теперь если какой-то магазин или фирма по предоставлению услуг настойчиво требует избыточную информацию о покупателе, можно просто заявить, что вы не желаете предоставлять свои персональные данные. Товар или услугу вам все равно обязаны продать.

Собирать личные сведения продавцам разрешили, только если это необходимо для оформления покупки. Например, адрес и номер телефона клиента нужны для доставки товара. В то же время знать электронную почту для этого совсем необязательно.

Еще одно исключение касается ювелирных изделий. При покупке украшений на сумму от 40 тыс. рублей продавец обязан потребовать от клиента паспорт (п. 1.4–2 ст. 7 Федерального закона № 115). И даже новые поправки не меняют эту практику.

В остальных случаях за отказ заключать договор с потребителем, который не желает предоставить свои данные, предусмотрена административная ответственность.

Ольга Поплавская

ПРОБЛЕМЫ ХЛОПКОВОГО ДЕФИЦИТА

ПРИРОДНЫЕ КАТАКЛИЗМЫ ОСТАВИЛИ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ БЕЗ СЫРЬЯ.

Унесшее более 1000 жизней наводнение в Пакистане смыло хлопковые поля.
Засуха погубила хлопок в США и Бразилии. В Индии жара в 50 градусов по Цельсию и насекомые-вредители уничтожили хлопок не только на полях, но и его запасы на складах…
Мировые цены на хлопок за последнее время и так уже скакнули на 30 процентов. А из-за недавних климатических катаклизмов хлопок может стать дороже кашемира.
В Россию, как известно, основные поставки хлопка-сырца идут из других стран. Преимущественно из Узбекистана, который поставляет половину всего прибывающего в РФ хлопка. Еще 15 процентов привозят из Китая и 6 процентов из Таджикистана. Но глобальное изменение климата портит урожай хлопка и там.
А цены на это важное не только для текстильной, но и для медицинской промышленности сырье диктует мировой рынок. Ведь из хлопка делают не только платья, футболки, одежду для малышей, нижнее и постельное белье, но и медицинскую вату и марлю для бинтов. Все это может заметно подорожать уже осенью 2022 года.
Эксперты предрекают, что дышащая одежда из натуральных тканей станет постепенно привилегией для богатых. Как шелк в Средние века. А большинство жителей будут одеваться в синтетику, одежду с использованием тканей из вискозы и целлюлозы.
В России собираются развивать производство одежды и тканей для постельного белья из льна, конопли и крапивы. Из того, что у нас растет. Лен, кстати, растет в России очень хорошо. И земель, где его еще можно высадить, в нашей стране предостаточно. Россия при желании может стать мировым лидером в производстве этой экологичной натуральной ткани. Мешает то, что за годы принудительной «оптимизации» в стране совершенно захирели производства, где делают и красят льняные ткани. Эти производства неконкурентоспособны по сравнению с зарубежными в своем нынешнем состоянии. Легкая промышленность в России нуждается в инвестициях, господдержке и модернизации оборудования.

Кстати

В принципе, рассуждает руководитель аналитического департамента Amarkets **Артем Деев**, Россия находится в общемировом тренде: в последние годы во всех странах одежда из натуральных тканей (хлопка, льна, шерсти) становится все более премиальной. На смену этим материалам в широком потребительском сегменте будут приходить синтетические и искусственные волокна, в производстве которых используется в основном целлюлоза. То есть продукция лесной промышленности, а не хлопковой отрасли или животноводства.
«Рост биржевых цен на хлопок лишь незначительно отразится на стоимости конечных изделий, – считает главный аналитик TeleTrade **Марк Гойхман**. – В структуре одежных тканей он занимает лишь 30–35 процентов. Остальное – искусственные волокна, вискоза и прочее. Да и сама ткань – далеко не единственная и зачастую не главная составляющая цены одежды. Чисто хлопковые вещи – футболки, детская одежда, постельное белье – могут гипотетически подорожать на 10–15 процентов максимум».

Ольга Поплавская

ПОРОГОВАЯ ЦЕНА ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

В НАЧАЛЕ АВГУСТА ФЕДЕРАЛЬНАЯ АНТИМОНОПОЛЬНАЯ СЛУЖБА (ФАС) УТВЕРДИЛА СВЕЖИЕ МЕТОДИКИ РАСЧЕТА СОЦИАЛЬНЫХ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ ДЛЯ ГРАЖДАН.

Обновленные указания позволят властям регионов с начала 2023 года определять, в пределах какого объема жители смогут «платить за свет» по низкому тарифу, а в пределах какого – по высокому. Возможность устанавливать пороговые объемы электропотребления существует с 2014 года, однако на сегодняшний день только шесть регионов из 85 применяли их на практике. Мы не можем предсказать, воспользуются ли власти того или иного субъекта Федерации новыми методиками ФАС на этот раз, но не исключено, что явление может стать массовым.

Антимонопольное ведомство довольно последовательно шло к обновлению методик. Под занавес 2021 года, дабы ограничить возможность использования льготного электричества для майнинга криптовалют, оно предоставило регионам право определять максимальный объем потребления электроэнергии по льготному тарифу для населения. А теперь разработало и новые методики расчета социального норматива, признав утратившими силу предыдущие шесть приказов, которые с 2014 по 2019 год также описывали методику его применения. Инструкции приказа ФАС России от 27.05.2022 № 412/22 можно будет применять с 1 января 2023 года.

Новый документ на 84 страницах разъясняет, как определять и применять дифференцированный объем потребления электроэнергии. Так, если власти субъектов установят определенный объем электропотребления и граждане его не превысят, то будут платить по низкому тарифу, если выйдут за рамки – тариф будет выше.

К введению социальных норм на электроэнергию россиян готовили давно, но, похоже, с нового года отступать регионам, которые прежде не применяли методики ФАС, будет уже некуда.

У каждого региона свои особенности – и экономические, и географические, и на местах виднее, какая прогрессивная шкала тарифов наиболее адекватна. Именно поэтому правила антимонопольного ведомства расширяют возможности регионов учитывать в тарифах климатические, социально-экономические и инфраструктурные особенности территорий, а также устанавливают разные «пороговые» объемы норм в зависимости от продолжительности отопительного сезона, от проживающего в помещении количества детей, от того, находится ли помещение в городе или сельской местности и есть ли в нем стационарная электроплита или электроотопление.

Введение дополнительных льгот не исключается и даже рекомендуется. Например, для многодетных семей, семей с приемными детьми может быть установлен минимальный тариф без ограничений объема, а для оборудованных электроплитами или электроотопительными установками квартир – с понижающим коэффициентом до 0,7.

Властям дали карт-бланш на введение энергопорогов для населения, но какими они будут, если чиновники решат этим воспользоваться? Каким будет лимит на одного человека и будет ли он достаточным, чтобы не выйти за установленные рамки? Сколько придется переплачивать, если все же пересечешь границу минимума?

Какой выбор сделают энергетические комиссии и губернаторы, мы наверняка узнаем уже скоро. Если органы власти поскупятся дать нам достаточное количество киловатт-часов в одни руки и это будет неприемлемым для нашего кошелька, важно не сидеть сложа руки, а пытаться повлиять на планы чиновников – через депутатов, общественников и экспертное сообщество – и добиваться решения, которое хотя бы не ухудшит наше нынешнее положение.

Елена Хакимова

КОВИДО-ГРИППОЗНЫЙ «КОКТЕЙЛЬ»

ЗА ГОДЫ ПАНДЕМИИ СЕЗОННЫЙ ГРИПП ОТОШЕЛ НА ВТОРОЙ ПЛАН. МОГУТ ЛИ ЛЮДИ, ОТВЫКШИЕ ОТ НЕГО, БОЛЕТЬ ТЯЖЕЛЕЕ? ИЛИ НАСЕЛЕНИЮ, «ЗАКАЛЕННОМУ» КОРОНАВИРУСОМ, НИКАКОЙ ГРИПП УЖЕ НЕ СТРАШЕН?

Рассказывает врач-инфекционист, главный врач клинико-диагностической лаборатории, кандидат медицинских наук Андрей Поздняков:

– У людей, у которых развился лонг-ковид или постковидный синдром, есть проблемы с иммунной системой. Вероятно, они будут более подвержены различным заболеваниям, в том числе гриппу.
Но точных данных пока нет: до 2022 года действовали жесткие антиковидные ограничения, которые затормозили распространение гриппа. Поэтому как будут болеть гриппом люди с лонг-ковидом и постковидным синдромом, нам еще предстоит выяснить. Однако осложнения ковида – иммунная проблема, поэтому грипп у таких людей будет протекать, скорее всего, нетипично и достаточно тяжело.
Если после ковида аутоиммунное заболевание не развилось, лучше пройти вакцинацию от гриппа. Уже имеющаяся аутоиммунная патология – это противопоказание к вакцинации.
Согласно данным международного мониторинга, в данный момент превалирует штамм вируса гриппа H3N2. Это обычный вариант гриппа, который циркулировал и в прошлые годы. Поскольку смены штамма не произошло, скорее всего, заболеваемость останется на прежнем уровне.
Но это не значит, что можно не прививаться. Вакцины от гриппа «работают» не так долго – каждый месяц эффективность вакцинации в среднем снижается на 6–10 процентов, и через год ее действие практически заканчивается. Именно поэтому прививаться нужно ежегодно.
Почему прививка от гриппа защищает не всегда?
Вирус гриппа – один из самых изменчивых, даже коронавирусу с его многочисленными штаммами до него далеко. Прививка работает против определенного штамма, который был признан превалирующим. Определение превалирующего штамма – прерогатива Всемирной организации здравоохранения, которая изучает грипп. Более 100 научно-исследовательских лабораторий по всему миру и 5 центров круглый год собирают мазки от людей с острыми респираторными инфекциями и определяют их тип. После этого специалисты отбирают циркулирующие штаммы гриппа и определяют превалирующий. Дважды в год комиссия ВОЗ дает рекомендации с учетом данных о превалирующем штамме. После чего вакцины на будущий сезон заболеваемости корректируются. Однако бывает, что эксперты ВОЗ ошибаются с оценкой, и тогда вакцинация оказывается неэффективной, поскольку штаммы гриппа, особенно гриппа А, сильно отличаются друг от друга. Например, штаммы H1N1 и H3N2 – это два разных вируса. Антитела от первого практически не работают против второго.
Несмотря на это, ничего лучше вакцинации с точки зрения профилактики гриппа нет. Вакцинация однозначно необходима. Ее нужно проходить каждый год перед осенне-зимним сезоном гриппа, т.е. ориентировочно в сентябре.
Строго обязательны прививки для групп риска, в которую входят не только пожилые и люди, страдающие хроническими заболеваниями, но и беременные.
Грипп беременных – тяжелое заболевание, которое может повлиять не только на здоровье матери, но и привести к необратимым последствиям для плода: смерти или серьезным врожденным патологиям.
Классическая схема вакцинации всех людей – сначала одна вакцина, через месяц – другая.

ЗАЩИТИМСЯ ОТ ШУЛЕРОВ

В ЦЕНТРАЛЬНОМ БАНКЕ РФ ОБЕСПОКОЕНЫ ШКВАЛОМ НАЛЕТОВ ЖУЛИКОВ НА СБЕРЕЖЕНИЯ РОССИЯН. СОВМЕСТНО С МВД РОССИИ ОБСУЖДАЕТСЯ ТЕХНОЛОГИЯ ВОЗВРАТА СРЕДСТВ, КОТОРЫЕ ГРАЖДАНЕ ПЕРЕВОДЯТ ОБМАНЩИКАМ.

Телефонные бандиты делают успехи

Невозможно поверить, но только за первый квартал 2022 года наши граждане перевели в карманы мошенников более 3,3 млрд руб. своих кровных денег! Было совершено более 258 тыс. переводов. А за весь 2021 год мошенники смогли выудить у россиян 2,8 млрд руб. То есть получается, что наши легковерные россияне не только никак не научатся распознавать телефонные звонки от мошенников, но и все больше доверяют таким звонкам. Хотя это неудивительно, ведь обманщики придумывают все новые и новые ходы, когда старые фишки уже перестают действовать.

А вот вернуть те деньги, которые были переведены со счетов, удается крайне редко. Чаще всего просто поздно: пока гражданин очухается, банк уже не может ничего сделать, деньги улетели на чужой счет неизвестным злоумышленникам. В прошлом году удалось возместить 7 процентов от украденных средств.

Банки и правоохранители отмечают, что в этом году фиксируется еще больше номеров, с которых звонят мошенники. Хитрецы поняли, что люди все реже отвечают на неизвестные звонки, и стали использовать номера, начинающиеся на 8–800 (такие чаще всего бывают у банков, и гражданe их звонкам доверяют), – этих номеров-обманок стало больше аж на 152 процента, – а также городские телефонные номера (мошенники стали использовать их на 1602 процента чаще!).

И что же делать с такой прорвой звонков от преступников? Поставить преграду этому цунами, похоже, наши правоохранительные органы просто физически не могут. Поэтому Банк России и МВД решили вместе придумать механизм возврата денег, которые незадачливые граждане переводят мошенникам.

Как защитить самых доверчивых

Сейчас банки возмещают украденные деньги только в том случае, когда мошенники сами выводят их со счетов (взламывая системы, компьютерные данные и т.д.).

А вот когда жертва самостоятельно, под психологическим давлением преступников, выдает все секреты, называет номер счета или карты, СМС-коды, пароли и так далее, то в этом случае переведенные мошенникам деньги банк не вернет.

Теперь решено разработать механизм, как все же помогать таким обманутым гражданам. Они ведь тоже очень хотят вернуть свои накопления.

Ведь часто мошенники действительно применяют различные психологические тактики, чуть ли не гипноз, морочат своим «клиентам» голову, а часто еще и пользуются стрессом, который испытывает жертва (тем более что чаще всего на удочку мошенников попадают пожилые люди, очень доверчивые, которым не с кем посоветоваться).

Как сообщили в Центробанке, в подготовленном законотворческом предложении рекомендуется ввести двухдневный «период охлаждения». Это срок, за который жертва мошенников, придя в себя, может отменить перевод на счет дропперов (это лица, которые выводят со счетов похищенные деньги). А МВД России будет подключено к автоматизированной системе ФинЦЕРТ, таким образом ведомство будет оперативно получать сведения (с соблюдением банковской тайны, конечно) о совершенных операциях, плательщиках и получателях денежных средств.

Технически это будет выглядеть так: отправленные деньги сначала будут замораживаться на специальном счете. Чтобы ими воспользоваться, гражданин должен будет пройти дополнительную идентификацию (например, ввести какой-то код).

Марина Лепина

НЕ ЛИШИТЕСЬ КВАРТИРЫ

С 1 СЕНТЯБРЯ НАЧАЛИ ДЕЙСТВОВАТЬ ПОПРАВКИ К ГРАЖДАНСКОМУ КОДЕКСУ В ЧАСТИ ПРАВА СОБСТВЕННОСТИ НА НЕДВИЖИМОСТЬ. ТЕПЕРЬ С СОСЕДЯМИ НАДО ДРУЖИТЬ.

С начала осени государство может начать принудительный выкуп жилых и нежилых помещений за нецелевое использование. Что это значит?
Вот у моего соседа сверху дрель работает чуть ли не ежедневно. Если бы он делал дырки в стенах, то давно бы уже превратил нашу многоэтажку в кусок швейцарского сыра. Но, как мне стало известно, сосед подрабатывает – делает недорогую мебель и продает клиентам. Частный бизнес. Что ж, подработать сегодня многие хотят, но нельзя этого делать в ущерб спокойствию соседей.
Еще более интересная и насыщенная жизнь у тех жильцов, соседи которых решили организовать хостел или сдавать квартиру «на час», понятно для каких развлечений. Вздохнут с облегчением и те жильцы, чьи соседи устроили в квартирах питомники по разведению породистых собак и кошек. Кажется, теперь они могут найти управу на граждан, нарушающих санитарные правила и требования к пользованию жилым помещением.
Майнинг криптовалют, который повышает нагрузку на электросети и способен вызвать пожар во всем доме, тоже может стать поводом для законного соседского недовольства. С 1 сентября раздраженные шумом жильцы имеют полное право нажаловаться на таких соседей в горадминистрацию. И власти могут приступить к процедуре принудительного выкупа жилых или нежилых помещений с последующей продажей объекта через публичные торги.
Сразу квартиры не лишат. На первый раз вынесут предупреждение.
То же самое касается и гаражей. Недавно премьер-министр Мишустин объявил о запуске программы промышленной ипотеки. Это замечательно. Но малому бизнесу и такие льготные ставки недоступны. Вот и вертится народ как может. Очень многие россияне ведут частный бизнес прямо из гаража. Кто шиномонтажку у себя открыл, кто – ремонтную мастерскую, кто – склад промтоваров, которые затем продает. Есть даже целые рок-клубы, которые расположены в гаражах. Это не настолько напрягает соседей, как постоянный шум за стенкой. Однако и тут возможны конфликты. И даже в СНТ хозяева граничащих с вашим участков вправе возмутиться, если вы разводите у себя крикливых павлинов или гусей. Теперь у соседей появился реальный рычаг давления на тех, кто делает то, что им не нравится. По сигналу соседей местные власти обязаны начать проверку, не используется ли помещение нецелевым образом. Затем местные власти должны предупредить собственника о необходимости устранить нарушения. А если этого не будет сделано, то и изъять могут квадратные метры. Так что новые законы о недвижимости, хочешь не хочешь, принуждают с соседями дружить.

Важно

Основополагающая цитата такова (ст. 287.4, п. 1): «Собственник помещения, машино-места владеет, пользуется и распоряжается принадлежащими ему помещением, машино-местом в соответствии с их назначением. Собственник помещения, машино-места не вправе использовать их способами, которые нарушают права и охраняемые законом интересы собственников иных помещений, машино-мест, находящихся в тех же здании, сооружении».
В этой же статье (п. 3) еще раз подтверждается, что в жилом помещении (частном доме, квартире) не допускается делать ничего, кроме собственно «проживания граждан», без перевода этого помещения в разряд нежилых.

Ольга Поплавская

ПЕНСИОННЫЕ ЗИГЗАГИ

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПРИ УВОЛЬНЕНИИ, ЧТОБЫ ПОТОМ НЕ ОСТАТЬСЯ БЕЗ ПЕНСИИ?

Размер пенсии зависит от количества пенсионных коэффициентов (или баллов), которые, в свою очередь, зависят от продолжительности трудового стажа и взносов, уплаченных в систему обязательного пенсионного страхования.

В 2022 году для получения пенсии нужно накопить как минимум 23,4 балла. Если при достижении пенсионного возраста гражданин не накопит нужного количества баллов, он останется без страховой пенсии – ему будет назначена лишь социальная (это чуть больше 5 тыс. руб. в месяц).

В 1990-х читательница «ДЭ» **Валентина Ш.** работала в компании, трудовой стаж в которой при начислении пенсии не учелся: предприятие ликвидировано, архивы не сохранились, доказать, что она там работала, женщина не смогла, и государство назначило ей пенсию меньше.

По словам руководителя практики трудового права воронежской юридической компании **Ирины Володиной**, часть стажа может потеряться и с электронной трудовой книжкой – если, например, работодатель неверно подаст в Пенсионный фонд России сведения о начале трудовой деятельности работника.

В день увольнения работодатель должен выдать работнику трудовую книжку (если работник от нее не отказался) или сведения о трудовой деятельности (если учет стажа ведется в электронном виде) – это главное доказательство, что вы действительно работали в компании. Но есть и другие документы, которые следует запросить при увольнении – они пригодятся, если в трудовой книжке окажутся ошибки. В идеале иметь как можно больше подтверждений трудового стажа, говорят эксперты.

Есть так называемый обязательный список: расчетный листок, трудовая книжка, выписка из формы СВЗ-М, выписка из РСВ, выписка из формы СВЗ – СТАЖ, справка о сумме зарплаты (справка 182н), перечисляет юрист **Алена Данилова**.

«Кроме того, есть дополнительный список: справка о доходах (п. 3 ст. 230 Налогового кодекса РФ), справка для службы занятости, копия приказа об увольнении, записка-расчет (составляется по форме № Т-61), которая содержит сведения об использованных и неиспользованных за время работы отпусках, а также расчет выплат при увольнении. Все эти документы выдаются работнику только по его требованию», – добавляет Данилова.

В свою очередь, Ирина Володина рекомендует запросить приказы об увольнении, переводах, приемах на работу, копии документов о поощрениях.

«Бывает, что при уходе на пенсию сведения о трудовой деятельности, хранящиеся в Пенсионном фонде, не совпадают со сведениями, указанными в трудовой книжке. Поэтому советую периодически брать выписки из Пенсионного фонда о стаже работы и сравнивать их со сведениями в трудовой книжке. Это особенно актуально, если работник часто меняет места работы. В случае если нашлись расхождения в данных, лучше сразу обратиться в Пенсионный фонд с заявлением об исправлении ошибок, приложив подтверждающие документы», – подсказывает она.

