ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№2/2022

ЖЕНЯ МАЛАХОВА

АКТУАЛЬНОЕ

ГОЛОДОМОР БИБЛЕЙСКОГО МАСШТАБА?

КАДАСТРОВАЯ ГОСОЦЕНКА И КОШЕЛЕК

МЫ И ВИРУСЫ

ЭТОТ ВРЕДИНА ЛОНГ-КОВИД

ВИНО И ЕДА ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ

НОВЫЙ НАЛОГОВЫЙ РЕЖИМ

А СПРАВЕДЛИВА ЛИ КВАРТПЛАТА?

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ

ПЕНСИОННОЕ НАСЛЕДОВАНИЕ

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!

ВОЗВРАТ ОНЛАЙН-ПОКУПКИ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЕСЛИ СЛУЧИЛСЯ ИНФАРКТ...

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

ОСВАИВАЯ ПРИНЦИП ППП!

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ

ЕСЛИ ТВОЯ ПОЛОВИНКА – ТРУДОГОЛИК

МОДА

ЧТОБЫ СОВРЕМЕННО ВЫГЛЯДЕТЬ

БУДЬ КРАСИВОЙ

АНТИТРЕНДЫ МАНИКЮРА

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ

ПО СКОЛЬЗКОМУ ЛЬДУ

ГИБРИДНАЯ ВОЙНА С ПЕНСИОНЕРАМИ

НЕТ ЧЕЛОВЕКА – НЕТ ПРОБЛЕМЫ. ЭТУ ФРАЗУ У НАС ЛЮБЯТ С 90-Х. ВОТ И О КУРСЕ, ПРОВОДИМОМ В ОТНОШЕНИИ РОССИЙСКИХ ПЕНСИОНЕРОВ, МОЖНО СКАЗАТЬ ТО ЖЕ САМОЕ: НЕТ ПЕНСИОНЕРА – НЕТ ПРОБЛЕМЫ.

А почему его нет? В России значительно снизилось общее количество пенсионеров. Оно сокращается как физически – с 1940-х годов страна не знала такой смертности среди пожилых людей, как сегодня, так и статистически – благодаря пенсионной реформе.

Только за 2019 год ожидаемое количество пенсионеров, которые должны были выйти на заслуженный отдых, уменьшилось на 355 тысяч человек. При этом два года назад вышли на пенсию по разным причинам свыше 1 миллиона человек. Иными словами, в 2019 году, благодаря пенсионной реформе, около 26 процентов людей от общей массы не смогли стать пенсионерами.

По итогам второго квартала 2021 года число получателей пенсий в РФ сократилось еще на 243 тыс. человек. В первом квартале число пенсионеров уменьшилось на 379 тыс. человек… В общем, с 1 июля 2020 года по 1 июля 2021 года пенсионеров России стало меньше почти на два миллиона человек. И это рекордное значение за всю историю доступной статистики, которая ведется с 1998 года. В среднем Россия теряет 5,5 тысячи пенсионеров в день. А общая численность получателей пенсий – 42,355 млн – сократилась до минимума с 2015 года. При этом с начала 2010-х годов в стране наблюдался рост числа получателей пенсий. С 38,4 млн человек в 2008 году число пенсионеров выросло до 43,5 млн в 2018 году.

Бюджет не «резиновый»

Пенсионная реформа, конечно же, назревала. Принимая решение, чиновники ссылались на то, что доходов Пенсионного фонда, то есть взносов, которые уплачивают работодатели за сотрудников, не хватает, чтобы выплачивать пенсии. Приходится вынимать деньги из государственного бюджета, а он не «резиновый». И реформа, нацеленная на уменьшение числа получателей пенсионных выплат, была проведена. В ее рамках пенсионный возраст будет постепенно повышаться с 55 до 60 лет для женщин и с 60 до 65 лет для мужчин.

Меньше стариков – меньше выплат

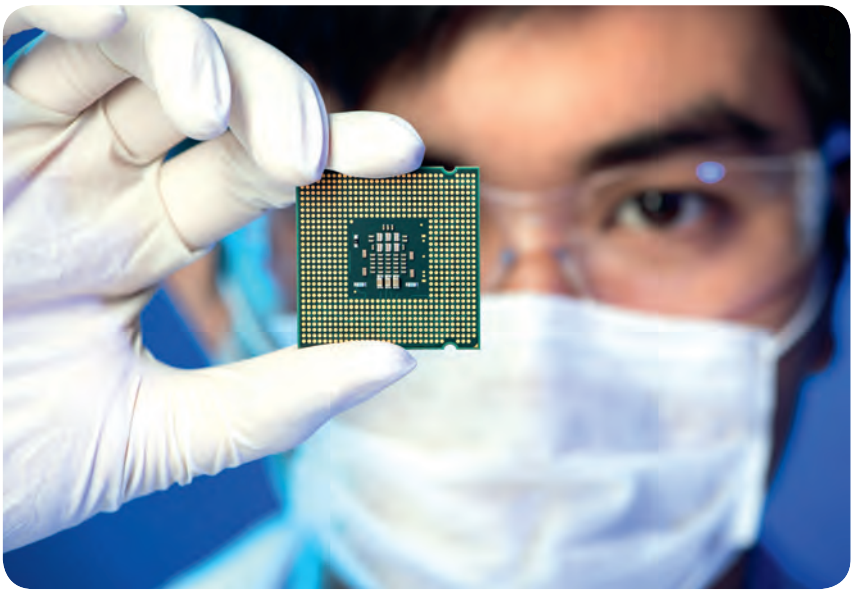
Увеличение пенсионного возраста самым прямым и непосредственным образом влечет за собой уменьшение количества людей, которые до нее доживут. Умирают нынешние пенсионеры, и дольше ждать выхода другим, а также за счет отдаления сроков выхода на ожидаемый отдых выросла масса якобы трудоспособного населения. ПФР работает по принципу «солидарности», то есть накопления умершего идут на выплаты обязательств текущим пенсионерам. Вследствие изменения такой пропорции (отношение трудоспособного населения к пенсионерам) и повышаются пенсионные выплаты.

По пожилым людям ударил и ковид. Прирост смертности составил почти 27 процентов год к году и стал беспрецедентным с 1947 года.

Однако жизнь пожилым укорачивает не только ковид. Нищенские пенсии не позволяют старикам нормально питаться, покупать лекарства, получать платную медицинскую помощь. А качество бесплатной, к сожалению, часто крайне низкое.

В итоге уменьшение количества пенсионеров является еще и следствием общей слабости российской экономики и бедности населения. А социальная политика государства, которое на словах декларирует всяческую помощь и поддержку пожилым, как мы видим, на самом деле в значительной мере нацелена на сокращение дефицита бюджета Пенсионного фонда России. Ведь чем меньше стариков, тем меньше государственных денег на них нужно.

Галина Галкина



ИЗБЕЖАТЬ ЦИФРОВУЮ КОЛОНИЗАЦИЮ!

В РАЗЛИЧНЫХ СЕКТОРАХ ЭКОНОМИКИ НАБЛЮДАЕТСЯ ДЕФИЦИТ МИКРОЧИПОВ, КОТОРЫЙ ТОРМОЗИТ МИРОВОЕ ПРОИЗВОДСТВО.

Специалисты обеспокоены: это может грозить остановкой многих производств, например автомобилей, бытовой техники, компьютеров и других современных гаджетов.

Причины дефицита

Завод крупнейшего производителя чипов Taiwan Semiconductor Manufacturing Company (TSMC) сократил производство из-за засухи в Тайване – снизилось водоснабжение, а для производства чипов, оказалось, требуется много воды. Потом произошел пожар в Японии на заводе обработчика кремниевых плат Renesas Electronics, в результате которого было уничтожено все оборудование.

Морозы в Техасе привели к отключению электроэнергии на предприятиях, остановились фабрики Samsung Electronics, NXP Semiconductors и Infineon.

Вот так климатические и техногенные условия повлияли на работу в сфере микроэлектроники. А еще случилась пандемия, планета перешла на удаленку, рост спроса на высокопроизводительные компьютеры также спровоцировал возникновение дефицита чипов. В итоге мировое потребление микросхем в 2020 году увеличилось на 30 процентов.

Почему возникший дефицит опасен? Микрочип – это не просто деталь, как винт и гайка. Их невозможно сделать быстро в огромных количествах. Микрочипы выращивают, словно это живой организм! Кристалл должен расти, нужно ждать, пока полупроводники созреют. В общем, это не просто производство, а целая наука.

