ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№1/2022

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

ИВАН КОЛЕСНИКОВ

АКТУАЛЬНОЕ

КОРОНАВИРУС – НЕ ПОДАРОК, НО И НЕ ПРИГОВОР ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ

НОВЫЕ НАЛОГИ, НО ВСЕ ТЕ ЖЕ ДОРОГИ!

МЫ И COVID-19

САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ

ИНФЛЯЦИЯ – НАЦИОНАЛЬНОЕ БЕДСТВИЕ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ

ШТРАФНИК? ГОНИ ПРАВА!

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ОСТЕОХОНДРОЗ – СЕРДЕЧНЫЙ ХАМЕЛЕОН

ПОСЛЕ БУРНОГО ЗАСТОЛЬЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЗИМА И КАЛОРИЙНОСТЬ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

ПОХВАЛИ СЕБЯ САМ!

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ

БРАК – ОСНОВА СЧАСТЬЯ

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ

МОДНЫЙ ДИЗАЙН ГОСТИНОЙ

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ

ЮБКИ. РАЗРЕЗЫ. КОЖА...

БУДЬ КРАСИВОЙ

СИЯЙ, А НЕ ОБЛЕЗАЙ

ВКУСЛЯНДИЯ

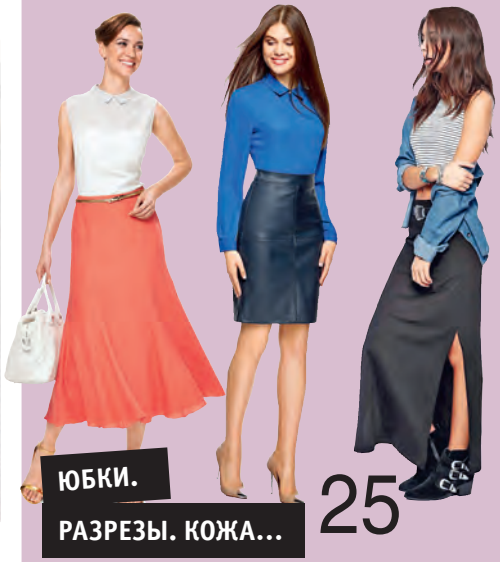
ВАС ВЫРУЧИТ... СОЛЯНКА!

С НОВЫМ ГОДОМ!
САМЫЕ ЛУЧШИЕ ПОЖЕЛАНИЯ!

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 1/2022

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года



В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Коронавирус – не подарок, но и не приговор человечеству 3
МЫ И COVID-19
Самолечение опасно для жизни 4
АКТУАЛЬНОЕ
ЖКХ: ох-ха-ха! Подорожание газа! 5
Новые налоги, но все те же дороги! 6
Неужели за капремонт надо доплачивать?! 7

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
Инфляция – национальное бедствие 8
Риск-коэффициенты могут возрасти 9
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Штрафник? Гони права! 10
СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!
Проверяя «чистоту» квартиры 11
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Основы тейпирования 12
Остеохондроз – сердечный хамелеон 13
После бурного застолья 14
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Зима и калорийность 15
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Поймай энергию! 16
Похвали себя сам! 17
Поговорим? 18
Осознанность саморегуляции 19
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Брак – основа счастья 20
Подросток – не минное поле 21
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Модный дизайн гостиной 22
Картина над диваном 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Переберите гардероб 24
Юбки. Разрезы. Кожа... 25
В МИРЕ МОДЫ
Стилеобразующий элемент женского гардероба 26
«Спортивки» и карго 27
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Иван Колесников: «Время шестидесятников было наполнено любовью к жизни и людям» 28
БУДЬ КРАСИВОЙ
Как ни крути, а популярны бигуди! 31
Сияй, а не облезай 32
ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Лечебный корень аир 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Туя западная 34
Важный инструмент – лопата 35
В бесснежные морозы 36
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Приказано удержаться... на ногах 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Вас выручит... солянка! 38
ГИД ПО БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ
«Жареная»...тема 40
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Погребок – красота и польза 41
ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ
Привить четвероногого! 42
АВТОСАЛУН
Если надо ехать в снегопад 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на январь 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
«Двадцать первый век на дворе!» 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2022
Удаление снега с крыши теплицы 48

КОРОНАВИРУС – НЕ ПОДАРОК,

СТАТЬЯ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Когда-то замечательный актер **Ролан Быков**, давая интервью тележурналисту в канун Нового года, сказал о стремительно пролетающих годах: «Лег – встал, лег – встал. С Новым годом!» Обдумывая сюжет этой статьи, я вспомнил скороговорку Быкова и с некоей грустью вынужден говорить обратное: «Встал – и даже из утюга доносится: "Превышен рекорд заболеваемости и смертности из-за COVID-19!"» А перед сном слышим то же самое. Вот и тянется как жевательная резинка этот совсем не високосный год, придавливая сознание россиян угрозой смерти. В последние месяцы к этому добавилось: «Вакцинация – спасение человечества!», «Антиваксеры – разносчики инфекции, убийцы людей!» И все это в течение всего светового дня и мрачных осенних вечеров. А тут еще вдалбливают в наши головы: «Даешь цифровизацию!», «QR-коды обязательны!» А вдобавок: «Масочный режим в общественных местах обязателен!» И далее: «Штрафы, штрафы, карантин, красная зона в ковидарии. Локдаун!..» Вот тот повсеместный и повседневный лексический багаж официальных телерадиопропагандистов. Не всякая нормальная психосоматика выдерживает такую нагрузку на мозг и сердце. Кто-то идет и прививается, кто-то уходит в запой, кто-то попадает в психушку. А тут еще цены растут так, что денег на жизнь не хватает, инфляция съедает и без того небольшие доходы основной массы россиян. А цены растут и растут, а инфляция уже превысила уровень 8,5 процента, а ведь планировалось 4–4,5 процента. Президент и правительство обещают остановить рост цен, а они, негодники, не слушаются и бьют негативные рекорды.

А тут еще **Валерий Рашкин** попалал в «лосиную историю» при явной «поддержке» многих спецслужб и силовых ведомств. Такое началось на госканалах: «Убийца, бандит, беспредельщик!» Целый месяц! А в это же время трое начальников на Дальнем Востоке угрохали в середине ноября аж 13 оленей. И – тишина. Но это же власть, ей можно… И вдруг бабах: «Более пятидесяти шахтеров и спасателей погибли на шахте..!» Бабах! По сердцам, по мозгам, по радости! Какое уж тут «Лег – встал, лег – встал!?» Тут корвалол – ведрами, пустырник – стаканами, валидол – горстями! Вот и попробуй не заболей в такой ядовито-пугающей среде! Прямо как в Великую Отечественную: «Отступать нам некуда. За нами Москва!» Так и теперь. Отступать просто некуда, перед нами и за нами – COVID-19, красная зона, смерть. Апокалиптическая картина, не правда ли?

Но не я ее придумал. Ее сотворили СМИ, а я просто нарисовал «картину маслом», как говорил герой фильма «Ликвидация» Давид Гоцман…

И ведь что удивительно? Жива Россия! Работает, хоть и в усеченном режиме, учится и за партами, и дистанционно, лечится, как может, растит детей, свадьбы играет. Спросите – почему? Да потому, что россияне – оптимисты по духу и вере. И хоть и ставит этому подножку проведенная во главе с **В. Скворцовой** оптимизация медицины, но воля к жизни, к счастью, к радости даже в таких пандемийно-негативных условиях не иссякла.

* * *

А теперь о себе, о личном отношении к происходящему в стране и мире. Высказываю это на основе многочасовых прослушиваний теле радиопрограмм, просмотра интернет-ресурсов (в основном, специалистов высокой пробы – докторов наук, членкоров, академиков), я могу утверждать, что пандемия, если не продукт глобалистов, то уж точно явлена на радость тем, кому мешают государственные границы, малый и средний бизнес, высокая национальная образованность людей, профессионализм экономистов. А кому все это мешает? Правильно – транснациональным фармацевтическим корпорациям и стратегам «Золотого миллиарда». Как считают большинство аналитиков, ВОЗ *(Всемирная организация здравоохранения)* конечно же, работает на эти группы корпораций, которые, расчищая поле сбыта, производя вакцины, шприцы, маски, другие вещи, получают баснословные барыши. Представьте: теперь, чтобы не умереть, надо сделать 4 укола в год! Антиковидных!

Как ни странно, в пандемию, по данным аналитиков, обогатились в первую очередь банки! За ними идут транснациональные корпорации и лишь затем фармакология с всемирной сетью аптек. «Как это так?» – спросите вы. А вот так! Такая вот статистика, показывающая, кому пандемия «мать родна». Конечно, COVID-19 опасен, конечно,

НО И НЕ ПРИГОВОР ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ

это серьезный и пока еще трудно поддающийся лечению вирус.
Но ведь почти десять миллионов россиян переболело на 1 декабря прошлого года, *(дата написания этой статьи)* кое-кто и уже по два раза успел одолеть эту злобную вражину… И ничего – живут и здравствуют. Но почему в России один из самых высоких уровней смертности?! Да просто плохая медицина.
О смертности. В Москве за все время пандемии умерло всего 25,7 тыс. человек. Немало, конечно, сострадаю, но и до фатализма очень далеко, поскольку в Москве проживает более 13 млн человек. При этом за 10 месяцев прошлого года в России по другим медицинским диагнозам умерло более 700 тыс. человек – цифра более пугающая.
Так вот, углубившись в статистику, освоив серьезные выводы академиков **А. Чучалина, И. Гундарова** и других вирусологов и зная свои возрастные проблемы с диабетом, легкими и сердечно-сосудистой системой, я до сих пор не привился, но и никого не отговариваю от вакцинации.
Уже известно, что прививка не защищает на 100 процентов от COVID-19 и его разновидностей. Так зачем тогда прививаться? Далее. Какая побочка у вакцин России? Есть случаи смерти, потери памяти и парализации различных частей тела? И тут само собой возникают закономерные вопросы: «А почему господа **Гинцбург, Мурашко**, **Попова** до сих пор не опубликовали данные о побочных процессах после вакцинации? Сколько людей после прививки не выжило?» Нет данных по смертности от COVID-19 и по возрастам: 50–55, 60–65 и т.д. до 90 лет. Опубликуйте, и мы тогда посмотрим, кого одолел вирус. Если это ветераны 80–90 лет – это одно дело, а если это 50-летние – совсем другое. Но увы и ах! Нет таких цифр…
А почему, спрошу я, приглашая привиться и даже принуждая, не проводят серьезное предварительное обследование людей? Ну почему бы не сделать анализ крови на свертываемость, рентген легких, электрокардиограмму и т. д.? А если у человека астма? Ведь вакцины вроде бы, по рекомендациям ВОЗ, астматикам противопоказаны.
А эмфизема легких? В этом случае они уже не очень хорошо работают. Ну, скажем, сатурация 92–93 (показатель насыщения организма кислородом). И что? Надо вакцинки впрыснуть, чтобы сатурация снизилась до 80, когда уже следует вызывать «скорую помощь»!
А надо ли прививать переболевших? Академики полагают, что не надо, как и детей. У них – антитела, и иммунная система не позволят погибнуть заболевшему, утверждают они.
Многие считают, что в последний год возникло недоверие людей к тому, что говорят президент, правительство и коронавирусные штабы. Причем часто их мнения и рекомендации противоположны.
Было бы доверие людей – процентов 90 взрослого населения уже вакцинировалось бы. Да даже я со своими возрастными болячками сделал бы прививку.
Очень огорчает меня так называемая сегрегация в обществе. Уже стенка на стенку готовы пойти – привитые на непривитых. И, конечно, я не могу одобрить принудительные меры при вакцинации россиян. Увольнение с работы, недопущение в магазины, QR-коды, как пропуск в жизнь, в мир – это грубые нарушения нашей Конституции. При этом **В. В. Путин** говорит, что вакцинирование – дело добровольное, а губернаторы – устанавливают вход в рестораны и кафе только по QR-кодам. Что это? Потеря управления административной вертикалью?
Теперь о QR-кодах. Подчеркну, что я в целом против QR-кодов, напоминающих татуировку в фашистских лагерях или тавро на крупах лошадей в армейских частях.
И еще одно размышление. Те, кто привился добровольно, на мой взгляд, сильнее боятся смерти, а те, кто не привился, более смелые люди, чем не привитые, ведь степень смертельного риска, как доказывают госорганы и те же телеагитаторы, намного выше. Но люди не боятся и живут не привитыми, веря, что их организм справится с вирусом с помощью иммунитета и существующих лекарств.
Кстати, а почему только вакцинация – единственный способ спасения от COVID-19? Почему так мало уделено внимания созданию лекарственных антиковидных препаратов, как и средств на их разработку? Почему нет вариантности методик?
…Будем же внимательней друг к другу, помогая близким словом и делом. Миллионы людей уже переболели. И ведь живут, и верят в будущее.
Так что коронавирус, конечно – не подарок, но и не приговор человечеству…
С Новым годом, друзья! Давайте подарим друг другу больше, чем обычно, улыбок, дружелюбных поздравлений, сердечного тепла близким и друзьям в наступившем году.
А наша редакция будет поддерживать вас практическими материалами, добытыми в Минздраве, в Роспотребнадзоре, в научных центрах о профилактике и лечении коронавируса.
С этой целью мы вводим новую рубрику: **«Мы и COVID-19».** Уверен: вместе, любя и веруя, мы победим это напастье. И не только его. Здоровья, удачи и успехов во всех делах!!

Ваш ГЕОРГИЙ ЗАЙЦЕВ

САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ГОРОДСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ № 15 ИМЕНИ О. М. ФИЛАТОВА СТОЛИЧНОГО ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ВАЛЕРИЙ ВЕЧОРКО РАССКАЗАЛ, ЧТО ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ КОРОНАВИРУСА СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО.

– Многие люди легкомысленно относятся к болезни, считая ее чем-то из разряда ОРВИ. При симптомах недомогания они начинают лечиться так же, как при простуде: пить чай с малиной, парить ноги в горчице, принимать все лекарства, которые есть под рукой, начитавшись советов в интернете. Еще хуже, когда начинают самостоятельно пить такие серьезные лекарства, как антибиотики или глюкокортикостероиды. Антибактериальные препараты не действуют на вирус, их может назначить только врач для лечения бактериальных осложнений инфекции. Я уже не говорю о том, что бесконтрольное применение антибиотиков и антисептиков, возросшее из-за COVID-19, при отсутствии убедительных показаний к их приему приводит к развитию резистентных штаммов микроорганизмов.

После пандемии мы еще столкнемся с тем, что резистентных бактерий станет в 3–4 раза больше. А причина – самолечение и доступность препаратов в аптеках. Глюкокортикостероиды вообще смертельно опасно принимать без мониторинга показателей организма.

Нужно помнить, что COVID-19, в отличие от ОРВИ, – болезнь коварная, опасная своим стремительным и непредсказуемым развитием.

И даже после «выздоровления» через несколько дней может начаться резкое ухудшение. Люди слушают чужие истории, сравнивают их со своим состоянием и начинают заниматься самолечением. Или смотрят ролики псевдоврачей в интернете, предлагающих рецепты мгновенной и универсальной терапии. Таков сценарий стандартного ролика: «Возьмите эти три препарата, смешайте друг с другом и принимайте три раза в день. Через пять дней это убьет вирус, снимет пневмонию, и вы будете полностью здоровы». А на самом деле через 5 дней такого лечения все заканчивается вызовом «скорой помощи» и госпитализацией в отделение реанимации.

Знаете, кто поступает в тяжелом состоянии и умирает в больницах в первую очередь? Те, кто занимался самолечением. При подозрении на заражение коронавирусом при первых симптомах необходимо обратиться за помощью врачей и получить компетентные рекомендации по лечению.

При неправильном или не начатом вовремя лечении риск тяжелых осложнений и неблагоприятного исхода COVID-19 существенно повышается.

Плюс многие почему-то забывают, что болеющий COVID-19 заразен за несколько дней до начала симптомов и еще около 7–10 дней после проявления болезни. Поэтому, даже если вы легко переносите болезнь на ногах, вы можете заразить своих близких, знакомых, и вовсе не факт, что у них болезнь будет протекать так же легко.

Что нужно знать, если вас госпитализировали?

Кашель, повышение температуры, сильная слабость и боль в мышцах, затрудненное дыхание – самые распространенные жалобы у пациента, болеющего COVID-19. Если температура не снижается несколько дней подряд и вы испытываете одышку даже при небольших нагрузках, нужно вызвать «скорую помощь».

Если человек занимался самолечением и затянул с обращением к врачам, течение инфекции рискует принять угрожающую форму, и ему может понадобиться госпитализация в стационар, возможно, даже в отделение реанимации.

В приемном отделении врачи проведут осмотр, возьмут необходимые анализы, сделают компьютерную томографию (КТ), а затем направят в палату. Все медики работают в средствах индивидуальной защиты – специальных костюмах или халатах, масках, перчатках, очках. Пациентам выходить из палаты или перемещаться по отделению не разрешается.

Валерий Вечорко

ЖКХ: ОХ-ХА-ХА! ПОДОРОЖАНИЕ ГАЗА!

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИИ УТВЕРДИЛО ИНДЕКСЫ ИЗМЕНЕНИЯ ПЛАТЫ ЗА КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ НА 2022 ГОД. В НАЧАЛЕ ГОДА ЦИФРЫ В ПЛАТЕЖКАХ РАСТИ НЕ БУДУТ, ЗАТО С НАЧАЛА ЛЕТА МОЖНО ОЖИДАТЬ НЕПРИЯТНОГО ПОДОРОЖАНИЯ.

В постановлении сказано, что в первом полугодии 2022 года плату за коммунальные услуги власти индексировать не будут. Зато начиная с июня россиянам придется выложить от 2,9 до 6,5 процента больше, чем сейчас. Уже известно, что жители Чечни, Санкт-Петербурга, Севастополя, Крыма и Татарстана раскошелятся больше всех – примерно на 6,5 процента. Зато в Свердловской области, Республике Марий Эл и на Чукотке рост тарифов составит всего 3 процента. Москвичи могут ожидать подорожания услуг ЖКХ на 6 процентов.

Между тем эти оптимистичные планы чиновников идут вразрез с данными банков. Кредитные организации выяснили, что уже в этом году россияне стали платить за жилищно-коммунальные услуги в среднем на 9 процентов больше – за три квартала 2021-го средняя платежка стоила 3,4 тыс. руб., а в прошлом году – 3,1 тыс. Это даже выше официальной инфляции, которая в настоящий момент составляет 7,6 процента.

Эксперты говорят, что причина такого подорожания кроется в том, что многие коммунальные компании проводят перерасчет цен за прошлые годы. Применяются и повышенные штрафные тарифы в тех случаях, если к счетчикам воды, тепла и электроэнергии есть претензии. Жители многих регионов жалуются, что им приходят платежки с гигантскими суммами, но никто толком не может объяснить, откуда взялись такие цифры. Например, в городе Озерске Челябинской области более тысячи человек выступили против местного предприятия коммунального хозяйства. Коммерсанты от ЖКХ потребовали оплатить долг с перерасчетом за три предыдущих года. Горожанам пришли платежки с суммами до 15 тыс. руб.

Платить за электроэнергию в этом году тоже придется больше. СМИ сообщали о публикации приказа Федеральной антимонопольной службы (ФАС), в котором описаны минимальные и максимальные уровни тарифов на электроэнергию в России. Документ предназначен для того, чтобы ограничить региональные власти в желании получить с населения как можно больше денег за электричество. Теперь конкретные расчеты тарифов должны проходить строго по указаниям ФАС. Назначать стоимость тарифа выше указанного уровня никто из чиновников не имеет права. Предполагается, что цена на электричество вырастет для каждого отдельного российского региона по меньшей мере на 5 процентов. В отдельных случаях чиновники могут повышать это значение до уровня предельного индекса подорожания коммунальных услуг. Такая цифра устанавливается федеральным правительством в том случае, если местные власти по объективным причинам вынуждены выйти за рамки 5 процентов.

Для тех, кто не в состоянии полностью оплачивать услуги ЖКХ, власти упростили правила получения субсидий. Существует стандарт, согласно которому семья получала субсидию на оплату коммуналки, если тратила на эти цели больше 22 процентов от своих доходов. Правда, каждый регион получил право снижать эту цифру, но повышать ее губернаторы не могут. В самых богатых регионах получить помощь от государства довольно просто. Например, в Москве на субсидию может рассчитывать семья, которая тратит на оплату услуг ЖКХ больше 10 процентов от заработанных денег. В Санкт-Петербурге эта цифра равна 14 процентов. Чиновники считают, сколько процентов от дохода семья потратила на коммуналку в прошлом месяце. Потом возьмут средний доход заявителей за полгода и рассчитают долю затрат на ЖКУ. Эту цифру сравнят с нормативной, и если доля заявителя больше или равна ей, то субсидию одобрят.

НОВЫЕ НАЛОГИ, НО ВСЕ ТЕ ЖЕ ДОРОГИ!

БОЛЕЕ ЧЕМ ПО ПОЛТОРЫ ТЫСЯЧИ РУБЛЕЙ С ЧЕЛОВЕКА В ВИДЕ РАЗЛИЧНЫХ ШТРАФОВ И СБОРОВ – АВТОМОБИЛЬНЫХ, ДОРОЖНЫХ, АДМИНИСТРАТИВНЫХ, ЭКОЛОГИЧЕСКИХ И ПРОЧИХ – НА ОБЩУЮ СУММУ 225 МЛРД РУБ. ЗАНЕСЕНЫ В ПРОЕКТ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТА.

Федеральные штрафы на такую кругленькую сумму – это далеко не все предстоящие вычеты из наших карманов. Деньги нужны не только центральной власти, но и региональным и местным бюджетам.