Если заработная плата была «серой» (работодатель не уплачивал пенсионные и страховые взносы), то Пенсионный фонд откажет в увеличении пенсии, предупреждает Данилова.

Она рекомендует хранить документы, свидетельствующие о размерах заработной платы. Дело в том, что на будущую пенсию влияет не только трудовой стаж, но и размер доходов.

ОПАСНЫЙ ДЕФИЦИТ МЕДИЗДЕЛИЙ

ВНЕШНЕПОЛИТИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА И САНКЦИОННОЕ ДАВЛЕНИЕ ОСЛОЖНЯЮТ СИТУАЦИЮ НА РЫНКЕ МЕДИЗДЕЛИЙ, НО ДО КРИТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, УВЕРЯЮТ ЧИНОВНИКИ, ДЕЛО НЕ ДОШЛО.

Еще в конце мая Росздравнадзор издал приказ о регламенте работы комиссии, в задачи которой входит определять виды медицинских изделий, попадающих под статус дефицитных. Первый перечень из 37 наименований увидел свет в июне этого года. К концу августа список заметно расширился (судя по всему, не в последний раз). В него попали различные виды реагентов и анализаторов для работы с ними, диагностическое оборудование, дефибрилляторы, катетеры и антитела, расходные материалы для стоматологического оборудования, зажимы для сердечного клапана… Всего 1648 позиций, каждая из которых имеет шестизначный код. Вы не поверите, но сегодня, оказывается, в России не производятся такие простые инструменты, как, извините, вагинальные зеркала и ушные воронки. Как же мы до этого дошли? И как в случае чего должны будут работать наши гинекологи и отоларингологи?

Регистрация медизделия, необходимого лабораториям, больницам и поликлиникам и попавшего в этот список, проводится в упрощенном порядке и гораздо быстрее – всего за 22 рабочих дня вместо 50, а то и вовсе за пять. К слову, первой регистрацию по новой ускоренной процедуре прошла тест-система на вирус оспы обезьян, разработанная центром «Вектор».

По данным директора департамента науки и инновационного развития Минздрава России **Игоря Коробко**, в государственном реестре медицинских изделий содержатся сведения примерно по 9694 кодам. При этом в России и дружественных странах не производится более 4500 видов продукции, среди которых есть и критически важные: аппараты, инструменты и расходные материалы для эндохирургии и диализа, комплектующие для анестезиологии и реаниматологии, эндопротезы и многое другое. Чиновник подчеркнул, что с начала спецоперации на Украине официально с российского рынка не ушел ни один зарубежный производитель, и заверил, что новые правила регистрации медизделий в условиях санкций создадут российским разработчикам благоприятные условия для вывода своих продуктов на рынок.

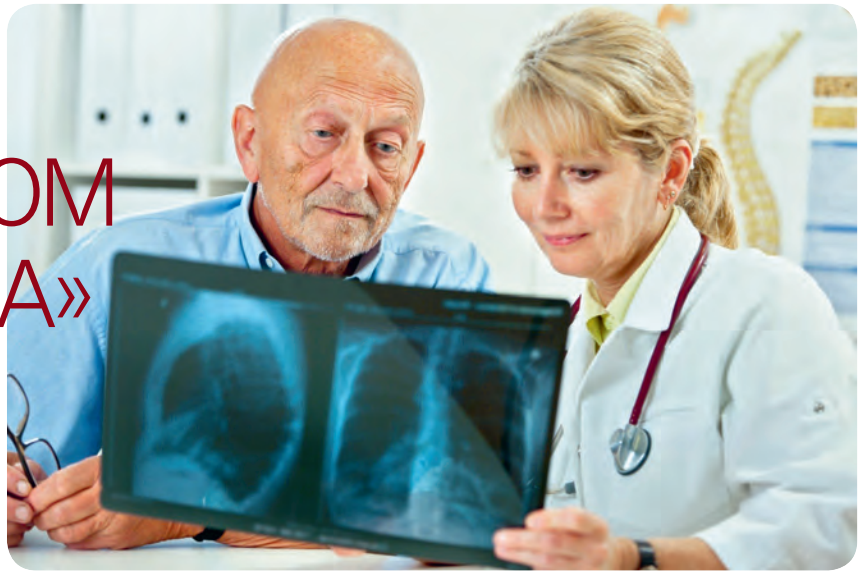
– Что касается определения приоритетов в плане импортозамещения, – добавил Коробко, – то сегодня сформированы 20 рабочих групп по областям медицины, в каждой из которых будут профильный главный внештатный специалист, представитель Минпромторга, Росздравнадзора, эксперты. Задачи этих групп – выявление критически важных, незамещаемых медицинских изделий, потребностей в них и разработка мер, направленных на предотвращение недостатка медизделий на тот случай, если зарубежные поставщики решат уйти из России.

Возможно, все произойдет так, как говорит чиновник, но некоторые факты не дают покоя практикующим врачам и работникам лабораторий. Оказалось, что мы не производим не только мониторы дыхания или винты для эндопротеза плечевого сустава, искусственные связки или проводники фильтра для защиты от эмболии, но даже такие, казалось бы, несложные изделия, как защитные колпачки для шприцев, хлопковую хирургическую нить, стерильный солевой раствор для промывания инструментов и медицинский стакан для щипцов.

По словам вице-президента РАН **Владимира Чехонина**, на сегодня мы производим только пятую часть медизделий, в которых нуждается отрасль, и поднять производство до 32% сможем только через два года. Наши предприниматели, безусловно, постараются начать самостоятельный выпуск техники, реагентов и инструментов, но закрыть гипотетический дефицит у них физически не получится.

Елена Казанцева

ХРОНИКИ ПОД ПРЕССОМ «ОМИКРОНА»



КАК БОРОТЬСЯ С «ОМИКРОНОМ», ЕСЛИ ЕСТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ.

Новые варианты штамма «омикрон» более лояльны, чем прежние. Но что, если у человека есть хроническое заболевание?

«В случае с новыми штаммами "омикрона" ковид чаще протекает легко или бессимптомно, не так сильно поражает пожилых людей и пациентов с хроническими заболеваниями. Поэтому лечение этих заболеваний если и меняется, то в меньшей степени, чем раньше, – рассказывает терапевт-пульмонолог Института клинической медицины им. Склифосовского Сеченовского университета, к.м.н. **Владимир Бекетов**. – Впрочем, больных с сердечной, легочной недостаточностью, обструктивной болезнью легких при выраженной интоксикации все равно стараются госпитализировать из-за высокого риска обострения». Мы разобрали конкретные случаи со специалистами.

При сахарном диабете

«Схема лечения сахарного диабета меняется в зависимости от выраженности ковида. При легкой форме терапия диабета может не корректироваться, при тяжелой – с большой степенью вероятности будет назначено внутривенное введение инсулина. Если человек уже получал инсулин до ковида, скорее всего, потребуется увеличение дозировки. Между этими двумя крайностями есть масса промежуточных вариантов корректировки сахароснижающей терапии, – уточняет завотделом прогнозирования и инноваций диабета, д.м.н. **Александр Майоров**. – Нашим пациентам, заболевшим ковидом, необходимо чаще контролировать глюкозу крови (до нескольких раз в день) и проводить определение кетоновых тел в моче. Если на прежнем лечении показатели остаются в норме – можно ничего не менять. Если достичь их не удается, необходимо обратиться к врачу».

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта

«Главная задача гастроэнтерологов при ковиде – восстановить структуру слизистой оболочки, которая повреждается как в результате вирусной атаки, так и из-за использования лекарств, – рассказывает президент Научного общества гастроэнтерологов профессор **Леонид Лазебник**. – Для восстановления микрофлоры кишечника рекомендуется прием большого количества пробиотиков и цитопротекторов. На фоне болезни у наших пациентов часто возникает колит, а после ковида – синдром раздраженной кишки, которые также требуют назначения специфического лечения. После ковида необходимо привести в порядок нервную систему, серьезно влияющую на работу желудочно-кишечного тракта».

При болезнях сердца

«Лечение сердечно-сосудистых заболеваний не прерывается, – говорит замдиректора НМИЦ сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева академик РАН **Юрий Бузиашвили.** – Однако оно может быть дополнено, поскольку наши пациенты находятся в группе риска, и чем тяжелее протекает ковид, тем больше риск постковидных осложнений. Есть предположение, что даже после выздоровления вирус длительное время остается в тканях организма (в частности, в сердечной мышце), и вероятность возникновения проблем после него выше, чем после скоротечных заболеваний».

При онкозаболеваниях

«Практика показала, что онкологическая терапия не повышает риски смерти при ковиде, – поясняет замдиректора по научной работе НИИ клинической онкологии им. Блохина профессор **Алексей Трякин.** – Однако смертность от коронавируса у них выше, поскольку онкозаболевание ослабляет организм. Схема лечения основного заболевания при ковиде может меняться в зависимости от того, какую терапию получает пациент. Плановые операции при ковиде переносятся, если речь не идет об экстренных случаях».

Лидия Юдина

ЛИКИ СПИНАЛЬНОГО... ИНСУЛЬТА

НЕМНОГИЕ ЗНАЮТ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ СПИНАЛЬНЫЙ ИНСУЛЬТ И СИМПТОМЫ ЕГО СОВСЕМ ДРУГИЕ. ОДНАКО ПОСЛЕДСТВИЯ НИЧЕМ НЕ ЛУЧШЕ.

Слово заместителю главного врача по хирургии детской городской клинической больницы им. Башляевой, доктору медицинских наук, профессору Виктору Шеину.

Группа риска

До недавнего времени считалось, что чаще всего острое нарушение кровообращения спинного мозга возникает у мужчин и женщин от 30 до 70 лет, а у молодых людей и детей встречается крайне редко. Однако в последнее время наблюдается грустная тенденция прогрессирования этого грозного недуга. Болеть им стали чаще, а пациенты нередко оказываются совсем молодыми людьми. Причины – неправильный образ жизни, стрессы, злоупотребление экстремальными и силовыми видами спорта (популярные сейчас «тяжелые» тренажеры могут нанести необратимый вред здоровью).

У людей старшего возраста к острому нарушению кровообращения спинного мозга могут привести болезни позвоночника (остеохондроз, спондилит и т.д.), травмы (в том числе и при оперативных вмешательствах), опухоли спинного мозга и позвоночника, грыжи позвоночника, болезни крови, эндокринные заболевания.

Диагностировать спинальный инсульт непросто: часто он протекает с симптомами, сходными с другими заболеваниями – нарушением в работе опорно-двигательной системы, с кратковременной слабостью, нарушениями координации движений, покалыванием в конечностях, жжением мышц, онемением. При этом такие симптомы могут возникать как за несколько недель, так и за несколько дней и даже часов до приступа.

С наступлением инсульта боль в пораженной области позвоночника проходит, появляется слабость в мышечной ткани конечностей, которая постепенно приводит к утрате чувствительности.

Кстати

Выделяют две основные формы инсульта:

геморрагический (с кровоизлиянием в толщу вещества спинного мозга) и ишемический (остро возникшее омертвление участка ткани спинного мозга вследствие прекращения его кровоснабжения из-за закупорки сосуда тромбом, атеросклеротической бляшкой или сдавления артерии извне). У молодых пациентов чаще наблюдается первый тип, у людей пожилых – второй.

Характерным симптомом инсульта спинного мозга также служат ярко выраженные нарушения в работе тазовых органов: у больного нарушается мочеиспускание, оно становится слишком частым или, наоборот, отсутствует.

Одновременно могут происходить и патологические процессы в головном мозге, которые характеризуются потерей сознания, тошнотой, рвотой, головокружением, головной болью и общей слабостью.

Если вы заметите у близкого человека перечисленные выше признаки, без промедления вызывайте «скорую помощь». До приезда врачей помогите больному занять горизонтальное положение, расслабиться, обеспечьте ему доступ свежего воздуха, разговаривайте с ним спокойным, ровным тоном. Паника лишь усугубит его состояние.

И конечно, чем раньше вы обратитесь за профессиональной помощью, тем лучше. Ранняя диагностика и своевременно назначенное лечение определяют положительный исход заболевания и позволяют избежать необратимых последствий.

Василиса Андреева

И БОЛЬ, И ХРУСТ

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ВЫЧИСЛИТЬ АРТРОЗ.

Однако на практике многие из тех, кто им страдает, поздно обращаются к врачу, не придавая значения симптомам этого коварного недуга. Как их не пропустить? За ответом мы обратились к специалистам.

Чаще всего при остеоартрозе страдают суставы, несущие опорную функцию: тазобедренный, коленный, суставы позвоночника, а также суставы кистей и первого пальца стоп. Поначалу этот процесс идет незаметно, не доставляя своей жертве особых проблем. Но со временем появляются тревожные звоночки, которые очень важно вовремя уловить. Среди них:

- **боль в суставе.** Как правило, она «механического» типа, то есть возникает при движении и проходит на фоне отдыха. В дальнейшем боль в пораженном суставе может возникать уже и в неподвижном положении, а также в ночные часы;
- **сухой хруст в суставе,** возникающий при активных движениях, – свидетельство изношенности межсуставного хряща и образования остеофитов, которыми, как шипами, обрастают лишенные естественной амортизации суставные поверхности. Цепляясь друг за друга, эти наросты как раз и производят неприятный хруст;
- **ограничение объема движения в пораженном суставе.** Для артроза характерна утренняя скованность, быстро исчезающая после активизации сустава;
- **увеличение размеров сустава за счет костных разрастаний** и увеличения объема синовиальной (заполняющей полость сустава) жидкости.

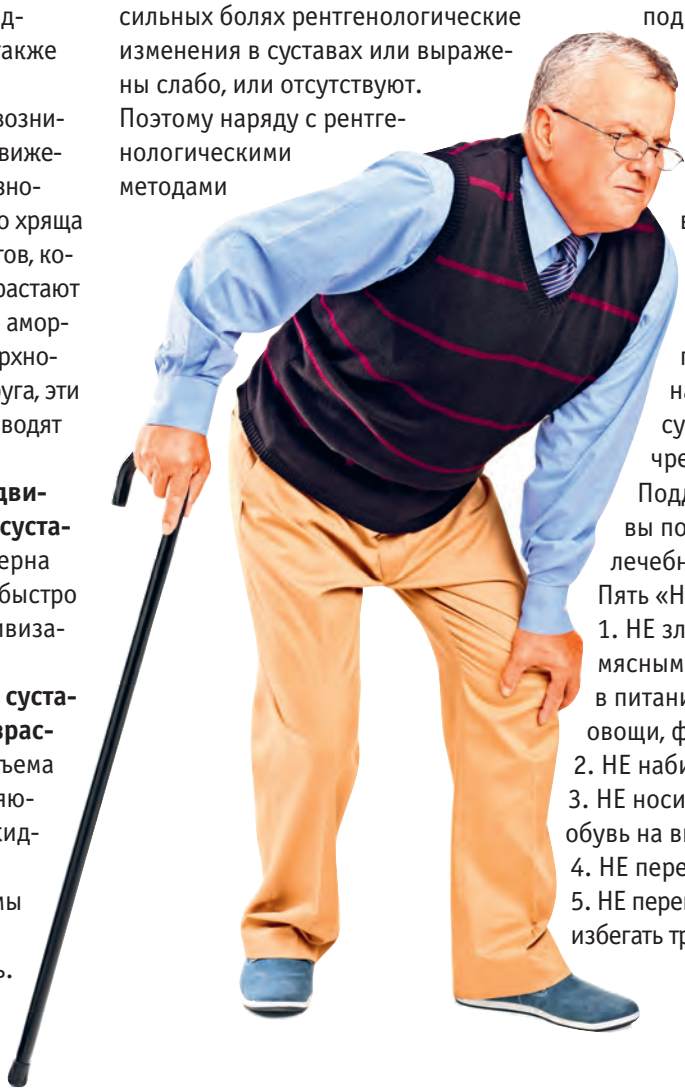
Если эти тревожные симптомы оставить без внимания, болезнь будет прогрессировать.

На второй-третьей стадии артроза происходит разрушение сустава, сопровождающееся потерей его функции и сильным болевым синдромом, когда единственным выходом становится эндопротезирование (замена изношенного сустава искусственным).

Чтобы до этого не довести, необходимо вовремя принять необходимые меры. А именно: пройти обследование, которое в себя включает рентгенограмму проблемных суставов. Однако нередко при сильных болях рентгенологические изменения в суставах или выражены слабо, или отсутствуют. Поэтому наряду с рентгенологическими методами диагностики в последние годы все большую популярность приобретает магнитно-резонансная томография (МРТ), которая позволяет индентифицировать поверхностные изменения хрящевого слоя. Подчас не обойтись и без артроскопии, которая позволяет детально изучить поверхностную морфологию хряща и уточнить диагноз.

Необходимо также начать прием хондропротекторов – препаратов биологического действия, влияющих на саму природу артроза и способствующих лучшему питанию хряща, безопасно устраняющих медленно тлеющее хроническое воспаление в суставе и позволяющих в конце концов снизить прием обезболивающих препаратов или отказаться от них вовсе.

Нужно грамотно нагружать больные суставы. Специалисты давно подметили: занятие такими видами спорта, как плавание, лыжи и велосипед, укрепляет мышечный каркас, улучшают обмен веществ в суставе и не дает ему стареть. А вот о беге, прыжках, приседаниях и поднятиях тяжестей придется забыть. Такая нагрузка для больных суставов может оказаться чрезмерной.

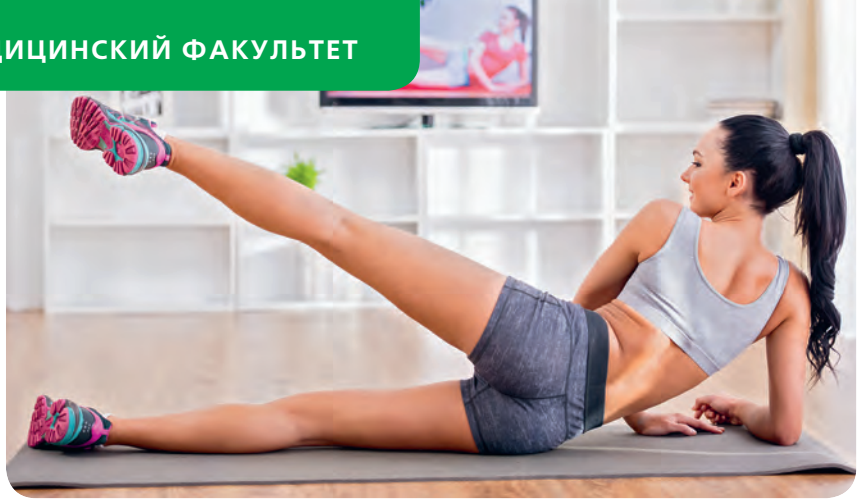


Поддержать больные суставы поможет и специальная лечебная гимнастика.

Пять «НЕ» при остеоартрозе:

1. НЕ злоупотреблять жирными мясными продуктами, включив в питание рыбу жирных сортов, овощи, фрукты и зелень;
2. НЕ набирать лишний вес;
3. НЕ носить неудобную, тесную обувь на высоком каблуке;
4. НЕ переохлаждаться;
5. НЕ перегружать больной сустав, избегать травм и ношения тяжестей.

Татьяна Измайлова



ПОХУДЕТЬ В НУЖНОМ МЕСТЕ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ.

Чтобы сделать упражнения действенными, не спешите. Делайте каждое движение размеренно, плавно, ощущая напряжение в мышцах. Между упражнениями и подходами отдых – 1 минута.

Проблемная зона – живот

Лежа на спине, соедините ноги и поднимите их вверх, колени слегка согнуты. Вытяните руки вдоль пола на уровне бедер, подбородок опустите на грудь. Из этого положения потянитесь руками вперед, опуская подбородок на грудь и отрывая сначала голову, затем плечи и, если получится, верхнюю часть спины до лопаток от пола. Не получится – не страшно, достаточно поднять голову и потянуть за ней плечи, ощущая напряжение в мышцах живота. Не помогайте себе махами рук, ног или головы!
Сделайте 3 подхода по 10–15 раз.

Проблемная зона – «галифе», внутренняя поверхность бедра, колени

Лежа на спине, подложите ладони под поясницу, ноги вытяните вверх. Согните носки на себя (пятка направлена к потолку). Разведите напряженные ноги в стороны, не забывая о положении «носок на себя». В нижнем положении сосчитайте до трех. Соедините ноги вверху, с силой сдавив колени. Опять сосчитайте до трех и сделайте все сначала.
Сделайте 2 подхода по 20 раз.

Проблемная зона – живот, ягодицы

Лягте на спину, слегка согнутые ноги вверху, колени и ступни вместе. Руки положите на пол, можно под ягодицы. Не сгибая ноги, подтяните колени к груди (для удобства можно скрестить щиколотки), отрывая копчик от пола.
Сделайте 3 подхода по 10–15 раз.