Автомобили и электроника резко подорожали

Чипы применяются везде. Один может помогать освещать экран телефона или монитора, другой заставляет работать холодильник или самолет. Вслед за автопромом уже начал проседать рынок компьютеров и смартфонов, возникли проблемы на рынке бытовой техники. Из-за дефицита чипов сильно подорожали видеокарты, а это ключевые компоненты любого компьютера. Многие модели выросли в цене в несколько раз, и даже при таких ценах складские запасы у крупнейших ритейлеров уже на нуле.

Мы с вами должны понимать: сокращается производство практически всех современных технических средств, в которых используются чипы. То есть обычный утюг – пожалуйста, а вот такой, который умеет регулировать температуру и подавать хозяину сигнал, что он перегрелся, приобрести будет очень сложно. А это значит, что вся, абсолютно вся новая техника будет дорожать.

При этом до последнего времени говорили, что кризис будет преодолен к середине 2022 года. Но, как оказалось, проблема гораздо серьезнее. Как стало известно, ситуация исправится не раньше, чем летом 2023 года, а это означает, что автомобили и смартфоны высокого качества могут стать просто недоступными для рядовых граждан.

В той же автомобильной промышленности чипы используются практически везде: в системах запуска, торможения, в мультимедиа, во всех системах управления. Подсчитано, что в этом году заводы выпустят на 9 млн автомобилей меньше.

А что в России?

Импорт микроэлектроники в Россию постоянно растет, он оценивается в сумму свыше 1 млрд долларов, тогда как объем внутреннего рынка гражданской микроэлектроники оценивают в чуть больше 120 млрд руб. Россия должна избавиться от позиции цифровой колонии. «Нужно иметь свою разработку ядер. Если она будет, Россия сможет построить свою отрасль микроэлектроники… В ином случае мы отстанем навсегда», – считает глава фонда исторических исследований «Основание» **Алексей Анпилогов**.

ГОЛОДОМОР БИБЛЕЙСКОГО МАСШТАБА?

ЦЕНЫ НА ПРОДОВОЛЬСТВИЕ В МИРЕ ЗА 2021 ГОД ВЫРОСЛИ НА 27 ПРОЦЕНТОВ. А ПОСКОЛЬКУ СИТУАЦИЯ НЕ БУДЕТ УЛУЧШАТЬСЯ, ЗЕМЛЕ ПО-ПРЕЖНЕМУ ГРОЗЯТ ПАНДЕМИЯ И ГЛОБАЛЬНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ КЛИМАТА.

В ООН заявили: вскоре планета может столкнуться с «голодом библейского масштаба».

Вертикальные фермы и огород на балконе

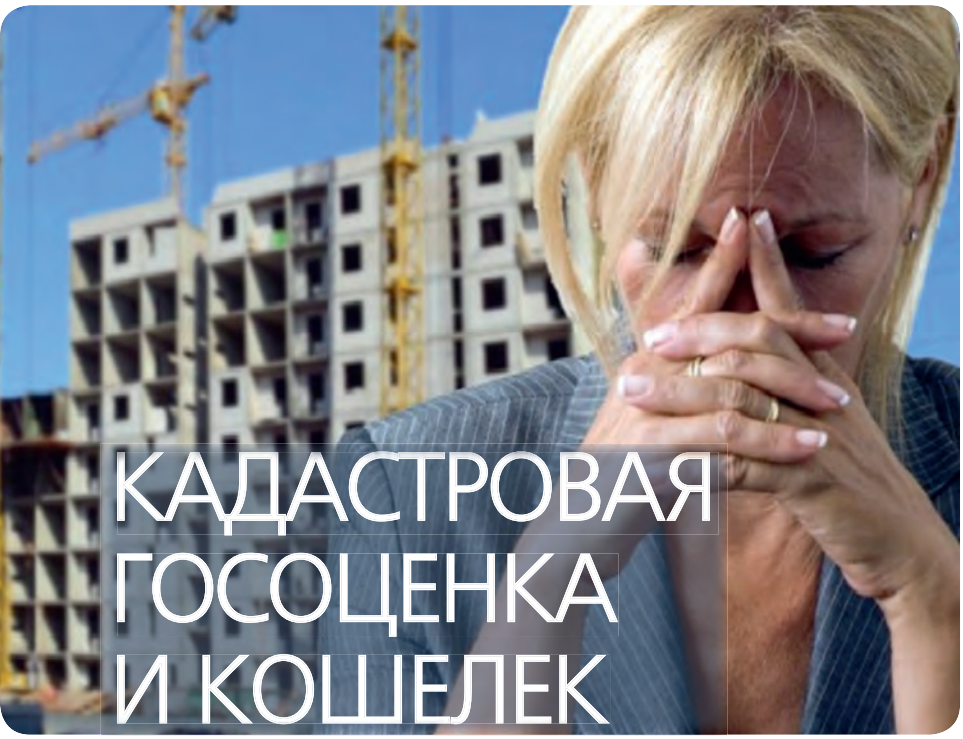
«Через 10–15 лет мы, обитатели Земли, просто не сможем накормить население. Потому что, с одной стороны, у нас чрезмерное потребление продовольствия, а с другой – треть продовольствия в мире выбрасывается, нам нужно проснуться, понять ответственность», – призвал на конгрессе «Эволюция» гендиректор торговой сети «Магнит» **Ян Дюннинг.**

Самый известный в мире футуролог Рэй Курцвейл заявил, что проблему голода и нехватки пригодных для земледелия земель смогут решить только вертикальные фермы. Из-за подъема уровня океана, участившихся ураганов и засух территорий, где можно выращивать пригодные в пищу растения, станет намного меньше. И чтобы как-то прокормить население, придется выращивать овощи, злаки, грибы на стенах многоэтажек. Это полностью изменит архитектуру городов будущего. Вертикальное фермерство уже начинает набирать популярность. Частные фермы в США выращивают зелень для салатов под LED-светом на вертикально расположенных стеллажах: так можно разместить больше «грядок». Но Курцвейл считает, что правительствам стоит пойти дальше в заботе о продовольственной безопасности. Нужно создать новый тип высотных зданий, где об урожайности растений на стенах будет заботиться искусственный интеллект. Также футуролог убежден, что будущее за растениями на гидропонике и клонированным мясом. Вскоре мясо действительно может стать очень дорогим – продуктом для миллиардеров. А еще из-за глобального потепления миру предрекают очередное массовое вымирание видов. Ученые обнаружили, что рыбы в северных морях впадают в панику из-за потепления воды даже на градус и хуже размножаются. Поэтому Рэй Курцвейл предлагает уже сейчас задуматься, как можно готовить полезные и вкусные белковые продукты на основе белка насекомых. Тем, кто еще не готов к подобным радикальным изменениям, но задумывается, как кормить семью в ближайшие годы, футуролог советует завести на балконе огород.

Водоросли, мухи и мучные черви

Ученые из Кембриджского университета, чтобы спасти мир от грядущего голода, предлагают выращивать особые личинки и водоросли. Команда исследователей проанализировала более 500 научных работ, посвященных различным типам будущих систем производства продуктов питания. Эксперты пришли к выводу: «Наша нынешняя продовольственная система уязвима. Она подвержена целому ряду рисков: наводнениям и заморозкам, засухам и засушливым периодам, патогенам и паразитам. Чтобы обеспечить будущее снабжение продовольствием, нам необходимо в существующую систему интегрировать совершенно новые способы ведения сельского хозяйства». Авторы исследования предлагают массово производить водоросли – спирулину, хлореллу и ламинарию, – а также личинки насекомых, таких как комнатная муха и мучной жук, и микопротеин – белок, полученный из грибов. Все это можно легко производить в больших количествах в городских условиях хоть в подвалах, хоть в других специально оборудованных помещениях, защищенных от капризов погоды.

Ольга Поплавская



КАДАСТРОВАЯ ГОСОЦЕНКА И КОШЕЛЕК

ПОСЛЕ ВВЕДЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ КАДАСТРОВОЙ ОЦЕНКИ НЕДВИЖИМОСТИ СТОИМОСТЬ ЖИЛЬЯ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВОЗРАСТЕТ, А В МОСКВЕ, КАК СЧИТАЮТ ЭКСПЕРТЫ, В 2022 ГОДУ УВЕЛИЧИТСЯ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 20 ПРОЦЕНТОВ.