Два вида выплат, которые собирают на российских дорогах, имеют чисто фискальный смысл. С дальнобойщиков берут деньги на компенсацию вреда автомобильным трассам… и уверяют, что эти средства тратятся исключительно на автодорожные работы. На минуточку, из 130 млрд руб., собранных на российских дорогах за пять лет системой «Платон», больше трети (свыше 50 млрд) забрал себе сам оператор, компания «РТ-Инвест Транспортные Системы». Этой структурой владеют **Игорь Ротенберг**, сын известного предпринимателя **Аркадия Ротенберга**, и АО «РТ-Инвест», соучредителем которого является госкорпорация «Ростех».

Второй вид автодорожных взысканий собирают за нарушения ПДД, зафиксированные камерами дорожного видеонаблюдения. По числу таких камер наша страна уже вышла на третье место в мире (после Китая и США), а по скорости появления новых «видеошпионов» уступает только Южной Корее. Как подсчитали аналитики агентства Telecom Daily, к концу первого полугодия 2021 года в России установлено более 15 млн камер, в основном дорожных. Результат: ГИБДД в 2020 году с таких видеофиксаций выписала 145,5 млн штрафов, в денежном выражении это 94,1 млрд руб. Сколько из них пополнили местные бюджеты, подсчитать невозможно, ибо размеры штрафов в разных регионах отличаются.

К снижению аварийности, по статистике, эта «стратегия» не привела. Смертность в результате ДТП осталась на прежнем уровне. И если мы знаем, что выплаты по «Платону» идут исключительно на обслуживание автодорожной инфраструктуры, то куда деваются деньги от штрафов ГИБДД, никому не известно. А ведь нужны новые трассы, развязки, безопасные пешеходные переходы и вообще грамотная организация движения. Может быть, есть смысл привязать эти деньги конкретно к нашим дорогам?..

Однако есть у нас и другие штрафы. Почти символическими выглядят планы Минфина получить в 2022 году в казну 2,344 млрд руб. штрафов за административные нарушения в области финансов, налогов и сборов, страхования и рынка ценных бумаг. В следующие два года эти поступления должны стабильно расти: в 2023-м – до 2,481 млрд, в 2024-м – до 2,54 млрд руб. И очень хотелось бы, чтобы эти штрафные миллиарды помогли добиться сокращения дорожных происшествий и снижения смертности, а не пошли в карманы коммерсантов и чиновников.

Андрей Князев

Михаил Делягин, депутат Государственной думы: «Эти деньги пойдут на финансирование расходов бюджета либо будут заморожены в его неиспользуемых остатках (которые на 1 октября 2021 года уже превысили доходы, запланированные на год). Наиболее приоритетная (быстро и последовательно растущая) статья расходов государства – выплата банкам процентов по займам, которые государство у них делает».

НЕУЖЕЛИ ЗА КАПРЕМОНТ НАДО ДОПЛАЧИВАТЬ?!

ПРАВИТЕЛЬСТВО УТВЕРДИЛО ПОСТАНОВЛЕНИЕ, КОТОРОЕ РАЗРЕШАЕТ ПЕРЕСМАТРИВАТЬ СТОИМОСТЬ УЖЕ ЗАКЛЮЧЕННЫХ КОНТРАКТОВ НА КАПРЕМОНТ В ЖИЛЫХ ДОМАХ.

В документе сказано, что подорожание не может превышать 25 процентов. Значит ли это, что суммы в платежках россиян увеличатся?
В постановлении, подписанном премьер-министром Михаилом Мишустиным, говорится о том, что размер платы за капитальный ремонт в многоквартирных домах может быть увеличен не более чем на 25 процентов. Причина – подорожание стройматериалов, из-за чего подрядчики, проводящие ремонт, вынуждены работать себе в убыток.
Критический рост цен произошел осенью 2020 года. Летом 2021 года ситуация стала еще хуже. Взлетели ценники на самый ходовой товар – обрезные доски, древесно-стружечные плиты и металлочерепицу. Стройматериалы к концу 2021 года подорожали на 30 процентов.
Между тем взносы на капремонт государство продолжает собирать, исходя из старых цен. Представители строительной отрасли заявили, что это несправедливо.
«Контракты, рассчитанные на выполнение в последующих годах, заключаются по нынешним ценам, и когда капремонт подорожает, регионам придется либо снижать объемы работ, либо поднимать размеры взносов и изыскивать средства», – заявила директор направления «Городское хозяйство» фонда «Институт экономики города» **Ирина Генцлер**. Ее поддержали и другие эксперты, подчеркнув, что при старых тарифах на капремонт строители попросту разорятся.

Станет ли подорожание критическим?

Значит ли это, что строка «капремонт» в платежках увеличится на четверть? Заместитель министра строительства и ЖКХ РФ **Светлана Иванова** заверила журналистов, что увеличение стоимости контрактов на проведение капитального ремонта не приведет к росту взносов россиян. «Эта мера касается стоимости контрактов по капитальному ремонту, а не взносов граждан», – сказала она.
Каким же образом удастся покрыть разницу между новыми расходами подрядчиков и полученными от населения деньгами? В Минстрое предложили экономить. «Увеличить цену контракта можно будет за счет экономии, которая образуется во время капитального ремонта. Например, таковая может возникнуть при разработке проектной документации», – отметила замминистра. Как это скажется на качестве ремонта, чиновница не объяснила.
До сих пор претензий было немало. Директор АНО «Организация народного контроля» **Наталья Чернышева** рассказала журналистам о том, что даже управляющие компании, знающие каждый дом досконально, не могут повлиять на то, какие работы надо проводить. «Отбивают плитку на фасаде, а с ней было все нормально. Сами жильцы хотели бы поменять крышу или коммуникации, но их никто не спрашивает», – говорит Чернышева. Часто собственники вообще не понимают, за что платят деньги. Их дома стоят в очереди на капремонт через 30–40 лет. «Многие просто не доживут до этого времени. Чьи-то дома попросту развалятся. Но взносы с них все равно берут», – говорит Чернышева.
Несмотря на заявления представителей Минстроя о том, что повышения тарифов для населения не будет, в администрациях городов заявляют о том, что капремонт все-таки подорожает из-за инфляции. Вероятно, собственники квартир в московских домах заплатят на 3,5 процента больше, чем в прошлом году. Таким образом, хозяин средней «двушки» теперь будет отдавать около 1000 руб. в месяц. В регионах такие затраты будут в среднем в два раза ниже.

Наталья Пуртова

ИНФЛЯЦИЯ – НАЦИОНАЛЬНОЕ БЕДСТВИЕ

ПРАВИТЕЛЬСТВО С ОТЧАЯНИЕМ ПРИДУМЫВАЕТ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С РОСТОМ ЦЕН НА ВСЕ ТОВАРЫ. ХОТЯ, ЕСЛИ ВГЛЯДЕТЬСЯ, РЕШЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ГОРАЗДО ПРОЩЕ.

Стало известно, что ОАО РЖД планирует закрыть дефицит своей инвестпрограммы 2022–2024 годов в размере около 1 трлн руб. за счет значительной индексации грузовых тарифов. Вроде как денег на строительство и прочие модернизации не хватает. Поэтому железнодорожное ведомство предлагает поднять тарифы в 2022 году на 7,7 процента, а далее – на 6,6 процента и 6,1 процента.

Как подсчитали аналитики, этот рост в большей степени попытаются оправдать удорожанием капремонта и ряда других проектов РЖД, и новая надбавка за три года в общей сложности должна принести монополии 164 млрд руб. Это при том, что и сегодня ОАО РЖД не бедствует – за первое полугодие 2021 года отчиталось о чистой прибыли в 15,2 млрд руб.

А вот грузоперевозчики сразу встали на уши, поскольку их дополнительные расходы могут превысить 120 млрд руб. на ровном месте.

И это на фоне серьезных претензий к качеству перевозок – объемы невывезенных грузов растут, сроки их доставки увеличиваются. На то она и монополия, чтобы так вести себя, конкурентов-то нет!

«Введение надбавки на капремонт – издевательство, – негодуют представители грузоотправителей. – Мы и без того платим 2 процента на капремонт. Набегает общая сумма более 30 миллиардов руб. в год. Дополнительная индексация должна быть 3,8 процента, а будет 7,7. Это двукратный рост нагрузки». Эксперты утверждают, что подобная тарифная жадность для экономики чревата. Затраты на перевозки закладываются в стоимость всех отправляемых по железной дороге товаров, каждый добавленный рубль здесь многократно умножается по товарной цепочке. И на выходе, скажем, в гастрономе этот рубль превращается в десятку, а то и больше.

Другими словами, один из генераторов общей инфляции находится в руках перевозчиков, в частности и у монополиста ОАО РЖД. И в кризисной ситуации власти должны жестко контролировать их аппетиты.

Комментируя предложения РЖД об ускорении индексации тарифов, промышленный эксперт **Леонид Хазанов** отмечает, что идея поднять тарифы на железнодорожные перевозки выглядит не лучшей на фоне введения карантинных ограничений в связи с ростом заболевших коронавирусом. «Совершенно очевидно, что они приведут к спаду в экономике, причем чем дольше они будут длиться, тем сильнее будет он.

И хотя индексацию тарифов предлагается проводить в 2022–2024 годах, очевидно, что в этом году пандемия вряд ли закончится и продолжит негативно влиять на экономику России», – поясняет он.

Экономист **Михаил Делягин** рассказывал, как в конце 90-х к премьеру **Евгению Примакову** пришли три монополиста: глава МПС **Н. Аксененко**, глава Газпрома **Р. Вяхирев** и **А. Чубайс** из РАО «ЕЭС России». Просили повысить тарифы на газ, электричество и железнодорожные перевозки. Примаков отказывать не стал, даже обнадежил: «Вы, возможно, скромничаете. Может, надо повысить больше, чем просите. Мы тщательно проверим ваши затраты, глядишь, и еще увеличим тарифы». Трое с каменными лицами вышли в приемную, молча переглянулись и вернулись в кабинет Примакова: «Не надо ничего проверять, Евгений Максимович, мы посовещались и согласны на прежние тарифы».

Как, однако, просто бывает обуздать алчность даже больших начальников. При желании.

Лаврентий Павлов

РИСК-КОЭФФИЦИЕНТЫ МОГУТ ВОЗРАСТИ

ВЛАСТИ ПРЕДПРИНИМАЮТ УСИЛИЯ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ГРАЖДАН ОТ ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ С ИЗБЫТОЧНЫМ КРЕДИТОВАНИЕМ.

Центробанк РФ уже неоднократно фиксировал эту тенденцию. В августе 2021 года граждане взяли в банках необеспеченных кредитов на сумму 646,7 млрд руб. Это на 32 процента больше показателей прошлого года. А в целом за это время долги россиян по потребкредитам выросли почти на 1,5 трлн руб.
И это тревожит: с учетом финансового положения граждан может случиться коллапс – люди не смогут вернуть деньги, и тогда кредитный пузырь лопнет.

Риск-коэффициенты. С 1 октября 2021 года банкам стало не очень выгодно выдавать беззалоговые кредиты клиентам, у которых и так высокая долговая нагрузка. К таким кредитам нужно применять повышенные надбавки в зависимости от долговой нагрузки клиента. Особенно это касается тех заемщиков, чья нагрузка по кредитам составляет более 80 процентов от их ежемесячного дохода. Причем глава Банка России **Эльвира Набиуллин**а заявила, что, возможно, и в третий раз поднимут эти риск-коэффициенты, если ситуация не стабилизируется.
Задача повышения коэффициентов – убедить банки не выдавать длительные потребительские кредиты гражданам, которые уже тянут серьезную долговую ношу. И летом 2021 года такая мера сработала. Надбавки уже увеличивались с 1 июля, и Центробанк зафиксировал временный спад выдачи беззалоговых кредитов.

Дополнительные услуги. Законом запрещено навязывать дополнительные услуги в любой сфере. Но при получении кредитов в банках это происходит постоянно. В стоимость кредита – или в условия его предоставления – банки очень часто включают, например, страхование.
Эльвира Набиуллина заявила, что пора избавляться от этой порочной практики. Новое правило уже внесено в закон № 353-ФЗ «О потребительском кредите». Указание в договоре на согласие заемщика с дополнительными услугами недопустимо. Это защитит клиентов от навязывания страхования.

Баланс на счете. Еще одним из условий банков при предоставлении кредитов было обеспечивать на счете сумму, которой хватит для ежемесячного платежа, или неснижаемый остаток. Тут тоже нововведения. Банкам запретили указывать такое требование в договоре потребительского кредита, и клиент уже не обязан поддерживать определенный баланс на счете. Кроме того, определен размер неустойки. Если на сумму кредита начисляют проценты за нарушение обязательств по договору, то неустойка не может быть выше 20 процентов годовых от суммы просроченной задолженности.

Жизненная ситуация. Со 2 июля 2021 года банки обязали учитывать жизненную ситуацию заемщиков. В частности, если должник просит предоставить ипотечные каникулы, банки должны входить в положение клиента и учитывать расширенный список доказательств трудной жизненной ситуации. В том числе, кроме справки о доходах, банки должны принимать справки самозанятых о состоянии их расчетов по налогу на профессиональный доход, а также книгу учета ИП, в том числе налоговые расчеты.

Марина Лепина

ШТРАФНИК? ГОНИ ПРАВА!

СУДЕБНЫЕ ПРИСТАВЫ С НОВОЙ СИЛОЙ ВЗЯЛИСЬ ЗА ВОДИТЕЛЕЙ-ДОЛЖНИКОВ, ПРИЗВАВ НА ПОМОЩЬ АВТОИНСПЕКТОРОВ.

Теперь они не эпизодически, а системно будут отлавливать автомобилистов-должников и приостанавливать действие их водительских прав. Если в отношении человека ведется исполнительное производство, его могут не выпустить за границу. Но многие россияне во время пандемии даже не смотрят в сторону других стран, а добрая половина населения вообще не имеет загранпаспортов, поэтому невозможность выехать за рубеж волнует и тем более пугает не всех должников. Но и на них найдется управа, уверяют власти. Не мытьем, так катаньем, а долги заставят заплатить.
Известно, что, согласно ст. 67.1 Федерального закона «Об исполнительном производстве», приставы имеют возможность ограничивать так называемые специальные права должников. Если кто-то забыл, то в число таковых входит и право водить машину.
До сих пор приставы редко пользовались этой возможностью, но теперь решили наверстать упущенное. Они договорились с ГИБДД о массовом использовании возможности приостановки водительских прав для должников разных категорий. Эксперты предполагают, что ограничение действия водительских прав коснется миллионов граждан. В зоне риска те, кто не платит налоги, алименты, кредиты и различные штрафы (в том числе пользователи каршеринга, которым выставили счета за повреждения машины). Как только сумма по одному из этих долгов превысит 10 тыс. руб., судебные приставы занесут информацию об этом в электронную базу, а инспекторам ГИБДД останется лишь сверить с ней данные водителя. Если он в базе, действие водительского удостоверения приостановят. Пока нарушитель не погасит долги, ему придется ходить пешком или ездить на общественном транспорте. Можно, конечно, старательно объезжать посты полиции и камеры, но если все же попадешься на глаза инспекторам ГИБДД, то получишь административный протокол на основании статьи 17.17 КоАП РФ, а тогда можно попасть на 50 часов общественных работ и суд лишит прав на срок до 1 года. Если и после этого водитель рискнет сесть за руль, его ждут штраф 30 тыс. руб., арест на 15 суток или от 100 до 200 часов общественных работ.
Автоэксперты считают, что лишение водительских прав граждан за долги, внесенные в базу Федеральной службы судебных приставов (ФССП), наверняка будет иметь свои перекосы. Например, люди могут и не знать о превышении штрафного лимита, ведь информация о долгах поступает не сразу.
– 10 тысяч рублей – это два штрафа за неоплаченную парковку в Москве, но штрафы приходят не мгновенно и в планшете инспектора ГИБДД могут отражаться, а в приложениях на телефоне водителей – нет, – говорит координатор движения «Синие ведерки» и защитник прав автомобилистов **Петр Шкуматов**. – Чтобы люди не проверяли штрафы на десятке сервисов, государство должно своевременно уведомлять автомобилиста о наложенном взыскании всеми возможными способами.
Руководитель Национального автомобильного союза **Антон Шапарин**, признавая, что в стране действительно миллионы должников, утверждает, что приставы сегодня работают некачественно и неэффективно: «Они блокируют и снимают деньги по одному и тому же штрафу с нескольких счетов, и нам известны случаи, когда даже после оплаты долга приставы не могут восстановить действие прав “на следующий день”. Учитывая все это, я бы рекомендовал водителям вовремя оплачивать все долги, потому что убегать от них больше не получится».

Елена Хакимова

ПРОВЕРЯЯ «ЧИСТОТУ» КВАРТИРЫ

ЧТО НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО СПРОСИТЬ У ПРОДАВЦА ЖИЛЬЯ, ЕСЛИ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ КУПИТЬ КВАРТИРУ ИЛИ КОТТЕДЖ.

При выборе квартиры у продавца обычно спрашивают о праве собственности, о соседях (нет ли маргиналов), о ситуации с парковкой или с общественным транспортом. Но есть такие вещи, о которых покупатели спросить забывают или не догадываются, а после переезда разочаровываются и даже теряют деньги. Вместе с экспертами по недвижимости подсказываем, какие неочевидные вопросы нужно обязательно задать владельцу квартиры.

Проводка

При покупке вторичной недвижимости нужно понимать, что продавец может уклончиво отвечать на некоторые вопросы, поэтому формулировать их нужно правильно, говорит управляющий партнер риелторской компании **Надежда Коркка.** «Так, если вы напрямую спросите, менялась ли в квартире проводка, то со стопроцентной вероятностью услышите, что да, но это не будет гарантировать, что так и было в действительности. Лучше задать вопрос так: „Какая у вас проводка: медная или алюминиевая? Как давно вы ее меняли?“ (алюминиевая не долговечна и склонна к нагреванию при перегрузках)», – подсказывает эксперт.

Кто собственники?

Если не выяснить информацию о собственниках, в будущем можно остаться и без квартиры. Поэтому при выборе жилья задавайте этот вопрос: «Кто собственники квартиры, сколько их и есть ли среди них несовершеннолетние дети?» Когда собственников несколько, надо спросить, все ли из них согласны на сделку, указывает Коркка. Попросите показать документы, нотариально это подтверждающие. При наличии несовершеннолетних, зарегистрированных в квартире, стоит выяснить, согласован ли вопрос продажи со службой опеки. «Сколько человек зарегистрированы в квартире и когда они готовы выписаться? Если это не прояснить, вы рискуете купить лот „с людьми“, которых потом придется снимать с регистрационного учета в судебном порядке», – указывает эксперт.

Дополнительные документы

Помимо обязательных документов, подтверждающих право собственности, эксперт по недвижимости и психолог **Андрей Смирнов** советует спрашивать у владельцев квартир дополнительные документы. Прежде всего – справку из психоневрологического и наркологического диспансера. В этом нет ничего криминального. А вот если окажется, что продавец признан недееспособным из-за психиатрического диагноза, сделка может быть расторгнута, а деньги будет вернуть крайне сложно. Желательно, чтобы справка была из ПНД того района, где прописан продавец, добавляет эксперт.
По его словам, неплохо бы попросить собственника оформить у нотариуса справку, подтверждающую, что он не был в браке во время покупки продаваемого жилья.

«Биография» квартиры

Важно расспросить об истории квартиры, отследить всю историю покупок и продаж. «Как именно было получено право владения жильем? Квартира, полученная по наследству, может впоследствии преподнести неприятные сюрпризы (могут появиться наследники, которые в суде докажут, что их права были нарушены). Идеальный вариант – по договору купли-продажи или ДДУ», – подчеркивает Надежда Коркка.
Еще один обязательный вопрос – как долго квартира находится в собственности продавца? Идеально, если более трех лет: тем меньше вероятность того, что кто-то неожиданно заявит на нее свои права. Через три года по закону истекает срок исковой давности.

ОСНОВЫ ТЕЙПИРОВАНИЯ

НЕ ВСЕ ЗНАЮТ О ТАКОМ ЛЕЧЕНИИ, КАК ТЕЙПИРОВАНИЕ. РАССКАЗЫВАЕМ.

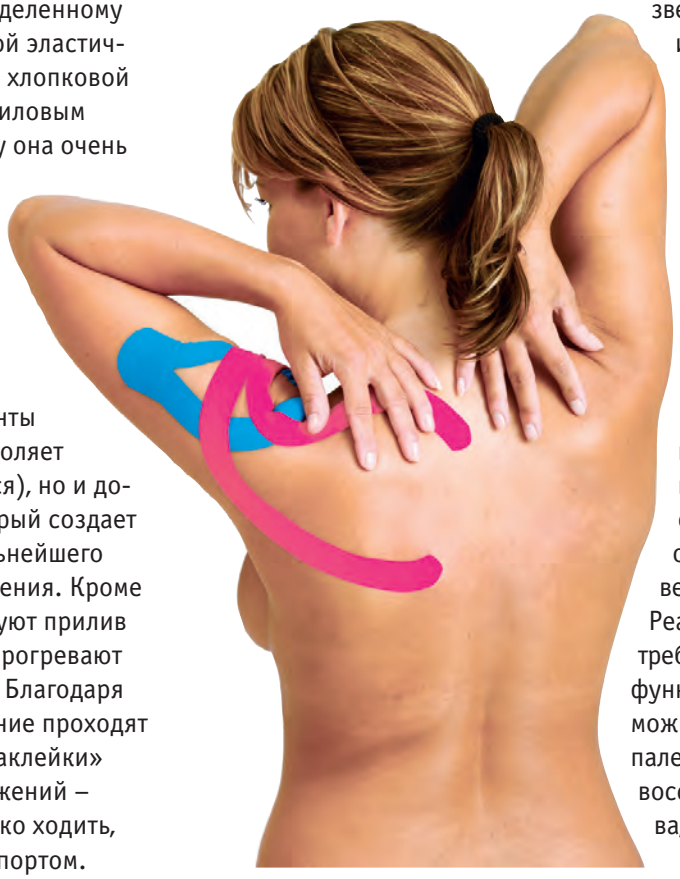
Показаниями к такому лечению могут быть растяжения связок, ушибы и вывихи конечностей, мышечные боли и другие травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, а также синяки и отеки, головная боль.