Проблемная зона – «галифе», «ушки», ягодицы

Поставьте ноги на ширину плеч, руки на пояс. Разверните плечи, втяните живот и прогните поясницу вперед. Приседайте, опуская бедра до параллели с полом, то есть в нижнем положении таз и колени должны быть примерно на одном уровне. Одновременно вытягивайте вперед руки параллельно друг другу, смотрите перед собой выше рук. При приседании корпус слегка наклоняется вперед, а таз отводится назад. В нижнем положении задержитесь на 3 счета (считайте про себя «и раз-и два-и три) и встаньте, возвращая руки на пояс.
Сделайте 2 подхода по 15 раз.

Проблемная зона – ягодицы, «галифе», бедра спереди

Встаньте как для приседаний: ноги на ширине плеч, руки на поясе, подбородок приподнят. Локти разведите в стороны. Сделайте широкий шаг назад и присядьте так, чтобы колено оказавшейся сзади ноги почти коснулось пола. При этом оно не должно оказаться под ягодицами или впереди них – только сзади, за ягодицами! (Встаньте боком к зеркалу, чтобы определиться с шириной шага назад.) В нижней точке колено на пол не кладите, а сосчитайте до трех, выпрямитесь и сделайте то же самое другой ногой.
Сделайте 2 подхода по 10 повторений каждой ногой.

Проблемная зона – живот, область талии, грудь, ягодицы

Встаньте в упор на ладони и носки ног. Ладони на ширине плеч, ноги на ширине бедер. Корпус и бедра образуют прямую линию: не поднимайте таз и не опускайте голову! Медленно считайте до 30, ощущая, как дрожат мышцы живота.
Сделайте 4–6 раз.

Проблемная зона– «галифе», «ушки», ягодицы, низ живота

Встаньте на четвереньки (это в спорте называется «партер»). Втяните живот и не расслабляйте во время всего упражнения. Поднимите одну согнутую ногу вбок (бедро перпендикулярно корпусу), держа пятку чуть выше колена. Не меняя этого изгиба и не двигая корпусом, подтяните колено в сторону плеча. В крайнем положении сосчитайте до трех и верните ногу обратно в боковое положение. Не сгибайте тело сбоку, нога должна двигаться за счет мышц бедра и ягодиц, пусть по небольшой амплитуде!
Сделайте 2 подхода по 12 повторений на каждую ногу.

ЙОД ВСЕМУ ГОЛОВА

ИЗБЕГАЙТЕ НЕХВАТКИ ВАЖНОГО МИКРОЭЛЕМЕНТА.

Рассказывает ведущий научный сотрудник лаборатории витаминов и минеральных веществ ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи, кандидат биологических наук Оксана Вржесинская.

Мало йода – ниже интеллект

– Дефицит йода у населения нашей страны распространен. В РФ много регионов, где йода мало в почвах, воде, растениях, и потому живущие там люди потребляют с пищей и водой меньше этого микроэлемента. При нехватке йода могут развиваться заболевания щитовидной железы (эндемический зоб). Особенно опасно это для беременных и кормящих женщин – в самых тяжелых случаях недополученный йод чреват развитием кретинизма у младенцев. В более легких – снижением коэффициента интеллекта. Но зачем доводить до такого? Лучше заниматься профилактикой.

Основные источники йода в рационе – это морская рыба и морепродукты. В них, как и в большинстве пищевых продуктов, йод находится в основном в форме неорганических соединений. Из них усваивается 95 процентов йода. Правда, продуктов – источников йода не так много. И содержание йода в них достаточно низкое.

В морской рыбе (скумбрии, морском окуне, минтае, пикше, лососевых) и морепродуктах содержание йода – 150–200 микрограмм на 1 кг. Такого содержания недостаточно, чтобы покрыть потребность организма в этом микроэлементе. Для взрослого человека это 150 микрограмм в сутки. Редко кто ест рыбу еженедельно, не говоря о том, чтобы употреблять ее хотя бы два раза в неделю.

В гораздо меньших количествах йод содержится в молочных продуктах, крупах, картофеле, черноплодной рябине, хурме и др.

В ряде случаев яйца тоже могут быть источником йода, особенно если они были им обогащены.

По некоторым данным, когда курам дают корм с достаточным содержанием йода, в яйцах содержится в два раза больше этого микроэлемента. Такие яйца встречаются в продаже, но достаточно редко. Повышенное содержание йода указывается на упаковке.

Молоко тоже бывает обогащено йодом. Там используется другая форма – йод-казеин, белок, который присущ молоку.

Морская капуста – ламинария и другие морские водоросли – это богатый природный источник йода. Но в них йод содержится уже в виде органических соединений. Из таких соединений йод всасывается в кишечнике медленнее и усваивается не полностью.

Замените обычную соль йодированной

Проще всего для снижения риска дефицита йода использовать йодированную соль вместо обычной пищевой. Можно держать ее в солонке на столе для досаливания блюд. Тем более что сейчас для йодирования соли используется йодат калия. Это более стойкое соединение в отличие от йодида калия, который применялся в советское время. Йодат калия меньше подвержен разрушению, например, во время варки. Единственное, что йодированную соль нельзя использовать при квашении, засолке овощей. Как консервант такая соль предотвращает начало молочнокислого брожения.

Кстати, во многих странах практически решен вопрос с дефицитом йода за счет обязательного йодирования соли. Причем йодируется не только соль для домашнего употребления, но и соль, которая используется при производстве продуктов. Например, в Белоруссии при изготовлении мясных продуктов – колбас, сосисок и других, а также хлеба – обязательно используется йодированная соль. А поскольку потребление того же хлеба тоже достаточно велико, то большая часть йода поступает в организм таким образом. Плюс досаливание домашних блюд йодированной солью.

Юлия Борта

ПОИСКИ СЕБЯ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЧУВСТВОМ, ЧТО ЖИВЕШЬ ЧУЖУЮ ЖИЗНЬ?

Мы решили задать этот вопрос психологу, автору методики «Так-И-Да-терапии» Александру Некрасову – а может, есть короткий ответ?
Короткого ответа нет, потому что за масштабными сомнениями всегда стоит глубинное искажение понимания себя как личности. Если человек решил вступить на долгий путь проработки, который приведет к ощущению наполненной и качественной жизни, ему придется проделать большую и трудную работу по переосмыслению своего способа делать выбор. Но для начала необходимо разобраться в причинах, по которым у человека возникают сомнения в правильности своего пути. Первое, что можно сделать – спросить себя: «Как я понял, что живу не так? На основании чего я пришел к мысли, что пора искать информацию о том, как нужно жить, какое у меня предназначение и кто я?» Затем задать себе второй вопрос: «Всегда ли меня трогает и волнует, когда у других что-то есть (деньги, жилье, отношения, дети, друзья), а у меня нет?» Ответы на эти вопросы помогут увидеть, как именно зародились сомнения и насколько они объективны, а не навязаны извне. Если это чужое мнение и минутное сомнение, не пустившее глубоко свои корни, то оно достаточно легко отбрасывается в сторону.

Как мы учимся жить чужую жизнь?

Если внимательно посмотреть на то, как ведут себя сомневающиеся или подавленные люди, то можно заметить действие одного и того же психологического процесса, к которому детей приучают с ранних лет. Его можно назвать «игнорирование самого себя, своих желаний и потребностей». Именно этот паттерн поведения приводит к тому, что человек делает не то, что хочет на самом деле, и, несмотря на активную жизненную позицию, приходит к разочарованию и опустошению. Человек рождается с полным пониманием, как ему жить и что делать. Однако в процессе социализации и воспитания и при взаимодействии с внешней средой (родители, воспитатели, учителя, соседи и так далее) он получает сигналы: не лезь, опасно, так некрасиво. С одной стороны, это помогает ребенку адаптироваться к окружающей среде и научиться обходить реальную опасность в виде розеток или дороги. С другой стороны, если эти сигналы больше, чаще и громче и направлены на ребенка и его поведение: ты не так сделал, ты не такой, ты не так живешь, тебе это не нужно хотеть, то в какой-то момент психика человека оказывается заперта в этих посланиях. Важность того, что интересно ребенку, уменьшается и обесценивается, а фокус внимания переносится на то, что интересно взрослым. Живая энергия поведения сменяется тем, что человек начинает себя «хорошо» вести и быть удобным для мамы, папы, бабушки, школы, работы.

Последствия родительских запретов

В результате этого к 50, 40, а то и 20 годам человек сталкивается с тем, что не знает, как ему жить дальше и куда двигаться. Причина таких трудностей в том, что механизм подавления собственного «Я» был доведен до совершенства, и человек упирается в собственные внутренние ограничения. Он перестал чувствовать свои желания и потребности. Некорректно принятые решения накапливаются, как снежный ком, и в один прекрасный день проявляются как внутренние сомнения, которые сопровождаются достаточно болезненными ощущениями: чувство вины, стыд, обида, зависть, душевная боль, разочарование либо апатия, бессмысленность и другие. Благодаря этому процессу утрачиваются ядро личности и глубинный смысл жизни. Как следствие, появляются проблемы с пониманием себя, своих желаний, возникают психосоматика и различные заболевания.

Елена Липкина

РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

КАК ПСИХОТРАВМЫ РЕБЕНКА ОТЗЫВАЮТСЯ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ?

Психологические травмы у детей встречаются часто. Одних задевают ситуации в семье, другие страдают от проблем в школе. Но кажется, что проходит детство, проходит и напряжение от детских проблем. На деле же это не так, и следствием детских переживаний становятся серьезные проблемы во взрослом возрасте. Какие – рассказала психотерапевт, руководитель Центра семейной психологии Александра Толоконина.

Психологические травмы, говорит Толоконина, могут возникнуть у ребенка в любом возрасте из-за стрессовой ситуации. Ею могут выступать:

- потеря близкого родственника;
- насмешки сверстников;
- недопонимание с родителями;
- чрезмерная опека со стороны взрослых.

Специалист рекомендует сразу же оказывать помощь ребенку, который оказался в тяжелой жизненной ситуации, чтобы ему не было трудно в жизни и дальше. Как правило, такие люди часто находятся в плохом настроении и депрессии, им сложно выстраивать отношения с окружающими людьми. В списке психотравм, способных влиять на взрослую жизнь, следующие пункты.

1. Комплекс неполноценности

На такую психотравму детства обычно указывает стремление человека все время приукрашивать себя и свои достижения, добавлять значимости выполняемым им задачам, говорит психотерапевт Толоконина. Например, женщина пытается казаться лучше в глазах других людей, постоянно приобретая брендовые вещи, дорогие автомобили. Она старается купить все самое дорогое, но на самом деле это не приносит ей удовлетворения и счастья.
Также она может стать карьеристкой, безразлично относиться к своему здоровью, пропадая на работе днем и ночью. Все это со временем становится причиной больших проблем с нервной системой.
Возможно, родители часто сравнивали ее с другими девочками, говорили, что у одних знакомых ребенок учится на одни пятерки, у других – растет настоящий скрипач, а третьи воспитывают будущее отечественного спорта. «Если все время сравнивать ребенка с другими детьми, он может почувствовать себя бесполезным и бесталанным. Помните, то, что для взрослого человека кажется мелочью, глубоко отложится в памяти ребенка и оставит свой след, который проявится в серьезных комплексах», – отмечает психотерапевт Толоконина.

2. Синдром «жертвы»

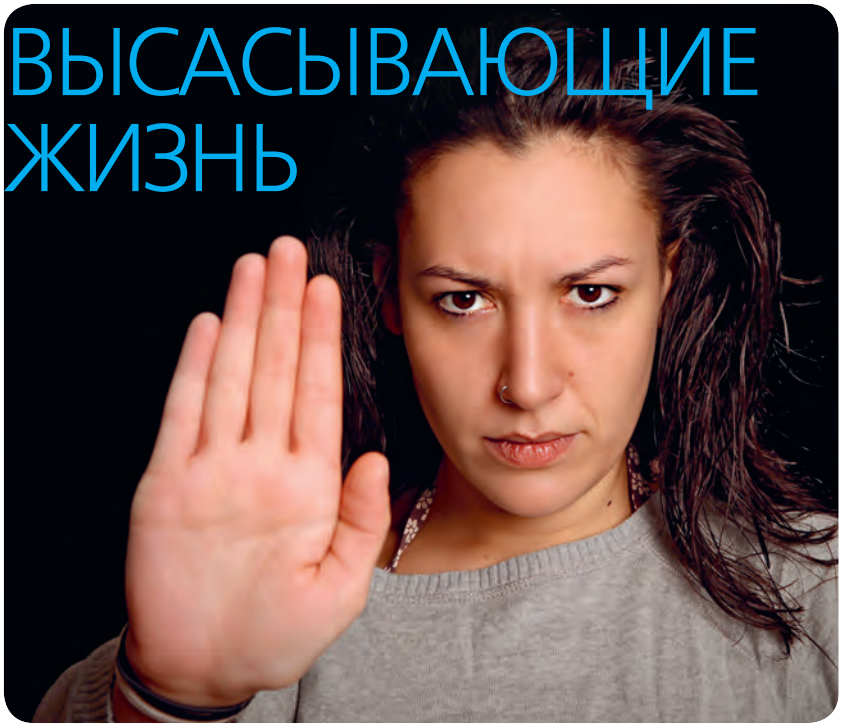
Этот синдром проявляется в желании манипулировать другими людьми, давить на них или пытаться привлечь всеобщее внимание. Такие люди часто ставят чужие интересы превыше своих, чтобы оказаться в невыгодном положении и вызвать сочувствие окружающих. Также «жертвы» часто притворяются обиженными, даже если на самом деле в той или иной ситуации виноваты именно они, рассказывает психотерапевт.

3. Синдром «отличницы»

Многим людям этот комплекс мешает во взрослой жизни. И мучает он их с того момента, когда они были приучены своими родителями быть первыми и лучшими во всем. Но всегда быть выше, лучше и сильнее невозможно. «Также люди, столкнувшиеся с этой психологической травмой в детстве, могут считать себя лучше других (комплекс превосходства), они искренне верят, что всегда и во всем правы», – рассказывает психотерапевт.
Кроме того, для них характерна ситуация, когда они ставят свои планы в приоритет, не считаясь с мнением других, или добиваются поставленных задач любой ценой.
Каждый взрослый человек должен понимать причины своего поведения и разбираться в проблемах, идущих из глубокого детства, чтобы все его проблемы с пеленок не мешали гармоничной взрослой жизни.

Анна Шатохина

ВЫСАСЫВАЮЩИЕ ЖИЗНЬ



СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВАМПИРОВ.

Энергетический вампиризм – распространенное понятие для того, чтобы объяснить плохое самочувствие человека после контакта с какими-то людьми. Мы решили поискать более действенные и эффективные способы защиты от вампиров, обратившись за советом к гештальт-терапевту Ольге Мошенской.

Кто такие вампиры?

Если убрать мистицизм из взаимодействия между людьми, то первое, что может объяснить плохое самочувствие – созависимые отношения. В психологии существует такое понятие, как треугольник Карпмана. В нем описаны три роли в деструктивных, созависимых отношениях и взаимодействия между ними. Они хорошо объясняют и показывают, как происходит либо неосознанный слив энергии в роли жертвы, когда она страдает или винит кого-то. Либо ее наполнение в роли спасателя за счет жизни другого человека, когда главная миссия – спасти, получив ощущение собственной значимости. Абьюзеров в роли агрессора можно оставить без комментариев. Тем не менее 90 процентов вампиров – это и есть три знаменитые роли из треугольника, в которых важно проживать влияние на чужую жизнь, так как собственную жить по какой-то причине человек не научился.

Как себя защитить от вампиризма других?

Так или иначе сами по себе вампирические процессы постоянно происходят в окружающей среде. От этого никуда не спрятаться. Включится в них человек или нет, зависит от того, есть ли у него эмоциональный отклик внутри. Если внутренней потребности нет, то ничто индивида не затащит в энергосжирающую воронку вампира. Но если необходимость есть, то никакие ритуалы в виде скрещенных рук на груди или фиги в кармане не уберегут. Драматизм заключается в том, что если у человека есть склонность кого-то прикармливать собственной энергией, то при честном рассмотрении своего собственного поведения он заметит, что в других ситуациях сам вампирит и жрет чужую энергию. Может выглядеть неправдоподобно, но, когда человек начинает жаловаться на то, что его обесточивают, – это и есть та самая попытка подпитаться через сострадание и сочувствие. В здоровом варианте личность не будет реагировать на чужие старания урвать что-то себе без разрешения или договоренности.

Вампиризм – это творческое приспособление человека находиться и выживать в социуме. Просто так эту систему не отключишь. И в роли забирающего, и в роли отдающего энергию есть свои выгоды. Именно поэтому не всегда нужно разрушать пусть и неэкологичный, но взаимообмен между людьми. Так как за таким взаимодействием стоят конкретные ценности, без которых жизнь человека будет невыносимой. Чтобы с этим разобраться, необходимо заглянуть в свою семейную систему и посмотреть, как устроено взаимодействие между мамой и папой, бабушками и дедушками и другими родственниками. Те перекосы, которые встречаются в отношениях с людьми, наверняка найдутся и в роду, так как из семьи человек забирает до 95 процентов эмоциональных реакций, а потом проигрывает их снова и снова в разных обстоятельствах.

Действенная защита от вампиров заключается в умении и смелости делать выбор, отвечая на вопрос: готов ли я терпеть поведение кого-то ради собственной, пусть и неосознаваемой, выгоды или не готов? Систематический анализ ситуаций, в которые попадает человек, поможет начать изменять свое поведение и выбор.

Это длительная работа. Главное, что стоит понять: постоянно избегать или выходить из таких отношений не получится, придется научиться выстраивать общение так, чтобы в них был соблюден баланс равновесия.

Елена Липкина

НЕ ТЕЛОМ, ТАК РАЗУМОМ

ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИЗМЕНА?

Для многих людей измена давно перестала ассоциироваться с физическим контактом, ведь можно отдаляться от своего партнера и предпочитать ему другого человека даже в виртуальном пространстве. В современной жизни все чаще встречается понятие «эмоциональная измена», которая объединяет людей на почве одинаковых чувств, общих мыслей и теплого общения. О том, чем опасно такое состояние, рассказала психотерапевт, руководитель Центра семейной психологии **Александра Толоконина.**

«Как правило, такая измена возникает из-за недостатка чувств между партнерами. Например, девушка перестает интересоваться, как дела у парня на работе, не предлагает ему отправиться в совместный отпуск, все реже обнимает и целует его. Другой пример – муж постоянно критикует жену и не воспринимает всерьез, не желает уделять ей время и внимание, однако требует от нее поддержки, заботы и уважения. В обоих случаях наблюдается игра в одни ворота, одного из партнеров все устраивает, однако другому человеку действительно может не хватать эмоциональной и физической близости», – рассказывает психолог.

Такие люди живут под одной крышей, ведут совместный быт, но их чувства рано или поздно охладеют. Зачастую отсутствие эмоциональной близости приводит к дальнейшим изменам в реальности.

Признаки измены

Человек, которому изменяют, почувствует это на интуитивном уровне. Также неверного партнера выдаст его поведение. «Он стал реже проводить время с вами, помогать во всех делах и заботиться, дарить цветы и делать комплименты, совсем перестал интересоваться вашей жизнью? Это тревожный звоночек. Возможно, теперь он уделяет внимание кому-то другому. Также проанализируйте его зависимость (или независимость) от общения в социальных сетях. Если вы сидите на свидании, а ваш молодой человек не выпускает телефон из рук и с кем-то увлеченно беседует, возможно, кто-то стал ему интереснее, чем вы», – предупреждает Александра Толоконина.

Очень часто между теплой привязанностью и влюбленностью совсем тонкая грань. Искренняя дружба не допускает флирта, но если осуществился переход к интимным разговорам, пикантным шуточкам, вы понимаете, что на своего «друга» вы уже смотрите не только как на друга, то это уже влюбленность, поясняет специалист. Возможно, если у вас нет интимной близости, вы просто фантазируете об этом человеке, что также указывает на эмоциональную измену.

«Еще один яркий признак измены – желание поделиться с “другом” своими душевными переживаниями или первому сообщить какую-либо радостную новость, о которой еще не знает ваш партнер. Если случилось так, что вы изменяете своему партнеру, подумайте о последствиях. Сначала вам приятно внимание другого человека, затем вы начинаете искать больше общения с ним, потом сравнивать его со своим нынешним молодым человеком», – поясняет специалист. Все это может привести к расставанию и не перерасти в серьезный роман с вашим «другом».

Ложь и скрытность являются самыми важными признаками эмоциональной измены. Помните, что обман заставляет людей отдаляться друг от друга и способствует скорому разрыву союза.