Недвижимость растет в цене. Этому способствует и переход на ее оценку по кадастровой стоимости. Раньше расчет налогов исходил из инвентаризационной стоимости жилья, затем была введена кадастровая стоимость квартиры, которая начала приближаться к рыночной цене на жилье, а в каких-то случаях даже превосходила рыночную стоимость квартиры. При этом кадастровую стоимость пересматривают раз в три года, последний раз ее рассчитывали в 2018 году. Время, как говорится, пришло. Сейчас в Москве завершилась государственная кадастровая оценка недвижимости. И, по оценке специалистов, кадастровая стоимость жилой недвижимости в столице вырастет с 1 января 2022 года в среднем на 21 процент – эту цифру уже предварительно подтверждает городской департамент городского имущества. Глава департамента **Максим Гаман** утверждает, что возник замкнутый круг: кадастровая стоимость увеличивается из-за резкого скачка цен на жилье в 2020 году – недвижимость подросла на 40 процентов. В 2018 году в Москве кадастровая стоимость составляла 149 тыс. руб. за квадратный метр, а в 2022 году эта цифра достигнет 181 тыс. руб. Чего ожидать обычным гражданам – собственникам жилья? С одной стороны, может подорожать недвижимость на рынке, с другой, очевидно, что возрастут налоги. **Сергей Вишняков**, юрист, управляющий агентством безопасной недвижимости «Вишня», отмечает, что, когда вводился налог на недвижимость и кадастровую стоимость практически приравняли к рыночной, эксперты предполагали, что произойдет некое перераспределение недвижимости. Иначе говоря, небогатые собственники, которым будет тяжело платить большие налоги с квартир в центре Москвы, начнут продавать их и переезжать в другие районы. Однако этого не произошло. Получилось так, что кадастровая стоимость и налог на недвижимость повышались постепенно. Люди не стали из-за этого прощаться со своими квартирами. «Если говорить о подорожании квартир из-за роста кадастровой стоимости, то стоит отметить, что на цену жилья влияет множество факторов, в том числе спрос или стагнация, – напоминает Сергей Вишняков. – Сейчас, в период пандемии, необъяснимо и довольно существенно повысились цены, хотя ничто этого не предвещало. И этот взлет цен пока не отыгрался на кадастровой стоимости. На рынок недвижимости будет давить не только увеличение кадастровой стоимости, но и то, как будет в целом складываться ситуация на этом рынке в России. Если возникнет движение спроса, например, увеличат доступность ипотеки или снизят процентные ставки, дадут льготы, то рынок недвижимости снова развернется, цены пойдут вверх. Но этого не ожидается. Сейчас, скорее, произойдет стагнация». Конечно, повышение кадастровой стоимости все же будет минусом для граждан, полагает эксперт: «Кто-то платит 8 тысяч рублей, а будет платить, допустим, 16 тысяч. А кто-то уже после предыдущего роста кадастровой стоимости платил за свою дорогую квартиру в престижном районе и до 200 тысяч рублей. Сейчас эта цифра опять возрастет, что будет бить по кошельку, и обычным гражданам уже тяжело справляться с такой нагрузкой». Так что владельцам недвижимости стоит ожидать роста расходов личного и семейного бюджета.

Марина Лепина

ЭТОТ ВРЕДИНА ЛОНГ-КОВИД

ЧТО ТАКОЕ ЛОНГ-КОВИД И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?

Когда COVID-19 длится более четырех недель, врачи говорят о лонг-ковиде. О том, что это за состояние и как справиться с затяжной формой заболевания, в интервью с доктором медицинских наук, профессором кафедры фтизиатрии и пульмонологии лечебного факультета Московского государственного медико-стоматологического университета им. Евдокимова, главным внештатным специалистом-пульмонологом Минздрава России по ЦФО **Андреем Малявиным**.

– Андрей Георгиевич, сегодня специалисты говорят уже не просто о COVID-19, но и о затяжной его форме тоже. Поясните, пожалуйста, нашим читателям, что имеют в виду под термином «лонг-ковид».

– Это состояние касается далеко не всех. У определенной части пациентов симптомы коронавирусной инфекции могут сохраняться до 12 недель. Это и есть лонг-ковид, то есть продолженный ковид, когда все признаки интоксикации и поражения разных функциональных систем организма остаются, несмотря на проведенную терапию.

Если пациента после 12 недель беспокоят чрезмерная слабость, сонливость, снижение работоспособности, депрессия, ухудшение памяти, нарушение концентрации внимания, то эти проявления называют постковидом, и продолжаться это состояние может год и даже больше.

– Как сохраняющиеся или вновь возникающие симптомы, функциональные нарушения, связанные с COVID-19, отражаются на качестве жизни и мобильности обратившихся за медицинской помощью пациентов?

– Человек, по сути, не выздоровел, фактически он продолжает болеть. Проявления болезни сохраняются, а ее симптомы могут быть достаточно выражены, и даже может наблюдаться волнообразность процесса. Почему это происходит? Зачастую это персистенция вируса (непрерывное и цикличное размножение. – *Прим. ред.*).

Одной из главных причин является несостоятельность иммунной системы, а также избыточная гипервоспалительная реакция, которая запускает сложные иммунопатологические процессы.

– Многие из переболевших COVID-19 жалуются на проблемы с памятью, вниманием, на иные когнитивные нарушения.

– В сентябре нынешнего года Российское научное медицинское общество терапевтов (РНМОТ) провело опрос среди врачей по выявлению наиболее частых жалоб, с которыми обращаются пациенты после перенесенного COVID-19. На первом месте как раз стояли когнитивные нарушения: снижение памяти, нарушение концентрации внимания. И только потом – одышка и кашель. Все это однозначно дает снижение трудоспособности, и эти люди, безусловно, нуждаются в поддержке и активной реабилитации.

– Каков основной подход к терапии лонг-ковида? И что из арсенала этиотропной (влияющей на вирус) терапии сегодня наиболее действенно в этом контексте?

– Подходы традиционные. Здесь нужно решить очень важный вопрос: нужна ли прямая противовирусная терапия? На сегодняшний день у нас в арсенале есть два препарата: фавипиравир (известный как «Арепливир») и ремдисивир. Базовые препараты прямого противовирусного действия работают активно в первые 3, максимум 5 дней. Но накопленные данные о том, что есть персистенция, ставят вопрос о повторном назначении противовирусных препаратов.

Большой доказательной базы пока по этому поводу нет, вопрос требует изучения. Однако некоторые врачи назначают в таких ситуациях этиотропную терапию, и первые сообщения о результатах весьма и весьма положительные.

ВИНО И ЕДА ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ВЕЩЕСТВА ЕСТЬ ВО МНОГИХ ПРОДУКТАХ.

Красное вино содержит лекарство от COVID-19, которое останавливает размножение вируса. Это открыли китайские ученые. Но таких противовирусных веществ много и в других напитках и продуктах.

Еще раньше ресвератрол, содержащийся в красном вине, показывал активность против вирусов лихорадки денге и Зика, гриппа, а также ближневосточного респираторного синдрома (MERS). Поскольку последнюю инфекцию вызывает коронавирус и ближайший родственник возбудителя COVID-19, уместно было ожидать, что он тоже может быть уязвим к этому веществу. Так и получилось. Ресвератрол подавлял размножение (репликацию) коронавируса в зараженных клетках на 98 процентов, а когда его вносили до инфицирования клеток, эффективность была 20 процентов. Это говорит о том, что ресвератрол более перспективен в качестве лекарственного средства, чем профилактического.

Лекарства в еде

«Ресвератрол – сильный антиоксидант, защищающий от многих заболеваний. Хорошо известны и его противовирусные свойства, – рассказывает профессор, доктор химических наук, научный консультант компании «Интерлаб» **Яков Яшин**. – Но активность против вирусов есть и у многих других антиоксидантов, содержащихся в продуктах и напитках. В первую очередь таким действием обладают полифенолы. Мы много лет изучаем эти вещества и подготовили сейчас научный обзор по антиоксидантам с таким действием. Они могут быть полезны химикам и фармакологам при создании новых лекарств против возбудителя COVID-19 и других вирусов.

А людям я просто советую больше потреблять таких продуктов во время пандемии, они будут укреплять нашу защиту против вирусов. Особенно рекомендую ежедневно съедать по два яблока, обязательно готовить салаты с репчатым луком (лучше с красным), выпивать 2–3 чашки зеленого чая, чашку какао, есть горький шоколад. Так вы будете получать хороший набор разных полифенолов, защищающих от коронавируса.