Модная наклейка

Кинезиотейпирование еще 40 лет назад придумал и запатентовал японский спортивный врач-массажист **Кензо Касе.** И уже более 20 лет этот метод применяется в профессиональном спорте.
Но с некоторых пор он стал доступен и людям, далеким от спорта. Методика проста – она заключается в наложении на проблемный участок кожи по определенному рисунку особо прочной эластичной клейкой ленты на хлопковой основе, покрытой акриловым клеем, благодаря чему она очень прочно прилипает к телу. Задачей тейпирования является не только постоянная поддержка болезненных мышц и сухожилий в месте крепления ленты (такая фиксация позволяет мышцам расслабляться), но и достижение покоя, который создает возможности для дальнейшего лечения и восстановления. Кроме того, тейпы провоцируют прилив к ним крови и мягко прогревают пораженную область. Благодаря этому боль и воспаление проходят быстрее. При этом «наклейки» не ограничивают движений – с ними можно не только ходить, но даже заниматься спортом.

Всякий на своем месте

Конечно, тейпирование – не самостоятельный вид лечения. Сама по себе клейкая лента никого на ноги не поставит. Но в сочетании с лечебной физкультурой, медикаментозным лечением и физиопроцедурами может помочь. Но если боли в спине или шее еще не сильно выражены, тейп вполне может стать альтернативой болеутоляющим лекарствам или рефлексотерапии (при противопоказаниях к назначению рефлексотерапии, которая могла бы устранить спазмы и боль).
Причем, несмотря на то, что методика тейпирования выглядит простой, есть в ней своя хитрость: если тейп наложен правильно, то облегчение возникает сразу же. И наоборот: неверное или слишком слабое наложение не даст никакого эффекта. Впрочем, отрицательные последствия могут быть – боль, онемение, покалывание указывают на то, что тейп не на своем месте и, возможно, сдавливает нервы и сосуды, нарушая кровообращение. В этом случае его нужно непременно срочно снять.
При острых травмах или незначительных повреждениях сухожилий тейпы накладывают однократно. При более серьезных травмах и хронических поражениях – несколько раз с интервалом в 5 дней. Максимальный период непрерывного ношения ленты составляет десять дней. Больше нельзя – мышцам положено трудиться.



Выбор рисунка

Для каждого отдела позвоночника предусмотрены свои методики наложения лент. Например, на поясницу их обычно клеят в виде буквы Н или звездочки, но зачастую требуется индивидуальный рисунок.
Можно использовать тейпы и в профилактических целях – в качестве поддержки во время серьезной нагрузки или после тяжелых физических работ, чтобы не дать мышцам разболеться. Но в любом случае накладывать их должен специалист.
Лечебное тейпирование используют после травм и операций, а также для снятия болей при артрозе, остеохондрозе или остеопорозе. Лечебные тейпы ограничивают движение в суставе, уменьшая нагрузку на него.
Реабилитационное тейпирование требуется для восстановления функций суставов. С его помощью можно быстрее избавиться от воспаления, в более короткие сроки восстановить подвижность сустава, снизить боль.

Елена Нечаенко

ОСТЕОХОНДРОЗ – СЕРДЕЧНЫЙ ХАМЕЛЕОН

ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО РАСПОЗНАТЬ ГРУДНОЙ ОСТЕОХОНДРОЗ?

О том, чем на самом деле вызваны эти неприятные болезненные ощущения, так ловко маскирующиеся под сердечную боль, рассказывает доктор медицинских наук, профессор **Владимир Желнов**.

В груди колет!

С ситуацией, когда пациент жалуется на боль в сердце, а электрокардиограмма никаких патологических отклонений не фиксирует, врачи сталкиваются нередко. При этом практически в 100 процентах случаев боли в левой половине грудной клетки носят неврологический характер. Взять, к примеру, остеохондроз. Самым коварным из всех разновидностей остеохондроза является грудной. Грудная клетка имеет массу нервных волокон и несколько крупных сплетений, при раздражении которых появляется боль. Иными словами, межпозвоночные диски, постепенно сужаясь, сдавливают нервные корешки в грудном отделе позвоночника – и боли имитируют сердечный приступ. Недаром грудной остеохондроз называют болезнью-хамелеоном.

Факторы риска

Основная причина развития остеохондроза – неправильное распределение нагрузки на позвоночник, которое приводит к изменению хрящевой ткани в местах избыточного давления. В группе риска – люди с нарушением обмена веществ, а также различными гормональными и сосудистыми расстройствами, из-за которых происходит сбой в питании межпозвоночных дисков. Спровоцировать болезнь также могут: травмы позвоночника, подъем и перенос тяжестей, длительное пребывание в неудобной позе. Если вовремя не начать лечение грудного остеохондроза, к нему неизбежно присоединяется межреберная невралгия – сдавливание или раздражение межреберных нервов с постоянной сильной болью. И тогда, вполне возможно, потребуется хирургическое вмешательство.

Проверь себя!

Определить, какого рода боль возникла в левой половине груди, достаточно просто. При остеохондрозе боль, как правило, не проходит часами. Да что там часами – неделями и месяцами! При этом она то усиливается на 1–3 дня, то стихает.
При стенокардии же сердечная боль носит непродолжительный характер и проходит через 3–5 минут, особенно на фоне приема нитроглицерина. При этом она никак не связана с физической нагрузкой, а дает о себе знать при глубоком вдохе, резких поворотах или перемене положения тела. Но самое главное, если неврологическую боль временно снимают анальгетики, то для сердечников эти препараты – что мертвому припарки. Однако длительный прием анальгетиков может привести к развитию лекарственного гастрита и даже язвенной болезни желудка, поэтому злоупотреблять ими не стоит.
Очень хороший эффект оказывают мази, содержащие пчелиный или змеиный яд. Они прекрасно расслабляют мышцы и повышают эластичность связок. После нанесения мази грудную клетку следует перевязать большим полотенцем или шерстяным платком. Для расслабления спазмированных мышц назначают миорелаксанты. В особо тяжелых случаях делают новокаиновые или лидокаиновые блокады.

Четыре шага от остеохондроза

1. 1,5–2 часа в день гуляйте на свежем воздухе и выполняйте специальные упражнения, обеспечивающие нормальную подвижность всех участков грудного отдела позвоночника.
2. Спите на ровной полужесткой поверхности, исключающей провисание тела. Толщина подушки должна быть не больше, а лучше меньше 10 сантиметров.
3. Сидите на стуле со спинкой с ровной спиной, прижимаясь в области поясницы к спинке стула.
4. Осторожно поднимайте тяжести – с прямой спиной, медленно распрямляя согнутые ноги. При переносе тяжестей распределите груз равномерно между двумя руками.

Иван Колесов

ПОСЛЕ БУРНОГО ЗАСТОЛЬЯ

КАК ОЧИСТИТЬ И ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ ОРГАНИЗМ ПОСЛЕ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ? ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ НА ВЫБОР.

Скажу сразу: забудьте про клизмы, растительное масло, голодовку и прочие экзекуции, которые напридумывали доморощенные знахари. Ничего, кроме вреда, подобными способами чистки вы не приобретете. Тем более что есть немало способов вполне домашних, но эффективных и безвредных. Еще один важный предварительный момент – фруктово-овощная разгрузка. Она очень полезна, но, на мой взгляд, эффект от нее все-таки спорный. Дело в том, что из-за большого количества органических кислот употреблять много сырых овощей и фруктов могут только люди с идеальным кишечником. Разгрузку и чистку организма вполне можно объединить в единый процесс.

Способ первый

Самая обычная овсяная каша отлично чистит кишечник. И не только. Известны случаи, когда после длительного применения овсяной каши, сваренной только на воде без соли и сахара, растворялись камни в почках. Кроме того, овсянка связывает холестерин пищи, поэтому от таких полезных, но богатых холестерином продуктов, как яйца и сыр, можно не отказываться, если их есть одновременно с такой кашей. После обильного застолья также полезно один день посидеть на геркулесовой каше. Калорий в ней, конечно, многовато (как и в любой зерновой каше), но ради чистки кишечника этим можно пренебречь. И еще один важный момент – кашу обязательно нужно сварить. Вообще возьмите за правило никогда не есть непроваренные зерновые каши, от этого может быть метеоризм и даже расстройство кишечника.

Способ второй

Отруби – превосходный чистильщик кишечника. Растительные волокна и сами проносятся транзитом через кишечник и все, что в нем залежалось, с собой прихватывают. Однако способ этот не бесспорный, поскольку и полезные вещества отруби тоже «вычистят». Поэтому при употреблении отрубей есть ограничения. Принимайте в день не больше 40 граммов. Встречаются советы примешивать отруби в пищу, однако для пользы дела лучше все-таки их принимать между приемами пищи.

Способ третий

Свеклу, на мой взгляд, несколько недооценивают. Принято считать, что этот овощ имеет послабляющее действие. А свекла на самом деле – один из лучших именно «ассенизаторов» организма. Целый день сидеть на свекле, конечно же, не стоит, поскольку она все-таки слабит, но половину дневного рациона заменить на этот овощ будет только на пользу. А если сможете целый день просидеть на винегрете – разгрузка вам обеспечена.

Способ четвертый

Вспомним про яблоки и огурцы. Про яблочный разгрузочный день можно долго не распространяться, о его пользе уже все давно знают. А об огурцах хочется сказать отдельно. После праздничных застолий с обилием мясной пищи кислотно-щелочной баланс сдвинется в кислую сторону – тут и к гадалке ходить не надо. Этот баланс нужно обязательно выровнять. И лучшими в этом деле являются огурцы, поскольку в них самое большое количество щелочных валентностей среди всех известных овощей и фруктов. Надо заметить, что к такому показателю, как кислотно-щелочной баланс, мы относимся весьма легкомысленно и совершенно напрасно его игнорируем. Обычно говорят лишь о возможности образования камней при дисбалансе pH. Но моя интуиция мне подсказывает, что сдвиг в кислую сторону производит в наших организмах значительно больше разрушений, чем мы пока знаем. Думаю, нам стоит начать также тщательно следить за уровнем pH, как и за уровнем сахара и холестерина в крови. Поэтому из этих двух, бесспорно, очень полезных разгрузочных дней я бы выбрала огуречный.

Татьяна Рессина

ЗИМА И КАЛОРИЙНОСТЬ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ХОЛОДА.

С наступлением холодов хочется есть все больше и больше. Нас уже не устраивают салатики и легкие овощные блюда: подавай наваристый суп, побольше мяса и сытный гарнир. Ведь нужна энергия для обогрева. Да и плотная горячая пища создает ощущение тепла, насыщает гораздо лучше, энергии от нее хватает надолго. Но можно ли увеличивать калорийность своего рациона в зимний период? Ведь в это время мы становимся менее активными, меньше выходим из дома, реже занимаемся спортом на свежем воздухе – то есть тратим меньше калорий. Если будем есть больше, то существует вероятность набрать вес. Как же правильно питаться в зимнее время, стоит ли увеличивать калорийность рациона и как это грамотно делать, рассказывает **Анна Ивашкевич**, семейный терапевт, клинический психолог-диетолог, нутрициолог:

– Зимой организм хочет есть гораздо больше, чем в теплый период года. Понятно, ведь это связано с увеличением энергозатрат нашего организма. В холодное время года мы испытываем нехватку тепла, на улице меньше солнца и света, что провоцирует замедление обменных процессов и уменьшение количества серотонина.

В результате появляются знакомая всем сонливость, утомляемость и депрессивное состояние, снижение настроения, и мы начинаем налегать на калорийную, жирную и, как правило, вредную пищу. Увеличение калорийности оправдано и необходимо, но нельзя это делать просто за счет более жирной пищи. Нужно внимательно разбираться, что вы кладете на тарелку, и выбирать преимущественно здоровые продукты. Предлагаю разобрать главные правила питания зимой.

Повышать калорийность

Да, это стоит делать, так как на обогрев организма тратится достаточно много энергии. Но повышать калорийность нужно умеренно.

И за счет правильных блюд. Зимние блюда должны быть сытными, насыщенными, полезными.

В первую очередь нужно добавлять в рацион так называемые тяжелые белки – мясо птицы, рыбу и красное мясо. А чтобы еда быстрее усваивалась, старайтесь не жарить продукты, а запекать или тушить, так в них остается больше полезных веществ, а калорийность за счет масла не увеличивается.

Овощи зимой нужно есть обязательно, но салаты можно сделать более сытными, добавив в них крупы: киноа, рис, зеленую или даже обычную гречку.

Углеводы утром, белки вечером

Хлеб, каши, злаковые продукты включайте в завтрак и утренние перекусы, а всю белковую пищу с клетчаткой и молочными продуктами (творог, натуральные йогурты и т. д.) переносите на вторую половину дня.

Супы – обязательно

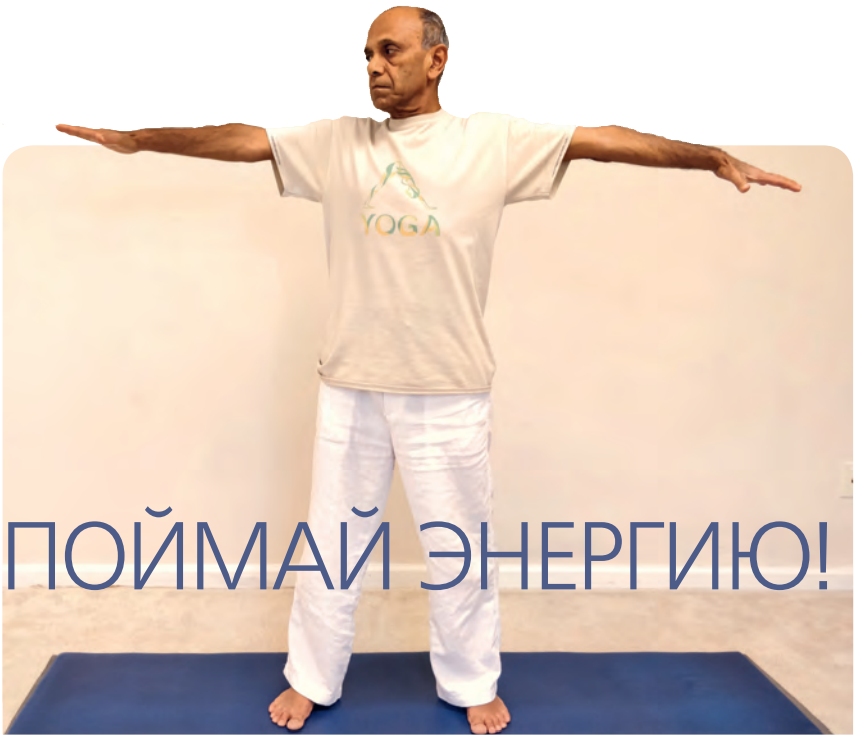
Бульоны на кости, картофельные супы или супы с капустой (борщ, щи, щавелевый) легко усваиваются организмом, помогают согреться, в них за счет процесса варки продуктов сохраняется больше полезных веществ и витаминов.

Обязательно делайте чаи на основе трав – ромашка, мята, мелисса с добавлением ягод. Зимой может возникнуть проблема со свежими ягодами, поэтому нет ничего плохого в добавлении замороженной клубники, облепихи или смородины.

Добавьте пряности

Добавляйте в уже готовые блюда черный перец, розмарин, имбирь, не забудьте про гвоздику и корицу. Щепотка приправ не только привнесет в блюдо особый вкус, но и поможет нормализовать иммунную систему, снизить воспалительные процессы в организме, улучшить настроение.

Мария Тихменева



ПОЙМАЙ ЭНЕРГИЮ!

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ТИБЕТСКОЙ ГИМНАСТИКИ СПАСУТ ОТ ХАНДРЫ.

Этот комплекс нетруден в исполнении, главное – это внимание и концентрация на том, что вы делаете. Каждое упражнение построено на контрасте между напряжением и расслаблением мышц, поэтому важно их ощущать, а также соблюдать указанный ритм дыхания. Весь комплекс основан на старинной тибетской гимнастике и адаптирован для современного человека. Он также поможет слегка подтянуть мышцы и сбросить жирок, хотя это и не является его основной целью.

«Горный ручей»

Опуститесь на спину на жесткий пол (а не на мягкую кровать или коврик), вытяните ноги. Положите руки вдоль тела. Напрягите руки и сожмите ладони в кулаки! На выдохе прижмите подбородок к груди и поднимите прямые ноги вверх над собой. Руки не должны менять свое положение! На вдохе медленно опускайте голову и ноги на пол, расслабляясь всем телом. Последняя фаза: расслабить руки и разжать кулаки. Повторите упражнение 10 раз, стараясь, чтобы напряжение и расслабление ярко ощущались во всех мышцах. Дыхание должно быть плавным и глубоким.

«Валун у тропы»

Встаньте на колени, слегка разведя их примерно на ширину таза. Руки поставьте на бедра, слегка согнутые локти разведите в стороны. На выдохе расслабьтесь, опустите подбородок на грудь, при этом округлите спину и поясницу, локти и плечи подайте вперед, как будто вы обнимаете всем телом большой мяч. На выдохе откиньте голову назад, прогните спину и разверните плечи. Локти заведите за спину (можно переместить ладони на поясницу). Ощутите напряжение во всем выгнутом назад теле и ягодицах.
Повторите 5–6 раз.

«Солнцеворот»

Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч и слегка согните, ступни должны стоять параллельно. Копчик слегка подайте вперед, руки свободно опустите. Красочно представьте, что невидимые потоки жизненной энергии ци тянут вас за макушку к солнцу, а за копчик к земле, таким образом выравнивая и выправляя позвоночник. Дышите глубоко, спокойно, произвольно. Опишите плечами 9 кругов вперед и 8 кругов назад. Опишите коленями 9 кругов вперед (внутрь) и 8 кругов назад (наружу). Подвигайте корпусом вперед-назад, описывая копчиком восьмерку над полом. Совершайте свободные волнообразные движения плечами, руками и ногами снизу вверх плавно и медленно, не отводя руки в стороны. Время выполнения – по желанию.

«Черепаха на спине»

Сидя на полу, согните ноги и поставьте их перед собой, ступни чуть шире таза. Ладони поставьте по сторонам и чуть сзади тела, слегка опирайтесь на руки. На вдохе отведите голову назад и, опираясь на ступни и ладони, поднимите таз так, чтобы корпус оказался горизонтально. Почувствуйте, как напрягаются ягодицы, растягивается до плоского состояния живот и расправляется грудная клетка. На выдохе опустите таз обратно и максимально расслабьтесь (можно лечь на пол, вытянув руки и ноги).
Повторите 5–8 раз.

«Цветочная гирлянда»

Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, в руки возьмите тонкое полотенце (веревочку, шарфик). Вытяните руки вперед, на выдохе раздвиньте руки, держащие полотенце, и медленно поднимите его вверх. На вдохе согните локти и заведите полотенце за голову. На выдохе опустите его как можно ниже, немного натяните и задержитесь в данном положении, сделайте вдох. На выдохе опять поднимите руки вверх и на вдохе опустите их на уровень живота.
Повторите 5 раз.

Татьяна Минина

ПОХВАЛИ СЕБЯ САМ!

НУЖНО ХВАЛИТЬ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Как часто вы довольны собой? Когда выполните годовой план или пробежите марафон? Такие победы случаются не очень часто, а хвалить себя нужно постоянно. Это мотивирует, поднимает настроение, помогает двигаться дальше. Все мы каждый день совершаем что-то важное и нужное, а значит, достойны похвалы. А за что конкретно?

1. Занимаетесь повседневными делами. Встали вовремя, сходили на работу, убрали квартиру, приготовили ужин. Эти рутинные задачи требуют силы воли и дисциплины, приходится справляться с прокрастинацией, усталостью, плохим настроением.

2. Преодолеваете себя. Сделали доклад на профессиональной конференции, хотя боитесь выступать перед людьми. Вышли на пробежку, хотя никогда раньше не занимались спортом. Преодолеть себя, выйти из зоны комфорта – непросто. Но у вас получилось!

3. Умеете говорить «нет». Не позволяете себя эксплуатировать, не беретесь за чужие задачи, цените свое время и ресурсы. Не бойтесь прослыть эгоистом.

4. Можете постоять за себя. Ставите на место хамов. Не позволяете собой манипулировать. Отстаиваете свои интересы. Боретесь за то, что для вас важно. Не проглатываете обиды и заявляете о своем недовольстве. Не боитесь показаться неприятным и не пытаетесь всем угодить. Это смело и достойно похвалы!

5**. Уважаете чужие границы.** Не лезете с непрошеной критикой и советами, не обесцениваете и не высмеиваете других, выбираете слова, цените чужое время, не просите людей о том, что можете сделать сами. Не манипулируете, открыто и честно говорите о своих чувствах, желаниях и намерениях.

6. Заботитесь о себе. Следите за своим здоровьем, хорошо питаетесь и спите, не забываете отдыхать, можете себя побаловать. Умеете отключиться от всех дел и наслаждаться минутами покоя без уколов совести.

7. Учитесь на своих ошибках. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Если вы не ищете виноватых, а анализируете причины и стараетесь в следующий раз сделать по-другому, то ваши ошибки работают на вас.

8. Узнаете что-то новое. Читаете книги и статьи, слушаете подкасты и лекции, ходите на курсы, в музеи и театры. Постоянно расширяете границы своего мира, становитесь более глубоким и разносторонним человеком. Это могут далеко не все.

9. Делаете больше, чем должны. Личные проекты или хобби – это труд. Волонтерство, мастер-классы, вебинары, субботники отнимают время, но приносят удовлетворение и чувство самоуважения.

10. Двигаетесь вперед. Любой путь состоит из тысячи мелких шагов. Вы составили план действий, вы медленно, но верно идете к своей цели. Не обесценивайте свои вложения, у вас все получится!