«Чтобы преодолеть эмоциональную измену, надо определиться, что для вас важнее: нынешние отношения или возможность построить новые. Как только вы примете решение, вы либо прекратите новый роман в пользу старых отношений, либо расстанетесь со своим партнером», – отмечает специалист.

Анна Шатохина

ЕСЛИ МИЛЫЙ – СКРЯГА

КАК НАУЧИТЬ СУПРУГА ДЕЛИТЬСЯ.

Он не дает вам выбрасывать прохудившиеся чулки (их же можно заштопать и носить под брюки!), негодует: зачем надо было покупать новые туфли, если есть старые, почти неношеные. А еще обрезает края заплесневевшего сыра (ведь с другого края тот еще съедобный) и заботливо прикрывает пледом прожженный сигаретой край старенького дивана (дескать, эта мебель верой и правдой служила еще его родителям, а теперь таких прочных вещей не найдешь). Его прижимистость просто невыносима! Неужели это ничем не искоренить?

Скупой, да мой

Вы можете его оправдывать тяжелым детством, трудной и неблагодарной работой или тем фактом, что таким его сделала предыдущая жена-мотовка, но жить с патологическим жмотом вам с каждым днем все тяжелее. Как быть?

Сначала неплохо бы определиться, а действительно ли ваш муж такой патологический скупердяй, как вам кажется. Может, это просто вы транжира? И его прижимистость – вовсе не зло, а гарантия вашей сытой жизни. Ведь, дай вам волю, от всего семейного бюджета в три дня останется одно воспоминание. А благодаря супругу ваш дом – полная чаша, да еще и деньги на черный день есть. В таком случае не злитесь, а скажите ему спасибо.

Если же все не так и проблема действительно имеется, все равно не стоит рубить сплеча и бежать подавать на развод. Ведь иногда скрягу удается перевоспитать.

Но сначала надо разобраться, что стоит за его жадностью.

Например, чрезмерная бережливость может быть вызвана страхом перед завтрашним днем. Если мужчина очень тревожный и неуверенный в себе, он может откладывать деньги из боязни перед будущим. Обсудите этот страх (если надо, подключите психолога), выработайте вместе стратегию поведения в случае возможной потери работы и других ЧП (купите страховку, например). Пусть муж поймет, что все проблемы решаемы и выход всегда найдется, а живя лишь завтрашним днем, человек крадет у себя сегодня.

Уроки щедрости

Вообще-то этому важному умению детей обычно учат родители. Но не во всех семьях, к сожалению, щедрость считается ценным качеством.

Если «беречь и копить копейку» вашего супруга, как и господина Чичикова из «Мертвых душ», научили родители, то вам придется нелегко. Ведь вдолбленные с детства установки заседают крепко. Скорее всего, превратить «генетического» жадину в мота вам не удастся. Но объяснить, что в любой экономии должен быть предел и смысл, вы можете. Да, потребуется провести не одну беседу, подкрепленную убедительными примерами из жизни. Но положительный результат возможен при наличии взаимных чувств, конечно же. Попробуйте сделать так.

Вместе с мужем определите лимит средств, отложенных на черный день. Пусть эта сумма будет неприкосновенным запасом, а все, что скапливается свыше, разрешается тратить. Обсудите и другие статьи расходов вашего бюджета. Это поможет определить размер свободных денег, которые можно пустить на развлечения.

Не скупитесь на похвалы супругу, когда ему будет удаваться перебороть себя и потратиться-таки сверх необходимого. Усердно благодарите его за подарки себе и друзьям. Восхищайтесь его вкусом, щедростью, вниманием. Поняв, что он сумел доставить вам и окружающим столько радости, он наверняка захочет сделать это еще и еще.

Больше внимания уделяйте нематериальным вещам. Ведь зачастую жадность распространяется не только на деньги, но и на чувства. Учите супруга делиться с вами своим временем, эмоциями, нежностью, заботой. А для этого сами не скупитесь на добрые чувства.

Елена Нечаенко

на потом и прокрастинировать», – говорит психолог Романив.
Конечно, отмечает специалист, вокруг появилось много возможностей. Родители пытаются максимально развить способности ребенка, расширить его кругозор. Но перегрузки негативно отражаются на физическом и умственном развитии.
К тому же дети, которые выросли «по расписанию», настолько привыкают к загруженности, что когда у них появляется свобода, просто теряются, не зная, чем заняться.

ВОСПИТАНИЕ ПО АНТИСПОКУ

УСТАРЕВШИЕ И НЕУМЕСТНЫЕ СОВЕТЫ ИЗВЕСТНЫХ ВОСПИТАТЕЛЕЙ.

Советами того же Бенджамина Спока пользовались тысячи родителей по миру. Ведь мамам и папам хотелось подобрать ключик к своим детям и сделать процесс взращивания малышей более правильным и комфортным. Однако времена идут, люди меняются, и многие рекомендации, которые давали популярные и известные воспитатели прошлого, сегодня вызывают оторопь у современных родителей.
«Некоторые принципы воспитания детей безнадежно устарели. Тем не менее родители, учителя и воспитатели продолжают допускать ошибки. Поговорим о вредных советах, которые давно стали пережитками прошлого», – рассказывает семейный психолог Ольга Романив.

Совет – не приучать ребенка к рукам

Спок утверждал: «Те дети, которые не сходили с рук все первые три месяца, будут, возможно, немного избалованы. Когда ребенку время спать, вы можете сказать ему с улыбкой, но твердо, что ему пора спать. Сказав это, уходите, даже если он несколько минут покричит».
«Тесный контакт с родителем позволяет маленькому человечку ощутить себя в безопасности, избавиться от страхов и дискомфорта. Для детей, которые родились раньше срока, такие „обнимашки“ просто жизненно важны: они стимулируют его развитие, улучшают сон и снижают тревожность. Дети испытывают огромную потребность в телесной близости с родителями с момента появления на свет», – говорит Ольга Романив.

Совет – ребенок всегда должен быть чем-то занят

Идея о том, что ребенка надо постоянно занимать какими-то делами, чтобы не оставалось времени на глупости, буквально витает в воздухе. Однако нельзя относиться к ней однозначно.
«Помимо школы, дети часто посещают дополнительные секции и кружки. У перегруженного ребенка даже в выходные нет времени на то, чтобы полноценно отдохнуть и сделать задания. Тратить все свободное время на полезные занятия – прямой путь к хронической усталости и выгоранию. Стараясь выкроить время на отдых, ребенок будет максимально растягивать дела, откладывать их

Совет – ребенка с детства надо приучать к коллективу, он должен уметь «вливаться в него» и быть частью группы

Ребенок должен быть частью коллектива, у него должна быть определенная роль и ответственность в группе – такую догму приписывают педагогу **Антону Макаренко.** Однако современные реалии нередко диктуют более индивидуальный подход.
«Считается, что нужно учить ребенка быть частью группы, таким образом прививая навыки социализации. Необходимость постоянно находиться в группе часто действует на ребенка удручающе. Детям до 10 лет не настолько важно находиться в „коллективе“», – поясняет психолог Романив.
Домашнее обучение имеет огромное количество преимуществ.
У ребенка появляется возможность выбора интересных занятий, расширяется кругозор. Количество социальных контактов увеличивается, ребенок приобретает опыт общения с разными людьми. Если что-то не складывается в коллективе, он всегда может избавиться от негативных коммуникаций, перейти в другую группу или обучаться на дому, резюмирует специалист.

Анна Шатохина

КРУГЛЫЙ СТОЛ В ИНТЕРЬЕРЕ

РАССКАЗЫВАЕМ, КАК ВЫБРАТЬ КРУГЛЫЙ СТОЛ И ОРГАНИЧНО ВПИСАТЬ ЕГО В ИНТЕРЬЕР. ПОКАЗЫВАЕМ КРАСИВЫЕ ИДЕИ ДЛЯ КУХНИ, ГОСТИНОЙ И ДАЖЕ БАЛКОНА.

Круглый стол в интерьере выглядит изящно и элегантно, добавляет пространству легкости и уюта, ассоциируется с теплыми домашними вечерами и семейным очагом. Но для него нужно соответствующее окружение. Расскажем, как вписать стол без углов в пространство разных комнат.

Плюсы

- Главный плюс круглого стола на кухне, да и вообще в любой комнате, – эстетика. Плавные линии привычны и приятны глазу, пространство сразу кажется уютнее, элегантнее, визуально легче. А прозрачная столешница и тонкие изящные ножки усиливают этот эффект.
- Круг – универсальная форма. Ее можно вписать в любой стиль: от классики до минимализма и даже лофта. Очень хорошо округлые столики смотрятся в скандинавских, современных и неоклассических интерьерах.
- В отличие от прямоугольной столовой зоны, где всегда есть «глава стола» и некая иерархичность рассадки, круглая форма создает ощущение семейности, дружеских встреч, неформального общения.
- Отсутствие острых углов важно не только в плане эстетики, но и с точки зрения безопасности: оно минимизирует риск случайного ушиба. Это особенно актуально, если дома есть дети.
- Такой стол идеально впишется в эркер, апсиду и другие сложные полукруглые части помещений. Квадратные или прямоугольные обеденные группы обычно смотрятся в них инородно и не встают так, как нужно.

Минусы

- Прямоугольную форму всегда проще вписать в пространство. Круг же оставит часть полезной площади незадействованной, а это не всегда рационально: например, в малогабаритках, где на счету каждый квадратный сантиметр.
- Модели на одной опоре могут быть не очень устойчивыми – есть риск случайно опрокинуть тарелки или всю конструкцию.
- Четыре ножки сокращают количество посадочных мест. Хотя сейчас производители работают с этой проблемой и выпускают эргономичные изделия с такой формой опор, чтобы они не мешали сидящим.
- Если столешница большая, не всегда удобно дотягиваться до блюд в центре.

Модель

Чтобы столовая группа смотрелась органично, важно подобрать подходящую по функционалу и дизайну модель.

По функционалу выделяют стационарные и трансформируемые конструкции. Первые состоят из цельной столешницы и рассчитаны на фиксированное количество человек. Такие модели выглядят изящнее, но лишены мобильности. Трансформеры же смотрятся чуть более массивно за счет спрятанной внутри выдвижной части, но зато позволяют при необходимости увеличить площадь стола. Так, в обычное время это может быть обеденная зона для двоих, а когда приходят гости, здесь получится разместить четырех, а иногда и сразу шесть человек. При выборе модели опирайтесь на количество жильцов и образ жизни. Например, если это студия для одного человека, который редко устраивает посиделки с друзьями дома, будет достаточно и легкого столика. А вот молодой семье наверняка понадобится трансформер.

Второй важный момент – количество ножек. Есть три варианта:

- одна центральная опора – этот вариант удобен тем, что большая часть пространства внизу свободна. Благодаря этому за стол можно посадить больше человек;
- три ножки – достаточно удобная и устойчивая конструкция;
- четыре ножки – это надежно, но такое количество ножек может мешать с комфортом разместиться вокруг стола.

АКЦЕНТНАЯ СТЕНА

РАЗБИРАЕМСЯ, НА КАКОЙ СТЕНЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО СДЕЛАТЬ АКЦЕНТ С ПОМОЩЬЮ ЦВЕТА, УЗОРОВ ИЛИ ДЕКОРА.

Если хочется сделать одну цветную стену и оставить нейтральными остальные поверхности, понаблюдайте за движением солнца по комнате в течение дня. Та сторона, на которую дольше всего падает естественный свет, идеально подходит для окрашивания в сложные глубокие оттенки, ведь ее цвет будет восприниматься глазом именно так, как задумано. Также на этой стене будут хорошо смотреться обои с рисунком и различный настенный декор: панно, картины, растения в подвесных кашпо. Можно сделать и наоборот. Стена в глубине комнаты, особенно с окном, выходящим на северную сторону, тоже подходит для цветового акцента. Но для нее выбирайте яркие солнечные оттенки, чтобы визуально сделать пространство теплее и уютнее. А вот темных тонов, сложных узоров и обилия украшений лучше избегать – они затеряются в тени. Не забудьте про дополнительное освещение в этой части комнаты, чтобы яркая отделка была хорошо видна и вечером.

Акцентные стены влияют на визуальное восприятие пространства. Поэтому если в узкой прямоугольной комнате покрасить длинные стены в яркий цвет или поклеить на них обои с рисунком, ощущение «вагона» еще больше усилится. Вместо этого сместите акцент на торец. Выделяйте поверхность цветом, фотообоями, полками с книгами – площадь этих стен небольшая, и акцент не перегрузит пространство, а только визуально скорректирует неудачную геометрию комнаты.

Если вы хотите сделать акцентную стену, но боитесь, что она вскоре надоест, выбирайте зону за диваном в гостиной или за кроватью в спальне. Это те участки, которые реже всего попадаются на глаза, поэтому яркие цвета, крупные узоры или коллекция постеров не будут приедаться. К тому же такой акцент дополнительно подчеркнет зону отдыха и в целом сделает интерьер атмосфернее.

Если важно, чтобы акцентная отделка или декор стен были заметны и сразу задавали настроение при входе в комнату, выделите поверхность напротив двери. Именно туда падает взгляд в первую очередь, поэтому там можно сделать композицию из разного настенного декора. Повесьте полки с любимыми книгами или растениями в красивых кашпо, постеры с интересными надписями, семейные фотографии и картины. Обеспечьте достаточное освещение, чтобы композиция хорошо смотрелась и без дневного света.

Любое нежилое пространство можно преобразить с помощью акцентной стены. Например, оформить зону за туалетом обоями с цветочным принтом либо выбрать яркую плитку с узором для ванной. Пустующую стену в коридоре – покрасить в насыщенный цвет и дополнить полками с декором, чтобы оживить пространство, или использовать все те же узоры.

Если в одной из комнат нужно обособить функциональную зону (например, рабочий уголок, спальное место или обеденную группу), то можно выделить ближайшую стену цветом или узором. Это простой и визуально легкий способ зонирования без использования перегородок. От большого количества настенного декора в этом случае лучше отказаться – можно перегрузить интерьер.

Мария Ревина

ОБРАЗ ОСЕНИ

ИМЕННО ЗОЛОТОЙ СЧИТАЮТ МОДЕЛЬЕРЫ ОСНОВНЫМ ЦВЕТОМ НЫНЕШНЕЙ ОСЕНИ.

С одной стороны, это понятно: опавшая листва под ногами, редкие лучи солнца, желтые шарики хризантем в саду. С другой стороны, золото на каждый день – это слишком вызывающе. Но чем хороша современная мода – она не диктует законы, а лишь предлагает. Значит, всегда можно найти разумные компромиссы. В том, что стоит носить в этом сезоне, чтобы выглядеть стильно, поможет разобраться модельер, обладательница двух премий «Золотой манекен» Виктория Андреянова.

К нам снова вернулись элегантные, романтичные, трогательные 70-е.

Пять вещей осени (хотя бы одна из них обязательно должна присутствовать в гардеробе истинной модницы или модника). Для женщин это кокетливые банты и брошки в виде цветов и насекомых, меховые шапки, большие береты, пышные юбки, черные очки. Броши и банты можно носить всюду – на блузках и сумках, на поясах и даже на мягких голенищах сапог. Для мужчин – солнцезащитные очки, мягкие джемперы с V-образным вырезом, длинные цветные шарфы, ослепительная белая рубашка, черная водолазка. Теперь о цветах осени. Про золотой мы уже сказали. Более «носибельные» варианты – фиолетовый (во всех оттенках – баклажан, слива, виноград, тона красного вина и вечернего неба), зеленый, бежевый, голубой и, конечно же, черно-белая классика. Модельеры порой соединяют в одном костюме по три-четыре цвета в самых неожиданных комбинациях.

Ткани осени. Прежде всего твид. Он празднует свое триумфальное возвращение. Из твида шьют все – классические жакеты и мешковатые пиджаки «с чужого плеча», платья, пальто и даже объемные кепи. Если есть возможность, срочно доставайте из шкафов и бабушкиных сундуков атласные и бархатные наряды. Мерцающий белый и бежевый атлас, шуршащий черный, зеленый или фиолетовый бархат – самые хитовые персонажи сезона. А в офисном костюме привычную блузку можно смело заменить на тонкий кашемировый джемпер. Джемперы носят и просто с юбкой или брюками, подхватывая их на талии тонким пояском.

Юбка осени. Предлагаются три варианта – очень пышная, длиной чуть ниже колена; невероятно узкая юбка-карандаш (смотрится весьма сексуально. Некоторые модельеры предлагают носить такую юбку с шелковой блузкой с бантом а-ля секретарша из 50-х); юбка-пузырь (для очень смелых. Ее носят и с облегающими жакетами, и с объемными вязаными кофтами).

Платье осени. На смену тоненьким платьицам-комбинациям на бретельках пришли платья прямого покроя из твида, жаккарда или плотного атласа. Важная деталь для смелых – глубокий вырез. Альтернативный вариант – платье в стиле 20-х годов, с заниженной линией талии, сшитое из тонкого шелка или шифона в крупный цветок.

Брюки осени. И в мужском и в женском гардеробе они мало изменились с прошлых сезонов. Среди женских моделей безусловный фаворит – очень широкие брюки со складками на поясе, обязательно с карманами и широкими манжетами внизу. Ткань драпируется так, чтобы подчеркнуть линию бедра. По-прежнему в моде и узенькие брючки длиной до середины икры. У мужчин предпочтение отдается однобортному костюму, довольно узкому, с застежкой на две или три пуговицы.

Обувь осени. Замшевые сапоги и туфли с круглым носом на самом высоком каблуке.

Джинсы осени. Их не помяли, не порвали и даже не покрасили в психоделические цвета. Простые чистые формы, классические расцветки – от темно-синего до голубого.

МЕТАМОРФОЗЫ ВЕЧЕРНЕГО ПЛАТЬЯ

ИМЕННО ВЕЧЕРНЕЕ ПЛАТЬЕ ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ ЖЕНЩИНОЙ. ОНО ПОДЧЕРКИВАЕТ ВСЮ ТОНКОСТЬ И ТАИНСТВЕННОСТЬ ЖЕНСКОЙ НАТУРЫ.

Дама в платье манит и волнует мужчин больше, чем если бы она была обнажена. Вот только важно – какое оно, платье…

В моде вновь шик. Женственность, причем с оттенком роскоши – самая высокая нота нынешнего сезона. После того как около десяти лет весь мир культивировал минимализм во всем – от одежды до интерьера, – возвращение к яркости, золоту, богатому украшению моментально нашло отклик в сердцах многих.

Силуэт вечернего платья этого сезона – по-прежнему классический, то есть приталенный. Но не без фантазии. Например, писком сейчас считается асимметричный и даже как бы рваный низ платья. Только в этом случае многое зависит от ткани.

Ткани. Так как хит сезона – богатые ткани, то предпочтение отдается парче, бархату, атласу, шелку, органзе, шифону. Верхом роскоши будет, если ткань создана вручную, то есть на ней есть вышивка или аппликация.

Цвета. В фаворе – сочные цвета. Фиолетовый, бордо, шоколадный, васильковый, бирюза, серебро, любимый цвет многих женщин – красный, золотой. И хотя черный цвет не лидирует на подиуме, он всегда был и будет самым торжественным.

Отделка. Остается актуальным мех. Платье им может быть оторочено или… целиком сделано из него. Еще пример: платье из ткани «заиграет», если на плечи в дополнение к нему вы накинете меховой палантин.

«От кутюр» на дому

О вечернем платье любая из женщин вспоминает часто незадолго до торжества. Как выйти из положения, если у вас нет возможности срочно его купить или сшить на заказ? Наверняка в вашем гардеробе уже есть платье, которое вы когда-то надевали. Вот его в свете последних веяний и будем превращать в новое. Собственными руками. Получится настоящий «от кутюр». Не сумеете – попросите знакомую портниху.

Первое. Можно изменить длину платья. Здесь все зависит от вашей фантазии, желания и исходного «метража». Вариантов несколько: до середины икры, чуть ниже колена, до середины колена и, наконец, выше его. Причем настолько, насколько позволяет форма ваших ног. Тем более что маленькие коктейльные платья актуальны всегда. Если вы любите авангардные вещи, то подол платья можно срезать асимметрично, как бы наискосок. Или убрать больше ткани спереди, оставив сзади «хвост».

Второе. Если платье изначально было коротким, его длину уже сложно изменить. Но вполне допустимо украсить низ подходящей бахромой, пристрочив ее по краю (она может быть и длинной), а также бисером, полоской меха, оригинальной тесьмой с ручной вышивкой. То же самое можно пришить и на рукава, если они есть. Рукоделие сейчас продолжает оставаться на острие моды. Поэтому ценность вашего видоизмененного платья моментально повысится.

Кстати, с рукавами тоже можно «поиграть» и тем самым получить новый вариант своего вечернего наряда. Например, если они были длинными – их можно отрезать чуть ниже плеч или убрать вовсе, обработав края проймы таким образом, чтобы получился ее американский вариант, когда плечи остаются оголенными.