В полезном действии антиоксидантов есть два аспекта. Первый связан с тем, что при вирусных инфекциях увеличивается выработка окислителей и для их нейтрализации необходимо повышенное количество антиоксидантов. Это очень важно и при коронавирусной инфекции, поскольку при тяжелых формах болезни большую роль играет окислительный стресс. Описано его влияние при развитии таких тяжелых симптомов COVID-19, как цитокиновый шторм, нарушение свертывания крови, поражение легких, гипоксия и т.д.

Второй аспект связан с прямым противовирусным действием этих веществ. Некоторые антиоксиданты, подобно синтетическим противовирусным препаратам, могут прямо тормозить или останавливать репликацию (размножение) вирусов, влияя на ферменты и сигнальные молекулы, принимающие в этом участие. В исследованиях показано, что ряд природных антиоксидантов может так действовать и против коронавирусов, вызывающих как MERS и SARS (острый респираторный синдром), так и COVID-19. В первую очередь это относится к флавоноидам. Они проявляют противовирусное действие, блокируя несколько ферментов, участвующих в размножении коронавируса».

А СПРАВЕДЛИВА ЛИ КВАРТПЛАТА?

ЭКСПЕРТ ДАЛ СОВЕТЫ, КАК ПРОВЕРИТЬ СПРАВЕДЛИВОСТЬ НАЧИСЛЕННОЙ КВАРТПЛАТЫ.

Чтобы понять, правильно ли начисляется квартплата и нет ли переплат, не всегда нужно обладать специальными знаниями. О том, как жильцам грамотно «прочитать» квитанцию, нам рассказал зампред Комитета ТПП РФ по предпринимательству в сфере ЖКХ **Дмитрий Гордеев.**

Первое, что нужно сделать, это проверить все цифры из графы «общая информация» – там, где указаны адрес, площадь квартиры, ФИО собственника или нанимателя муниципальной квартиры, количество зарегистрированных в квартире. Если уже здесь есть разночтения с тем, что на самом деле, – почти точно – в квитанции есть нарушения. Ведь некоторые услуги рассчитываются исходя из этих данных, а раз в них ошибка, то они могут потянуть за собой и нарушения во всей квитанции.

Вторым этапом нужно посмотреть наименование организации-получателя платежа. В зависимости от способа управления домом это должна быть управляющая организация или ТСЖ. При «прямых» договорах должны быть указаны ресурсоснабжающие организации. По статье 155 Жилищного кодекса РФ плата за содержание общего имущества в многоквартирном доме должна вноситься на счет управляющей организации (если с ней собственники или ТСЖ заключили договор управления) или ТСЖ, а за коммунальные услуги – только соответствующим ресурсоснабжающим организациям. Также необходимо проверить правильность указания расчетных счетов и банковских реквизитов этих организаций. Пусть это даже покажется трудным. Но если выяснится, что указаны наименования и реквизиты других организаций – это повод разобраться, сообщив в управление дома.

Даже в едином платежном документе не должен быть указан банковский счет расчетного центра, так как он не «продавец» ЖКУ, с ним у собственников квартир и тем более у нанимателей нет договоров. Безналичные платежи на счет расчетного центра неправомерны. Платежные агенты могут принимать только наличные в терминалы оплаты.

Следующим этапом надо проверить перечень ЖКУ, объемы и тарифы. Перечень в отношении платы за содержание жилого помещения и касательно коммунальных услуг должен соответствовать как договору управления, решениям общих собраний собственников помещений и членов ТСЖ в доме, так и статье 154 ЖК РФ. Весь перечень услуг и работ из договора управления или годового плана ТСЖ переносить в квитанцию не нужно.

Ставки платы за содержание жилого помещения (общего имущества) должны соответствовать заключенному договору управления и решениям общих собраний. Их можно пересогласовать с управляющей организацией при изменении перечней услуг и работ и переутвердить на общем собрании. Тарифы на воду, тепло- и электроэнергию, на газ устанавливают власти региона. Сравнивайте тарифы в своей квитанции с правильными тарифами, размещенными в свободном доступе в Интернете. Если есть разница – это повод задать вопросы управляющей организации, ТСЖ, ресурсоснабжающим организациям и председателю совета дома.

Иногда следует сравнить квитанции за несколько месяцев. И тогда можно обнаружить какие-нибудь «лишние» начисления. Если цифры в колонке «перерасчеты» вызывают непонимание, об этом тоже можно и нужно спрашивать. Жильцы имеют право обратиться с требованием сделать сверку расчетов. Вам все должны объяснить и обосновать, а при наличии ошибок сделать перерасчет.

ПЕНСИОННОЕ НАСЛЕДОВАНИЕ

ПЕНСИЯ В РОССИИ СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ – СТРАХОВОЙ И НАКОПИТЕЛЬНОЙ. НЕМНОГИЕ ЗНАЮТ, ЧТО В СЛУЧАЕ СМЕРТИ ПЕНСИОНЕРА И ТУ И ДРУГУЮ ЧАСТЬ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ НАСЛЕДНИКИ ЛИБО ПРАВОПРЕЕМНИКИ.

Как напоминают эксперты Государственной думы, накопительную часть пенсии женщины могут оформить уже в 55 лет, мужчины – в 60 лет. Накопительная часть – это накопления, сформированные за счет страховых взносов работодателей, собственных взносов граждан и доходов от инвестирования этих средств. Накопительная часть формируется у граждан 1967 года рождения и моложе, если они до 2015 года сделали выбор в ее пользу. Если человек поручил управление своей накопительной пенсией негосударственному пенсионному фонду, то она, естественно, находится там. Если никакого выбора человек не делал, пенсия находится в Пенсионном фонде России.

Существует несколько видов выплат накопительной пенсии. Накопления могут быть перечислены в виде единовременной выплаты. Это разовая выплата всех накоплений гражданам, у которых отсутствует право на страховую пенсию, либо размер накопительной пенсии составляет менее 5 процентов от общей суммы страховой пенсии и накопительной пенсии.

Также есть срочная пенсионная выплата – это ежемесячная выплата пенсии в течение 10 лет при возникновении права на страховую пенсию по старости (в том числе досрочно) для участников программы госсофинансирования либо граждан, направивших средства материнского капитала на формирование накопительной пенсии. Есть и непосредственно накопительная пенсия – это ежемесячная пожизненная денежная выплата при назначении страховой пенсии по старости.

Человек, у которого формируются пенсионные накопления, может заранее определить их правопреемников и то, в каких долях они будут распределяться (это своего рода завещание). Для этого нужно подать заявление в ПФР и негосударственный пенсионный фонд (в зависимости от того, где находится накопительная часть пенсии). Если человек с правопреемниками не определился, то в случае его смерти на пенсионные накопления имеют право претендовать родственники. В первую очередь дети, супруг или супруга, родители (усыновители). Во вторую очередь – братья, сестры, дедушки, бабушки и внуки. Выплачиваются пенсионные накопления родственникам одной очереди в равных долях.

Для того чтобы претендовать на пенсионные накопления умершего гражданина, правопреемникам или родственникам нужно не позднее 6 месяцев со смерти человека обратиться в ПФР или НПФ. Если пропустить этот срок, его нужно будет восстанавливать в суде.

Начисленную, но не полученную пенсионером страховую пенсию после его смерти могут получить родственники или люди, которые с ним проживали. Для этого в течение 6 месяцев со дня смерти пенсионера необходимо обратиться в Пенсионный фонд России. По истечении шести месяцев со дня смерти пенсионера недополученные суммы наследуются на общих основаниях, установленных Гражданским кодексом.

Пенсионные накопления – это много или мало?

Суммы бывают разные – от нескольких рублей до десятков тысяч рублей. Все зависит от размера заработной платы человека и суммы, которую на пенсионный счет успел перечислить его работодатель или он сам, если участвовал в программе софинансирования пенсии или отчислял добровольные взносы.

Рассчитывать на «супернаследство» не стоит – накопительная пенсионная система действует в нашей стране с 2002 г., и суммы на индивидуальных лицевых счетах еще не успели вырасти. И все же такие выплаты могут стать дополнительной материальной поддержкой для людей, которые потеряли своих близких.

ВОЗВРАТ ОНЛАЙН-ПОКУПКИ

КАК ВЕРНУТЬ ТОВАР, КУПЛЕННЫЙ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ?

В прошлом году россияне стали в три раза чаще делать покупки в интернет-магазинах. В этом году тенденция развивается.

За январь – ноябрь 2021 года усилилась миграция потребительского спроса в онлайн. Россиян, совершавших платежи в интернете, стало на 31 процент больше, чем в 2020 году, совокупное число покупок выросло на 28 процентов, а обороты онлайн-площадок – на 40 процентов.