***

Все перечисленное вы можете делать каждый день и чувствовать гордость за себя, за то, что вы делаете это, за то, что живете. Живите ради жизни! Какая-то цель не обязательна. Живите для того, чтобы ваш организм был целостным, гармоничным, развивался спокойно, без тревог, депрессий и пр. Благодарите себя, хвалите себя и будьте горды за себя.

Хвалите себя просто так. Когда вы не чувствуете вкуса жизни и вам сложно оценить себя за что-то в принципе, учитесь хвалить и поддерживать себя без причин. За то, что вы есть и приносите радость людям и миру, размышляете и пытаетесь искать ответы, работаете и приносите пользу,

Оксана Крылова

ПОГОВОРИМ?

ПРАВИЛА КОНСТРУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ.

Уважайте себя и других

Это означает, что нужно научиться считать себя, свои потребности и ощущения значимыми и важными. Но при этом нужно уметь точно так же относиться к другим людям. Понимать, что те имеют право на свои мысли, свою картину мира, свои чувства, свой опыт. Другой человек может не соглашаться с вами, не хотеть того же, что и вы, иметь другие планы и иную точку зрения. Ваши желания, интересы, стремления имеют одинаковое право на жизнь. А значит, никто не может сказать «Что за чушь?!», «Не говори ерунды». Вместо этого вы говорите: «Не соглашусь», «У меня другое мнение».

Уважение к себе также подразумевает умение чувствовать свои и чужие границы, препятствовать тому, чтобы с вами обращались плохо. Поэтому на слова «Ну вы посмотрите, какие мы недовольные» или «В твоем возрасте так одеваться неприлично» вы вполне можете ответить: «Мне крайне неприятно это слышать, прошу тебя в таком тоне со мной не разговаривать. Это недопустимо».

Откажитесь от оценок и осуждения

Вы, скорее всего, знаете по себе, что личностная критика («Какой же ты безрукий и мягкотелый»), оценки («Плохо у тебя получается хозяйство вести»), обвинения («Это все из-за тебя!»), подчеркивание недостатков и промахов («Ничего тебе доверить нельзя, вечно все испортишь») вызывают эмоциональный протест и никого не делают лучше. Это абсолютно бесполезные да к тому же крайне обидные слова, которые лишь обостряют конфликт и никак не помогают решить проблему.

Вместо нападок и обвинений скажите, что конкретно вас не устраивает: «Ты обещал починить дверцу шкафа, но не делаешь этого, как мне быть в этом случае?», «Разбросанные по квартире вещи создают ощущение хаоса, мне неприятно находиться в таком помещении».

На языке чувств и потребностей

Ваше общение с другими людьми перейдет на качественно другой уровень, если вы замените упреки и претензии рассказом о своих чувствах и потребностях. Тогда вместо «Ты неблагодарная!», «Ты надо мной издеваешься!» вы скажете: «Мне неприятно, что ты обсуждаешь меня со своей мамой за моей спиной, если тебе что-то не нравится, можешь сказать мне это в глаза, и мы все решим».

Четко формулируйте просьбы

Стольких проблем, стольких недоразумений можно избежать, если понимать, чего вы хотите, и говорить об этом спокойно, ясно и прямо! Не скрывайте, что вам нужно и каких действий вы ждете от другого человека. Не надейтесь, что близкие прочитают ваши мысли и дадут вам именно то, на что вы рассчитываете. Игра «а догадайся» приносит одни разочарования и никого не делает счастливым. Скажите прямо, чем вы недовольны, чего хотите, что доставит вам удовлетворение и радость. Если же вас о чем-то просят, вы можете сказать «нет» и выразить сожаление, если по каким-то причинам не можете откликнуться на просьбу. Но и другие люди имеют право отказать вам в том, что вы просите.

***

Современному человеку просто необходимо знать и применять на практике основы конструктивного общения. Это значительно облегчит взаимоотношения с друзьями, родственниками, коллегами, начальством и просто посторонними людьми. Если вы постоянно попадаете в конфликтные ситуации, стоит задуматься над тем, обладаете ли вы навыками конструктивного общения. Возможно, переосмыслив значение коммуникаций в своей жизни, вы будете иначе строить диалог с окружающим миром.

Ирина Чеснова

ОСОЗНАННОСТЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ

КАК БОРОТЬСЯ С АГРЕССИЕЙ?

Наша жизнь полна маленьких и больших стрессов. Когда они накапливаются, происходит эмоциональный выплеск – это сравнимо с переполненным стаканом воды. Когда мы сами проявляем агрессию, мы ставим под угрозу взаимоотношения с другими людьми, карьеру, семейное счастье. Поэтому нужно научиться распознавать чувство агрессии, уметь понимать его причину и бороться с ней. Если набраться терпения и мудрости, можно успешно научиться «гасить пламя гнева» внутри себя. Берем на заметку 8 способов, как обуздать свою ярость.

Отойти в сторону. Иногда лучший способ перестать испытывать гнев – физически удалиться от источника раздражения. Например, вы стоите в очереди. И чувствуете, что ваши соседи своим поведением или разговорами вызывают у вас чуть ли не желание ударить их! Отойдите, выйдите из очереди, из здания – лучше на свежий воздух. Это даст возможность успокоиться.

Изменить угол зрения. Часто мы испытываем раздражение в процессе общения с другими людьми. Когда оппонент не принимает нашу точку зрения, стоит на своей и все аргументы кончились – мы испытываем гнев. На самом деле мы просто чувствуем слабость, и это нас злит. Посмотрите на проблему глазами другого человека. Забудьте про свои аргументы. Это поможет вам понять, почему беседа строится на конфронтации. И, возможно, вместо взрыва агрессии вы придете к взаимному согласию.

Сделать вдох. Порой мы не можем просто так, в два счета, справиться с гневом. Но мы можем воспользоваться паузой. Для этого необходимо сделать несколько медленных глубоких вдохов. Выдох должен быть дольше вдоха. Сначала должны «выдохнуть» ключица, затем плечи, грудная клетка, а в конце – живот. Проговорите про себя слова «я спокоен», «я расслаблена». Еще один успокаивающий метод – счет от 100 до 1.

Говорить открыто. Все мы любим оставлять на потом неприятные разговоры. Не делайте этого. Метод героини бессмертного романа «Унесенные ветром» Скарлет О'Хара – подумать об этом завтра – работает не всегда. Говорите тогда, когда необходимо. И не стесняйтесь своих чувств. Можете открыто говорить о них – это верный способ уменьшить ярость.

Чисто мужское решение. Просмотр футбольного матча – прекрасный способ избавиться от негативных эмоций. Психологи знают: когда человек позволяет себе вдоволь накричаться, ему становится спокойнее. Это самый естественный выход накопившейся злобы.

Взять гантели. Ученые доказали, что физические упражнения способны смягчить гневный настрой. Гнев и агрессия связаны с низким уровнем серотонина – гормоном радости. А любая физическая нагрузка увеличивает уровень этих успокаивающих химических веществ в нашем мозгу.

Поменять минус на плюс. Превратите свой гнев в позитивную энергию! В конце концов, эта эмоция дана нам природой не просто так. Ярость придает физической силы. Когда чувствуете, что уровень агрессии достиг критического уровня, прогладьте стопку белья, покрасьте забор на даче, переберите полки со старыми вещами.

Обратиться за помощью. В нашей стране не принято обращаться к психологу. А зря. Это так же нормально, как и поход к стоматологу или терапевту. Специалист поможет определить причины гнева – во время индивидуальных или групповых занятий. Кстати, упражнения в группе в данном случае очень эффективны.

БРАК – ОСНОВА СЧАСТЬЯ

ОТНОШЕНИЯ И БЛИЗОСТЬ НУЖНЫ ВСЕМ.

Попробуем развеять несколько мифов об отношениях между полами. В этом нам помогла **Татьяна Казанцева**, старший преподаватель кафедры социальной психологии СПбГУ.

Вредная половинка

– Сегодня многие говорят, что брак устарел. Может, современному обществу и не нужна близость?

– Потребность в близком человеке и отношениях есть у каждого. Когда человек говорит, что ему это не нужно, то обманывает себя. Многочисленные исследования доказывают, что мужчины и женщины живут дольше в браке. Это стержень счастья, основа нашего благополучия. Научно доказано, что потребность в близости и любви – одна из первейших. Нередко мужчины считают, что отношения им не нужны, и попадают в ловушку. Временные связи не дают ощущения близости, которое возникает при стабильных отношениях с одним партнером. Более того, есть такое понятие в психологии – самореализующееся пророчество. Определенная группа людей, чаще всего мужчины, живут с внутренним ощущением: «Я никогда не найду любви, которая мне нужна». Они перебирают варианты и все больше в этом убеждаются. Но для проверки этой гипотезы подсознательно выбирают самодовольных отстраненных женщин, с которыми очень сложно наладить близкие отношения. Другие боятся потерять себя и свою свободу, стать зависимыми. Но ведь любые человеческие отношения предполагают обязательства, взаимное влияние, а значит, зависимость. Осознание и принятие этого факта кардинальным образом меняет восприятие отношений. Люди становятся более спокойными и удовлетворенными и, как ни парадоксально, – внутренне свободными.

– Исследования показывают, что каждый второй брак заканчивается разводом. В чем причина?

– Сегодня сильно возросла требовательность к брачному партнеру. У него много функций: рождение и воспитание детей, обеспечение быта и досуга и т. д. Но сейчас наибольшее значение приобретает терапевтическая функция. Партнер должен быть и любимым, и близким другом – это очень высокая планка. Да и любовь понимается очень узко, как всепоглощающая страсть. А это прежде всего спокойные, уверенные, доверительные отношения. Причем имеющие динамику – спады и глубокие падения. Первый кризис, с которым сталкивается любая пара, женаты они или нет, – это первое разочарование. Все влюбленные идеализируют своего партнера, но со временем страсть и эмоции утихают, тогда они начинают постигать настоящего человека. Многие разочаровываются в партнере и расходятся. Спасибо вредному мифу о том самом единственном человеке, родственной душе, идеальной половинке. Верящих в это мужчин даже больше, чем женщин. Когда они сталкиваются с реальным человеком вместо принцессы, то рвут отношения. Те же, кто готов это принять, могут рассчитывать на прочный союз.

– Мужчины и женщины часто не понимают друг друга. Может быть, мы говорим на разных языках?

– У нас разные приоритетные потребности: мужчине важно, чтобы им восхищались, ему доверяли, а женщины хотят эмоциональной близости, заботы. Но мужчин с детства учат не проявлять эмоций, не говорить о своих чувствах. По своей природе они более эмоциональны, чем женщины, но так как это считается постыдной слабостью, им приходится обрастать панцирем непроницаемости. Это рождает разные конфликты. Впрочем, каждый человек отличается от другого, так что индивидуальные различия превосходят половые. Любое столкновение между мужчиной и женщиной – это не противостояние полов, а конфликт ценностей и потребностей двух конкретных людей. Кстати, ссориться – это нормально. Но ссоры должны быть конструктивные, направлены на то, чтобы прояснить разногласия и найти решение, которое устраивало бы обоих.

Ксения Якубовская

ПОДРОСТОК – НЕ МИННОЕ ПОЛЕ

НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ В ОБЩЕНИИ С ПОДРОСТКОМ.

Подростковый возраст многие родители ждут со страхом. Напряженность и недопонимание растут, а общение с ребенком превращается в минное поле. В некоторых семьях этот период проходит относительно спокойно, в других – выливается в серьезные конфликты и последствия. О самых типичных ошибках современных родителей в общении с подростками, рассказывает медицинский психолог городского консультативно-диагностического Центра для детей «ЮВЕНТА» **Татьяна Алексеевна Кононова.**

1. Мой ребенок.

Часто родители не воспринимают ребенка как личность, у которой есть желания, мечты, права на свою точку зрения и отстаивание собственной позиции. Качество отношений между родителем и подростком зависит от того, как взрослые реагируют на перемены, происходящие в нем. Готовы ли они их принять, идти за детьми, а не только демонстрировать родительский авторитет. Часто мама/папа хотят, чтобы чадо соответствовало их желаниям и ожиданиям, определенным правилам и стандартам, и не учитывают его интересы, особенности поведения, эмоциональное развитие. Партнерско-демократические отношения, которые предусматривают доверие, уважение и ответственность обеих сторон, к сожалению, устанавливаются крайне редко. Многие родители одобряют и поддерживают позицию подростка, пока она им удобна. Но как только им становится некомфортно, они начинают борьбу, часто открыто проявляя авторитаризм и диктатуру: «Делай, как я сказал, ты должен вести себя так, как я хочу». На консультациях такие мамы/папы пытаются управлять и поведением специалиста: «Вы должны ему сказать, чтобы он меня уважал, чтобы он делал так, а не иначе».

2. Постоянная критика.

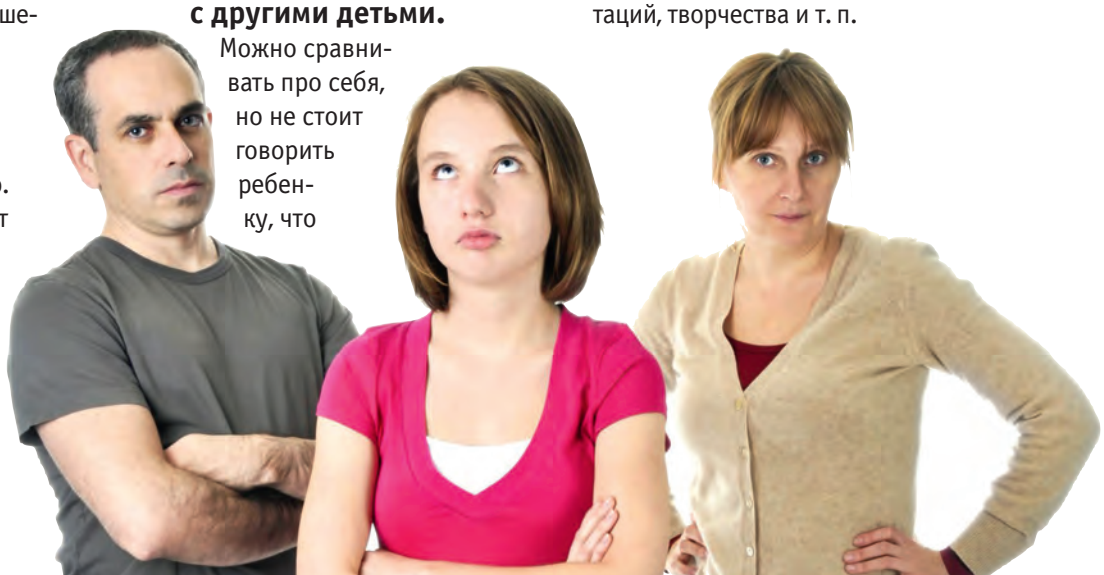
Родители не видят в своем ребенке партнера, смотрят свысока, давят опытом: «Я знаю больше, поэтому то, что ты говоришь, – я критикую». Бесконечные упреки приводят к низкой самооценке и неуверенности в своих силах. А ведь подростки очень нуждаются в ободрении – это помогает двигаться дальше и легче пережить неудачи. Здоровую критику никто не отменяет, но надо различать – вы выражаете свое отношение к поступку ребенка и хотите помочь осознать неправоту или оцениваете и наказываете колкими словами? Если вы насмехаетесь над поведением, речью, внешним видом вашего чада, его друзьями, увлечениями, любимыми книгами – всем, что ему нравится, чего удивляться, если он не будет делиться с вами чувствами и переживаниями.

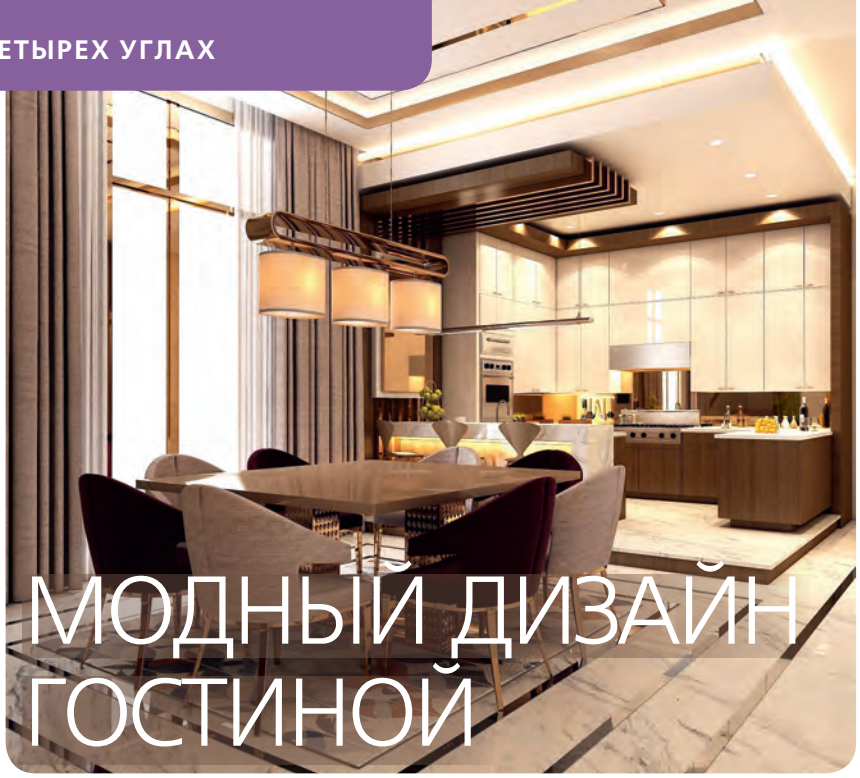
3. Постоянное сравнение с другими детьми.

Можно сравнивать про себя, но не стоит говорить ребенку, что другие лучше его, интереснее, воспитаннее, достигли большего и т. п. Все дети разные, у всех свои особенности развития, сильные и слабые стороны. Постоянным концентрированием на его ошибках и расхваливанием других детей вы подрываете веру в себя, унижаете достоинства подростка и разрушаете его самооценку.

4. Запрет на выражение собственных чувств.

Часто старшие повторяют: «не кричи!», «держи себя в руках», «не злись/не зли меня», «успокойся», «не раздражай меня!», «веди себя прилично», «хватит истерик», «не расстраивайся по пустякам»» и так далее. Так они нивелируют его эмоции и внушают ребенку, что они не важны. Получается, что он не только не должен выражать свои чувства, но и не имеет на них право, в то время как родители позволяют себе злиться, кричать и нервничать. Дайте подростку выплеснуть накопившиеся эмоции и покажите, как поступают в таких ситуациях взрослые – решают проблему, вызвавшую гнев, ведут конструктивный диалог, высказывают претензии в приемлемой форме. А негативные чувства снимают при помощи спорта, медитаций, творчества и т. п.





МОДНЫЙ ДИЗАЙН ГОСТИНОЙ

МОДУЛЬНЫЕ ДИВАНЫ, СТЕЛЛАЖИ ОТ ПОЛА ДО ПОТОЛКА И РАЗНЫЕ КРЕСЛА – РАССКАЗЫВАЕМ О САМЫХ ГОРЯЧИХ ТРЕНДАХ В ДИЗАЙНЕ ГОСТИНОЙ НА 2022 ГОД.

Зал – визитная карточка любой квартиры или дома. Здесь мы проводим большую часть времени, принимаем гостей, отдыхаем. Именно в дизайне интерьера гостиной можно поэкспериментировать.

Открытое пространство

Недаром застройщики предлагают студии большого метража и квартиры с европланировками, где до 50 процентов площади занимает кухня-гостиная.

Что учесть при оформлении:

- Секрет успеха – правильное зонирование. Части помещения должны быть визуально разделены, но при этом важно не перегружать пространство. От громоздких перегородок и сплошных гипсокартонных простенков лучше отказаться. Хорошие инструменты зонирования: стеклянные экраны, мобильные ширмы, стеллажи с большими просветами, мебель, элементы отделки.
- Сохраняем свет и воздух – этот пункт вытекает из предыдущего. Самая большая ценность открытого пространства – ощущение простора. Чтобы не потерять его, максимально отказываемся от глухих разделителей и формируем функциональные зоны с помощью логично расставленной мебели, цветовых комбинаций и разной отделки.
- Будущее за многофункциональными помещениями. В одной комнате можно совместить сразу несколько: кухня, зал, кабинет, спортзал, даже спальня.

Модульные диваны – один из самых горячих трендов, который точно не сдаст позиции в ближайшее время. Дизайн интерьера сейчас переживает эпоху функциональности и разумного минимализма, в концепцию которых как нельзя лучше вписывается идея модульной мягкой мебели.

Округлые формы

Из-за пандемии мы стали проводить больше времени дома, и это повлияло на восприятие интерьера. Фокус в ближайшие годы сместится на создание максимально уютной и комфортной атмосферы, а значит, формы и силуэты будут смягчаться. Уже сейчас в модных интерьерах гостиных на смену прямоугольной мебели с выраженными углами приходят плавные, изогнутые линии: круглые кресла и столики, шарообразные светильники, диваны в форме полумесяца. В тренде любые обтекаемые формы и разнообразные текстуры.

Системы хранения во всю стену

Проекты дизайнеров высветили еще одну тенденцию, которая в этом году только укрепит свои позиции, – не бояться большого масштаба. Все чаще встречаются системы хранения во всю стену. Это может быть открытый стеллаж, полки разной высоты для книг и декора, книжный шкаф витринного типа, конструкция, включающая как открытые, так и закрытые части.

Разные кресла

Раньше мягкую мебель расставляли по четкому правилу: диван, по бокам два кресла из одного комплекта, посередине журнальный столик. Такая строгая симметричная композиция пришла из традиционных интерьеров, но сейчас от этого правила можно отойти. Исключение – классический и частично неоклассический стиль, где есть свои строгие каноны и принципы организации пространства.