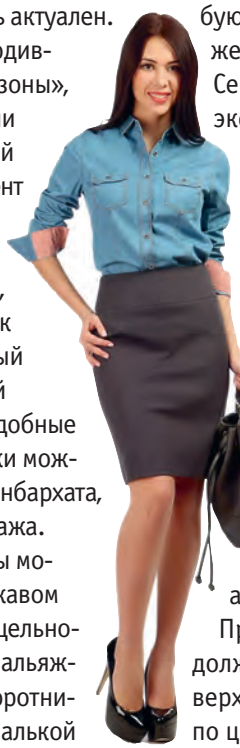
Если же у вас совсем не хватает времени ни на какую из вышеперечисленных манипуляций, купите цветной длинный шарф из шелка или шифона либо палантин из ткани необычной фактуры. Наденьте свое платье и накиньте на плечи этот новенький аксессуар. Порой достаточно лишь одного штриха, чтобы изменить внешний вид. Надо только немного пофантазировать.

ЮБКА НА ЮБКУ + РУБАШКА

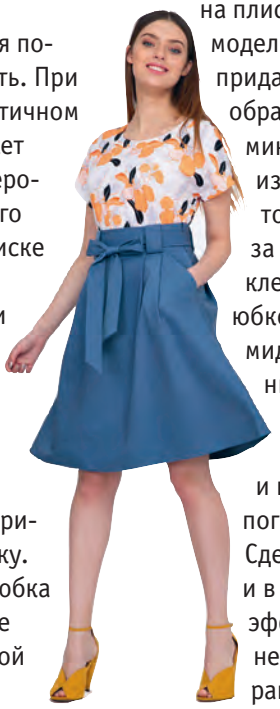
КАКИХ ВЕЩЕЙ БОЛЬШЕ ВСЕГО В ГАРДЕРОБЕ У ЖЕНЩИНЫ? КОНЕЧНО ЖЕ, КОМПЛЕКТОВ БЛУЗКА-ЮБКА. СТОИТ СМЕНИТЬ ТОЛЬКО ОДНУ ДЕТАЛЬ – И У ВАС «НОВЫЙ» ВАРИАНТ КОСТЮМА. О ТОМ, КАКИЕ БЛУЗКИ И ЮБКИ НОСИТЬ В НЫНЕШНЕМ СЕЗОНЕ, РАЗМЫШЛЯЕТ МОДЕЛЬЕР ВИКТОРИЯ АНДРЕЯНОВА.

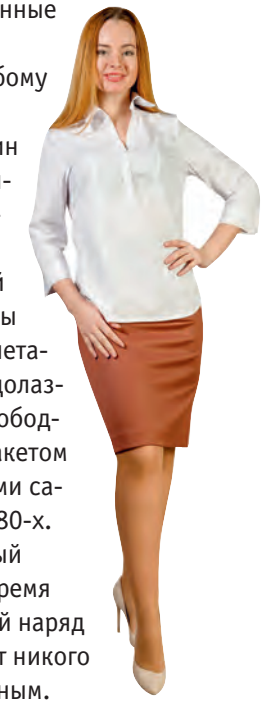
Особенно модными сейчас являются блузки, к которым лучше подходит слово «рубашка», типа мужской сорочки или батника.
Цвета определенные: белый, черный, голубой, коричневый, темно-синий, серый.
Очень удобен вариант рубашки навыпуск. Ее часто носят вместо пиджака. Вот один из вариантов: рубашка – белая расстегнутая, внутри топ и юбка (черная, серая, синяя). Как дополнение хороша косынка, завязанная на шее на манер пионерского галстука.
Такой элемент небрежности, как закатанный рукав, тоже вполне впишется. Вариант же романтичной блузки, горячо любимый нами с детства, сейчас не очень актуален.

Блузы, переродившиеся в «блузоны», перекочевали в нарядный ассортимент и могут носиться с брюками, образуя так называемый пижамный стиль. Подобные костюмчики можно шить из панбархата, шелка, трикотажа. Такие блузоны могут быть с рукавом «японка» – цельнокроеным, вальяжным. С воротниками – шалькой и хомутиком или просто с округлой горловиной.
Если же вы натура романтичная и любите жабо, рюши, банты, ни в чем себе не отказывайте – тонкая работа всегда в цене и вне моды. Но стоит позаботиться о том, чтобы блуза была в ансамбле с достойной юбкой. Это может быть длинная юбка, прямая с высокой шлицей или расклешенная юбка-колокол с высоким бархатным поясом. Юбку сегодня носят с майкой и свитером, пиджаком и футболкой.
Особо модная длина – до середины икры. Но возможен и более длинный вариант, юбка, как бы путающаяся под ногами. Конечно, это не практично, но мода – вещь, требующая от своих почитателей жертв.



Сейчас самое время поэкспериментировать. При достаточно аскетичном верхе юбка может быть самая невероятная – от мягкого «мешка» на кулиске до сложнейшей конструкции с множеством складок. Очень неожиданный вариант – юбка на юбку. При этом нижняя юбка должна быть длиннее верхней и контрастной по цвету.





Свежо будут выглядеть на классической шерстяной юбке большие накладные карманы. Кстати, юбки сейчас лучше носить не на талии, а на бедрах. Может быть даже на подтяжках.
Для вечерних вариантов актуальны ткани типа тафта, они очень хорошо держат форму.
Юбка миди – королева среди юбок. Это звание она заслужила не просто так. Ведь она не просто украшает фигуру, но и создает огромное поле для фантазий. Легко комбинируется с другими вещами гардероба, и вам всегда есть что надеть. В холодное время года выбирайте юбку миди из плотных тканей. Особенно выигрышно смотрится юбка из кожи. Для более яркого образа обратите внимание на плиссированные модели – они придадут любому образу изюминку. Один из вариантов образа с расклешенной юбкой длины миди – сочетание с водолазкой, свободным жакетом и высокими сапогами из 80-х. Сдержанный и в то же время эффектный наряд не оставит никого равнодушным.

МНОГОЛИКОЕ ПАЛЬТО

СЕГОДНЯ ПАЛЬТО – ПРИВЫЧНАЯ ОДЕЖДА В НАШЕМ НЕТЕПЛОМ КЛИМАТЕ.

В Средние века пальто было без рукавов, прямоугольным, круговым или полукруговым и с отверстием для головы. Его скорее можно назвать словом «накидка». Давние русские версии пальто – армяк и кафтан.

В конце XIX века портные взялись за лекала и стали придумывать новые покрои. Многие дамские модели ведут начало от мужских. Сегодня ведущие кутюрье берут их за основу и придумывают остромодные фасоны.

Тренчкот – «окопное пальто», так оно переводится с английского. Обязательные его атрибуты – воротник с плотно застегивающимися лацканами, глубокие карманы и шлица на спине. Тренч не выходит из моды со времен Первой мировой войны.

Запашное пальто с поясом может иметь прямой или слегка расширенный силуэт, рукав достаточно свободный, с удлиненной линией плеч. Пальто запахивается на манер банного халата и подвязывается широким поясом из той же ткани.

Коверкот – узкое и короткое пальто, сшитое из твида. Для него обязательны четыре параллельных декоративных шва на манжетах и по нижнему краю.

Редингот – пальто полуприлегающего силуэта: английский воротник, двубортная застежка, вертикальные линии кроя, отделка бархатом на воротнике и клапанах карманов. Его использовали не только для верховой езды, но и в качестве универсального пальто для выхода.

Дафл-кот – полупальто с застежкой на навесных петлях, чаще из однотонных шерстяных тканей с начесом. Прямая, довольно свободная форма, длина три четверти, капюшон, низкая кокетка спереди и сзади, крупные накладные карманы. Подкладка – клетчатая шерстяная ткань.

Реглан – произошло от имени английского фельдмаршала Реглана, потерявшего руку в Крымской кампании против России. Из-за увечья ему пришлось скроить пальто с новым типом рукава.

Что модно сейчас?

В этом сезоне дизайнеры решили согреть дам мягкими и очень женственными моделями.

Крой. Особенно актуальны модели прилегающего силуэта, хотя чуть более просторные, чем прежде, запашные, часто перехваченные поясом.

Отделка. Пояс может быть ничем не примечательным, из такой же пальтовой ткани, а может быть интересным – широким, в восточном стиле, контрастного цвета. Пуговицы – фактурные или, наоборот, потайные. Подкладки – яркие, контрастные, иногда из узорчатой кружевной ткани.

Цвет. Гамма пальтовых тканей стремится к приглушенным тонам. Особо модны все оттенки серого: темно-серый, угольный, светло-серый, голубовато-серый, жемчужный. «Серый – новый черный» – так провозгласили ведущие дизайнеры. А еще актуальны чернильно-синий, черный, шоколадный, бежевый, кофейный. В качестве ярких пятен допускаются красный, фиолетовый, синий, зеленый цвета. Очень выигрышно смотрится ослепительно белое пальто, его хорошо сочетать с черными и коричневыми вещами. Вы не проиграете, если выберете одну из вечно модных расцветок – клетку или полоску. В этом сезоне вернулись и так называемые гусиные лапки.

Объем. Смелые модницы могут попробовать примерить самый экстравагантный вариант верхней одежды этого сезона – пальто очень просторного силуэта. Еще один свежий футуристический акцент – трансформированное пальто-кокон с необычными объемными рукавами и большим широким воротником.

АНДРЕЙ ЧУБЧЕНКО: «МОИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ»

ОН ПРОСЛУЖИЛ ВО МХАТЕ ИМ. ГОРЬКОГО БЕЗ МАЛОГО 30 ЛЕТ, НО ПОПУЛЯРНЫМ ЕГО СДЕЛАЛ КИНЕМАТОГРАФ. ПОЛСОТНИ КАРТИН В КИНО ОСТАВИЛИ ЗАМЕТНЫЙ СЛЕД НЕ ТОЛЬКО В БИОГРАФИИ АРТИСТА, НО И В СЕРДЦАХ ЗРИТЕЛЕЙ. ТАК ЧТО ПОКЛОННИКАМ ЧУБЧЕНКО ИНТЕРЕСНО УЗНАТЬ, ЧТО В ПЕТЕРБУРГЕ НАЧАЛИСЬ СЪЕМКИ 6-ГО СЕЗОНА ПОПУЛЯРНОГО СЕРИАЛА «ШЕФ», ГДЕ АКТЕР ИГРАЕТ ГЛАВНУЮ РОЛЬ.

– Андрей, 10 лет жизни отданы этому проекту. Нынешним летом он получил продолжение. Признайтесь, не устали от своего героя Виктора Расторгуева?

– Сериал «Шеф» – это не только большая часть жизни, но и огромный профессиональный опыт, своего рода творческий полигон. Высокий рейтинг проекта в течение 10 лет – показатель того, что наша съемочная команда сработала хорошо.

– Ваш персонаж – полковник милиции Виктор Расторгуев – меняется вместе с вами?

– Эта роль своего рода путь к себе. У меня нет противоречий с этим персонажем. За пять рабочих сезонов он невероятно ко мне приблизился. Надеюсь, в шестом сезоне мы станем еще ближе *(улыбается)*. Я не играю Шефа, как это было в первых сезонах, а существую в этом образе вполне органично. Помню, как перед началом съемок долго размышлял, каким должен быть мой Расторгуев. И понял, что буду играть настоящего русского офицера. Тогда же вспомнил свою студенческую работу в Щепкинском театральном училище, где играл Алексея Турбина. Именно оттуда «вырос» мой нынешний Расторгуев. Как и Турбин, он переживает за свою родину и соотечественников, поступает по совести. Без внутренней человеческой позиции это невозможно было бы сыграть. И я выкладывался.

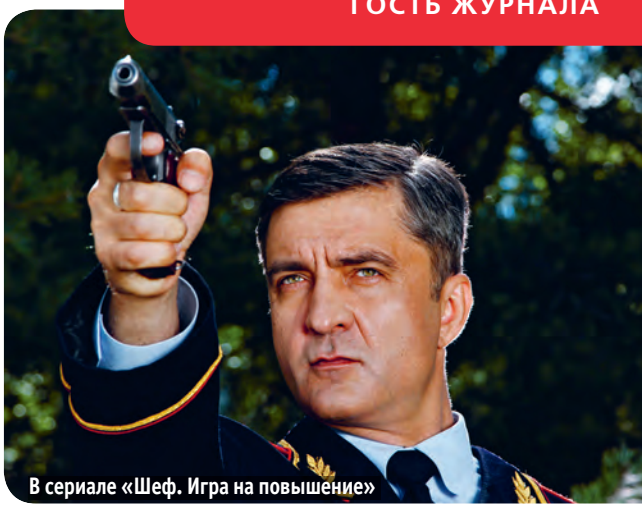
– Съемки отнимают довольно много времени, а вы недавно поменяли театр: по объективным причинам перешли из МХАТа им. Горького в Малый театр, где вам сразу доверили роль, и не одну. Худрук Юрий Соломин легко отпускает на съемки?

– Да, он пошел мне навстречу, как когда-то во МХАТе Татьяна Васильевна Доронина. Я им обоим благодарен. Но и съемочный коллектив «Шефа» идет мне навстречу, отпуская сегодня на репетиции нового спектакля «Женитьба Фигаро» в Малом театре, где мне предложили роль графа Альмавива. Выпустим в ноябре спектакль, и я снова уеду на съемки в Петербург.

– В одном из интервью вы признались, что нашли свой театр. Можете сказать, что и в кино нашли своего режиссера?

– Точнее будет сказать, что нашел свою киностудию *(смеется)*. Заявляю с полным основанием, что ничего нет в жизни случайного, все закономерно. Как-то я снимался для Первого канала в сериале про разведчика Короткова, и вдруг мне звонит режиссер Олег Ларин, с которым мы работали в сериале «Жаркий лед», и предлагает небольшую роль второго плана. А я в это время нахожусь в Чехословакии, работаю, и вдруг мне предлагают выйти из зоны комфорта и поехать в Петербург, чтобы сыграть какого-то бандита. Несерьезно мне это показалось. Но в то же

В спектакле «Русский водевиль»


В сериале «Шеф. Игра на повышение»

В спектакле «Варвары»

В спектакле «Петр I»

время что-то торкнуло внутри, и я все-таки сорвался с места и поехал. И что вы думаете? Роль второго плана «выстрелила» в этой картине как номер один. И мне почти сразу предложили сыграть другого бандита в фильме «Настоятель». Я сыграл его совершенно иначе. Видимо, такое перевоплощение продюсерам понравилось, и они довольно быстро предложили мне, тогда еще малоизвестному актеру, главную роль уже в 24-серийном проекте. Потом сыграл у них же в фильме «Ветераны», мы задружились. А могло бы этого не быть, откажись я тогда приехать.

– У вас много любопытного происходит в жизни. Закончили Щепкинское театральное училище. Будучи студентом, выходили в массовке на сцену Малого театра, а теперь получили предложение в нем работать. Ну, чем не везение?

– Да, я учился в театральном училище на курсе талантливого педагога, народного артиста СССР, директора Малого театра Виктора Ивановича Коршунова. Помню, что, когда пересмотрел все исторические спектакли про царей, подумал – кто бы меня так играть научил! Наблюдал за работой великих артистов и удивлялся – как они работают! До мурашек. И вот теперь в этом самом Малом театре мне доверили сыграть Петра Первого. Сбылась мечта!

– Как вы считаете, артисту судьба всегда дает шанс или тут как повезет?

– Шанс дается каждому. Не получилось, значит, где-то его упустил, возможно, не один раз.

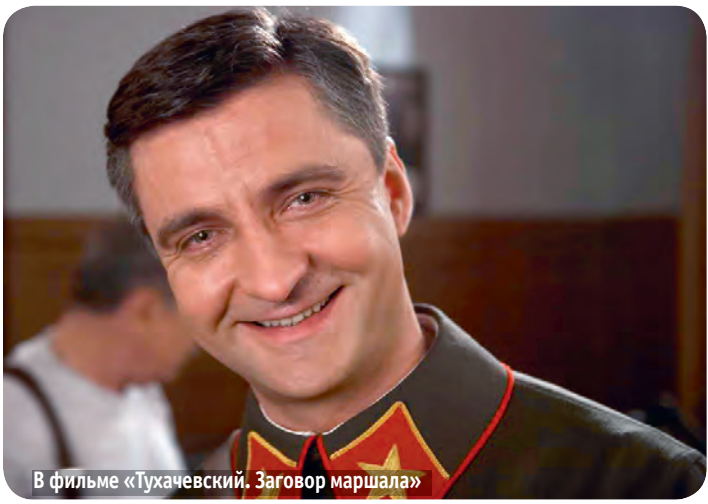
– Вы согласны с утверждением, что актеры, как правило, недолюбленные дети? Идут в профессию, чтобы быть обожаемыми, любимыми, идут добирать то, что недополучили когда-то.

– Думаю, в этом наблюдении есть большая доля истины. Хотя допускаю, что у кого-то это не так. Нередко люди занимаются актерской профессией потому, что по-другому не видят своей жизни, для них профессия – и есть сама жизнь.

– Есть сказка про царевну-несмеяну. А журналисты в многочисленных интервью отмечают, что вы тоже редко улыбаетесь, я уже не говорю, что редко смеетесь, называют артистом-несмеяном.

– Ну, глупость какая-то. Это говорят те журналисты, которые посмотрели отдельные серьезные моменты из сериала «Шеф», а больше ничего не видели. Пусть посмотрят другие мои работы, например, в сериале «Стажеры», где я юморящий, циничный, наглый, улыбающийся. Это мой ответ тем людям, которые думают, что у меня с чувством юмора проблемы. Ну пусть думают. Надо с юмором относиться к таким

В сериале «Ненависть»


В фильме «Тухачевский. Заговор маршала»

заявлениям, а не воспринимать как обиду.

– А в жизни вы какой?

– Такой, как сейчас, когда с вами общаюсь.

– Очень даже ничего. Мне нравитесь.

– Спасибо.

– У вас две дочери. Насколько знаю, ни одна из них не пошла по вашим стопам…

– Не совсем так. У вас устаревшая информация. Младшая дочка захотела стать актрисой. Она действительно раньше занималась художественной гимнастикой, но потом поменяла свой вектор интересов и пошла в театральную студию «Мастер». Пока она учится в 8 классе, ей 15 лет. Посмотрим, что будет дальше.

– Она ходит на спектакли с вашим участием?

– Конечно, и фильмы с моим участием смотрит *(смеется)*. Она вообще много смотрит кино и сама с удовольствием занимается актерским ремеслом. Я был на спектакле с ее участием, и она мне очень напомнила свою маму в молодости (жена актера – актриса. – *Прим. ред.*). То же обаяние, пластика, движения, речь. Ну очень похожа на свою маму. На нее приятно смотреть, а это важно.

– Знаю, что вы не любите, когда вас расспрашивают о личном, считаете, что мой дом – моя крепость. Тем не менее можете рассказать о своем любимом уголке в доме…

– Люблю посидеть на кухне около компьютера или в комнате у телевизора рядом с женой (*улыбается*).

– Вам нравится что-то делать дома своими руками?

– Если умею – делаю, если нет – лучше не ломать, а позвать друга, чтобы помог. Я, кстати, до армии, в армии и после нее работал монтировщиком. Так что могу и гвоздь прибить, и уголок поставить, и много чего другого.

– А готовить вам нравится? Как насчет того, чтобы постоять у плиты?

– Если я готовлю, то быстро. Быстро жарю мясо, рыбу, яичницу. Все быстро. Полтора часа что-либо варить или парить – не моя история. Я люблю вкусно поесть, но не люблю тратить время на приготовление. Чем проще пища, тем лучше. Быстро закинуть – и бежать дальше.

– Ваша работа связана с частыми переездами. Для вас это в радость или в тягость? Вы по натуре своей странник или домосед?

– Я не путешественник. Так как мои родители были тоже актерами, я проехал с ними в детстве и отрочестве всю Россию. И так нагастролировался, что теперь с удовольствием сижу дома в Москве. Я не фанат гастрольных туров, поэтому отказываюсь от антреприз. Я домосед с большим стажем. Мне кажется, что я стал домоседом уже лет в 30! И заграница для меня малопривлекательна. Помню, как в путешествии по Италии в какой-то момент мне так стало тоскливо – без русского языка, без родины, что до сих пор помню то свое состояние. Поэтому с удовольствием нахожусь дома, с удовольствием выгуливаю свою собаку и возвращаюсь обратно в родные пенаты.

– То есть у ваших поклонников есть шанс увидеть своего кумира, прогуливающегося с собакой на поводке?

– Да, у меня швейцарская овчарка, 50 кг веса. Мы с ней подолгу гуляем в соседнем парке недалеко от дома. Я получаю от этого удовольствие. Всегда хотел иметь собаку, моя мечта сбылась.

– Вы поддерживаете физическую форму, прогуливаясь с собакой, или, быть может, еще бегаете в парке трусцой?