Жительница Волгограда **Елена Ч.** тоже стала чаще совершать онлайн-покупки. Недавно девушка купила телевизор в интернет-магазине корейского производителя техники. Телевизор привез курьер из службы доставки – подрядчика продавца. Елена включила телевизор, а он оказался с браком: звук искаженный, динамики дребезжат.

«Позвонила в магазин, они отправили в службу поддержки. Позвонила в службу поддержки, провели диагностику по телефону – не помогло, оформили заявку на выезд инженера из авторизованного сервиса. Но инженер приезжать ко мне отказался, так как, по его словам, сервис не занимается диагностикой и никаких справок и заключений не дает, только ремонтирует. А мне ремонт и не нужен. Инженер посоветовал идти туда, где я покупала телевизор», – рассказывает наша читательница.

Елена снова связалась с магазином, сообщила, что инженер к ней идти не хочет, ей пообещали, что придет «по запросу непосредственно от продавца». Но даже по такому запросу инженер приходить отказывается. «Если бы я купила телевизор в обычном офлайн-магазине, я отвезла бы его в тот же день, его бы приняли. А тут приходится тратить время на разборки с магазином, службой поддержки, сервисом», – признается девушка.

Продавцы часто пишут об удобстве онлайн-покупок, иногда это даже дешевле, чем в рознице. Почему же возвращать товар, купленный в интернет-магазине, так сложно?

Вообще, на товар, купленный онлайн, распространяются те же нормы закона «О защите прав потребителей», что и на товар, купленный в обычном магазине.

«Согласно статье 26.1 закона „О защите прав потребителей“, в момент доставки товара покупателю должна быть предоставлена в письменной форме информация о товаре, а также информация о порядке и сроках возврата товара. Если эта информация не была предоставлена в письменной форме во время доставки товара, потребитель вправе отказаться от покупки в течение трех месяцев с момента передачи товара», – объясняет адвокат, управляющий партнер международной юридической компании, советник эксперта Антикоррупционного комитета при Президенте РФ, посол Мира UPF ООН **Ирина Калинина**.

Если у интернет-магазина есть офлайн-площадка, в случае обнаружения неполадок адвокат **Яворский** рекомендует приезжать туда лично и показывать некачественный товар. «А до этого обязательно все зафиксируйте на камеру. С собой возьмите чек. Если его нет, ничего страшного, достаточно факта списания денег с вашей карты при покупке в интернет-магазине», – отмечает адвокат.

Возврат товара ненадлежащего качества возможен тремя способами:

- обмен товара (на идентичный или иной с выплатой разницы в цене);
- устранение неполадок и возврат данного же товара;
- полный возврат суммы.

«При отказе потребителя от товара продавец должен возвратить ему денежную сумму, уплаченную по договору, за исключением расходов продавца на доставку от потребителя возвращенного товара, не позднее чем через десять дней со дня предъявления потребителем соответствующего требования», – говорит Калинина.

ЕСЛИ СЛУЧИЛСЯ ИНФАРКТ...

КАКИЕ СИМПТОМЫ ГОВОРЯТ О НЕМ И КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ?

Эксперт – руководитель сердечно-сосудистого центра ГКБ № 51 Москвы, доктор медицинских наук **Дмитрий Затейщиков.**

Не медлить!

Основная причина острого коронарного синдрома (ОКС) – разрыв атеросклеротических бляшек в сосуде сердца. На месте «катастрофы» немедленно активизируются тромбоциты (тельца крови), закрывая собой брешь в стенке сосуда. Эта заплатка – тромб – может затруднить прохождение крови, и сердце начинает испытывать недостаток кислорода, называемый ишемией. Если продолжительность кислородного голодания больше 20 минут, то в его зоне начинают гибнуть клетки сердечной мышцы, то есть развивается инфаркт миокарда, который может закончиться гибелью больного. Поэтому в такой ситуации нужно не размышлять, что происходит, а как можно быстрее вызывать «скорую».

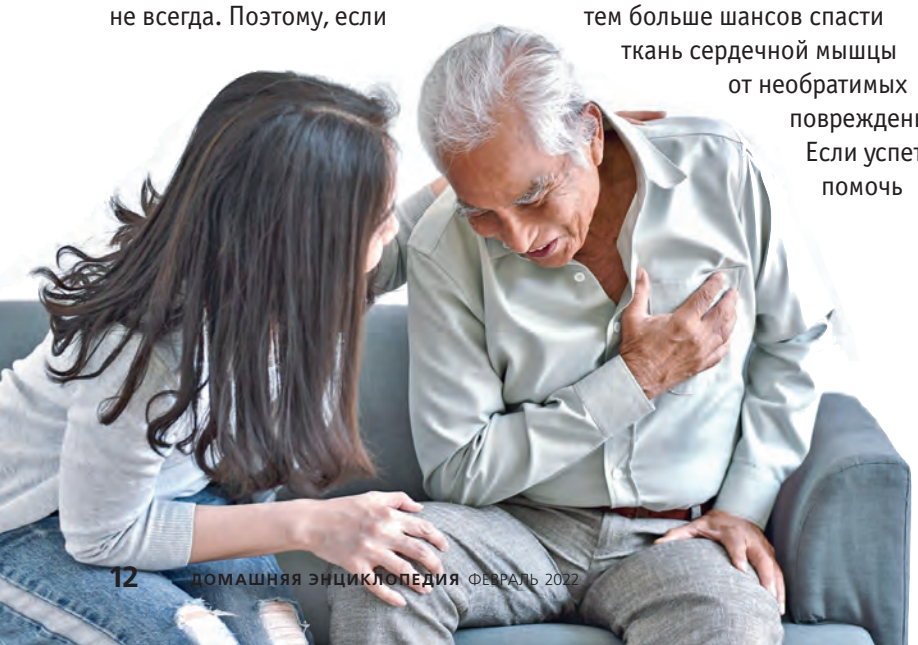
Что должно насторожить? Боль в грудной клетке, чувство нехватки воздуха. Если боль сильная, человек, конечно, пугается и спешит вызвать врача. Но сильно болит не всегда. Поэтому, если ощущения дискомфорта не исчезают в течение 15 минут, необходимо набрать 03 или 103 (со стационарного телефона или таксофона).

Что можно сделать до приезда врача? Принять таблетку аспирина. Но ее обязательно нужно разжевать, чтобы препарат быстрее растворился в крови и начал действовать.

Что ждет пациента в больнице? Прежде всего сделают ЭКГ и проведут дополнительные исследования: если инфаркт не вызывает сомнений – срочно отправят в операционную! В зависимости от состояния пациента проведут мини-операцию, то есть введут катетер в сосуды сердца и уберут в них сужения, затем поставят стент, но иногда необходимо более обширное хирургическое вмешательство.

Если же при ОКС показания электрокардиограммы не столь грозные и время в запасе есть, проведут дополнительные исследования: УЗИ сердца, измерят биомаркеры – их появление в крови позволяет выявить даже очень небольшой инфаркт миокарда, который не проявляет себя изменениями на электрокардиограмме.

Чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов спасти ткань сердечной мышцы от необратимых повреждений. Если успеть помочь больному в течение 60 минут, то вероятность его гибели существенно уменьшается.



На заметку

К факторам риска развития сердечно-сосудистых заболеваний относятся:

- повышенный уровень «плохого» холестерина;
- курение;
- гипертония;
- сахарный диабет;
- избыточный вес;
- инфаркт миокарда или инсульт у родственников первой линии родства в возрасте до 55 лет.

А после выписки?

Лечение после выписки преследует несколько целей: во-первых, сохранить проходимость сосуда сердца, подвергнутого стентированию, во-вторых, не допустить тромбообразования в других (неоперированных) сосудах сердца и, наконец, стабилизировать атеросклеротические бляшки, предотвращая их рост. Поэтому лидирующую роль играют препараты, воздействующие на процесс атерогенеза (статины), и лекарства, угнетающие активность свертывающей системы крови. Последняя группа разделяется на лекарства, препятствующие «слипанию» тромбоцитов, антиагреганты, и на препараты, непосредственно угнетающие образование тромбов, – антикоагулянты. Традиционный антиагрегант аспирин сегодня у больных, перенесших ОКС, используют в сочетании с одним из антиагрегантов следующего поколения, что делает лечение существенно эффективнее.

Анна Гришунина

МЕНИНГИТ – БОЛЕЗНЬ КОВАРНАЯ

НАШ ЭКСПЕРТ – КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА НЕЙРОИНФЕКЦИЙ И ОРГАНИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ИНСТИТУТА ДЕТСКИХ ИНФЕКЦИЙ ФМБА РОССИИ (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ) МАРИНА ИВАНОВА.