Что же придет на смену? Не новый, но устойчивый тренд в гостиных – акцентные кресла из разных коллекций. Они могут быть совершенно разные по форме, материалу, оттенку, не перекликаться ни друг с другом, ни с диваном. Безусловно, важно грамотно использовать этот принцип в дизайне гостиной, ведь сочетать несочетаемое сложнее, чем предметы из одной группы.

КАРТИНА НАД ДИВАНОМ

СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ И РАСПОЛОЖЕНИЮ.

Сюжет, стиль, композиция – рассказываем, что учесть при выборе полотен и как расположить картины над диваном, чтобы получилось красиво и гармонично.

В оформлении гостиной декор играет решающую роль – он дополняет интерьер, делает комнату уютной и подчеркивает другие элементы. Предметы искусства – прекрасный способ продемонстрировать индивидуальность хозяев и придать шарм готовому интерьеру.

Выбираем стилистику и сюжет. Картина – это, прежде всего, декоративный элемент, гармонично дополняющий интерьер. Даже если это акцентная точка, она не должна выбиваться из общей стилистики, а органично вписываться в обстановку комнаты, сочетаться с мебелью и другими элементами декора. Выбирая, какую картину повесить в гостиной над диваном, нужно учитывать, что будет изображено на холсте. Содержание не должно вызывать шок, отвращение и другие негативные эмоции, давить на психику. Психологи советуют избегать мрачных и жестоких сюжетов, а также обилия темных цветов, которые в долгосрочной перспективе могут вызывать у жильцов тревожное и подавленное состояние.

Подбираем обрамление. Рама – такая же часть картины, как и холст. Она должна соответствовать стилистике интерьера и типу живописи. Для пейзажей, натюрмортов и портретов хорошо подходят классические деревянные рамы. Для абстракций, гравюр или карандашных эскизов – простое обрамление без декоративных элементов. В гостиной, оформленной в классическом стиле, будут уместны крупные рамы с позолотой и лепниной. В современном интерьере можно отказаться от рамы совсем.

Учитываем фон. Не менее важен и фон. Вспоминаем картинные галереи: стены там почти всегда выкрашены в белый цвет. Именно он считается идеальным фоном для любых изображений. Поэтому, если вы планируете украсить стены в гостиной, выбирайте для их отделки светлые тона: оттенки белого, серого, бежевого. Если обои, то без принта, чтобы он не перетягивал на себя внимание. В лофт-интерьере это могут быть кирпичные или бетонные стены.

Определяем композицию и расположение. После того как сюжет и общий стиль выбраны, необходимо решить, как расположить картины на стене над диваном. Классический способ – центрировать полотна посередине дивана. Психологи выяснили, что мы подсознательно стремимся к симметричности, в ней заложено понятие красоты. Но в некоторых случаях можно отказаться от такого варианта расположения и сдвинуть полотно в сторону. Это удачный прием, если на стене находится еще какой-то элемент (светильник, зеркало, принт на фотообоях) либо диван расположен так, что за ним с одной стороны находится окно или перегородка. Популярный вид композиции – пара или тройка произведений, объединенных одним сюжетом или идеей. В художественной среде это называется диптих и триптих соответственно. Такой вариант органично впишется в любой стиль и подойдет для комнаты любого размера – он не влияет на геометрию комнаты так, как одно крупногабаритное полотно или набор изображений мини-формата. Особенно актуальны сегодня модульные композиции, которые встречаются в двух видах. Первый – одна большая работа, разделенная на несколько частей, как мозаика. Второй – подборка отдельных изображений с одной темой, которые создают единый ансамбль. Модульные наборы хороши тем, что их расположение, композиция и цветовой баланс уже продуманы за вас – остается только выбрать подходящий размер и разместить холсты на стене. В набор может входить от двух до десяти элементов, но классическим считается ансамбль из трех полотен.

ПЕРЕБЕРИТЕ ГАРДЕРОБ

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ОТ СТИЛИСТА.

Последние полтора года изменили многое в нашей жизни, и прежде всего – распорядок дня: например, даже сейчас еще не все вернулись к полноценной работе в офисе. Немудрено, что прежние комплекты одежды перестали подходить своим хозяевам, тем захотелось перемен – и почему бы тогда для начала не перебрать свой гардероб? Вам поможет советом эксперт **Катя Штерн**, стилист, журналист, автор курса по истории моды.

От хаоса – к системе

Сначала «распотрошите» шкаф с вещами, которые оптимальны для текущего сезона, и разложите по схеме «верхи» к «верхам», «низы» к «низам». Верхнюю одежду повесьте на отдельную вешалку, выставьте сезонную обувь. Сразу предупрежу, что в дальнейшем все неизбежно перемешается – а из хаоса родятся самые неожиданные комбинации.
Нюанс: вам могут пригодиться и вещи, которые на первый взгляд для нынешней погоды не подходят. Возьмем топик – летняя одежда? А вот и нет, его сейчас надевают под пиджаки, полупрозрачные блузки, свитеры с большим вырезом, даже под платья с открытыми плечами! Поэтому сделайте так, чтобы одежда не по сезону была в доступе и на виду.

«Уставшие» или базовые?

Еще один и чуть ли не самый важный момент: забудьте распространенную рекомендацию – первым делом избавиться от «уставших» вещей. Выложите их отдельно и спокойно рассмотрите: возможно, катышки, растянутость, заношенность – признак того, что именно эти вещи являются для вас базовыми. База, как и образ жизни, у каждого своя. Разделите жизнь на сферы – работа, прогулки, время с детьми, время с любимым и друзьями, хобби, поездки, вычеркните и добавьте нужное – и хотя бы в уме распределите свои предметы гардероба по этим сферам. Скорее всего, какие-то из вещей задействованы сразу в нескольких областях: это и есть ваша личная база, потому-то она и снашивается быстрее остального.
Что же делать? Заменить «уставшие» базовые предметы на максимально качественные, долговечные, а еще лучше – на усовершенствованные аналоги. Отслужившие много лет классические теплые брюки явно устали от вас? Поищите новые. Подумайте насчет кожаных брючек, их носят и с пиджаками, и под платья.

Идеи, варианты, комплекты

Сам разбор гардероба похож на мозговой штурм. Основной этап – это генерация идей. Их надо набросать как можно больше, отключив внутреннего критика с его «Ну куда я в этом…». Не отвергайте идеи «с сумасшедшинкой»! Да и глагол «набросать» в нашем случае приобретает буквальный смысл: вам действительно надо набросать на рабочую поверхность как можно больше вариантов. А после – работать с ними по правилам того же мозгового штурма, т. е. комбинируя и улучшая найденное.
В процессе непременно выяснится, чего вам не хватает: ярких колготок, объемного пиджака, сумки – небольшой или, напротив, огромной, рубашки определенного цвета… Записывайте попунктно – и вперед, на поиски в магазинах.

Уроки колористики

Не стоит отказываться и от немодных вещей, цвет которых либо принт вам очень и очень идет. Если они простого кроя, их всегда можно использовать как дополнительный слой – показав воротничок или манжеты любимой рубашки из-под большого свитера или жилетки с пиджаком, например. Нравится цвет, но не нравится фасон? Поупражняйтесь в колористике. Приложите эту вещь к другим, посмотрите, какие комбинации получаются, – и возьмите с собой в качестве образца, когда пойдете за покупками. Может, вам и вовсе нужна не вещь такого же цвета, но сумка?

ЮБКИ. РАЗРЕЗЫ. КОЖА...

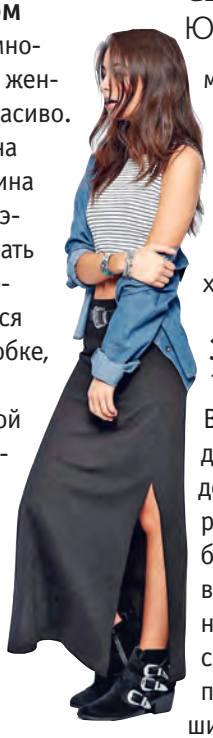
СЕМЬ САМЫХ МОДНЫХ ЮБОК СЕЗОНА ОСЕНЬ-ЗИМА.

Как бы мы ни любили удобные и подходящие буквально ко всему джинсы и ни восхищались практичностью модели карго, все-таки, если вы хотите выглядеть женственно, нет ничего лучше юбки. Какие модели сейчас актуальны, рассказывает стилист **Юлия Литвиненко.**

1. Макси с разрезом

Конечно, макси имеет множество достоинств: это женственно и загадочно красиво. Но есть и другая сторона медали: часто такая длина прибавляет возраст, поэтому очень важно выбрать правильную модель. Советую вам присмотреться к прямой однотонной юбке, также она может быть с классической полоской или клеткой. Разрез может быть спереди или сбоку. Тогда вы точно будете выглядеть современно.

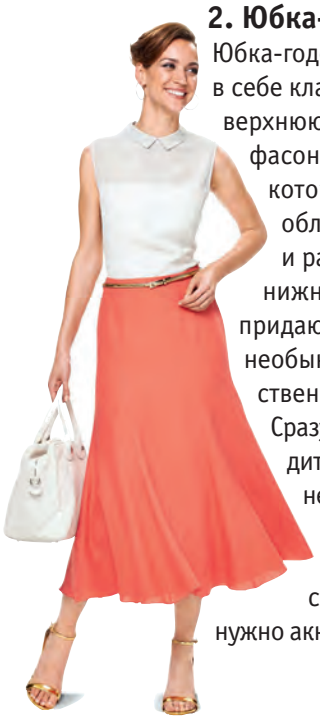
Если у вас не очень высокий рост, носите макси только с каблуками.



2. Юбка-годе

Юбка-годе сочетает в себе классическую верхнюю часть по типу фасона карандаш, которая элегантно облегает бедра, и расклешенную нижнюю часть, придающую модели необыкновенную женственность.

Сразу хочу предупредить: такой фасон не совсем удобный и практичный. Сочетать ее с другой одеждой нужно аккуратно, данная модель уже имеет налет винтажности, поэтому в качестве верха предлагаю рассмотреть объемный свитер. Немного заправьте его под юбку сбоку, а на ноги наденьте сапоги или ботинки на плоском ходу – и образ готов.



3. Кожаная юбка

Тренд на кожу все еще с нами. В большинстве своем такие модели выглядят довольно дерзко и в некотором смысле даже брутально. Если вам такой эффект не нужен, а хочется женственности, просто наденьте шифоновую блузу с пышными рукавами или изначально остановите выбор на кожаной юбке с воланами в нижней части. Модель из кожи можно носить круглый год.

4. Юбка из денима

Многие любят джинсовые юбки, потому что нет ничего проще, чем адаптировать их под свой гардероб.

Но тут важно не промахнуться с фасоном и цветом. Конечно, для осенне-зимнего периода идеально подойдет модель длины миди, в цвете индиго или черная. Правда, стоит учесть один нюанс: такая юбка утяжеляет низ. В связи с этим я бы рекомендовала ее обладательницам фигуры типа «перевернутый треугольник».

5. Плиссе

Плиссе, пожалуй, – самый беспроигрышный вариант, особенно длины миди. В любой ситуации она будет уместна и поможет создать красивый образ за пять минут.

Если в вашем гардеробе уже есть такая модель, но вы не знаете, как обыграть ее по-новому, следуйте моей простой инструкции: наденьте высокие сапоги, которые заходят за подол юбки, и трикотажную водолазку.

6. Юбка с прошитыми складками

Такая юбка – новичок в существующих трендах, давно у нас не было подобных силуэтов. Лучше всего модель сочетается с ботфортами. Если же хочется более актуальный вариант обуви, тогда подбирайте что-то на массивной и очень брутальной подошве.

7. Мини

Сезон осень-зима 21/22 невозможно представить без мини, но, поскольку мы имеем дело с довольно холодным временем года, лучше выбрать юбку из твида, вельвета или экокожи. Обязательно обратите внимание на крой: она должна быть либо трапециевидной, либо А-силуэта.

Носить такое мини можно с ботфортами. Шпилька в данном случае абсолютно точно не подойдет, а верхняя одежда должна полностью закрывать юбку или быть намного длиннее ее.

СТИЛЕОБРАЗУЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ ЖЕНСКОГО ГАРДЕРОБА

ЭТО ТОТ ПРЕДМЕТ ГАРДЕРОБА, В КОТОРЫЙ, КАК И В ВЕРХНЮЮ ОДЕЖДУ, СТОИТ ИНВЕСТИРОВАТЬ.

Качественная сумка прослужит долго, не надоест, придаст образу индивидуальность и статусность.

Сумка-хобо

Эта модель округлой формы очень актуальна в этом сезоне, что не может не радовать любительниц прихватить в ней всю свою жизнь: книгу, косметичку, зонт, аптечку, стайлер для укладки и т. д. Хобо отличается своей вместимостью и универсальностью. Ее мягкая форма прекрасно сочетается с трикотажной одеждой (объемными свитерами, кардиганами, трикотажными костюмами). Но при этом на контрасте такая сумка также отлично дополнит и жакет или двубортное пальто.

Сумка-шопер

Еще одна модная и объемная модель, на которую стоит обратить внимание в этом сезоне, – структурированный шопер. Короткие ручки у сумки позволяют носить ее как в руке, так и на руке. Шопер можно брать с собой в путешествия, носить на каждый день, на работу (в нее спокойно поместится даже ноутбук). Структурированная модель идеальна для объемной зимней одежды.

Маленький рюкзак

Мягкий затягивающийся рюкзачок небольшого формата смотрится очень лаконично, он лишен излишне спортивного флера. Кожаные или замшевые модели прекрасно дополнят образ с пальто, поэтому будут уместны даже на деловой встрече или романтическом свидании.

Клатч с ручкой

Главная особенность и отличительная черта актуальной в этом сезоне модели в ее ручке. Такой клатч носится либо за эту ручку либо на сгибе руки. Мини-размер делает сумку подходящей как для будничного образа, так и для вечернего.

Сумка с плечевым ремнем

Модель среднего размера с удобным длинным ремнем не выходит из моды уже много сезонов подряд. Это также незаменимый вариант для зимнего гардероба. Выбирая нейтральные оттенки, вы приобретаете вещь вне времени, вне сезона и для любого повода.

Сумка из овчины

Еще одна по-настоящему зимняя модель – сумка с отделкой из овчины или из искусственного меха под нее. Такой вариант лучше сочетать с контрастными не меховыми фактурами верхней одежды: пуховиками, пальто или изделиями из гладкой кожи.

Стеганая сумка

Похожая на подушку или матрас уютная стеганая модель также в моде в этом зимнем сезоне. Чтобы избежать излишних объемов в образе, носите сумку с лаконичными структурированными вещами.

***

Особое внимание при выборе сумки осени-зимы уделите ремешку – он непременно должен быть широким. И тут форма сумки, ее размер и другие детали отходят на второй план – главный акцент широкий ремень. Даже маленькая и небольшая сумка будет превосходной для осени-зимы, если она оснащена широким и массивным ремешком.

Стоит также уточнить, что сами ремешки теперь стали областью искусства – вышивка, надписи и логотипы, тиснение на лямке сумки, а также заклепки станут важными составляющими самых модных моделей сумок осени-зимы.

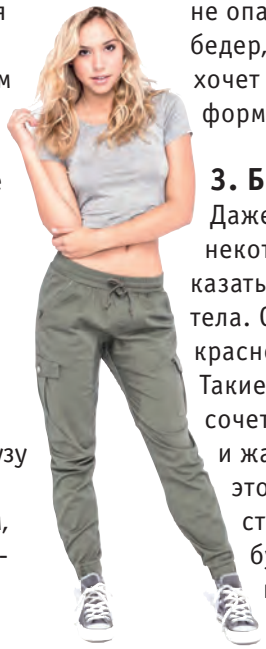
«СПОРТИВКИ» И КАРГО

ПЯТЬ САМЫХ МОДНЫХ МОДЕЛЕЙ БРЮК В ЭТОМ СЕЗОНЕ.

Холодное время года – прекрасный повод ненадолго забыть о платьях и надеть брюки. Все-таки на улице не май месяц, пришла пора немного утеплиться. Стилист Юлия Литвиненко рассказывает, какие модели сейчас в тренде, с чем их сочетать и подойдут ли они вашему типу фигуры.

1. Брюки карго

Эти брюки отличаются от остальных свободным кроем и наличием карманов по бокам. Обычно такие модели выполняют в цвете хаки, сером или черном.



Чтобы ваш образ не выглядел слишком агрессивно, советую добавить к нему несколько женственных вещей. Например, блузу с объемными рукавами, глубоким вырезом, и не забудьте про туфли-лодочки. Поверх созданного образа можно накинуть джинсовую куртку.

Обращаю ваше внимание на то, что брюки карго не подойдут девушкам, имеющим широкие бедра, поскольку карманы, находящиеся в зоне галифе, еще больше визуально расширят ее. Данная модель идеально будет сидеть на обладательницах узких бедер, желающих добавить объем.

2. Широкие модели (палаццо)

Про эти брюки я бы сказала так: комфорт и непринужденность в одном флаконе. С чем их носить? Можно создать образ в стиле Марлен Дитрих, надев классическую рубашку и жакет или кашемировый свитер и кеды на контрастной подошве.

Палаццо подойдут не всем. Миниатюрным барышням их все-таки лучше носить в тандеме с обувью на каблуке. Данная модель идеальна для высоких и стройных дам, которые не опасаются объема в зоне бедер, а также для тех, кто хочет скрыть неидеальную форму ног.

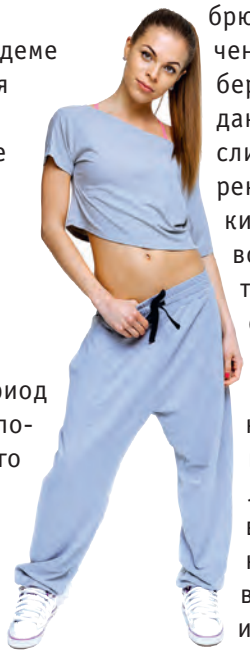
3. Брюки с разрезами

Даже в осенне-зимний период некоторым из нас хочется показать хотя бы кусочек своего тела. С этой функцией прекрасно справятся разрезы. Такие модели брюк хорошо сочетаются с рубашкой и жакетом. Если для вас этот вариант слишком строгий, попробуйте в качестве верха использовать вязаный жилет и рубашку. Гарантирую, что ваш образ будет выглядеть очень стильно.

Сразу скажу, что брюки с разрезом лучше выбирать не узкие, как лосины, а довольно свободной формы. Так вы сможете зрительно вытянуть силуэт за счет вертикальной линии. А девушкам с типом фигуры «груша» или «треугольник» стоит присмотреться к аналогичным моделям из плотной и структурированной ткани, хорошо держащим форму.

4. Спортивные брюки

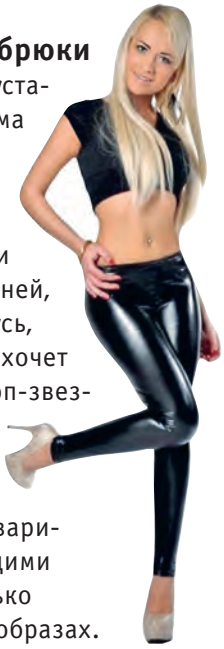
Сочетать обычные спортивные брюки можно с укороченным топом и бомбером. Но тем, кому данный образ кажется слишком вызывающим, рекомендую надеть такие брюки с обычной водолазкой. И захватите кепку, чтобы сделать образ более спортивным.



Модель обязательно должна быть широкой, а не облегающей, тогда вы легко скроете недостатки фигуры в зоне бедер. Не стоит выбирать брюки на резинке в районе щиколотки, это неактуально.

5. Блестящие брюки

Все мы немного устали от минимализма и лаконичности, поэтому дизайнеры предлагают нам носить брюки из блестящих тканей, пайеток. Соглашусь, что не каждый захочет выглядеть, как поп-звезда, семь дней в неделю, поэтому можно рассмотреть вариант с блестящими брюками только в пятничных образах.



ИВАН КОЛЕСНИКОВ: «ВРЕМЯ ШЕСТИДЕСЯТНИКОВ БЫЛО НАПОЛНЕНО ЛЮБОВЬЮ К ЖИЗНИ И ЛЮДЯМ»

Звезда сериалов «Серебряный Бор», «Тобол», «Анна Каренина», «Движение вверх», «Союз спасения», «Русские горки» ко всем своим суперпроектам добавил еще один – участие в спортивном шоу «Ледниковый период», где артист неожиданно для многих встал на коньки. В роли фигуриста Ивану выступать еще не приходилось. А если учесть, что съемки в ледовом шоу совпали со съемками нового сезона «Первый отдел», где Колесников играет одну из главных ролей, можно представить, как выглядит сегодня жизнь артиста, – сплошная занятость.

– Иван, снова «русские горки». Видно, вошли во вкус, вам нравится преодолевать препятствия, раз решились встать на коньки и ввязаться в ледовую «битву»...

– Мне всегда нравилось фигурное катание, потому что это очень красиво. А для меня эстетическая часть восприятия очень важна. Но при этом никогда не хотел участвовать ни в каком спортивном действе, поскольку, честно скажу, спорт не люблю.

–???

– Да-да, я не обманываю. В картину «Движение вверх», которая широко прошла на экранах, где я играл профессионального баскетболиста, меня, что называется, «занесло». А в прошлом году Илья Авербух предложил принять участие в «Ледниковом периоде», но я отказался, а в этом вдруг согласился. Если бы знал, чем это закончится (актер получил травму лица. – *Прим. ред.*), наверное, не пошел бы. Фигурное катание – травматичный вид спорта. Когда осознаешь, что ты еще несешь ответственность за партнершу (уронишь-не уронишь), совсем становится страшно (*смеется*). Конечно, с точки зрения проверки себя самого поработать в таком проекте было интересно, чтобы понять, что ты можешь. Но все равно каждое выступление было для меня сродни стрессу. Иногда думал – зачем я тут?

– Какой элемент фигурного катания дался труднее всего, а какой делали с удовольствием?