– Я стараюсь поддерживать спортивную форму. Всю жизнь занимался спортом. В армии дали первые уроки, а потом стал заниматься самостоятельно, качал мышцы. Помню, в театре коллеги надо мной смеялись по этому поводу, колкостей было много. Партнерши прямо говорили: «Хватит, перекачался уже». А я им отвечал: «Вам не нравятся мускулистые мужчины?» *(смеется)*. А если серьезно, то, когда гуляю с собакой, турники, которые встречаются по дороге, стороной не обхожу, всегда подтянусь, потом отожмусь, и по эскалаторам хожу пешком, не стою. Больные люди никому не нужны.

Наталья Анохина

ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА, НА ВЫХОД!

КАКИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ КОЖИ НУЖНЫ ОСЕНЬЮ.

Лето не только пора ярких впечатлений, отдыха и отпусков. Оно еще становится и настоящим испытанием для кожи – из-за яркого солнца, морских прогулок и прочих факторов. Осень по коже бьет ничуть не меньше, ведь начинается смена температуры на более низкую, идут дожди, погода становится ветреной. Как же ухаживать за кожей, чтобы она спокойно пережила все эти стрессы, и какие процедуры приобретают особую актуальность в осенний период, рассказала врач-косметолог, руководитель и основатель косметологической клиники **Зайнаб Мирзоева**.

Внимание увлажнению

Как отмечает врач, после лета и активного загара, когда кожу обжигает солнце, в первую очередь ей требуется активное увлажнение и улучшение тонуса. Недостаток влаги становится причиной сухости и дряблости, в итоге лицо преждевременно стареет. Также на фоне обезвоживания могут образовываться глубокие складки и морщины. Стоит добавить в свой рацион побольше воды – обязательно соблюдать нормы питьевого режима в полтора литра жидкости в сутки. Из процедур же остановить выбор рекомендуется на:

мезотерапии – инъекционная методика, при которой в кожу вводят специальные препараты на основе витаминов и других полезных ингредиентов;

биоревитализации – процедуры точечного подкожного введения препаратов на основе гиалуроновой кислоты для увлажнения и улучшения внешнего вида кожи;

коллагенотерапии – инъекционный метод коррекции, когда под кожу вводится материал на основе природного коллагена.

Такие манипуляции, отмечает Зайнаб Мирзоева, восстановят плотность кожи, нормализуют гидратацию (уровень насыщения влагой), откорректируют работу сальных желез и подготовят кожу к предстоящим холодам.

Борьба с пигментом

Пигментные пятна разного размера и местоположения – настоящая напасть после лета. Ведь они могут образовываться по разным причинам, например, неудачно выдавили воспаление на лице, а потом вышли на солнце без прикрытия солнцезащитным кремом – и вот образовалось пятно. Также они могут появляться произвольно из-за неправильного выбора косметики летом, например, при использовании средств с ретинолом. Причин много. А осень, подчеркивает косметолог, – отличное время для коррекции избытка пигмента. «Наиболее эффективными процедурами для избавления от пигментного образования являются химические пилинги, лазерная шлифовка кожи. С помощью таких манипуляций кожа отшелушивается и обновляется. Поверхностные пятна проходят без следа», – рассказывает косметолог Мирзоева.

Осень, в отличие от лета, как раз становится отличным временем для использования ретинола, ведь солнце уже не такое активное (ретинол повышает фоточувствительность кожи, за счет чего и появляются пятна). Это вариант витамина А, как отмечают специалисты, в чистом виде этот витамин на коже использовать нельзя, поэтому формула была улучшена, а его производные, безопасные для поверхностного нанесения, и получили название ретинол. Небольшие молекулы средства легко проникают в глубокие слои кожи. Они оказывают и омолаживающий, и осветляющий эффекты. Стоит помнить, что ретинол должен назначать только специалист, самостоятельно приобретать себе средство с ним не стоит.

Для усиления эффекта стоит обеспечить и хороший домашний уход. Осенью как никогда хороши будут увлажняющие и питательные средства – все надо выбирать в зависимости от потребностей кожи.

Анна Шатохина

ВОЛОСЫ: БИТВА ЗА ОБЪЕМ

ТОНКИЕ, НЕГУСТЫЕ ВОЛОСЫ ВСТРЕЧАЮТСЯ ДОВОЛЬНО ЧАСТО. КАКИЕ СТРИЖКИ И УХОД ПОДХОДЯТ ИХ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦАМ, ОБЪЯСНЯЕТ СТИЛИСТ ГАЛИНА ТОТОРИНА.

Про стрижку

1. Поскольку вся густота у обладательниц тонких волос сосредоточена у кожи головы, чем короче стрижки на таких волосах, тем гуще, здоровее и плотнее они смотрятся.
2. Тонким волосам противопоказаны короткие и длинные каскады. Делая верхнюю часть волос короткой, мы забираем всю плотность, оставляя по периметру тонкие безжизненные концы. Да, некоторые парикмахеры используют этот прием якобы для придания объема, хотя при работе с волосами таким способом вы не только его не получите, но и рискуете полностью потерять густоту.
3. Еще один важный момент: тонким волосам не подходит длина стык в стык с плечами. Дело в том, что они легкие и, как только ложатся на плечи, начинают выгибаться, создавая форму рюмочки, объем при такой длине сразу теряется.
4. Для визуального придания плотности коротким стрижкам потребуется градуировка. Это техника, когда нижние пряди короче, чем верхние, таким образом создается естественный объем. Верх лучше сделать текстурным, чтобы прядки наслаивались друг на друга. Тонкие волосы не любят филировочные ножницы, они делают их еще тоньше, что способствует провисанию.
5. Для волос средней длины подойдут плотные массивные линии с небольшой градуировкой. Очень хорошо будет смотреться короткое каре с градуировкой. Не нужно делать его на удлинение, передние пряди волос такого типа не сильно плотные, поэтому результат вас вряд ли обрадует.
6. На длинных волосах такого типа хорошо смотрятся плотные линии, без градуировки вообще, либо можно допустить незначительную градуировку, но не более 5 см.

Про укладку

1. В салоне при использовании мусса, пенки и брашинга ваши волосы будут смотреться хорошо и объемно, но для повседневной жизни такой метод укладки абсолютно не подходит. Вместо густоты и красоты вы получите то, что некоторые парикмахеры называют «жидкие волосы». Укладку лучше делать руками и феном, а в качестве завершающего штриха – использовать сухую пудру. Она придаст волосам плотность, позволит создать хороший объем. В течение дня прическу легко поправлять с помощью обычного массажа головы.
2. Для волос средней длины также актуальна укладка феном и руками. Задавая правильное направление потоком воздуха, вы сможете легко создать нужный объем и усмирить непокорные пряди, которые все время выворачиваются в другую сторону.

Про уход

1. При выборе ухода за тонкими волосами нужно отталкиваться не только от структуры волос, но и от наличия (отсутствия) окрашивания и состояния кожи головы. По моему наблюдению, у волос такого типа очень быстро загрязняются корни, они могут электризоваться по длине. Проблема заключается в том, что многие девушки, пытаясь добиться объема, моют голову шампунем для объема или глубокой очистки, иссушая тем самым кожу головы и заставляя ее «защищаться», в результате чего выделяется избыточное количество сала. Для начала будет разумным получить консультацию трихолога и подобрать правильный шампунь, регулирующий работу сальных желез. Потом уже подбирать уход за волосами.
2. Не нужно бездумно наносить маски и бальзамы, тем самым вы только ухудшите ситуацию. Волосы питаются от кожи головы, и уходовые средства лучше наносить на расстоянии 5–10 см от нее. Смывать средства ухода следует, наклоняя голову вниз, так чтобы они не попадали на кожу и не загрязняли ее.

Оксана Морозова

ПОЛИВИТАМИННОЕ СРЕДСТВО

НОЯБРЬ – ВРЕМЯ СБОРА РЯБИНЫ.

Принято считать, что пик заготовки лесных и садовых ягод приходится на лето. Действительно, давно прошло время сбора земляники, черники, малины, смородины, ежевики… Однако природа продолжает одаривать нас своими богатствами. Например, именно сейчас настало время сбора рябины, когда после первых заморозков ягоды теряют свой горьковатый вкус.

Рябина обыкновенная (красная) – дерево семейства розоцветных, высотой от 4 до 15 м. Распространена в европейской части России и на Кавказе. Растет по вырубкам, лесным опушкам, в подлесках хвойных и смешанных лесов. Цветет в мае – начале июня.

Ягоды красной рябины обладают мочегонным, потогонным, кровоостанавливающим, желчегонным эффектом. В народной медицине их использовали при малокровии, заболеваниях печени и почек, при сахарном диабете, особенно протекающем с поражением мелких сосудов, при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, при геморрое.

Установлено, что плоды рябины обладают легким слабительным, гипотензивным и противовоспалительным эффектом. Рябина дает хороший эффект при острых респираторных заболеваниях, атеросклерозе, гастрите с пониженной кислотностью, маточных кровотечениях, дисфункции яичников и многих других заболеваниях.

Красная рябина – прекрасное поливитаминное средство. В ней содержатся витамины С, Р, В2, Е, каротин, фолиевая кислота, органические кислоты (винная, яблочная, лимонная, аскорбиновая, янтарная, сорбиновая и др.), сахара (сорбоза, глюкоза, фруктоза, сахароза), дубильные и горькие вещества, эфирные масла. Много в рябине и микроэлементов, особенно йода, кальция, магния, марганца, фосфора, а железа – в 4 раза больше, чем в яблоках.

Из рябины готовят целебные настои, напитки, чаи, варенье, желе, пастилу, сиропы, соки. В домашних условиях распространена рябиновая настойка. В старину при ревматизме употребляли водку, настоянную на плодах рябины, а при наличии камней в желчном пузыре и в почках готовилась каша из смеси ягод рябины с патокой в равных частях, которую принимали по 2–3 л. в день натощак утром и вечером.

С незапамятных времен рябину применяли при лечении многих, в том числе и онкологических заболеваний. При мочекаменной болезни и ревматизме рекомендуется сироп из свежих ягод рябины (на 1 кг ягод 600 г сахара).

Поскольку ягоды рябины богаты йодом, их следует принимать при некоторых заболеваниях щитовидной железы. При гипертонии полезны свежие ягоды рябины. Свежий сок поможет больным гепатитом, при заболевании желчевыводящих путей, дизентерии, женщинам при различных гинекологических заболеваниях, а также как витаминное, общеукрепляющее, противоцинготное средство. В народной медицине высушенную кору рябины применяют в виде порошка при лямблиозе.

Если ягоды слегка горчат, избавиться от горечи можно следующим образом. Вскипятите соленую воду, приготовив 3-процентный раствор соли, поместите в него ягоды на несколько минут, а потом промойте их холодной проточной водой.

Цветки рябины входят в состав успокаивающего сбора. Ягоды рябины (100 г), цветки рябины (40 г), трава душицы (15 г) и мята перечная (20 г) завариваются и принимаются как чай.

НЕ ВЕРЬТЕ!

СЕМЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ НАДО ДЕЛАТЬ ПЕРЕД ЗИМОЙ НА ДАЧЕ.

Мы собрали черный список популярных в печатных и интернет-изданиях рекомендаций по подготовке дачи к зиме. Но на самом деле их выполнение – это либо бесполезная трата ресурсов и сил, либо вредная и даже опасная затея.

Не слушайте никого о том

1. … что мышей можно отпугнуть, обсыпая уязвимые места горчичным семенем или порошком, тмином или кориандром. Либо раскладывая вокруг деревьев опилки или солому, пропитанные керосином, карболкой или креолином. В первом случае вы буквально выбросите пряности и свое время на ветер, а во втором еще и надышитесь агрессивными химикатами вместо отдыха на свежем воздухе. Мышам же ничто из перечисленного аппетит не испортит.
2. … что если отаптывать деревья, то мыши их не тронут. Доля истины в этом есть, но реально ли делать это после каждого снегопада? Стоит пропустить один раз – и дорога мышам будет открыта.
3. … что сад можно защитить от зайцев, обмазывая стволы салом или дегтем. Никто пока не доказал, что зайцы брезгуют намасленной корой. Зато совершенно точно известно, что мыши ее просто обожают.
4. … что на зиму нужно защищать дачные шерстяные вещи от платяной моли при помощи специальных шариков, пластинок и прочих «антимолей». На самом деле в неотапливаемом доме холод спасает шерсть от моли лучше любого другого средства.
5. … что обычный полиэтиленовый пакет или размещенные на полке растения чернокорня, пучки мяты или смоченные мятным маслом ватные шарики спасут постельные принадлежности и вещи от мышей. Все это не работает. Лучше развесьте вещи или плотно закройте их в шкафу. Если вы все-таки используете пакеты, берите вакуумные.
6. … что в дачном доме на зиму есть смысл оставить для воров «сюрпризы» в виде капканов или отравленной водки. Это очень опасная идея, которую не нужно рассматривать даже в теории. Известны случаи, когда пострадавшими от этих приспособлений оказывались родственники дачника, которые просто решили навестить «фазенду» зимой, не предупреждая основного владельца. Даже если жертвой станет вор, хозяин окажется виновным в преступлении и ответит за него по всей строгости закона.
7. … что нужно раскладывать на подоконниках дачного дома садовые фонарики на солнечных батарейках. Советчики уверяют, что эти приборы в темноте будут светиться и создавать иллюзию, будто в доме кто-то есть. Но на самом деле, чем ниже температура, тем хуже работают используемые в таких фонарях аккумуляторы. На морозе они вообще перестают действовать. Да и света зимой за стеклом очень мало для подзарядки.

Даже если каким-то чудом фонари засияют, нерасчищенные дорожки все равно выдадут ваше отсутствие с головой. Так что от муляжей камер, таблички «ведется видеонаблюдение» или звукового ревуна толку и то будет больше.

Елена Поплева

ОСЕННЯЯ УБОРКА ТЕПЛИЦЫ

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ.

Шаг 1. Долой остатки. Старые стебли, листья, фрагменты корней к концу сезона становятся рассадниками инфекций. Если мы не хотим, чтобы зараза в следующем сезоне алчно накинулась на новые растения, желательно тщательно очистить теплицу от всех видимых остатков. Старые кусты лучше не выдергивать, а выкопать вилами – так мы удалим больше корней.

Шаг 2. Опоры больше не нужны. Следующим «эшелоном» теплицу должны покинуть все приспособления для поддержки растений. Льняной шпагат можно отправить в компост. Синтетические веревки или сетки, пригодные к повторному использованию, лучше постирать и высушить.

Шаг 3. Шланги – в сарай. Если теплица была оборудована элементами системы полива, их тоже разбирают, промывают, просушивают и убирают на хранение.

Шаг 4. Освежение почвы. Возбудители фитофторы и некоторых других инфекций накапливаются в грунте. Но бороться с этим явлением можно разными способами. Подберите подходящий.

Поменять землю. Радикальный метод. Но, сняв всего лишь с трех квадратных метров грядки слой земли толщиной 30 см, вы будете вынуждены перетаскать из теплицы на новое место, которое надо еще найти, почти кубометр грунта. Затем вам придется раздобыть столько же другой земли (причем хорошего качества, а иначе в чем смысл?) и высыпать ее на освободившееся место.

Снять верхний слой. Можно ограничиться ликвидацией верхних 5 см грунта. Масштаб операции сразу станет другим: 50 л земли с каждого квадратного метра – такое количество уже поместится в компостной куче. В новую почву желательно добавить по ведру перепревшего навоза или компоста, по 20–30 г двойного суперфосфата и по 35–50 г доломитовой муки на каждый квадратный метр.

Обработать поверхность. Дачники, которые не в настроении или не в состоянии «сворачивать горы» земли, могут пойти другим путем: после очистки поверхности опрыснуть (не проливать!) почву 0,3-процентным раствором перекиси водорода или 1-процентной бордоской жидкостью, а через несколько дней перекопать с указанными выше питательными добавками.

Применить хитрый трюк. Опытные огородники летом мульчируют почву в теплице лежалыми опилками, а в конце сезона убирают их в компост, после чего перекапывают грядки. Опилки служат фильтром, который не пропускает возбудителей болезней вглубь. К тому же они легкие.

Шаг 5. Грязи – бой. Перед зимой рекомендуется отмыть саму теплицу внутри и снаружи. При этом мощная дезинфекция необязательна. Для помывки изнутри подойдет любое бытовое моющее средство (можно с антибактериальным эффектом) либо разведенная по старинке сода или горчичный порошок. По дорожкам, бортикам и наружным поверхностям достаточно просто пройтись сильной струей из шланга.

Ликвидация «джунглей». Чтобы облегчить уборку большой массы сочной и тяжелой ботвы, за неделю до уборки можно сбрызнуть ее 5-процентным раствором мочевины или 20-процентным раствором двойного суперфосфата. Через неделю подсохшие кусты будет несложно убрать.

Важно

Современные теплицы с поликарбонатным покрытием зимой подвергаются очень серьезному испытанию – снеговой нагрузке. Если у вас не будет возможности регулярно наведываться на участок и очищать теплицу от снега, то обязательно предусмотрите поддерживающие опоры для конструкции (дополнительные дуги или деревянные Т-образные подпорки). В противном случае при особенно обильных снегопадах можно к весне лишиться теплицы. Владельцы остекленных теплиц снимают верхние рамы, чтобы не подвергать их воздействию тяжести снега.

ТРАВЫ, ЗЛАКИ И КУСТЫ

ЧТО УКРАШАЕТ САД В НОЯБРЕ.

Для многих дачников важно, чтобы сад выглядел привлекательно даже в ноябре, когда уже облетела яркая листва и почти не осталось красок.

«Волны»

Набирающие все большую популярность декоративные травы способны не просто украсить сад, а превратить его в волшебную сказку. В ноябре, когда большая часть травянистых многолетников уже обрезана, высокие и среднерослые злаки выходят на авансцену и с блеском исполняют ведущую партию. Они особенно хороши в инее или припорошенные первым снежком. Главное, не ошибиться с тем, какие из них справятся с такой ответственной ролью. Ведь у некоторых трав довольно непрочные цветоносные стебли, которые ломаются под первыми же порывами осеннего ветра и под тяжестью мокрого снега. К таким относятся, например, сорта молинии тростниковой, проса прутьевидного, щучки дернистой.

Для того чтобы любоваться злаками не только в сумрачном ноябре, но и позже, до самой весны, лучше всего посадить мощные устойчивые в климате средней полосы России сорта мискантуса китайского, например, Huron Sunrise, Malepartus, Nippon, Nishidake, Silberfeder.

Удачным выбором станет и вейник остроцветковый, особенно сорт Karl Foerster. Его прочные вертикальные стебли способны противостоять даже очень сильным ветрам. Берег подернутого первым ледком садового пруда с успехом украсит ситник развесистый. Кроме того, поздней осенью и зимой очень хороши массивы из мискантуса сахароцветкового и тростника южного, но оба этих злака, к сожалению, весьма агрессивны, что накладывает ограничения на их использование в садах.

«Ковры»

Среди травянистых многолетников есть растения, листья которых остаются зелеными даже зимой. Конечно, под сугробами их будет попросту не видно, но зато в ноябре они вносят немалую лепту в украшение сада. Первую скрипку играет вечнозеленый красавец бадан, который найдется, пожалуй, в любом саду. Компанию ему могут составить морозники, печеночницы, кое-какие герани и, конечно же, гейхеры и гейхереллы. В отличие от всех предыдущих растений сорта последних двух видов восхищают впечатляющим разнообразием окраски. Благодаря им ноябрьский сад может вспыхнуть янтарным, фиолетовым, красным, пурпурным – совсем как в разгар золотой осени. Разве что развернется эта красочная феерия не на ветвях деревьев и кустарников, а на фоне прихваченной заморозками земли.

Еще одно интересное растение, пока не оцененное по достоинству нашими дачниками, – это горянка. Некоторые из ее многочисленных видов и сортов замечательны не только цветением, но и зимующей листвой. Низкие кустики, разрастаясь, образуют красивые ковры, которые очень хороши под кронами деревьев (горянки не любят открытые места). А в ноябре их зелень особенно радует глаз.

Зеленые листья

Летнюю нотку в палитру ноябрьского сада вносят деревья и кустарники с вечнозеленой листвой: бересклет карликовый, кальмия узколистная, магония, рододендроны. Подчеркнуто «южный» облик этих растений помогает ненадолго забыть, что на носу вьюги и морозы. Правда, с приходом зимы большинство из них лучше укрыть, но поздней осенью они еще не нуждаются в защите от холода и иссушения и очень оживляют картинку.

Мария Юрасова

ОШИБКА СТОИТ ЖИЗНИ

ЧТО ДЕЛАЮТ ЛЮДИ НЕ ТАК ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ?