Менингит – это воспаление оболочек мозга, которое может вызываться как вирусами, так и бактериями. Менингит вирусной природы – серозный – протекает более благоприятно и редко дает осложнения. Гнойный менингит бактериального происхождения вызывается тремя основными возбудителями – менингококком, реже – пневмококком и гемофильной палочкой.

Кто рискует

Бактерии, вызывающие менингит, часто находят в носоглотке здоровых людей. Человек может чувствовать себя нормально, но, при этом ничего не подозревая, заражать окружающих людей с более слабым иммунитетом. Впрочем, и сам он может заболеть менингитом под влиянием какого-то неблагоприятного фактора. Активировать спящие в организме бактерии могут стресс, переохлаждение, переутомление, резкая перемена климата или какая-то другая инфекция. Особенно высок риск заболеть менингитом у жителей больших городов, которые волей-неволей контактируют с большим количеством людей. Часто вспышки менингита происходят среди новобранцев. Сказываются и стресс, переживаемый призывниками, и резкая перемена образа жизни молодых бойцов, стесненные условия казарм. По схожим причинам вспышки менингита иногда регистрируются и среди студентов-первокурсников.

Пятьдесят на пятьдесят

Наиболее коварны гнойные менингиты, вызываемые бактериями. Они могут развиваться стремительно – буквально за несколько часов. Иногда врачи даже не успевают оказать помощь больному. Поэтому очень важно знать симптомы менингита и не пропустить их. Довольно часто воспаление затрагивает не только оболочки мозга, но и перекидывается на сам мозг, то есть перерастает в менингоэнцефалит – заболевание, которое протекает очень тяжело и часто приводит к инвалидности и даже к смерти. Заболевание, вызванное менингококком, нередко приводит к появлению специфической геморрагической сыпи. Если она захватывает обширные участки тела, особенно кисти и стопы, возможно развитие сухой гангрены, которая может привести к ампутации конечности. Исход заболевания зависит от многих факторов: от формы возбудителя, от крепости организма заболевшего, от того, насколько быстро и грамотно ему оказали медицинскую помощь.

Лечение всегда комплексное

В терапии менингита вирусной природы используются противовирусные средства. Гнойный менингит лечится антибиотиками, как и любая бактериальная инфекция. Чтобы мозг в этой критической ситуации страдал как можно меньше, параллельно обязательно назначаются препараты, поддерживающие его функции: улучшающие мозговое кровообращение, питание клеток мозга. Их продолжают пить даже при самом благоприятном исходе после полной победы над возбудителем. Ведь биохимические процессы в мозге восстанавливаются только через 6–18 месяцев после выздоровления. Именно поэтому все пациенты, перенесшие менингит, в течение двух лет находятся на обязательном учете у невролога, периодически проходят обследования, курсы реабилитации, даже если жалоб на здоровье у них нет. Детям, переболевшим этой инфекцией, ограничивают физические нагрузки, ограждают от бурных эмоций, сильных переживаний.

БЫТЬ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ!

СЕГОДНЯ ФРАЗА «БЫТЬ В РЕСУРСЕ» КРАЙНЕ ПОПУЛЯРНА. ЕЕ УПОТРЕБЛЯЮТ ВСЕ: И ОФИСНЫЕ РАБОТНИКИ, И БЛОГЕРЫ. ЭТО СЛОВОСОЧЕТАНИЕ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ НА ФОРУМАХ ИЛИ СТРАНИЦАХ РАЗЛИЧНЫХ КОУЧЕЙ. ОДНАКО НЕ ВСЕ ТОЧНО ПОНИМАЮТ, ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ И КОГДА МОЖНО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО «БЫТЬ В РЕСУРСЕ».

«Термин родом из когнитивной психологии, раздела науки, который занимается изучением человеческой психики. Ресурсное состояние – это эмоциональный подъем, в котором человек обладает позитивной энергией, значительно большей, чем нужно для поддержания себя в нейтральном настроении. Сопровождается наличием духовных, эмоциональных, душевных и физических сил для решения выстроенных целей и задач», – рассказывает **Нурия Архипова**, психолог, бизнес-коуч.

Фраза часто всплывает в соцсетях, и специалист отмечает, что, по ее мнению, это лишь иллюзия в попытках получить выгоду для себя. «Люди, произносящие это, часто плохо понимают, о каких ресурсах и энергетических потоках идет речь. Они ожидают подарков от Вселенной и хотят получить все и сразу с подставленными к небу ладошками. Многие ошибочно полагают, что если с утра они зарядят себя энергичным танцем или любимой композицией, то состояние одухотворения посетит их сразу же и Вселенная откроется для дарования, но это не совсем так. Это поможет лишь зарядить одну из составляющих „ресурса“ – эмоциональную сферу, – а для полного ресурсного состояния нужно заряжать все сферы и делать это постепенно», – поясняет Нурия Архипова.

Что же собой представляет «ресурс»?

Ресурс, как отмечает психолог, – это то, что используется для достижения целей. Человеческие ресурсы бывают следующих видов:

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные;
- информационные;
- время, взаимоотношения с другими людьми, их физическая и эмоциональная поддержка – невосполнимые ресурсы.

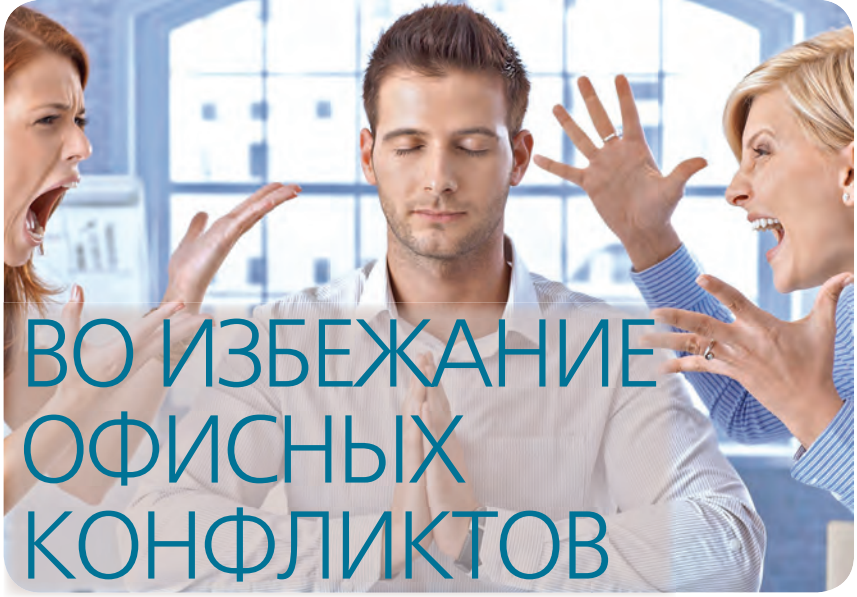
Состояние ресурса – это прилив энергии, наличие сил для эффективного решения поставленных вопросов, достижения целей. Оно обеспечивается физической и психической энергией, а также личностным и духовным уровнями.

Управление ресурсным состоянием. Обретение ресурсного состояния – навык управления своим телом, речью, вниманием, говорит Нурия Архипова.

Тело. Поток ресурсного состояния напрямую проходит через тело, вы должны принимать его, любить и находиться с ним в гармонии. «Примером может служить следующее. То, как вы сидите и стоите, влияет на ваше самоощущение. Если вы сутулитесь и смотрите в пол, то начинаете ощущать неуверенность в себе. Стоит только вдохнуть полной грудью, приподнять голову – и сразу же появляются уверенность в себе, способность к вниманию и концентрации. Полезный навык – все время оценивать положение своего тела и менять его», – говорит Нурия Архипова.

Речь. Один из главных способов взаимодействовать с окружением и проявлять себя в нем. Большое значение имеют не особенности голоса и скорость речи, а смысл того, что вы озвучиваете. Если все время думать над вопросом и спрашивать окружающих о том, почему вас никто не понимает и все обижают, то появятся и соответствующие эмоции: недовольство, обида, гнев. «Попробуйте задавать себе другие вопросы, например, такой: „Что мне нужно предпринять для изменения ситуации?“ Ваше настроение сразу изменится, и вы будете удивлены тем, какие идеи и решения придут к вам в голову», – советует специалист.