– Сложнее всего было подступиться к «дорожке», к так называемым шагам. Поскольку я никогда не занимался спортом, тело мое

В «Ледниковом периоде». Фото М. Ли

В спектакле «Любовь и прочее вранье»»

ко всяким нагрузкам не подготовлено. Все, что было спортивного в моей жизни, – это конный спорт, скалолазание и сноуборд. А они к фигурному катанию никакого отношения не имеют. К тому же я высокий, и все мне тяжелее делать, кроме поддержек. Они самые сложные с психологической точки зрения, но самые легкие по физике: поддержки мы проходили во время учебы в театральном институте.

– На подготовку каждой новой программы вам давалась неделя. Катастрофически мало?

– Не то слово, если еще учесть, что я постоянно ездил на съемки в Петербург, где продолжается работа над новым сезоном сериала «Первый отдел». И Татьяна Тотьмянина, моя партнерша, летала вместе со мной, чтобы после съемок тренироваться.

– Признайтесь, о призовом месте мечтали? Все-таки выступали в паре с олимпийской чемпионкой…

– Конечно, не хотелось проигрывать, выбыть из проекта до его окончания. Тем не менее я не из тех людей, кто до последнего будет «биться» за первое место. С детства не люблю спортивные соревнования из-за того, что ты должен кому-то что-то доказывать. Мне это претит. Я люблю доказывать сам себе.

– Стало быть, и дочкам своим (у актера трое детей. – *Прим. ред.*) **любовь к спорту не прививаете?**

– Каждая из них идет собственным путем, прислушивается к своим желаниям. Старшая дочка Дуня какое-то время посещала вокально-театральную студию, а потом это дело оставила. К спорту она относится ровно так же, как я. Средняя дочка Вера профессионально занимается художественной гимнастикой, нередко тренировки длятся по 6 часов. Не знаю, как у нее хватает сил и терпения. А младшей всего три года, еще не знаем, куда ее «поведет». Пока она просто наслаждается жизнью.

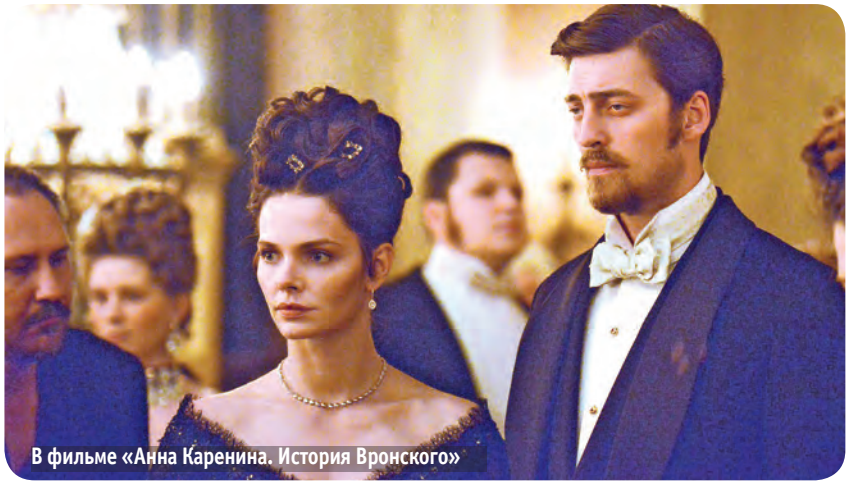
– Наверное, ваши женщины бесконечно вас опекают?

– Скорее вьют из меня веревки (*смеется*), но я позволяю им это делать.

– При вашей постоянной занятости, смею предположить, дома бываете немного. Пытаетесь как-то так разрулить ситуацию, чтобы больше проводить времени с семьей? А то не заметите, как вырастут дочки…

– Конечно, стараюсь. При этом понимаю, что мне нужно еще обеспечивать своих девчонок. С доходами растут и потребности. Тем не менее я так выстраиваю рабочий график, чтобы неделя-другая на семью оставалась.

– Вам к лицу так называемые костюмные роли – «Анна Каренина», «Союз спасения»… Вы себя в исторических интерьерах хорошо ощущаете, органично?


В фильме «Анна Каренина. История Вронского»

С семьей

– Все зависит от эпохи и персонажа. Я очень люблю свою роль в «Анне Карениной», Стива Облонский – подарок судьбы. Играть его – сплошное удовольствие. Мне интересно было работать в фильме «Союз спасения», где мне доверили роль императора российской державы Николая Первого. Дело в том, что, поскольку в книгах рассказывается не все, а за давностью времени и не все известно, есть возможность пофантазировать, что-то домыслить, и это здорово. Даже если вдруг драматургия «хромает», можно вытащить картину за счет богатого визуального ряда – костюмов, интерьеров, карет с лошадьми…

– Почему, на ваш взгляд, режиссеры любят обращаться к прошлому, с отдельным удовольствием снимают 50–60-е годы прошлого века?

– Потому что это было грандиозное время, время физиков-лириков, про которое можно снимать бесконечно. Оно было наполнено юмором, а не сарказмом, любовью к жизни и людям. Та эпоха дала нам новые имена поэтов, потрясающие спектакли и фильмы, которые не переиграть, новую жизнь в искусстве. Сейчас ничего похожего нет. Время шестидесятников пропитано мыслью, поиском смысла жизни и своего места под солнцем. Сегодня все это режиссерам неинтересно, им привычнее снимать разные стрелялки-догонялки, которые ничего не несут в мир, кроме страха.

– Вы много снимаетесь в кино, но ничего не рассказываете про театр, который в вашей жизни тоже был…

– Потому что сегодня играю всего один антрепризный спектакль «Любовь и прочее вранье», который я обожаю. Играем вместе с Юлей Меньшовой, «катаем» его по всей стране. Больше мне и не нужно.

– В связи с плотной занятостью, смею предположить, лето в плане отдыха для вас прошло мимо…

– Отдохнуть летом вообще не получилось, было много съемок. Зато, когда на тренировке «Ледникового периода» получил травму, мне дали несколько дней на то, чтобы восстановиться. Слава богу, никаких внутренних гематом у меня не было, и мы с женой не растерялись, вдвоем на несколько дней полетели в Турцию.

– Какой отдых предпочитаете?

– Только активный, лежать на пляже – это не про меня. Хотя 4 дня, что были в Турции, провел на берегу моря. Это было забавно. А вообще мы сейчас достраиваем дом в Тарусе в Калужской области, где с удовольствием проводим все свободное время. Мои родители давно там обосновались. Если папа (актер Сергей Колесников. – *Прим. ред.*) бывает наездами, то мама живет постоянно. В Тарусе есть друзья-актеры, которые тоже там построились, так что скучать не приходится. Кстати, во время пандемии мы жили в Тарусе большой семьей из 14 человек, и я с удовольствием на всех готовил. Скромничать не буду, я хорошо готовлю и люблю это делать.

– Мы с вами общаемся накануне Нового года. Еще не решили, как будете праздновать?

– Наверное, поедем в Тарусу. Там снег, воздух, тишина и такой неспешный ритм жизни, словно время остановилось.

– Самый памятный Новый год помните?

– Скорее неожиданный. Один Новый год мы встречали в жарком Таиланде, где снега нет никогда. Причем поехали всей семьей – родители, жена, дочки и друзья. Всего нас было 14 человек. И пусть не было снега, без которого трудно представить новогодние праздники, мы так круто и весело провели время, что вспоминаем тот Новый год до сих пор.

– Пожелайте что-нибудь нашим читателям в новом году…

– В первую очередь желаю мира во всем мире и позитива. Жизнь полосатая. Если она повернулась к вам своей темной стороной, помните о том, что все когда-нибудь заканчивается, а когда наступает светлая полоса, не теряйте времени, живите на полную мощь и наслаждайтесь жизнью.

Наталья Анохина

Блюдо от звезды к праздничному столу: мясо в казане

Прежде чем приступить к приготовлению блюда, необходимо *закрутить в банку* сливы, чтобы они дали сок, добавив туда гвоздику, уксус и сахар. Затем большими кусками нарезать мясо и налить в казан много масла. На сильном огне его обжарить, пока не покроется корочкой, вытащить и на его место положить лук, чеснок, морковь, перец, помидоры и т. п. Когда огонь превратится в жар, положите мясо в казан, залейте сливовой жидкостью (можно с ягодами) и томите все вместе на углях три часа. Блюдо получается умопомрачительное.

КАК НИ КРУТИ, А ПОПУЛЯРНЫ БИГУДИ!

КАК НАКРУТИТЬ ВОЛОСЫ НА БИГУДИ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КРАСИВЫЕ КУДРИ.

Бигуди по-прежнему остаются одним из самых популярных методов завивки в домашних условиях. Это гарантированный и максимально щадящий способ создать локоны. Предлагаем простую инструкцию, как правильно накручивать волосы на бигуди.

Виды бигудей

Существует несколько разновидностей, у каждой из которых есть свои плюсы и минусы:

- «Липучки». Самый простой метод, который лучше всего подходит для обладательниц коротких волос, так как с длинных снимать липучки весьма неприятно. Как накрутить волосы на бигуди-липучки? Нанесите на слегка влажные пряди средство для укладки, затем накрутите каждую прядь. Закрепить волосы будет просто благодаря липучкам, никаких дополнительных приспособлений не понадобится. Подсушите прическу феном и снимите липучки.
- «Бумеранги». Это мягкие палочки из поролона или другого материала с проволокой внутри. Они не повреждают волосы и позволяют создать красивые, эластичные локоны. Чтобы накрутить волосы на бигуди-бумеранги, разделите их на тонкие пряди равного объема, слегка подсушите, намотайте на палочку и заверните сверху. С «бумерангами» для создания кудрей можно даже ложиться спать, они не мешают.
- Традиционные пластмассовые и железные. Менее удобные модели, которые, однако, продолжают использоваться. Накрутить волосы на эти бигуди сложнее, чем на мягкие или на липучки, так как их нужно дополнительно закреплять с помощью специальных застежек или резинок.
- Термо- и электробигуди. Значительно ускоряют процесс завивки, но не всегда хорошо сказываются на здоровье кудрей. Если вы используете этот вариант, позаботьтесь о средствах для ухода.

Как можно накрутить бигуди на волосы разной длины

Короткие. Как уже было сказано, в этом случае лучше всего подойдут бигуди-липучки. В зависимости от диаметра они позволят быстро создать красивый объем или аккуратные мелкие кудряшки. Прежде чем накрутить бигуди на короткие волосы, добавьте немного средства для создания кудрей и объема – например, мусс или пенку.

Средней длины. Важно, чтобы пряди волос были не слишком мокрыми и не слишком сухими. В первом случае появится много заломов, а во втором – кудри просто не будут держаться. Средние волосы лучше всего накрутить на мягкие бигуди и оставить на ночь. В отличие от длинных, они хорошо просохнут за несколько часов, что позволит создать отличную укладку.

Длинные волосы. В этом случае также подходят мягкие бумеранги. Только не стоит оставлять их на ночь – вряд ли вы дождетесь полного высыхания, поэтому воспользуйтесь феном, чтобы ускорить процесс. Чтобы накрутить длинные волосы на бигуди, закручивайте их до тех пор, пока папильотка не коснется головы. Можно использовать бумеранги разного диаметра, чтобы добиться естественных локонов. Закручивайте тонкие пряди как можно плотнее. Снимайте осторожно и расчесывайте пальцами, чтобы кудри не пушились.

Как добиться стойких кудрей?

Зная, как накрутить пряди на бигуди, вы сумеете добиться очень красивой укладки. А чтобы увеличить ее стойкость, воспользуйтесь такими средствами: муссом; гелем; лаком; пенкой; пивом; сахарной водой; желатином; отваром из семени льна.

Александра Тырлова

СИЯЙ, А НЕ ОБЛЕЗАЙ

РАССКАЗЫВАЕМ, КАК ВЫБИРАТЬ СРЕДСТВА С КИСЛОТАМИ И ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМИ.

Косметика, в состав которой входят кислоты, уже давно перестала быть чем-то необычным, впрочем, как и кислотные пилинги в салонах. Тем не менее некоторые из нас до сих пор допускают банальные ошибки при ее использовании. Врач-дерматолог, косметолог **Амина Бердова** рассказывает, можно ли применять подобные уходовые средства на протяжении всего года, правда ли, что они подходят исключительно для тридцатилетних и почему крем с SPF должен обязательно появиться в вашей косметичке, если вы большая любительница кислот.

– Амина, косметика на основе кислот и пилинги прекрасно отшелушивают кожу, делая ее более ровной, но ведь и скрабы, по сути, так же воздействуют, только стоят в несколько раз дешевле. В чем принципиальное различие?

– На самом деле скрабы и кислотные пилинги оказывают разное воздействие. Первые действуют преимущественно на поверхность кожи, не проникая вглубь. Пилинги решают целый спектр разных задач. Показания к их применению – жирная и склонная к высыпаниям кожа, пигментация, угревая сыпь, постакне, слабо выраженные возрастные изменения. Косметика на основе кислот также работает гораздо эффективнее.

– С какого возраста можно применять косметику с кислотами и делать пилинги? Есть мнение, что молодая кожа в подобном уходе не нуждается, а вот после тридцати уже можно начинать ухаживать за собой таким образом.

– Я бы не стала ждать тридцати лет. На самом деле, например, фруктовые пилинги назначаются пациентам с 18 лет, естественно, при наличии соответствующих проблем (допустим, акне). Чаще всего в этом возрасте применяются пилинги на основе салициловой кислоты. Она хорошо снимает жирность кожи, убирает гиперкератоз, очищает комедоны, является хорошим антисептиком, предотвращает закупоривание пор.

– Если косметика с кислотами используется только на ночь, обязательно ли утром наносить крем с SPF для защиты от солнца?

– На мой взгляд, крем с SPF разумно использовать постоянно, даже в том случае, если вы не выезжаете за город и много времени проводите в офисе. Кремы с солнцезащитным фактором защищают кожу не только от воздействия кислот, но и от преждевременного старения.

– Понятно, что любую косметику, тем более с кислотами, лучше выбирать вместе с косметологом, но, если нет такой возможности, как подступиться к этим средствам и не нанести случайно вред своей коже?

– Если вы еще никогда не использовали средства с кислотами, для начала обратите внимание на тоники, в составе которых есть кислота. Там она обычно содержится в низкой концентрации, кожа будет постепенно привыкать к ее воздействию. Естественно, внимательно прочитайте инструкцию и проверьте концентрацию кислот в том средстве, которое вы выбираете: так, содержание AHA кислот не должно превышать 10 процентов (в идеале должно быть 5–8 процентов), BHA – 1–2 процента. Обязательно проведите тест на аллергию на небольшом участке кожи. Если при использовании косметического средства, содержащего в своем составе кислоту, вы ощущаете чувство жжения, появились отечность или покраснение, его необходимо смыть сразу же, оно вам точно не подходит. И в целом я рекомендую использовать на начальном этапе косметику с кислотами 1–2 раза в неделю и при этом следить за реакцией кожи на нее. Еще один важный совет – не применяйте салонные пилинги в домашних условиях, в них содержание активных компонентов (кислот) гораздо выше, и вы можете сильно травмировать лицо.

Оксана Морозова

ЛЕЧЕБНЫЙ КОРЕНЬ АИР

ЭТО РАСТЕНИЕ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ.

Дитя Востока

Родиной аира болотного считаются Китай и Индия. Согласно легенде, в Европу он был завезен татарами во времена татаро-монгольского нашествия. Потомки **Чингисхана** считали аир растением, очищающим воду, и были убеждены, что там, где он растет, можно пить ее без риска для здоровья. Для этого татарские конники возили с собой корневища растения и бросали их во все водоемы, встречавшиеся на пути. Корешки приживались, и вскоре берега рек и озер зарастали сплошным поясом этого ароматного растения.
Сегодня его можно встретить повсеместно в мелководных местах, по берегам тихих заводей и медленно текущих рек, озер, в канавах, на заброшенных прибрежных, заболоченных лугах. Лекарственным сырьем являются корни аира без ответвлений. Выкопав их, полученное сырье разрезают на куски, моют и сушат под навесом или в сушилках при температуре не выше 30–35 °С: при более высоком температурном режиме эфирное масло, содержащееся в корневищах, улетучивается.

Универсальное лекарство

Кстати, о маслах. Содержащиеся в корневищах растения эфирное масло и горький гликозид акорин, воздействуя на окончания вкусовых рецепторов, повышают аппетит, улучшают пищеварение, усиливают выделение желудочного сока, повышают желчевыделительную функцию печени и тонуса желчного пузыря.
А дубильные вещества, смолы, аскорбиновая кислота обусловливают противовоспалительное, ранозаживляющее, болеутоляющее и успокаивающее действие корня аира.
Поэтому отвары и настои из этого целебного корешка – незаменимое средство для лечения и профилактики мочекаменной болезни и заболеваний мочевого пузыря (в качестве мочегонного), при колитах, желудочных и кишечных коликах (в качестве спазмолитика), при бронхитах (в качестве отхаркивающего), для полосканий при ангинах и хроническом тонзиллите (фарингите), стоматите, пародонтозе, а также при промывании гнойных ран и фурункулов.

Полезные рецепты

Существует множество рецептов из корня аира. Приведу лишь некоторые из них.

- При гастритах, колитах, желудочных и кишечных коликах. 1ч. л. измельченного корневища залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин. до еды, слегка подсластив.
- При ангине, фарингите помогают засахаренные корни аира (их нужно жевать). Для того чтобы приготовить лечебное лакомство, сначала варят сироп, как для варенья, а затем опускают в него кусочки корня аира длиной 3–4 см, кипятят 4–5 минут, оставляют на 10 часов. Снова доводят до кипения, затем дают стечь сиропу и сушат, как цукаты.
- При стоматите, пародонтозе готовят смесь из равных частей корневищ аира и дубовой коры. 2 ст. л. смеси заливают 1 л горячей воды, кипятят 15 минут, процеживают, остужают и применяют в виде полоскания.

Важно

Настои аира нежелательны при острой фазе язвенной болезни желудка, повышенной кислотности желудочного сока, а снижающий давление экстракт аира – при гипотонии.

Кстати

Эфирное масло корневищ аира применяется в парфюмерной (для ароматизации туалетного мыла, пудры, зубных эликсиров, паст, кремов, помад), ликеро-водочной (для приготовления горьких водок, ликеров, пива, фруктовых эссенций), в рыбной (для придания рыбе приятного аромата и слегка горьковатого привкуса) промышленности, а также в кулинарном и кондитерском производстве.

ТУЯ ЗАПАДНАЯ

КАК ВЫРАСТИТЬ ВЕЧНОЗЕЛЕНУЮ КРАСАВИЦУ НА СВОЕЙ ДАЧЕ.

Хвойные растени – как и любая большая семья. Здесь встречаются капризные неженки и покладистые «стоики», готовые мириться с любыми условиями. К числу последних, безусловно, относится туя западная.

На первый взгляд туей сейчас мало кого удивишь – вряд ли найдется садовод-любитель, незнакомый с этой вечнозеленой красавицей. Она выручает, когда в нашем холодном неустойчивом климате нужно создать вечнозеленую живую изгородь, невысокий бордюр или ширму для прикрытия неопрятных мест, украсить сад стройными колоннами, похожими на южные кипарисы. Даже на альпийских горках ей находится весьма достойное место.

И все-таки встает вопрос: благодаря чему именно это хвойное растение приобрело такую популярность?

И в пир, и в мир

Когда речь заходит о туе, под ней, как правило, подразумевается самый распространенный в России вид – туя западная. В первую очередь она славится своей неприхотливостью. Большинство ее сортов прекрасно растет в нашем суровом климате практически на любых почвах. Однако, чтобы увидеть это растение во всей красе, надо создать ему максимально комфортные условия.

Кстати

Легкость размножения делает тую доступной для любого садовода. Черенки можно срезать в течение всего теплого сезона, причем высаживая их сразу в грунт. В течение двух месяцев они обычно образуют хорошую корневую систему.

Туя выносит некоторое затенение, но для получения более опрятной, ровной и компактной кроны ей лучше отвести солнечное, хорошо прогреваемое место. Она предпочитает суглинистые почвы, а на бедных песчаных может страдать от сухости – в этом случае ей потребуется более частый полив. Это особенно важно осенью, когда растение должно набрать влагу, чтобы в холодное зимнее время ее не так сильно истощали солнце и ветер.

Холода – не беда

Туя западная без особых проблем переносит наши зимы, которые порой оказываются губительными для некоторых других хвойных растений. Хотя кое-какие меры предосторожности будут не лишними: молодым саженцам не помешает дополнительное крепление к кольям, а кроны колоновидных сортов следует связать, чтобы их не развалило налипающим снегом.

Внимание

У некоторых туй, имеющих колоновидную форму, к примеру, Degroot's Emerald Spire, Zmatlic и др., в ходе вегетации может появляться второй проводник (вторая макушка). Для получения аккуратной узкой кроны его нужно обязательно удалять.

К весеннему солнцу туи весьма устойчивы. Но иногда при запоздалой весне все же случается подгорание хвои. Во избежание весенних ожогов некоторые садоводы используют различные укрывные материалы. Однако без укрытий вполне можно обойтись, если с первых мартовских солнечных дней просто присыпать снег вокруг растений золой, чтобы ускорить его таяние. Тогда любоваться красивыми кронами деревьев без помех можно будет и зимой. Но даже пострадавшие от «злого» солнца туи чаще всего хорошо восстанавливаются в течение одного сезона: просыпается множество почек, дающих массу новых побегов.

На любой вкус

Туи легко поддаются формировке, хотя для растений большинства сортов это и не требуется: задавшись определенной целью, можно найти в продаже тую практически любой формы и размера. Но для фигурной стрижки эти хвойные будут самым благодатным материалом.

Дмитрий Калиновский

ВАЖНЫЙ ИНСТРУМЕНТ – ЛОПАТА

ВЫБИРАЕМ ОРУДИЕ ДЛЯ УБОРКИ СНЕГА.