Как же оказывать помощь правильно и чего стоит избегать в попытках сделать лучше, рассказали к.м.н., врач-терапевт, кардиолог Азизхон Аскаров и врач-терапевт Анастасия Юсько.

Как проявляется приступ?

Как правило, говорит Анастасия Юсько, это боли жгучие, сжимающие, давящие за грудиной – посередине грудной клетки или в области сердца, отдающие в левую руку, нижнюю челюсть, левое плечо и/или под левую лопатку.

В такой ситуации порядок действий, отмечает терапевт, следующий:

- необходимо лечь или сесть, чтобы уменьшить нагрузку на сердце;
- обеспечить приток свежего воздуха и расстегнуть стесняющую одежду (тугой воротник, ремень и др.);
- если есть сильная боль в груди и человек сам знает о проблемах сердца, то можно принять под язык таблетку или спрей нитроглицерина;
- если боль не отпускает спустя пять-десять минут, то нужно повторить прием нитроглицерина и принять ацетилсалициловую кислоту в дозировке 500 мг (1 таблетка) – разжевать во рту.

Если человек теряет сознание, его можно оставить лежать на спине либо повернуть на бок. Обязательно следует убедиться, что у человека нет остановки дыхания или остановки сердца. Для этого нужно внимательно посмотреть на движение грудной клетки – дыхание, прощупать пульс на сонных артериях с одной стороны (справа или слева) – работа сердца.

Как не навредить себе, если это не сердце, а инсульт?

Иногда под маской сердечного приступа может скрываться инсульт, который крайне опасен для жизни. Надо знать, говорит Юсько, что при выраженной слабости, потливости, бледности кожных покровов и головокружении, сопровождающихся, как правило, низким артериальным давлением (ниже 90 мм рт. ст.), острым нарушением зрения, речи, координации движений (шаткая походка), слабостью в руке или ноге, прием нитроглицерина категорически запрещен, так как есть риск потери сознания.

Ошибки при самопомощи

Есть ряд советов, которым все активно стараются следовать при сердечном приступе, которые нередко оказываются ошибочными. Итак, что же надо делать, а от каких манипуляций необходимо отказаться.

Первое – нельзя давать человеку с приступом никаких лекарств, чтобы не смазать картину, лучше просто дождаться «скорой помощи». Азизхон Аскаров отмечает, что это заблуждение, так как при возбуждении, болях в груди или головной боли, повышении артериального давления (АД) выше 140–160 мм рт. ст. необходимо помочь себе, приняв безопасные успокоительные (15–20 капель корвалола или валерианы), таблетку или спрей нитроглицерина, таблетку для снижения АД под язык и разжевать во рту 1 таблетку аспирина (500 мг).

Второе – накладывать жгут или повязку на область бедра или плеча, чтобы уменьшить циркуляцию крови.

Третье – пытаться напоить больного – это может быть горячая вода или чай, также в дело идет и обычная питьевая вода.

Сердечный приступ всегда является неотложным состоянием, требующим консультации врача и обследования – проведения электрокардиограммы, забора анализов крови по показаниям, и здесь каждая минута на счету. Если правильно оказать первую помощь и самопомощь и потом своевременно обратиться за медицинской помощью (в течение 20–30 минут от начала приступа), то можно спасти человека и избежать серьезных осложнений, резюмирует Азизхон Аскаров.

Анна Шатохина

ПОЛЕЗНАЯ ОСЕННЯЯ ЯГОДА

Ее рекомендуют включить в рацион гипертоникам, так как она понижает давление. Тем же, у кого давление и без того низкое, следует быть с черноплодкой очень аккуратным. И есть ее по чуть-чуть.

Еще в этой ягоде очень много йода, поэтому ее применяют для профилактики и лечения заболеваний щитовидной железы. Пектиновые вещества, входящие в состав черноплодной рябины, способствуют очищению организма. Они устраняют застойные процессы, сглаживают спазмы и выводят излишки желчи. Еще рябина считается отличным иммуностимулятором – из-за обилия содержащихся в ней витаминов.

Рябина не только укрепляет, но и очищает. Сок ее может избавлять нас от тяжелых металлов и радиоактивных веществ.

Важно! Рябина противопоказана при гипотонии, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, тромбофлебите, повышенной свертываемости крови.

Итак, что же приготовить из этой ягоды, чтобы сохранить все витамины для долгой зимы. Необходимо учитывать, что вкус у черноплодной рябины – специфический, ее так просто не поешь, поэтому выбор блюд с ней не слишком большой: рябину добавляют в начинку для пирогов, маринады, соусы, компоты. Самостоятельные блюда из нее готовят редко.

Заморозить

Черноплодка морозится очень просто: нужно только отделить ягоды от веточек, промыть их, обсушить и высыпать на дно морозилки или на поднос. Подождать час, потом ягоды насыпать в пакет и положить на хранение в морозилку.

Зимой можно добавлять ягоды в соусы, начинку для пирогов, делать из черноплодки компоты.

Засушить

Если черноплодки не очень много, ее легче всего засушить. Просто разложить на противне чистые ягоды, без веточек и включить духовку на 50–60 градусов. Если есть доступ к солнечному месту, то можно ягоды высушить на газете.

Зимой вы сможете добавлять сушеную черноплодку в чай, варить из нее компоты.

Компот яблочно-черноплоднорябиновый

1 стакан сушеных яблок, ½ стакана сушеной черноплодной рябины, 1 л воды, 1 стакан сахара, несколько веточек мяты.

Шаг 1. Яблоки и рябину вымыть, рябину замочить в горячей воде на 30 минут.

Шаг 2. Вскипятить воду, добавить сахар. Бросить в нее яблоки и ягоды. Добавить щепотку лимонной кислоты.

Шаг 3. Покипятить 3 минуты, выключить, добавить мяту. Дать настояться и остынуть.

Сварить варенье или джем

Черноплодную рябину чаще всего используют именно так: варят варенье или делают джем. Очень часто ее добавляют к яблочному варенью, для придания оригинального цвета, да и вкус получается необычным, немного терпким. Но делают и самостоятельное варенье из черной рябины.

Варенье из черноплодной рябины с вишневыми листьями

1 кг черноплодной рябины, 1 кг сахара, 1 стакан воды, 3 горсти вишневых листьев, 2 антоновских яблока.

Шаг 1. Ягоды перебрать и промыть.

Шаг 2. Листья промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Настой слить, процедить и сохранить.

Шаг 3. Насыпать в процеженный настой сахар, сварить сироп.
Шаг 4. Залить сиропом ягоды, яблоки почистить и мелко нарезать.
Шаг 5. Добавить к варенью яблоки, варить до готовности.
В год, когда уродилась и слива, и черная рябина, можно сделать витаминный мармелад.

Мармелад из черноплодной рябины и слив

Варенье из черноплодной рябины, не уступающее вишневому.
Черноплодная рябина, сахар (500 г на килограмм сырья), вода.
Шаг 1. Сливы очистить от косточек, добавить немного воды (1 стакан на 1 кг очищенной сливы).
Шаг 2. Рябину снять с веточек и провернуть через мясорубку.
Шаг 3. Сливы с водой нагреть, потом протереть через дуршлаг.
Шаг 4. Смешать пюре из слив с примерно таким же количеством протертой рябины.
Шаг 5. Нагреть до кипения, добавить сахар в пропорции 1 часть сахара на 2 части пюре.
Шаг 6. Варить 20 минут, непрерывно помешивая, пока масса не станет отставать от дна кастрюли.
Совет № 1: Чтобы проверить готовность мармелада, надо ложку массы выложить на тарелку и охладить, если хорошо застывает и потом режется ножом – готов.
Совет № 2: Если мармелад вам покажется слишком жидким, добавьте полстакана сахара.
Шаг 7. Накрыть блюдо пергаментом, смазанным сливочным маслом. Выложить на него немного охлажденную массу, разровнять.
Шаг 8. Подождать 2–3 дня, пока он высохнет, потом нарезать ромбиками, обсыпать сахаром и уложить в банки, закрыть горлышки пергаментом.

Приготовить острый соус к мясу

Рябина хороша не только в сладком виде. Из нее получается отменная аджика.

Аджика из черноплодки

1 кг черноплодки, 2 ст. л. соли, 2/3 стакана сахара, ¼ стакана 9-процентного уксуса, горсть чесночных зубчиков, 1 ч.л. корицы, 1 ч.л. молотой гвоздики, 1 ст. л. хмели-сунели, перец (черный, красный) по вкусу.
Шаг 1. Рябину провернуть в мясорубке.
Шаг 2. Добавить соль, уксус и пряности. Перемешать.
Шаг 3. Разложить по стерилизованным банкам, закрыть чистыми крышками и поставить в холодильник. Через один день соус готов к употреблению.

Пополнить запасы вина и настоек

Рябина на коньяке – самая знаменитая и вкусная настойка на черноплодке, но можно заменить коньяк водкой – тоже хорошо получается. И наконец, вино из черноплодки, сладкое, терпкое, довольно крепкое. Будет хитом февральско-мартовских праздников, так как делается 5–6 месяцев.

Вино из черноплодки

3 кг рябины, 1 кг сахара.
Шаг 1. Ягоды провернуть через мясорубку или растереть руками, засыпать сахаром в большой стеклянной бутыли.
Шаг 2. Бутыль закрыть марлей и поставить в теплое место на 1,5–2 месяца, пока рябина бродит. Каждый день помешивать деревянной лопаткой.
Шаг 3. Когда ягоды перебродят, процедить наливку через несколько слоев марли и разлить в бутыли.
Шаг 4. Поставить бутыли в прохладное место и выдерживать 3 месяца. После этого можно пить.

Настойка на коньяке

500 мл коньяка, 300 г черноплодной рябины, 2 ст. л. меда.
Шаг 1. Рябину перебрать, немного подвялить в духовке.
Шаг 2. Растолочь рябину, добавить к ней мед, поместить в бутыль и залить коньяком.
Шаг 3. Закрыть крышкой, встряхнуть, чтобы все перемешалось.
Шаг 4. Настаивать 1 месяц в прохладном помещении.
Шаг 5. Готовую настойку процедить сквозь несколько слоев марли, разлить в бутылки.

Мария Тихменева

ИНДУКЦИЯ ИЛИ КЕРАМИКА?

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ РАЗНЫХ ВИДОВ ЭЛЕКТРОПЛИТ.

Стеклокерамическая электроплита

Нагревательные элементы такой плиты закрыты стеклокерамической панелью. Такие панели – это на самом деле не совсем стекло, хотя выглядят они похоже. Изготовлены они путем плавления по специальной технологии. В результате стекло становится ударопрочным, устойчивым к перепадам температур и в то же время хорошо проницаемым для нагрева. Стеклокерамические плиты отличаются друг от друга набором функций, а главное – нагревательными элементами, расположенными под стеклом. Например, есть галогенные конфорки. Они очень быстро нагреваются, во время работы светятся красным цветом, достаточно мощные. Но при этом потребляют много энергии и обладают небольшим сроком службы. Рапидные конфорки. Нагреваются чуть дольше (12 секунд вместо 3). Зато более экономичны.

Плюсы

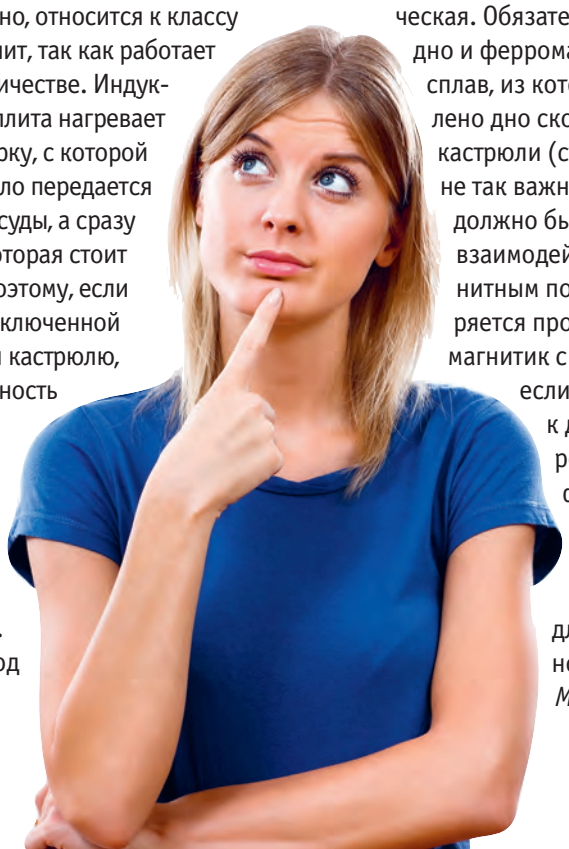
- Конфорки нагреваются и остывают быстрее, чем обычные конфорки электрических плит.
- Хорошо регулируется степень нагрева.
- Уход за плитой проще, не нужно вычищать из щелей пригоревшую еду.
- Производители обычно делают конфорки разного размера, что позволяет использовать их более эффективно.
- Набор разнообразных дополнительных функций, например изменение зоны нагрева, включение таймера, индикаторы нагрева конфорок и т.д.

Минусы

- Использование посуды с ровным плоским дном, причем дно должно быть не больше и не меньше, чем конфорка под ним. Зачастую это ведет к покупке новой, подходящей посуды.
- Относительно высокая цена.
- Точечное воздействие может разрушить стеклокерамическую панель, поэтому нельзя ронять на плиту ножи, вилки и т.д.
- Боится резких перепадов температур, нельзя ставить что-то холодное на разогретую конфорку, нельзя также проливать что-то холодное на горячую панель.
- Нельзя применять алюминиевую и медную посуду, даже если у нее ровное дно, на конфорке после такой посуды остаются пятна, которые невозможно отмыть.

Индукционная

Индукционная плита работает по совершенно другим принципам. Она, несомненно, относится к классу электроплит, так как работает на электричестве. Индукционная плита нагревает не конфорку, с которой потом тепло передается на дно посуды, а сразу посуду, которая стоит на ней. Поэтому, если убрать с включенной конфорки кастрюлю, то поверхность будет теплой, она нагревается от тепла самой кастрюли. Внутри под стеклокерамической поверхностью (а индукционные плиты обычно делаются из стеклокерамики) не нагревательный элемент, а электромагнитная катушка, которая создает электромагнитное поле, под действием которого в посуде возникают свои токи. Они и нагревают дно кастрюли, которое в свою очередь нагревает пищу.



Плюсы

- Еда готовится быстрее, вода нагревается быстрее, чем на стеклокерамической и простой электрической плите.
- Безопасность: конфорки не нагреваются, если на них не стоит посуда или убежал суп.
- На конфорку можно уронить прихватку, положить рядом ложку – они не будут нагреваться и гореть.
- Потребляет меньше энергии, чем другие электрические плиты.

Минусы

- Еще более капризна к выбору посуды, чем стеклокерамическая. Обязательны ровное дно и ферромагнитный сплав, из которого изготовлено дно сковороды или кастрюли (стенки – уже не так важны). То есть дно должно быть способно взаимодействовать с магнитным полем. Проверяется просто: снимаете магнитик с холодильника, если он прилипает к дну сковороды – сплав ферромагнитный, если нет – посуда не подходит для индукционной плиты.

Мария Тихменева

СКАМЬЯ НА ДАЧЕ

ОРИГИНАЛЬНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ СТОЛИКОВ И ОПОР.

Из подручных материалов изготовьте самостоятельно некоторые садовые предметы и приспособления. Так, например, в саду всегда нужны скамейки. Покупные варианты помимо цены отличаются стандартностью, тогда как в любом саду ценится индивидуальность.

В качестве скамьи присмотрите бревно или подходящий по форме и виду пень. Подпорная стенка может быть одновременно и скамьей. Из большого плоского камня получится оригинальная скамейка, если сделать деревянную накладку для сиденья.

Прекрасная скамья в стиле минимализма, архитектурном стиле или хайтеке может быть образована нишей в кирпичном заборе.

Если у вас на участке есть старое раскидистое дерево, устройте вокруг него круговую скамью из досок.

Практичная скамья-ящик, куда удобно убирать садовый инвентарь, обязательно пригодится в саду. Для этого смастерите большой деревянный ящик с крышкой из остатков досок и покрасьте его.

Традиционные материалы – хорошо. Однако скамейку получится отлить и из бетона, обыкновенного или подкрашенного. Украсьте такую скамейку мозаикой или плиткой.

Свежей идеей сезона является скамья-цветник. Половина скамьи представляет собой цветник, а на другой имеется накладка для сиденья.

В экостиле мини-скамьей станет обыкновенный ящик от фруктов и даже без всякого декора.

Скамейку в современном стиле сделайте, просто положив 2–3 деревянных бруса большого сечения друг на друга и скрепив их.

Для хранения и работы

Если в саду нужно дополнительное место для хранения горшков и инвентаря, необязательно строить еще один сарай. Можно легко и просто, буквально за 15 минут, смастерить садовый стеллаж из кирпичей и досок.

Удобно иметь на участке рабочий уголок, да вот только наличием мастерской или специально оборудованного места могут похвастаться не все. Иногда для рабочей зоны просто не находится места. Сарай – да, без него не обойтись, а вот рабочая зона – это уже роскошь.

На любом участке можно быстро организовать очень удобный рабочий уголок, который займет минимум места. Для этого нужен только большой рабочий стол, выше стандартного обеденного (высотой 90 см) – его можно сделать из длинных досок, прикрепленных к металлическому каркасу. А еще нужен забор или стена сарая, но эти объекты почти наверняка у вас есть.

Итак, приставьте стол либо к забору, либо к той стене сарая, к которой есть подход. Далее прикрепите на забор или стену много достаточно больших крючков. На них вы сможете развесить садовый инвентарь, а также небольшие ведерки, куда сложите разные садовые мелочи. Если забор у вас из рабицы, то крючки согните из электродов и зацепите их за ячейки сетки. Можно купить и специальные двусторонние крючки в готовом виде. К забору или сараю прикрепите легкую полочку, снизу которой закрепите баночки с отвинчивающимися крышками. В этих баночках храните крепеж: гвозди, шурупы, болты.

Используйте вертикальное пространство, крепите инструменты к забору.

Более крупные предметы, ведра, пластиковые емкости, горшки, кирпичи для закрепления укрывного материала поставьте под стол штабелями. Затем сделайте из старой клеенки занавеску на шнуре и натяните ее между ножками стола, чтобы скрыть всю эту «красоту». Получится аккуратно и красиво – и у вас будет очень удобное рабочее место. Если пользуетесь им часто, прикрепите к забору или стене сарая кронштейны и сделайте козырек от дождя из сотового поликарбоната – обустройство выйдет совсем недорого.

ЗАДЕЛАТЬ ПРОКОЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО

КАК ОТРЕМОНТИРОВАТЬ ПОВРЕЖДЕННУЮ ПОКРЫШКУ СВОИМИ СИЛАМИ, ЧТОБЫ ДОТЯНУТЬ ДО МАСТЕРСКОЙ?

Жгутики и ремкомплект

Подавляющее большинство легковых автомобилей сейчас оснащено бескамерными шинами. В некоторых случаях их можно починить, даже не снимая с обода. Для этого потребуется набор автомобилиста, включающий в себя герметик, перчатки и комплект для ремонта мелких проколов. Купить его можно в любом магазине запчастей. Стоит он недорого и действительно выручает в трудных ситуациях.

Перед тем как приступить к ремонту, потребуется отыскать место повреждения. Вывешиваем автомобиль на домкрате, снимаем колесо и качаем шину до рабочего давления с помощью компрессора, выключаем его и прислушиваемся. Там, где раздается шипение, и нужно искать прокол.

Наборы для ремонта покрышек состоят из круглого напильника с Т-образной ручкой, шила с прорезанным ушком на конце, герметика и нескольких жгутиков. Сначала напильником в месте прокола вычищается и расширяется отверстие. Главное – удалить все рваные кусочки резины и сделать ровные края. Затем в специальное монтажное шило вставляется резиновый жгутик, смазывается герметиком и вталкивается в обработанное отверстие. Далее шило извлекается, жгут остается внутри покрышки, а усики обрезаются вровень с поверхностью. Далее колесо подкачивается, и можно отправляться в путь. Правда, перед этим есть смысл проверить герметичность получившейся пробки. Для этого нужно смочить место ремонта водой и внимательно приглядеться, не возникает ли мелких пузырьков. Если такие пузырьки появились, то значит, жгутик прилегает неплотно и придется время от времени подкачивать шину, чтобы добраться до места следования. Ну а там уже можно посетить мастерскую.

Саморез из подкрылка

Если ремкомплекта нет в машине, то можно попробовать заделать прокол с помощью самореза. Они обычно валяются по обочинам дорог. Саморез можно выкрутить из какого-нибудь заброшенного сарая, забора или даже из собственной машины. Многие панели кузова крепятся винтами с острыми ножками. Саморез можно выкрутить из подкрылка или из крепления бампера. Затем он намазывается герметиком и вкручивается в отверстие шины. Получается миниатюрная заплатка, которой должно хватить на несколько часов езды, чтобы добраться до населенного пункта и произвести ремонт. Главное – перед ремонтом шины не забыть удалить саморез и закрутить его обратно на штатное место в машине.