То, на что человек обращает внимание, составляет основу его жизни. Если фокус на отрицательных эмоциях и неудачах, то для хорошего в ней просто не останется места. Нужно искать не поводы ничего не делать, потому что все плохо, а способы себя порадовать.



ВО ИЗБЕЖАНИЕ ОФИСНЫХ КОНФЛИКТОВ

РАЗЛИЧНЫЕ КОНФЛИКТЫ В ОФИСЕ ПУГАЮТ РАБОТНИКОВ. НИКОМУ НЕ ХОЧЕТСЯ ОКАЗАТЬСЯ ВМЕСТО РАБОТЫ НА ПОЛЕ БИТВЫ. МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ ОФИСНЫХ ПРОТИВОСТОЯНИЙ ИЛИ ХОТЯ БЫ НЕ ОКАЗАТЬСЯ ВТЯНУТЫМ В НИХ?

«Конфликты на работе неизбежны. Разность темпераментов, темпов работы, скорости выполнения поставленных задач сотрудниками могут спровоцировать конфликты и ссоры. Однако конфликт – это не всегда плохо, при грамотном и правильном разрешении это выход на новый вид деловых или человеческих отношений. В конфликте есть два мнения (возможно, оба правильные), однако их обладатели не готовы принять во внимание чужую точку зрения, настаивая на своей. При компромиссе или рассмотрении чужой версии нередко рождается новое, продуктивное, устраивающее обе стороны решение», – говорит психолог **Милена Рижская.**

В коллективе возможны два вида конфликтов: связанные непосредственно с работой и межличностные.

Связанные с работой включают в себя:

- недовольство существующим положением (должностью) или заработной платой;
- отсутствие карьерных перспектив;
- делегирование руководством (или коллегой) дополнительных обязанностей, не входящих в компетенцию;
- невозможность (чаще нежелание) руководства принимать решение о расширении штата, что приводит к физической и моральной перегрузке других сотрудников.

Межличностные:

- личная неприязнь;
- «старички» против новых сотрудников;
- соревнование равнозначных коллег на определенную должность;
- некомпетентность одного из сотрудников (особенно если он выше положением, чем более грамотные сотрудники).

По словам психолога, обычно конфликт не остается незамеченным в коллективе. Он также может развиваться в двух направлениях: «присоединение» и «обособленность». В первом случае одна сторона конфликта начинает перетаскивать на свою сторону других участников коллектива в качестве поддержки. Тогда уже начинаются групповые конфликты. Они могут быть как группа против одного, так и группа против группы. Например, бухгалтерия «воюет» с финансовым отделом. Конфликт изначально мог возникнуть между руководителями, а так как сотрудники отдела поддержали своего руководителя, в итоге личный конфликт перерос в групповой: отдел на отдел.

Второй вариант, «обособленность», примечателен тем, что все знают о существовании конфликта, но держат нейтралитет, не вовлекаясь и не занимая ничью позицию. Допустим, сотрудник не соглашается с коллегой по рабочему вопросу, возникает конфликт, и все становятся его свидетелями. Кто-то из сотрудников может заступиться, кто-то – поддержать или осудить: и каждый вовлекаемый сотрудник становится автоматически оппозицией для другой стороны.

Не вмешиваясь и не вникая в причину спора, люди остаются в стороне от конфликта и поддерживают нейтральные рабочие отношения с обеими сторонами, подчеркивает специалист.

Как избежать споров?

Каждый случай необходимо рассматривать индивидуально, универсального способа не вовлекаться и не быть вовлеченным в конфликт нет, однако несколько советов помогут минимизировать сложные ситуации:

- С коллегами соблюдайте субординацию и поддерживайте деловые отношения. Старайтесь меньше вовлекаться в дружеские отношения, которые нередко приводят к личным обидам и ссорам в коллективе, что напрямую отражается на процессе и результате труда.
- Не копите обиды и претензии. Если что-то не нравится, необходимо сразу это обсудить, не ожидая, что проблема решится сама.
- Если вы оказались между двух огней, не занимайте чью-то сторону, держите нейтралитет. Со временем ситуация разрешится, а вот как она отразится на ваших отношениях с противостоящей стороной в процессе работы, неизвестно.

БЕСПОКОЙСТВО ПОНАПРАСНУ

КАК БОРОТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

В последнее время один из самых частых запросов к психологам – работа с тревожностью. Мир меняется слишком быстро. Например, внезапно объявляется карантин или приходят новости о выявлении новой модификации вируса. Информационное пространство только усиливает негативное воздействие на людей. В итоге ситуаций неопределенности действительно множество, а как справляться с этими последствиями, не всегда ясно, говорит психолог **Евгения Шепелева.**

«Психика человека, который привык жить в определенных рамках, школа-институт-работа или работа-дом-отпуск, испытывает значительные перегрузки. Пластичность нейронных связей в головном мозге не такая высокая, человеку сложно психологически справиться с возникающим давлением. Как результат возникает чувство тревожности», – поясняет психолог.

Что же такое тревожность? Симптомы могут быть совершенно разными, они появляются внезапно и могут оставаться на долгое время:

- чувство страха, которое «накатывает» после определенного информационного вброса;
- постоянные навязчивые мысли, которые не помогают решить проблему, а только мучают;
- интенсивное чувство безысходности, апатии, потери интереса к жизни, общению, даже еде;
- болезненное ощущение себя «не в своей тарелке» с людьми;
- снижение концентрации, неспособность сосредоточиться на одном вопросе;
- навязчивые действия, которые не приводят по факту к эффективным решениям.

Чтобы работать с тревожными состояниями, нужно обратиться к профильному специалисту: к психологу, психотерапевту, психиатру.

Как справляться?

Что можно сделать уже сейчас, чтобы облегчить или предупредить состояние тревожности?

1. Найти источник тревожности и проработать его. Часто бывает так, что человек чувствует тревожность, но не понимает, из-за чего она возникла. «Важно анализировать ситуацию и устранять причины или хотя бы симптомы тревожности. Например, если дело в страхе потерять источник дохода, можно начать получать еще одно образование, которое позволит зарабатывать в любом случае. Если дело в нагнетании со стороны, стоит перестать потреблять эту информацию и осознать все худшие сценарии, мысленно „подготовиться“ к ним», – предупреждает психолог.

2. Качественный отдых. Часто этим аспектом пренебрегают. В некоторых случаях тревожность возникает из-за высоких нагрузок и отсутствия эффективного отдыха.

3. Анализ рисков. Чем бороться с последствиями реализации рисков и тревожиться об этом, проще произвести превентивный анализ и продумать, что именно стоит делать в случае неблагоприятного исхода событий, советует психолог Шепелева.

4. Создание нескольких источников дохода. В условиях изменчивого мира знание, что доход будет всегда, создает дополнительную психологическую устойчивость.

5. Общение с позитивными и уверенными людьми. 90 процентов случаев тревожности не имеют ничего общего с реальной безвыходностью. Чаще всего решение можно найти, и важно, чтобы рядом были люди, которые могут поддержать. Не позволяйте уму запугать вас, не стоит прокручивать неэффективные мысли в голове, рекомендует специалист.

6. Решение возникающих сложных вопросов. Нужно отказаться от системы, когда проблемы не решаются, а «тянутся». Или на них закрываются глаза. Это действительно может привести к реализации негативных сценариев. Поэтому результативнее будет решить вопрос, чем жить в состоянии неопределенности.

Екатерина Олистрова,
Оксана Крылова

МАМЫ ПРОТИВ БАБУШЕК

ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОНЕПОНИМАНИЯ ПОКОЛЕНИЙ НЕ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ ПОСЛЕ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА. С НАЧАЛОМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОЯВЛЕНИЕМ В СЕМЬЕ ВНУКОВ МЕЖПОКОЛЕНЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБОСТРЯЮТСЯ. ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА – РАЗНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ.

Эксперт – психолог по личностным и детско-родительским отношениям, сертифицированный специалист по транзактному анализу **Екатерина Олистрова.**

Бабушки и дедушки с высоты своего опыта считают просто необходимым давать советы молодым родителям, а те, в свою очередь, демонстрируют нежелание мириться с таким вторжением в их «взрослую жизнь».
Раньше, когда мы жили большими семьями, часто по три или даже четыре поколения в одном доме или квартире, было просто невозможно исключить старшее поколение из процесса воспитания внуков.
И в этом были свои плюсы и минусы. С одной стороны, сообща растить детей проще, а с другой – это порождает множество конфликтов. Сейчас все изменилось. Большинство семей имеют возможность жить отдельно от родителей, а значит, исключить или хотя бы уменьшить влияние бабушки и дедушки как на свою жизнь, так и на воспитание своих детей.
Но тут встает вопрос: так ли вредны бабушки и дедушки?