Больше – не значит лучше!
Главное, на что следует обратить внимание при выборе лопаты, – ее вес. Чем тяжелее ваш инструмент, тем сильнее придется напрягаться в процессе работы. Стандартная ширина лопаты для уборки снега – около 40 см, вес – от 1 до 3 кг. Женщинам и пожилым людям подойдут облегченные варианты, мужчины могут подобрать более увесистый инвентарь.
Оцените глубину ковша и посмотрите, есть ли у лопаты бортики. Чем глубже ковш, тем больше снега вы сможете захватить за один раз и, следовательно, тем тяжелее будет его откинуть. Поэтому, если вы в хорошей физической форме, выбирайте лопату поглубже, с бортиками с трех сторон. Если же не можете похвастаться богатырским здоровьем, лучше отдать предпочтение полукруглой лопате без бортов.
Перед тем как купить лопату, примерьтесь к ней. Длина ручки должна соответствовать вашему росту – так чтобы в процессе работы не приходилось наклоняться.

Легко и непринужденно
Самые легкие лопаты сделаны из пластика. Они хороши для уборки садовых дорожек, вымощенных тротуарной плиткой или натуральным камнем, – пластмасса не повреждает такое покрытие. Наиболее долговечны среди пластиковых лопат те, что изготовлены из поликарбоната. Они не деформируются, их поверхность легко скользит, снег к ней не прилипает. Другая разновидность пластиковых лопат – полипропиленовые. Такой инструмент доступен по цене, однако не отличается особенной прочностью, поэтому лучше, если кромка лопаты будет защищена накладкой из стали или алюминия. Кроме того, полипропиленовые лопаты часто не выдерживают сильных морозов и трескаются при температуре ниже минус 25 градусов.
Металлические лопаты прослужат дольше пластиковых, они хороши для уборки асфальтированных поверхностей, дорожек, засыпанных щебнем, уборки наледи: выбоины и камни такому инвентарю не страшны. Металлические лопаты обычно делают из:

- стали – прослужат долго, но довольно тяжелы для своего размера, зато такой лопатой можно не только очистить дорожку от снега, но и разбить довольно внушительный слой льда;
- алюминия – легки и долговечны, однако глубина ковша у таких лопат обычно минимальна, поэтому к алюминиевой лопате нужно приноровиться. Чтобы снег не соскальзывал, держите инструмент под углом 45 градусов;
- титанового сплава – очень легкие и прочные. Единственный минус таких лопат – относительно высокая цена.

Рекомендуем
Чтобы продлить срок службы инструмента, после уборки снега фанерную лопату нужно просушить, а еще лучше обработать специальным влагоотталкивающим составом или натереть парафином.
Также для изготовления снегоуборочных лопат часто используется фанера. Фанерные лопаты очень легкие, стоят недорого, однако служат они недолго, разбухают от мокрого снега. Еще один минус такого инвентаря состоит в том, что к нему часто прилипает снег. Дело в том, что такие лопаты всегда дополняют металлической накладкой на кромке – без нее фанера может сломаться о плотный сугроб. В процессе уборки снега металл слегка разогревается от трения, поэтому в месте прикрепления накладки фанера может намокать даже в морозные дни. А во время оттепели влажной будет вся поверхность лопаты.

В БЕССНЕЖНЫЕ МОРОЗЫ

ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ С РАСТЕНИЯМИ НА ДАЧЕ?

Рассказывает цветовод-любитель **Наталья Заручейская**.

Укройте их

На какие растения стоит обратить особое внимание?

Молодые сеянцы и деленки, высаженные на постоянное место или в горшки. Им необходимо обеспечить легкое укрытие с целью избежать резких скачков температуры. Полезно также засыпать мульчей междурядья «школки» и разводочных грядок.

Вечнозеленые рододендроны европейских сортов. К сожалению, длительные морозы без снега, особенно «сухие», – для них один из худших вариантов. Рекомендуем слегка пригнуть кусты и укрыть их мешковиной по каркасу или тростниковой рогожкой. Листопадным и полувечнозеленым видам, а также вечнозеленым рододендронам финской селекции морозы до –23… –25 °С, как правило, не страшны.

Гортензии крупнолистная, дуболистная и другие виды, зимующие лишь под укрытием. На них полезно накинуть дополнительный кусок нетканого материала.

Папоротники. Хотя большая часть видов спокойно переносит морозы, есть и те, о которых стоит позаботиться – циртомиум Форчуна, кочедыжник ниппонский, некоторые сорта листовников. К их кустикам стоит дополнительно подсыпать листвы и укрыть лапником или нетканкой.

Мискантус китайский и другие теплолюбивые декоративные травы, особенно свежепосаженные. Проверьте, хорошо ли замульчирована земля, при необходимости досыпьте мульчу. Можно сделать легкое укрытие из нетканого материала или фанерных щитов.

Ничего не делайте

Большинство декоративных растений прекрасно переносят даже сильные бесснежные морозы. На то они и многолетники! За кого же беспокоиться не стоит?

Альпийские растения. Поверьте, погода в горах зимой весьма неприветлива. Не надо кутать горку в нетканые материалы – этим вы лишь привлечете туда мышей.

Лилейники, пионы, флоксы, примулы, большинство ирисов. Небольшие холода им не страшны, а многие сорта переносят и более серьезные – до –25 °С. Недавно посаженные экземпляры можно дополнительно замульчировать дробленой корой, листом или торфом.

Луковичные. Если вы правильно посадили их и замульчировали почву, они спокойно перенесут бесснежные морозы до –25 °С. Проблемы могут быть лишь с посаженными этой осенью нарциссами.

Розы. Под воздушно-сухим укрытием, которое вы наверняка сделали заранее, для них практически любые холода не помеха. При укрытии листвой и лапником можно набросить поверх них нетканку плотностью 45–60 г/м^2.

Многолетники для тенистого сада. Если в их посадках много опавшей листвы, этого покрывала им будет достаточно.

Гортензии метельчатая и древовидная. Эти виды – самые стойкие. В самом крайнем случае отрастут от корней.

Лиственница, пихта сибирская, ель обыкновенная и колючая, сосна обыкновенная, горная, кедровая и их сорта. Этим хвойным скорее опасны оттепели, чем холода.

Пять «НЕ» для дачника

Не паникуйте. Для большинства растений морозы до –7… –10 °С не критичны даже при полном отсутствии снега. Опасность представляют холода начиная с –15 °С.

Не пытайтесь согревать растения дымлением, поливом теплой водой, раскладкой навоза, не опрыскивайте их стимуляторами. Чехарда «мороз-тепло-мороз» гораздо вреднее.

Не засыпайте все без разбора толстым слоем опилок или листвы. При потеплении растения могут выпреть.

Не заматывайте вертикально стоящие кустарники, деревья и лианы в нетканый укрывной материал – это помогает смягчить лишь суточные колебания температуры, но не мороз.

Не убирайте опавшую листву и хвою. Пока снега нет – любое естественное укрытие на пользу.

ПРИКАЗАНО УДЕРЖАТЬСЯ... НА НОГАХ

СОВЕТЫ, ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЗИМНИХ ТРАВМ.

Подморозило после потепления? Травматологи знают: это к скорому наплыву пациентов. Как вести себя в гололедицу, чтобы устоять на ногах? И что делать, если все же случились перелом, вывих, ушиб или растяжение?
Наш эксперт – врач-травматолог-ортопед, заведующий отделением ГКБ № 17 (г. Москва) **Сергей Новиков.**

Конечно, застраховаться от травм невозможно, но шансы на такой исход все же можно снизить. Причем значительно. Надо лишь правильно вести себя в скользкую погоду.

Правила диктует гололед

Не торопитесь. Под снегом лед плохо виден. Равновесие легче потерять, когда вы двигаетесь быстрым шагом. Если нужно оглядеться или ответить на звонок по телефону, остановитесь, не делайте этого на ходу.
Шире шаг. Многие думают, что избежать падения проще, если семенить мелкими шажками. А вот и нет. Наоборот, ходите широко расставляя ноги. Еще важный момент – не нужно класть руки в карманы при ходьбе. Размахивайте ими в такт шагам. Это поможет держать равновесие.
Научитесь подниматься в горку и спускаться с нее. Только сначала убедитесь, что под снегом нет льда. А если есть – лучше обойдите подъем, пусть даже для этого придется сделать немалый крюк. Подниматься и спускаться безопаснее всего методом ступенек – идите бочком, мелкими шажками, ставьте ступни по очереди перпендикулярно спуску.
Не носите сумку на плече. В гололед этот аксессуар может сослужить плохую службу, ведь своим весом сумка давит лишь на одну сторону, поэтому, поскользнувшись, будет крайне трудно удержать равновесие. Держите поклажу в руке (если что, сможете быстро откинуть сумку в сторону и удержаться на ногах). А лучший выбор в непогоду – это рюкзак. Вес ноши будет распределен правильно и равномерно, а руки останутся свободными и помогут сохранить баланс.
Выбирайте обувь с протектором. Ясно, что в такую погоду сапоги на высоких каблуках надевать не стоит. Но также нужно воздержаться и от обуви на совершенно плоской подошве, без рифления. Самый устойчивый вариант – небольшой каблучок и так называемая тракторная подошва. Достаточно толстая, с протектором. Пожилому человеку поможет трость (лучше с антигололедным наконечником).
Напрягите тело. Многие считают, что если падения не избежать, то надо уже расслабиться и приземляться как придется. Это не так. Если тело расслаблено, переломаться проще всего. А вот если мышцы напряжены, им будет легче защитить кости. Поэтому боритесь за себя до конца. Если на льду вас повело вперед, старайтесь повернуться так, чтобы упасть на бок, при этом раскинув руки в стороны. Все, что было в руках, отбросьте.
Не помогайте себе руками. Постарайтесь удержаться от того, чтобы при падении вперед инстинктивно вытянуть перед собой руки. Также не стоит опираться на них, ставя позади, если падать приходится назад. Дело в том, что именно так случается большинство самых опасных зимних травм (чаще всего в таких случаях страдают лучезапястный сустав и кости предплечья, иногда со смещением и отрывом сухожилий). Такие переломы требуют долгого лечения, а результат не всегда радует.
Не вскакивайте сразу. Сначала прислушайтесь к себе – боль от травмы может проявиться не сразу. Если через несколько минут ничего не беспокоит – осторожно встаньте и идите дальше. Если же серьезно ударились головой или спиной, лучше вообще не двигайтесь. Травма может быть очень тяжелой. Не вставайте, а просите помощи у прохожих.

Елена Гладкова

ВАС ВЫРУЧИТ... СОЛЯНКА!

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОСТАТКИ ОТ ПРАЗДНИЧНЫХ ОБЕДОВ ПРАВИЛЬНО.

Праздники близятся к завершению, и пора уже проводить ревизию холодильника. После каждого большого застолья в нем остается очень много продуктов. Причем таких, которым сложно найти применение, всего понемногу: пара помидоров (на салат вроде бы мало), остатки копченой колбасы и запеченного карбоната (на полноценную мясную тарелку не хватит, да и надоели они уже), засыхают обрезки сыра, в хлебнице черствеет батон, купленный про запас… А еще в рассоле плавает парочка огурцов, есть немножко горошка, кукурузы и так далее… И вроде бы выкинуть все это жалко. Ведь не испортилось еще, но пара дней – и уже придется отправлять в мусорное ведро. Пока же из всего этого богатства можно что-нибудь приготовить. Предлагаем вам рецепты вкусных блюд, которые помогут утилизировать остатки большого празднества.

Солянка

500 г мяса для бульона (куриные окорочка, говяжьи кости), 300 г мясных деликатесов и колбас (окорок, карбонат, копченая грудинка и т. д.), 4 соленых огурца, 2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. каперсов, 1 ст. л. маслин, 100 г сметаны, ¼ лимона, зелень.

Шаг 1. Сварить мясной бульон, залив говядину холодной водой и снимая при кипении пену.
Шаг 2. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле, добавить томат и немного бульона. Тушить 5–7 минут.
Шаг 3. Огурцы очистить от кожицы, нарезать ломтиками.
Шаг 4. Сосиски нарезать тонкими ломтиками. Положить к луку, добавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист.
Шаг 5. Потушить 2 минуты все вместе.
Шаг 6. Извлечь мясо из бульона, удалить жилы и кости, если нужно, нарезать небольшими кусочками. Вернуть обратно в бульон.
Шаг 7. Добавить в бульон поджарку, довести до кипения.
Шаг 8. Выключить, добавить пряности, посолить.
Шаг 9. При подаче положить ломтик лимона, добавить маслины и зелень. Сметану – по желанию.

Солянка на второе

500 г квашеной капусты, 500 г свежей капусты, 40 г сала или копченого шпика, 200 г свинины или другого жирного мяса, 150 г вареной колбасы, 100 г копченой грудинки, 100 г любых мясных деликатесов, 2 помидора (можно заменить томатной пастой), 20 г сушеных грибов, сушеный чернослив (4–5 шт.), 2 луковицы, 3 ст. л. сахара, 4–5 ст. л. растительного масла, ½ стакана красного сухого вина, черный молотый перец, соль.

Шаг 1. Сушеные грибы промыть и замочить в холодной воде на 2 часа. Затем воду слить, залить свежей и отварить до готовности.
Шаг 2. Квашеную капусту отжать, мелко нарезать и припустить на сковороде до мягкости.
Шаг 3. Свежую капусту нарезать и прогреть в духовке до мягкого состояния, посолить и поперчить.
Шаг 4. Соединить обе капусты (можно использовать только квашеную).
Шаг 5. Нарезать свинину и копчености небольшими ломтиками. Свинину обжарить, к ней добавить шпик, колбасу и грудинку. Все обжарить. Выложить к капусте.

Шаг 6. В растопленном жиру от колбас обжарить лук, помидоры, нарезанные мелко грибы. К овощам добавить сахар и перец, нарезанный мелко чернослив.
Шаг 7. Пассерованные овощи соединить с капустой, все перемешать и тушить на слабом огне 40 минут. Перед снятием с огня влить в жаровню красное вино. Перемешать.
Шаг 8. Остудить, поставить в холодильник на ночь.
Шаг 9. На следующий день потушить еще в течение 30 минут. И подавать к столу.

Грибная солянка

Рецепт из книги **В. Похлебкина** «Национальные кухни наших народов»
2 л воды, горсть сушеных белых грибов, 2 стакана соленых грибов, горсть маслин, 200 г мелко нарезанной капусты, 200 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 70 г корня сельдерея, 1/3 пучка укропа, лавровый лист, черный перец горошком, ½ лимона.
Шаг 1. Грибы замочить на пару часов. Потом промыть, нарезать соломкой, залить свежей водой и сварить грибной бульон.
Шаг 2. В бульон добавить морковь, петрушку, сельдерей, нарезанные соломкой.
Шаг 3. Свежую и квашеную капусту потушить вместе с помидорами и луком на масле до мягкости.
Шаг 4. Соленые грибы ошпарить, мелко нарубить и добавить к капусте.
Шаг 5. Положить капусту с грибами в бульон, добавить пряности, варить на небольшом огне 10 минут. Добавить маслины.
Шаг 6. Выключить, посолить и подавать с дольками лимона и сметаной.

Хлебная запеканка с ветчиной и цветной капустой

500 г подсохшего белого хлеба, 5 яиц, 400 г колбасы, ветчины или сосисок, 200 г сыра (лучше твердого или полутвердого), 200 г отварной цветной капусты (можно любые другие овощи, оставшиеся от гарнира или овощного рагу, брокколи, кабачки, баклажаны и т. д.), 20 мл молока или сливок, соль, перец, зелень.
Шаг 1. Колбасу или ветчину нарезать мелкими кубиками.
Шаг 2. Сыр натереть на крупной терке, хлеб нарезать кубиками около 2 см.
Шаг 3. Взбить яйца с молоком, солью и перцем, добавить ветчину, капусту, хлеб и 200 г тертого сыра.
Шаг 4. Смесь вылить в форму для выпечки, накрыть фольгой и поставить в духовку на 180 °С. Выпекать 30 минут до того, как смесь станет плотной.
Шаг 5. Посыпать остатками сыра и запекать еще 5 минут до золотистой корочки.

Паштет из оливок

300 г оливок или маслин без косточек, 1 анчоус (по желанию), 10 г каперсов, 80 мл оливкового масла, 1 ст. л. коньяка, тимьян, черный перец.
Шаг 1. Нужно очистить анчоуса, удалить хвост и кости.
Шаг 2. Потом растереть анчоуса с маслинами в ступке, добавив каперсы. Или пробить все блендером.
Шаг 3. Поперчить, добавить тимьян.
Шаг 4. Очень медленно вливать оливковое масло тонкой струйкой, не переставая взбивать.
Шаг 5. Добавить коньяк. Еще немного взбить.
Шаг 6. Подавать на подсушенных кусочках багета.

Пудинг с яблоками

300 г белого хлеба, 70 г топленого масла, 1 большая горсть изюма, 2 больших яблока, горсть цукатов, 100 г варенья из смородины, 100 г муки, 100 мл коньяка, ванилин.
Шаг 1. Черствый хлеб натереть на терке или измельчить в блендере.
Шаг 2. Масло смешать с мукой.
Шаг 3. Смешать сухари и муку с маслом, добавить изюм, ванилин, цукаты, варенье, сахар и коньяк.
Шаг 4. Взбить яйца и ввести их в пудинг.
Шаг 5. Яблоки нарезать тонкими дольками. Выложить их в форму для выпечки, смазанную маслом и посыпанную сухарями.
Шаг 6. Вылить на яблоки приготовленное тесто для пудинга.
Шаг 7. Запекать в духовке при 180 °С в течение 40 минут.
Шаг 8. Готовый пудинг выложить на блюдо. Подавать горячим.

«ЖАРЕНАЯ»...ТЕМА

ВЫБИРАЯ БЕЗОПАСНУЮ СКОВОРОДУ.

Алюминий

Плюсы. Отличная теплопроводность – гораздо большая, чем у сковород из других металлов.
Минусы. Тонкие недорогие сковороды из штампованного алюминия – без толстого дна с рельефным орнаментом (проточкой) неравномерно нагреваются и быстро деформируются под воздействием высокой температуры. Дешевая штамповка с антипригарным покрытием (главный поставщик – Китай) может быть опасна, так как качество антипригарного слоя очень сомнительно. Поэтому выбирайте литые сковороды. Они тяжелее, их стенки толще, а дно многослойное. Благодаря этому они равномерно прогреваются, в них пища готовится лучше, они дольше не выходят из строя.
Цена: от 800 руб.

Сплавы алюминия

Плюсы. Производители используют различные сплавы алюминия, чтобы сделать посуду прочнее, нагрев и остывание – более длительными, а распределение тепла – правильным. Один из самых распространенных – с кремнием (производители часто называют такую сковороду титановой). Кроме того, для прочности и лучшей износостойкости производители делают сковороду многослойной, используя иногда даже серебро и медь.
Минусы. Многослойная основа сковороды – это удорожание посуды во много раз.
Цена: от 1500 руб.

Чугун

Плюсы. При нагреве чугун не выделяет вредных веществ, поэтому считается одним из самых безопасных металлов.
Минусы. Чугунную сковородку нельзя сразу пускать в дело. Сначала ее нужно хорошо вымыть, потереть щеткой с мылом или содой, сполоснуть и просушить. Насыпать больше половины сковороды каменной соли и прокалить ее 15 минут на среднем огне, периодически помешивая. Соль выбросить, сковороду промыть водой и высушить. Затем прокалить в ней 15 минут на среднем огне растительное масло, слить, сковороду промыть. Желательно повторить процедуру с маслом три раза.
Цена: от 900 руб.

Покрытие тефлон

Так называться имеет право только антипригарное покрытие фирмы DuPont, у которой есть на него патент. По-другому это вещество называется политетрафторэтилен (PTFE), или фторопласт. По сути, это пластмасса с особыми свойствами. Другие производители имеют право его использовать, только на этикетке обязаны писать именно эти химические названия.
Уже давно идет спор по поводу опасности тефлона – из-за использования в его производстве перфтороктановой кислоты (PFOA), которая при перегреве или повреждении антипригарного покрытия выделяет в пищу канцерогенные вещества.

Сплавы

Чтобы сделать антипригарные покрытия более долговечными, производители добавляют в них частицы твердых металлов и минералы. Так появились титановые, мраморные, каменные и др. покрытия (сколько фирм-производителей, столько и вариаций). У таких сковород многослойные антипригарные покрытия, которые не боятся металлических лопаток и служат очень долго.
Часто производители недоговаривают, что в качестве одного из слоев используется тефлон. Выбирайте посуду, где не просто заявлено, что в составе нет PFOA или PTFE, но и полностью прописаны все «ингредиенты».

Керамика

В идеале в основе этого покрытия должны быть песок и вода. Однако такова далеко не вся керамика, поэтому главное правило при выборе – цена. Не покупайте дешевые сковороды – они быстрее теряют антипригарные свойства и не гарантируют безопасность.
Заявление, что на керамике хорошо готовить без масла, в большей степени лукавство, так как это зависит исключительно от качества покрытия. Многие хозяйки также замечают, что у блюда, приготовленного на керамическом покрытии, не получается хорошей корочки.

ПОГРЕБОК – КРАСОТА И ПОЛЬЗА

ХОТИТЕ ПОСТРОИТЬ ХРАНИЛИЩЕ НА ДАЧЕ? ВОТ СОВЕТ СТРОИТЕЛЯ.