Вода из лужи

Если саморез не подошел или его просто нет, то можно воспользоваться другим дедовским способом, который предполагает использование воды в качестве заплатки. Правда, для этого потребуется не компрессор, а дешевый ножной насос, который каждый автомобилист должен иметь в багажнике. Ведь компрессор может и подвести, в особенности если перегорят предохранители прикуривателя.

Берем механический насос, откручиваем шланг и заливаем внутрь воду из бутылки. Воду можно также всосать, опустив шланг в бутылку. Насос превращается в подобие шприца. Вытаскиваем ниппель, вставляем шланг и закачиваем воду прямо в колесо. Так надо делать, пока внутри не окажется не менее литра жидкости. Далее ставим ниппель на место и накачиваем покрышку до штатного давления. Можно отправляться в путь. При вращении колеса вода под действием центробежных сил распределяется внутри шины и покрывает место прокола временной пленкой, которая препятствует стравливанию воздуха. Но работает «заплатка» только при движении машины. Так можно дотянуть до ближайшей мастерской.

Владимир Гаврилов

МАРКИРОВКА ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

МАРКИРОВКУ (ЧИПИРОВАНИЕ) ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ ПРОВОДЯТ КАК ГОСУДАРСТВЕННЫЕ, ТАК И ЧАСТНЫЕ ВЕТКЛИНИКИ. СРЕДНЯЯ ЦЕНА ЗА УСЛУГУ – ОТ 1000 ДО 2500 РУБ., СКАНИРОВАНИЕ (СЧИТЫВАНИЕ НОМЕРА) СТОИТ ПРИМЕРНО 200 РУБ.

Что такое микрочип и куда его вживляют?

Электронный чип – это небольшая микросхема в стеклянной или керамической оболочке. Средний размер – 2 на 12 мм. Чип находится в одноразовом шприце и вводится под кожу животного, в область холки, под левую лопатку.

Как пояснила ветеринарный врач и зоопсихолог **Ангелина Сиротина**, процедура введения чипа напоминает обычную вакцинацию. Это безболезненная процедура, не требующая специальной подготовки животного.

Микрочип содержит уникальный идентификационный номер, который закрепляется за вашим питомцем, отметила эксперт.

Зачем нужна маркировка кошек и собак?

По словам эксперта, с маркированными питомцами легче путешествовать по миру, так как США, страны Азии и Европы разрешают провозить только чипированных животных.

Кроме того, с помощью чипа можно идентифицировать питомца, если потребуется доказать, что собака принадлежит именно вам.

Также маркировка помогает выявлять недобросовестных владельцев. «Речь идет о том, чтобы люди несли ответственность за свое животное. Они бессовестно выбрасывают их на улицу, а затем мы видим своры бездомных собак. Есть те, кто плохо воспитывает серьезные породы, которые нападают на людей. Благодаря чипу найти и привлечь к ответственности таких владельцев не составит никакого труда», – объяснила Сиротина.

Какие документы выдаются владельцу животного?

После маркировки животного сведения о чипировании заносятся в его ветеринарный паспорт международного образца, говорит Сиротина. Этот документ приобретает владелец питомца в ветклинике или в зоомагазине. В нем указываются сведения о питомце, его вакцинации, маркировке, а также контакты хозяина.

«В ветеринарный паспорт в графу „Идентификация животного“ вклеивается номер чипа (штрихкод), указывается дата проведения процедуры и расположение микрочипа», – отмечает ветврач.

По словам эксперта, владелец также может получить отдельную брошюру (вкладыш) о чипировании или по желанию вклеить штрихкод в родословную питомца.

«Когда у собаки есть микрочип, а у владельца на руках есть его номер (штрихкод), с помощью сканирования чипа он всегда сможет доказать, что питомец принадлежит именно ему», – добавила ветврач.

По мнению эксперта, достаточно того, чтобы информация о чипировании была занесена в ветеринарный паспорт животного.

Кстати

Госдума приняла в окончательном чтении закон об обязательной маркировке сельскохозяйственных животных. Его целью является возможность отслеживания продукции животноводства и предотвращение распространения заразных болезней животных. При этом маркированию и учету не будут подлежать дикие и водные животные.

Закон вступит в силу с 1 сентября будущего года. Учет подлежащих маркированию сельхозживотных начнется не ранее 1 марта 2024 года. Дума рекомендовала федеральному правительству проработать вопрос о возможности маркирования с этой даты животных, содержащихся в личных подсобных хозяйствах, за счет госбюджета.

Документ предусматривает размещение информации о маркированных животных в единой базе Федеральной государственной информационной системы в области ветеринарии.

2022 ГОРОСКОП НА НОЯБРЬ

Скорпион

24 октября – 22 ноября

Для Скорпионов ноябрь станет месяцем американских горок. Вы будете кидаться из одной крайности в другую в поиске верной линии поведения. Этим могут воспользоваться ваши соперники. Поэтому звезды советуют определиться с позицией и придерживаться ее. Нестабильность будет проявляться во всем: в работе, в общении, в личной жизни, в финансах.Виноватых нет, просто такова жизнь. Ситуация устаканится только в третьей декаде ноября.

Стрелец

23 ноября – 21 декабря

Со Стрельцами в ноябре будут происходить удивительные вещи. Странные совпадения и чудесные события заставят представителей знака по-иному взглянуть на происходящее и даже поверить в мистику.В первой половине месяца Стрельцам следует сдерживать свои огненные порывы. Вспыльчивость и горячность ничего не решат, лишь помогут нажить врагов. В любом конфликте ищите компромисс, даже если выход из ситуации не удовлетворяет вас полностью. Это избавит вас от закулисных интриг и повысит ваш авторитет.

Козерог

22 декабря – 20 января

Для Козерогов ноябрь окажется не самым спокойным месяцем. В первой декаде ноября представители знака будут отлично ладить с окружающими. Это поможет не только укрепить свои позиции, но и подняться по карьерной лестнице. Первая половина месяца будет весьма благоприятной для поиска партнеров и союзников. Многие пойдут вам навстречу благодаря вашей неконфликтности и уверенности. Вторая декада месяца благоприятна для получения новых знаний. Удача будет сопутствовать всем, кто не боится рисковать.

Водолей

21 января – 19 февраля

Ноябрь подарит Водолеям новые возможности. События будут развиваться так быстро, что вы не всегда будете успевать за их сменой. Но это будет только радовать вас. Первая половина месяца покажется вам беспокойной, тем не менее это подходящее время, чтобы проявить инициативу и раскрыть свои таланты в полной мере. Середина месяца будет удачной с точки зрения построения отношений. Взаимодействие будет плодотворным как с коллегами, так и в романтической сфере.

Рыбы

20 февраля – 20 марта

Ноябрь станет плодотворным временем для большинства Рыб. За этот месяц вы сможете решить ряд сложных задач. Вы не будете доверять иллюзиям и сумеете реально посмотреть на вещи. Это позволит вам удержать свою синицу в руках, не гоняясь за журавлем в небе. В середине месяца вас ждут поездки. В какой-то момент вам захочется сделать все дела сразу и еще немного сверху. Но не хватайтесь за все: лучше меньше, да лучше.

Овен

21 марта – 21 апреля

Для Овнов ноябрь будет достаточно противоречивым. Начало месяца подойдет для получения новых знаний, которые вы сразу же сможете применить на практике. Ситуация будет меняться резко и внезапно, и вам придется подстраиваться

к обстоятельствам. Однако в жизненных перипетиях вы встретите хороших друзей и верных союзников, которые помогут вам преодолеть непростой период.С середины ноября все начнет успокаиваться, и «вихри яростных атак» уже не будут столь сильными.

Телец

22 апреля – 21 мая

Ноябрь принесет Тельцам много интересного. В вашу размеренную жизнь ворвутся события, которых вы не ждали и к которым не были готовы. В середине месяца возможны крупные денежные поступления из неожиданных источников. Однако и траты вырастут. Они будут связаны с бытовыми делами и окажутся неотложными. В личной жизни наступит долгожданный покой. Отношения будут складываться именно так, как вы сами этого хотели.

Близнецы

22 мая – 23 июня

Для Близнецов ноябрь окажется временем подведения итогов. Самые важные дела запланируйте на начало месяца. В это время вам будет сопутствовать удача, а непростые ситуации будут разрешаться, как по маслу. После 10 ноября тотальное везение закончится. С этого дня звезды советуют не спешить, а трижды обдумывать каждый шаг. Решения, принятые во второй половине ноября, окажутся судьбоносными и будут влиять на вашу жизнь вплоть до лета.

Рак

24 июня – 23 июля

Звезды говорят, что для Раков ноябрь станет относительно спокойным месяцем. Весь негатив придется на первую декаду месяца. В это время вас догонят нерешенные проблемы из прошлого. На этой почве могут обостриться отношения с окружающими. Главной задачей станет «удержаться на плаву» и сохранить позиции. Но уже с середины месяца дисгармония отступит, и удача вновь повернется к вам лицом.После 15 ноября можно смело строить планы, принимать важные решения и налаживать слегка испортившиеся отношения.

Лев

24 июля – 23 августа

В ноябре Львам стоит сместить фокус внимания с карьерных дел на домашние заботы. Только так удастся сохранить внутреннюю гармонию и сберечь нервы. Начало месяца принесет череду досадных неудач. Они заставят вас задуматься о том, ту ли сферу деятельности вы выбрали. В середине месяца Львы смогут пополнить свой кошелек. Поступления будут давно ожидаемыми, тем приятнее будет получить их именно сейчас.Вместе с тем повышается вероятность несчастных случаев и аварий.

Дева

24 августа – 23 сентября

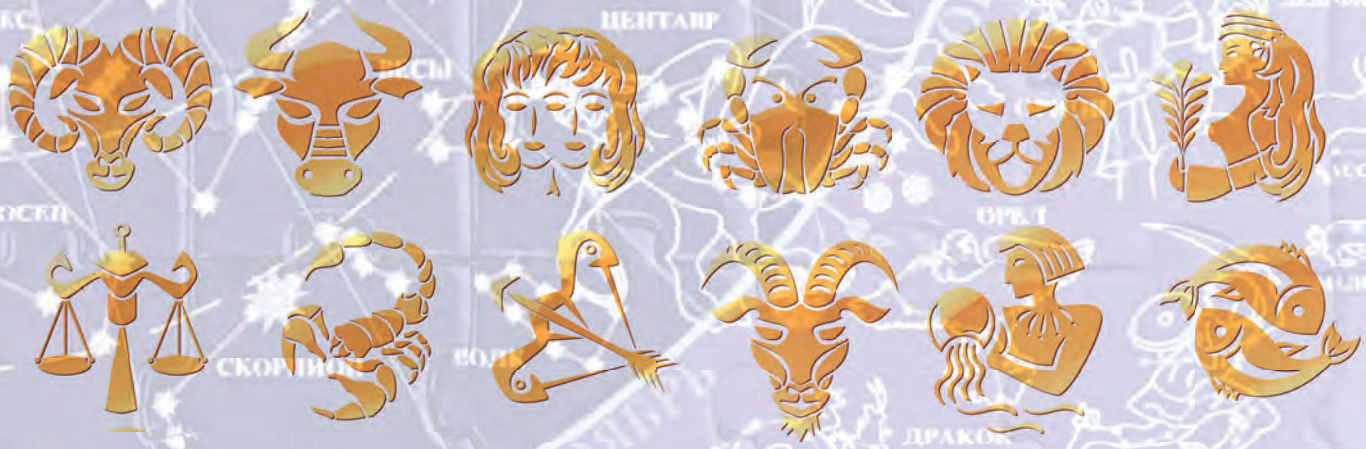
Как и у многих других знаков, ноябрь у Дев начнется со сложностей. Самой главной сложностью станет внутренний дискомфорт. Он будет препятствовать работе и общению и не позволит сделать правильные выводы из ситуации. Это приведет к необдуманным решениям и далеко идущим последствиям. Несколько сгладят острые углы отказ от эгоистичности и попытка взглянуть на происходящее с точки зрения своих партнеров.

Вторая половина месяца хороша для новых начинаний и освоения новых сфер.

Весы

24 сентября – 23 октября

Первая декада ноября окажется напряженной для большинства Весов. Тяжелее всех придется тем, кто привык планировать все заранее. Ситуация будет меняться не по дням, а по часам. Представителям знака придется принимать важные решения буквально за секунды. После 10 ноября положение дел стабилизируется. Калейдоскоп событий замедлит свое вращение. Найдите время, чтобы подвести итоги, рассчитаться с долгами и завершить начатые проекты.



КРОССВОРД

По горизонтали: 1. «Покровские ...» – почти автобиографический фильм Михаила Козакова по пьесе Леонида Зорина. 7. Ученик Цицерона – его заставили отрезать куски мяса от собственного тела, жарить их и есть. Он якобы умер от переедания. 8. Водитель «Антилопы-Гну». 9. Духовой музыкальный инструмент, ставший именем одного из подручных Воланда. 10. «Пока горе нами не переварено, всякое ... преждевременно» (Л. Стерн). 12. Певица Алиса, поющая про «алмаз драгоценных глаз». 13. Из чего пьют чай в Средней Азии? 15. От кого скрывались Тофсла и Вифсла? 16. Шалун, нарушающий нормы задорного поведения. 19. Одна из форм вины заключается в том, что преступник сознает общественно опасный характер своего действия. 20. Католический святой, покровитель пожарников. 22. Спикер Государственной думы. 23. Песня Меладзе про «песню пригожую, на калинку-малинку немного похожую». 24. Дочь критского царя Миноса в древнегреческой мифологии, она помогла Тесею выйти из лабиринта, снабдив его клубком ниток.

По вертикали: 1. Физики об этом говорят: «Состояние с наименьшей энергией при отсутствии вещества». А как это обычно называем мы, сталкиваясь с таким «состоянием», к примеру, внутри упаковки с колбасной нарезкой? 2. В перечень основных видов деятельности риэлтора входит не только продажа квартир, но и их ... – например, трехкомнатную на две однушки. 3. Спортивный наставник, каковым был Франц Беккенбауэр для футбольной сборной ФРГ, чемпиона мира 1990 года. Но ни Гус Хиддинк, ни Дик Адвокат пока не сделали сборную России чемпионом. 4. Безвкусная дешевка как порождение масс-культуры. 5. Псевдоним Альберто Пинкерле – автора «Римских рассказов». 6. Очки для одноглазых. 7. Рассказ Льва Толстого о мальчике, который торопился пойти в школу. 11. Воспаление миндалин. 13. Представление, идущее в первый раз. 14. «Зимне-водное» образование, в котором освящают воду на Крещение – кстати, католики его празднуют 6 января, когда у православных приходит Рождество. 15. Знаменитый ослиными ушами фригийский царь. 17. Русский муж американки Айседоры Дункан. 18. Несуществующая часть угла, в которую «ставят» некоторые проблемы. 21. Кем был Майкл Джексон до всех своих пластических операций, превративших его в подобие куклы Барби?

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Вороша. 7. Фиолог. 8. Козлевич. 9. Фагот. 10. Утешение. 12. Мон. 13. Пиала. 15. Мора. 16. Озорник. 19. Умысел. 20. Фрориан. 22. Селезнев. 23. «Лимбо». 24. Ариадна.
По вертикали: 1. Вакуум. 2. Размен. 3. Тренер. 4. Кич. 5. Моравиа. 6. Монокль. 7. Фиалок. 11. Тонзиллит. 13. Премьера. 14. Прорубь. 15. Мидас. 17. Есенин. 18. Глава. 21. Нерр.

«ВЕК ЖИВИ, ВЕК УЧИСЬ!»

* * *

– Жена на что-то надулась и не разговаривает со мной. Наивная, у меня это третий брак, я чемпион по молчанке, могу спокойно молчать все два дня.
– Два дня? А больше – слабо?
– Ни одна женщина не сможет больше двух дней молча выдержать вида счастливого мужа!

* * *

У каждой женщины должно быть маленькое черное платье.
У меня тоже есть черное платье, которое мне маленькое.

* * *

Второй телефон обычно используется для поиска первого.

* * *

Охрипший, но ответственный петух по утрам бросает камешки в окна.

* * *

Предложение ЦБ запретить криптовалюту выглядит так, будто они пытались разобраться, что это вообще такое, но в итоге психанули!

* * *

Прежде чем говорить, как мне следует воспитывать моего ребенка, покажите своего идеального!

* * *

– Век живи, век учись!
– Звучит как проклятие…

* * *

На собрании родителей первоклассников папу Вовы Сидорова спросили, кем он работает и что может сделать для школы. Папа ответил: прокурором…
Оказалось, что школа вообще ни в чем не нуждается!

* * *

Находишь божью коровку… Любуешься, как она щекочет твою руку… Находишь таракана – шмяк тапкой…
И потом вы мне рассказываете, что внешность не имеет значения.

* * *

– Алло, милый, привет, чем занимаешься?
– Лежу в постельке, засыпаю. А ты?
– А я сижу в баре, за твоей спиной, смотрю, как ты, гад, вертишься и не можешь уснуть!

* * *

Петров не бывает один. Он обязательно Ильф и Петров, Петров и Васечкин, Петров и Боширов.
А уж если он один, то точно Петров-Водкин.

* * *

Бабочки в животе, тараканы в голове, на душе – кошки. Как прокормить весь этот зоопарк?!

* * *

Семейное положение: сплю в кровати диагонально и могу себе это позволить!

* * *

Юность – это очень короткий путь из-под маминой тапки под каблук жены.

* * *

Инспектор отчитывает водителя:
– Ну как же так? Перестроились через ряд, превысили скорость в два раза! Я еще понимаю – «мерседес», но вы! Вы!!! Водитель трамвая!!!

* * *

– Будьте добры, передайте мне, пожалуйста, мою трость для дел фотографического характера.
– Чё, тебе нужна палка для селфи?
– Ежели вам так угодно…
– Блин, петербуржец, что ли?!

* * *

– Нервное заболевание вашей жены не представляет опасности. С таким неврозом люди живут очень долго.
– А я, доктор, сколько протяну я?

* * *

Каждый начальник любит пунктуальных подчиненных утром и почему-то ненавидит вечером.

* * *

Только у слабой женщины мужчина во всем виноват!
У сильной он еще и наказан.

* * *

– Доктор, у меня с памятью плохо.
– Давайте в долг, тренируйте память!

* * *

– Наличными или картой будете расплакиваться?
– Может быть, расплачиваться?
– Я еще не назвала сумму.

* * *

Почему на алкогольной продукции не пишут, что ее потребление несовместимо с приемом антибиотиков? Что за наплевательское отношение к здоровью граждан!

«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

УДАЛИТЬ МОЗОЛЬ

Если появилась сухая мозоль, размягчить ее помогут такие средства.
Разрежьте лист алоэ и прикрепите к мозоли срезом вниз при помощи пластыря. Подержите в течение ночи, а утром, когда кожа станет мягче, аккуратно соскоблите мозоль.
Распарьте ноги в теплом хвойном отваре (100 г хвои отварите в литре воды в течение 10 минут и дайте немного настояться). Затем при помощи пластыря прикрепите на ночь к мозоли немного сосновой или еловой смолы. Утром соскоблите мозоль.

МАСКА ДЛЯ ВОЛОС

Смешайте яичный желток с 1 ч.л. меда, добавьте 1 ч.л. касторового масла и нанесите по всей длине волос, не втирая смесь в корни и кожу головы. Через 40 минут смойте. Эта маска придает блеск тусклым волосам.
В стакан теплого кефира добавьте 1 ч.л. «живых» дрожжей и 1 ч.л. репейного масла. Дайте смеси настояться 15 минут и сделайте маску, как в предыдущем рецепте. Маска предотвращает выпадение волос.

Виктория Светлова, г. Тула

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 11/2022

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
Екатерина Егорова

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» –

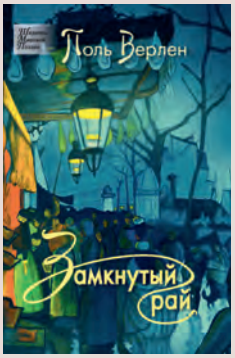
Журнал «Домашняя энциклопедия для вас»
П1921 – для всех подписчиков,
П0296 – льготная подписка для ветеранов войны, инвалидов и пенсионеров

Журнал **«Весёлый затейник»**
П1926

2015–2022

Вильям Шекспир, Джордж Байрон,
Эдгар По, Эмили Дикинсон,
Шарль Бодлер, Эмиль Верхарн,
Поль Верлен, Райнер Мария Рильке

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ЗВОННИЦА-МГ»



НА ВАШУ ПОЛКУ

Шедевры мировой поэзии

Серия книг

**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.**