Рассказывает **Александр Демьянов,** строитель:

– Погреб – это действительно наилучший способ сохранить собранный урожай свежим в течение нескольких месяцев. Такой объект обычно обходится совсем недорого, а кроме того, при его строительстве можно использовать материал, уже бывший в употреблении.
Как правило, в сельской местности сооружают подземные погреба, но при высоком уровне грунтовых вод приходится строить наземный. Прежде всего для него необходимо правильно выбрать место. Оптимальным будет сухой возвышенный участок, расположенный так, чтобы грунтовые воды стояли не менее чем на 0,5 м ниже дна будущего погреба.
На первом этапе размечают площадку под строительство. После этого по всей ее площади необходимо снять дерн, вынуть грунт на штык лопаты и засыпать получившееся углубление слоем песка с гравием. Песчано-гравийную подушку следует покрыть слоем жидкой глины и уложить на нее обыкновенный кирпич. В результате получается кирпичный пол – защита от грязи и мышей.
Простейшая конструкция наземного погреба напоминает обычный низкий шалаш. В качестве каркаса используют ошкуренные бревна небольшого диаметра, концы которых предварительно обмазывают битумом или обжигают. Бревна вкапываются по периметру будущего погреба, после чего скрепляются в верхней части при помощи обвязки из досок или жердей. Эта конструкция служит основой для возведения двухскатной кровли, которая выполняется со сплошной обрешеткой. Гидроизоляцию делают из рубероида, ее можно утеплить обмазкой из смеси жидкой глины с соломой, а затем накрыть сверху полиэтиленовой пленкой. Торцы получившегося «шалаша» зашивают досками. В одном из них оставляют проход и ставят двойную дверь с небольшим тамбуром. Снаружи над ней желательно сделать навес.
Для обеспечения вентиляции в погребе монтируются две деревянные или асбоцементные трубы с регулирующей задвижкой, которые располагают в противоположных концах помещения. Приточная труба находится на высоте до 0,5 м над уровнем пола, вытяжная – под кровлей. Со стороны улицы на трубы надевают защитные колпаки (грибки), чтобы избежать попадания внутрь осадков и различного мусора.
Снаружи погреб засыпается (обваловывается) грунтом, желательно торфяным, который обладает низкой теплопроводностью. Толщина грунтового слоя зависит от его состава. Чем ниже процентное содержание торфа, тем она больше. Снятый ранее дерн укладывается по законченной обваловке.
По периметру погреба следует устроить дренажную канаву. Края кровли с обваловкой грунтом сравниваются с уровнем земли, и зимой снег выполняет роль дополнительного естественного утеплителя.

Чем украсить крышу?

Советует **Андрей Лысиков**, кандидат биологических наук, ландшафтный консультант:
– Крыши заглубленных в грунт или засыпанных (обвалованных) наземных погребов и в самом деле выглядят необычайно привлекательно, когда они оформлены низкорослыми древесно-кустарниковыми растениями, почвопокровными многолетниками или же просто задернены. В таком месте можно устроить и каменистую горку.
Зеленая кровля не просто украсит хозяйственную постройку, но и сделает ее изюминкой сада. Правда, для ее создания потребуется дополнительная гидроизоляция. В качестве изоляционного материала обычно используют бутилкаучуковую пленку, которая предназначена для устройства водоемов, или самый обычный рубероид, позволяющий значительно снизить расходы на обустройство такого погребка.

ПРИВИТЬ ЧЕТВЕРОНОГОГО!

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ, КАК И ЛЮДИ, ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМИ ИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Некоторые из них не только могут привести к гибели любимцев, но и являются опасными для человека. Эксперты по ветеринарии рассказали, почему, когда, от чего и как надо прививать собак и кошек.

Когда?

«Домашних животных нужно прививать на 8-й неделе от рождения, 12-й неделе и в год. Далее – один раз каждый год до конца жизни. Кошек в 8 недель прививают от ринотрахеита, панлейкопении и калицивироза, в 12 недель – от того же самого плюс бешенство. Собак в 8 недель вакцинируют от аденовируса, гепатита, парагриппа, парвовируса, чумы плотоядных, лептоспироза, в 12 недель – от того же самого, а также от бешенства. Иммунизация от других инфекций (например, бордетеллеза, хламидиоза, вирусной лейкемии) планируется индивидуально для каждого животного с лечащим врачом», – рассказала ветеринарный врач, терапевт, специалист УЗИ, главный врач сети ветеринарных клиник в Москве **Ольга Михеева**.

Как правило, против нескольких заболеваний животным делаются комплексные вакцины. Они ставятся одним уколом. Но у него разные влияния на устойчивость иммунитета к этому перечню болезней. «Например, панлейкопенией ваш пушистый друг не заболеет в течение долгого времени – 3–7 лет. Устойчивость к калицивирозу проходит быстро: иммунитет от вакцины сохраняется максимум год. Животному можно сделать специальный тест. По иммунному ответу принять решение, прививать снова или нет. Если остались антитела от прошлой вакцины, то можно сделать ее в следующем году», – говорит ведущий врач-терапевт, заведующая терапевтическим отделением клиники **Анна Макарова**.

Зачем?

«В России законодательно обязательной вакциной является только бешенство. Это заболевание, как и лептоспироз, опасно для человека. Все прочие инфекции людям не передаются, но имеют высокую летальность у животных. Лечение проходит долго и стоит дорого. Поэтому вакцинация желательна, но решение о дополнительной иммунизации по каждому конкретному случаю должен принимать врач. Возникновение некоторых заболеваний зависит от условий содержания животного. Так, если кошка живет одна дома и никогда не ходит гулять на улицу, шанс заболеть вирусной лейкемией равен нулю», – считает Ольга Михеева.

Как подготовиться?

На прививку можно вести только здоровое животное. У него не должно быть никаких обострений хронических заболеваний – поноса, кашля, насморка и т. д. «Перед прививкой врач дает заключение о состоянии животного после осмотра. Щенков и котят предварительно необходимо обработать от эндопаразитов (глистов). Наличие гельминтов у малышей снижает иммунитет и влияет на общее состояние здоровья. Поэтому вакцинацию они могут перенести нехорошо. Возможно появление побочных реакций. Так, вялость и плохой аппетит в течение суток после вакцинации являются нормой. Но в случае ослабленного иммунитета это может затянуться, что опасно и будет требовать лечения животного», – посоветовала Ольга Михеева.

После прививки, по словам Анны Макаровой, щенка и кошку лучше не выводить на прогулку две недели – чтобы успели развиться иммунитет и устойчивость к болезням, которыми животные могут заразиться на улице.

ЕСЛИ НАДО ЕХАТЬ В СНЕГОПАД

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА.

Обильные осадки в виде мокрого снега резко изменяют дорожную обстановку. От водителя требуется больше внимания и сил для безопасного вождения. При этом транспортное средство тоже необходимо защитить с помощью недорогих процедур, которые помогут избежать неприятных проблем на дорогах.

Мытье машины

Перед снегопадами необходимо тщательно вымыть автомобиль, включая внутренние поверхности стекол. Дело в том, что чистый кузов лучше очищается от снега и создает меньше локальных застаиваний влаги. Кроме того, во время мойки со стекол удаляется грязевой налет, который часто становится причиной конденсации влаги в холода. Стекла запотевают, и видимость резко снижается. Причем белый налет, собирающийся в подтеки, образуется и с внешней стороны грязного ветрового стекла.

Незамерзайка

Необходимо проверить незамерзающую жидкость. Если в бачке плещется вода, то с первыми холодами она замерзает и блокирует работу магистралей системы. Разбрызгиватели перестают функционировать, из-за чего водитель испытывает большие трудности в непогоду. Ему попросту нечем помыть ветровое стекло, из-за чего видимость резко снижается и передвижение на машине становится опасным, особенно в темное время. Поэтому лучше заранее залить в бачок незамерзайку на основе изопропилового спирта. Можно использовать продукты на основе этилового спирта, но они дороги и плохо распространены. Метиловые омывающие жидкости в России запрещены.

Проверка шин

Необходимо проконтролировать состояние зимних шин. Важно изучить степень и характер износа шин. Он должен быть равномерным не только по ширине, но и по всей окружности. Глубина протектора допускается не менее 4 мм. Но по факту для обильных снегопадов этого мало. Для российских реалий нужно иметь глубину канавок не менее 8 мм. Тогда протектор сможет эффективно отводить воду и снег из пятна контакта. Также все ламели должны быть в порядке.

Цепи, браслеты и ремни

Иногда возникают ситуации, когда даже зимние шины не могут победить скользкую дорогу. Они буксуют и проскальзывают, заставляя автомобиль беспомощно скатываться по дороге под горку. Еще хуже, когда на ледяной поверхности дороги снегопады наваливают рыхлые сугробы. На рынке существует несколько устройств, помогающих колесам цепляться за рыхлый снег и лед. В первую очередь это цепи противоскольжения, а также браслеты и ремни. Цепи состоят из продольных и поперечных сегментов, общий рисунок которых напоминает соты, благодаря чему на шине формируется последовательность металлических площадок, цепляющихся за поверхность. При движении в снегу грани звеньев цепи превращаются в лопатки, которые помогают машине двигаться вперед даже в рыхлых сугробах.

Правда, если у автомобиля дорогие легкосплавные колеса, то повредить их цепями очень просто. Ослабшие звенья царапают дорогой диск. Браслеты – это те же цепи, только их участки не соединены между собой. Если цепи нельзя крепить на колесо на бездорожье, то браслеты надеваются, когда машина уже засела по оси на проблемном участке дороги.

На каждое колесо надевают по 3–4 браслета. Но изнашиваются они быстрее, чем классическая цепь. Главным недостатком браслетов называют их ненадежность. При больших нагрузках ремень легко обрывается.

ГОРОСКОП НА ЯНВАРЬ

Стрелец

23 ноября – 21 декабря

Успех Стрельцов во многом зависит от того, насколько хорошо они смогут выстроить отношения с коллегами и партнерами. Налаженная коммуникация позволит покорить новые высоты, а разногласия только затормозят прогресс. Если дело пойдет в гору, результат может быть просто ошеломительным. В личной жизни Стрельцов тоже ждут успех и стабильность. Это будет способствовать укреплению брака. Новые отношения, начатые в 2022 году, тоже будут теплыми и близкими.

Козерог

22 декабря – 20 января

На пути к поставленной цели Козерогов ждет немало препятствий. Добиться желаемого сможет тот, что успешно преодолеет все барьеры, сохранив хорошие отношения с близкими людьми и деловыми партнерами. Особенно важно расставить приоритеты, выбрав действительно важное и отбросив второстепенное. Козероги имеют все шансы на новую работу, на которой они покажут себя с лучшей стороны. Им придется немало трудиться, но результат того стоит.

Водолей

21 января – 19 февраля

Год Тигра для Водолеев – период творческого роста, реализации задуманного, возможность наконец поделиться с миром своими идеями. Скорее всего, они будут приняты положительно, а нестандартные решения действительно позволят справиться с проблемами. Водолеи испытают в грядущем году немало положительных эмоций, связанных и с работой, и с личной жизнью. Любить и быть любимым станет особенно важным для Водолеев обоих полов.

Рыбы

20 февраля – 20 марта

В 2022 году Рыбы могут достичь больше, чем любой из других знаков. Рыбы почувствуют невероятную работоспособность, будут буквально фонтанировать идеями, а воплощение этих идей окажется вполне реальным. Рыбы будут успешны в карьере – им покорятся те высоты, о которых ранее они и не могли мечтать. Что касается личной жизни, то, возможно, именно год Тигра станет периодом гармонии и спокойствия.

Овен

21 марта – 21 апреля

Овны трудятся уже который год – в 2022 году результаты работы станут наиболее заметны и самим Овнам, и окружающим. Станет ясно, что все было не зря, а потому можно немного расслабиться и выдохнуть: скорее всего, именно в год

Тигра удастся получить наиболее феноменальный результат, который выразится в финансовой или другой выгоде.

Телец

22 апреля – 21 мая

Вполне вероятно, что именно Тигр придаст Тельцам силы, которых им не хватало для осуществления задуманного, и именно в 2022 году проявятся скрытые ранее возможности и таланты, которые и станут той самой движущей силой, без которых не все удавалось ранее. 2022 год – отличное время и для создания новой семьи, отношения имеет смысл скрепить узами брака.

Близнецы

22 мая – 23 июня

В следующем году Близнецам стоит внимательно отнестись ко всем важным решениям – если они забудут принять какие-то факторы во внимание, исправлять полученную ситуацию придется долго. Тигр будет помогать во всех новых делах, но надеяться только на него не стоит – необходимо прилагать усилия, чтобы добиться намеченного. В семье все будет благополучно – кризисов не предвидится, а все близкие будут радовать и поддерживать.

Рак

24 июня – 23 июля

Скорее всего, 2022 год станет для Раков годом перемен. Убеждения Раков изменятся, а вместе с ними поменяются и взгляды на многое – на ведение бизнеса, на отношения, на дружбу. Это период новых знакомств, укрепления старых связей и расставания с теми, с кем больше не по пути. Некоторые конфликтные ситуации позволят найти неожиданные решения и взглянуть на ситуацию по-новому. В семье у Раков все стабильно, существенных перемен ждать не придется.

Лев

24 июля – 23 августа

Как и прежде, Львам придется самостоятельно принимать решения, причем даже те, которые будут даваться им непросто. Эта ответственность принесет пользу: бизнес пойдет в гору, карьера будет развиваться, дела окажутся прибыльными. Особенно важно не откладывать запланированные дела на неопределенный срок, принимая решение, даже если оно кажется не самым приятным. Все это может вылиться в стресс и проблемы со здоровьем, а потому лучше не нервничать хотя бы по пустякам.

Дева

24 августа – 23 сентября

На работе придется не просто трудиться, а буквально пахать. Старания будут оценены – это может вылиться в продвижение по карьерной лестнице, премию, уважение коллег. Самое важное – настаивать на своем и не сходить с намеченного пути, действуя по плану и двигаясь вперед. Выход найдется даже в самой сложной ситуации. Девы должны не забывать, что, погружаясь в работу, они станут уделять мало внимания своим близким, а из-за этого могут возникнуть проблемы. Стоит отдельно обсудить с родными и друзьями этот вопрос, объяснив ситуацию.

Весы

24 сентября – 23 октября

Весы должны помнить, что в год Тигра многое зависит от них. Правильно принятое решение будет вознаграждено, а ошибку придется исправлять много недель или даже месяцев. В грядущем году можно покорить новые вершины: занять более высокую должность или претендовать на более высокую зарплату. Успех зависит от самих Весов, а не от окружающих. Успех ждет не только в бизнес-сфере, но и в личной жизни. Именно в год Тигра есть отличный шанс наконец устроить свою личную жизнь, главное – не упустить свой шанс.

Скорпион

24 октября – 22 ноября

Рискнув что-то изменить в своей жизни, какая бы сфера это ни была, Скорпионы, скорее всего, не прогадают. Удача будет на их стороне, и даже самые смелые решения окажутся верными, хотя и не все оценят этот риск. Время подтвердит правильность выбранного направления, а постепенно коллеги и близкие, которые сперва не одобряли перемены, признают правоту Скорпиона. Одиноким Скорпионам, которым лишь предстоит найти свою судьбу, придется потрудиться, выбирая достойную половинку, этому будет предшествовать несколько несерьезных романов.

КРОССВОРД

По горизонтали: 1. Надоедливая просьба, надоедливое, скучное дело (устар.). 7. Остров, который в Советском Союзе в начале 50-х годов XX века пытались связать с материком железнодорожным подводным тоннелем. 8. Кто бегает по Африке и кушает детей? 9. Тригонометрическая функция. 10. Весьма смелый отечественный актер, одним из первых обнажившийся в кино (фильм «Двенадцать стульев», экранизация Леонида Гайдая 1971 года). 12. К нему привязана коза. Самая плохая отметка. Заостренная дубинка (объяснялка из передачи «Устами младенца»). 13. Возвышение перед царскими вратами православного храма, ведущими в алтарь. 15. Воющие осадки. 16. Драматическое произведение веселого характера. 19. «Подарок» ружья при выстреле. 20. Название наименьшего по размерам и наиболее высокого по звучанию музыкального инструмента какого-либо семейства. Чаще всего так именуют малюсенькую флейту. 22. Одна из декартовых координат точки. 23. Песня снега под ногами. 24. Плоский вертикальный выступ прямоугольного сечения на поверхности стены или столба.

По вертикали: 1. Очень незлой человек. 2. Крик о помощи при опасности. 3. Старинная столица Польши – официально именуется Столичный королевский город, – давшая название популярному сорту колбасы. 4. Согласно одной из версий, этот месяц был назван в честь римской богини весны и роста. 5. Бытующее представление об особой одаренности, исключительности кого-либо. 6. Изображение предмета. 7. Город, где «цирюлил» Фигаро из комедии Бомарше – столица Андалусии. 11. Трубочка для коктейля. 13. Распространение политических идей и лозунгов с целью воздействовать на настроение масс. 14. Какое французское слово Радищев в свое время дословно перевел на русский как «отдействие»? 15. Старинный смычковый музыкальный инструмент. 17. Постоянный ветер, дующий в области между тропиками и экватором круглый год. В Северном полушарии дует с северо-восточного, в Южном – с юго-восточного направления, отделяясь друг от друга безветренной полосой. 18. Пресноводная рыба – дикий «прародитель» зеркального карпа. 21. Материал, который из рулона попадает на стену.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Докука. 7. Сахалин. 8. Бармалей. 9. Синус. 10. Ургуванц. 12. Кол. 13. Амвон. 15. Вьюга. 16. Комедия. 19. Отдача. 20. Пикколо. 22. Абсцисса. 23. Скрип. 24. Пилястр.
По вертикали: 1. Добряк. 2. Караул. 3. Краков. 4. Май. 5. Харизма. 6. Рисунок. 7. Севилья. 11. Соломинка. 13. Агитация. 14. Реакция. 15. Виола. 17. Пассат. 18. Сазан. 21. Обои.

«ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ ВЕК НА ДВОРЕ!»

* * *

Советы для тех, кто планирует начать взрослую жизнь.
1. Не начинайте.

* * *

– Доктор, таблетки, которые вы порекомендовали, мне очень помогли.
Доктор:
– Ну что ж, батенька, и такое бывает…

* * *

Настоящий психолог может убедить рожденного ползать не в том, что он может летать, а в том, что он может ползать с удовольствием.

* * *

– Дед, а почему портянки в армии отменили?
– Внучок, для современного призывника это слишком сложный гаджет…

* * *

Муж спрашивает жену-блондинку:
– Если 4 яйца варятся 4 минуты, то сколько будут вариться 8 яиц?
Жена подумала и отвечает:
– 8 минут.
Муж смеется:
– Это по какой логике?
Жена:
– По кастрюльной. В нашу кастрюльку для яиц больше 4 штук за один раз не влезает.

* * *

Третью ночь подряд соседям композитора не дает заснуть новая колыбельная.

* * *

Когда он ее увидел, умные часы померили пульс, а умный мобильный банк заблокировал карту.

* * *

В Одессе:
– Софочка, ой, вы вся такая воздушная…
– Шо, прям как безе?
– Нет, как тревога!

* * *

Свидетели Иеговы в шоке: к ним в двери начали стучать юннаты с вопросами: «Не хотите ли поговорить о науке?», «Открыто ли ваше сердце для квантовой физики?», «Принимаете ли вы учение Исаака нашего Ньютона, принявшего удар яблоком от нашего невежества, наше непонимание да за страхи наши?»

* * *

Жену надо искать такую, чтобы уже с норковой шубой…

* * *

Женский и мужской флирт – это как художественная гимнастика и футбол. Женщины выходят на площадку чисто ленточками помахать, а мужчины конкретно, чтобы гол забить.

* * *

Пытаясь спрятать новую заначку, мужик нашел старую и на радостях пропил обе.

* * *

Походила по магазинам, посмотрела цены. Как сказать детям, что Дед Мороз умер?

* * *

Хорошо погуляли – это когда утром возвращаешься домой на метро. А метро в твоем городе нет…

* * *

– Бабушка, ну что же ты пакеты стираешь? Двадцать первый век на дворе! Только без толку воду переводишь и ванну занимаешь!
– Ладно, ладно, внучек, уже освободила. Стирай свои одноразовые маски.

* * *

Вчера поругалась с мужем… Сегодня так молчала, аж в горле пересохло!

* * *

Если кто-то сказал тебе: «Дурак!», не спеши думать, что он шибко умный. Возможно, он просто представился.

* * *

Чат в интернете:
– Расскажи о себе.
– Брюнетка.
– А глаза?
– Два.

* * *

Беда не приходит одна, обычно – с понятыми.

* * *

Украина, два соседа-кума:
– Мыкола, хочу вот колоть свинью – помоги чем можешь.
– Нож тебе трэба?
– Ни, свинья.

«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

УДАЛЕНИЕ СНЕГА С КРЫШИ ТЕПЛИЦЫ

Чем же убирать снег? Палкой или лопатой нельзя – повредишь покрытие. Швабра или щетка подойдет, но ручка у нее коротковата – до верхней точки теплицы не достает. Я сделал так. Отвинтил раздвижную ручку от плодосъемника и обычной изолентой примотал к ней автомобильную щетку. Получилось вполне удобно. Складную ручку можно заменить простой тонкой жердью, но такого «чистильщика» нельзя будет убрать в сарай – слишком длинный.
А недавно мне удалось купить и специальную щетку. Где же, спросите вы? Ведь садовые магазины пока не додумались предложить нам эту полезную вещь. Все просто: надо обратиться в магазин автозапчастей, но не обычный, а для грузовиков. Там есть швабры и щетки на ручках до 3 м длиной.

А. Михайлов, Нижний Новгород

Ежемесячный журнал-дайджест

Учредитель: Зайцев Г. В.

Издатель: ООО «Издательский дом «Звонница-МГ»

Главный редактор
Георгий Зайцев

Составитель
Надежда Зиновская

Корректор
Татьяна Маляренко

Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян

Менеджер по распространению
Наталия Васюта

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

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

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

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

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

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

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

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В Официальном каталоге АО «Почта России» –

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

Журнал **«Весёлый затейник»**
П1926

2016–2021

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

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ЗВОННИЦА-МГ»

НА ВАШУ ПОЛКУ

Библиотека избранных стихотворений

БИС

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.

ДЭ 2022

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ОКТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	