Вред или польза?

Именно бабушки и дедушки вносят бесценный вклад в воспитание подрастающего поколения. Они относятся к своим внукам иначе, чем родители. На них не лежит обязанность обучения и социализации ребенка, им не надо думать о его будущей профессии или работе, они могут просто жить сегодняшним днем и создавать ребенку условия для беззаботного детства.
Бабушки и дедушки помогают создавать общее «семейное поле», которое формирует у ребенка чувство принадлежности к семье и уверенности в себе. И конечно, нельзя сбрасывать со счетов жизненный опыт старшего поколения, который может пригодиться родителям. Поэтому исключать бабушек и дедушек из процесса воспитания – крайне негативная практика. Но как сделать так, чтобы они помогали новой семье и воспитанию ребенка, а не мешали?

Сферы влияния

Межличностные конфликты связаны в основном с вопросами личных границ. Поэтому предотвращение конфликтов в воспитании ребенка можно и нужно начинать с договора о распределении сфер влияния. И тут следует помнить, что в любых отношениях важно уважать противоположную сторону и воспринимать ее не как противника, а как союзника.
Бабушки и дедушки хотят детям и внукам добра, и, даже когда они излишне вмешиваются в их жизнь, они делают это от большой любви и желания помочь. Поэтому не стоит устранять их из своей жизни, лучше дайте им возможность почувствовать себя нужными. Спокойно обсудите формат и объем помощи, которую вы от них ждете. Они могут помочь, заменить в каких-то ситуациях, но не должны нести ответственность за жизнь, здоровье и развитие ребенка. Эта зона – счастливая обязанность родителей.

Не растворяться во внуках

Бабушкам и дедушкам нужно почаще вспоминать, что и они когда-то были на месте своих детей. Им тоже хотелось самим решать свои проблемы, а не слушать советы своих родителей. Старшему поколению придется принять тот факт, что их собственные дети уже взрослые, жизнь изменилась и проверенные годами и на собственном опыте рецепты не всегда подходят для современных реалий. Бабушкам и дедушкам нужно больше доверять своим детям, даже если есть несогласие по каким-то вопросам. Нельзя забывать и о своей жизни, которая всегда должна быть на первом месте. Не стоит тратить все свое время на помощь в воспитании внуков. Определите для себя, сколько времени и в чем вы готовы помогать, а остальное время посвятите собственным делам.

Екатерина Олистрова,
Оксана Крылова

ЕСЛИ ТВОЯ ПОЛОВИНКА – ТРУДОГОЛИК

НАШ ЭКСПЕРТ – ПСИХОТЕРАПЕВТ ИРИНА ЛОПАТУХИНА.

Увлечение или побег

Долгое время трудоголизм считался хорошим качеством – таких людей ставили в пример, вот, мол, как самозабвенно работают. Сейчас психологи, врачи, да и многие специалисты по персоналу поведение трудоголиков не одобряют. По мнению экспертов, чрезмерная самоотдача на работе грозит эмоциональным выгоранием, переутомлением, которое ведет к развитию многих заболеваний, потерей интереса к делу. А еще трудоголик может существенно подпортить жизнь родным и близким. Такой муж (или жена – трудоголизм среди женщин в наше время не редкость) вроде бы есть, а вроде бы его и нет, ведь он постоянно на работе, а дома нередко погружен мыслями в дела.

Впрочем, трудоголик трудоголику рознь. С точки зрения психологии среди неуемных любителей поработать можно выделить по крайней мере две большие группы. Первые – это люди, которые сильно увлечены своим делом. Но если близкие просят их побыть рядом, они стараются найти для них время в своем плотном расписании. В семье такому человеку хорошо, поэтому, находясь дома, он с удовольствием занимается домашними делами.

Совсем другое дело, когда человек «убегает» в работу, пытается укрыться в ней от общения с близкими. В семье ему некомфортно. Это может быть обусловлено наличием конфликта. Но порой такие люди просто не умеют, не любят или не хотят выстраивать отношения, подпускать кого-то близко к себе. Возможно, в работе они ищут спасения от собственных психологических проблем. В таких случаях нередко нужна помощь психолога.

Скандалить бесполезно

Сложнее всего, когда один из супругов хочет проводить вместе много времени, надеется на какие-то знаки внимания, ждет помощи по дому, а второй – целиком и полностью погружен в работу. Многие из пар распадаются. Если же вы хотите сохранить брак, важно понимать: радикально изменить нельзя никакого человека, трудоголика – тем более.

Его бесполезно упрекать и обвинять в том, что он уделяет вам мало внимания. На это у него всегда будет ответ: я работаю для нашего общего блага. По сути, трудоголизм – это зависимость, она во многом сродни алкоголизму (не случайно многие трудоголики, лишившись работы, начинают пить). Однако если алкоголизм порицается обществом, то трудоголика принято даже хвалить: вот как он работает, чтобы обеспечить семью. Зачастую он и сам верит в это.

Трудоголику не стоит закатывать скандалов, рыдать и требовать, чтобы он меньше работал. Если у него и без того есть проблемы в общении, это его лишь оттолкнет. На фоне конфликтов такие люди еще больше уходят в работу или вовсе уходят… жить сами по себе.

Как же быть? Прекрасный способ удовлетворить обе стороны – создать определенные ритуалы. Например, вы договариваетесь, что в пятницу вечером всегда ходите в кафе, а во вторник утром вместе плаваете в бассейне.

Эти планы нужно не только обговорить, но и вписать в плотное расписание любителя поработать, сделать их такими же обязательными, как и работу. Это особенно важно, если в семье есть дети. Папа должен знать: как бы много дел ни ждало его в новом проекте, игра в футбол с сыном или поход в зоопарк должны состояться.

Наталия Фурсова

ТРЕНД СЕЗОНА – СВИТЕРЫ

КРАСИВЫЙ И УДОБНЫЙ СВИТЕР – НЕОБХОДИМАЯ ВЕЩЬ В ЗИМНЕМ ГАРДЕРОБЕ. ОСОБЕННО СЕЙЧАС, КОГДА ТРИКОТАЖ СТАЛ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ГЛАВНЫХ МОДНЫХ ТРЕНДОВ.

Модельеры в этом сезоне предложили множество самых разных идей на каждый день, для офисного образа и даже для вечеринки. Разберемся в модных тенденциях и выберем самые стильные женские свитеры для холодных дней.

Свитер удобен своей многофункциональностью – он уместен практически везде, а разнообразие стилей дает возможность подобрать подходящий свитер для любого образа – от спортивного до строгого и элегантного.

Самая очевидная «компания» для свитера – джинсы или брюки, это классический вариант для повседневного образа. Просторные свитеры хорошо смотрятся с джинсами-скинни или узкими брючками, мешковатыми «джинсами бойфренда» или расклешенными джинсами – если вам близок богемный стиль хиппи.

А облегающие короткие джемперы удачно дополняют широкие брюки.

Однако носить свитер можно и с юбкой.

К укороченным обтягивающим джемперам подойдут пышные модели или расклешенные короткие, к объемным – узкие юбки-карандаши чуть выше или ниже колена.

Свитер может быть самостоятельной деталью образа, а можно сочетать его с блузкой или, если у него очень широкий ворот, открывающий плечи, – с топом на бретелях.

Один из трендов этого сезона – сочетание свитера с длинным шарфом, выполненным из пряжи точно такого же цвета.

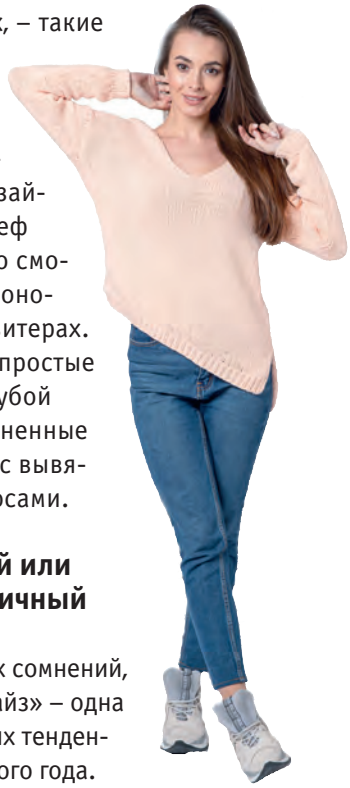
Выбирать свитер следует с оглядкой на особенности фигуры. Девушкам с узкими плечами и полными бедрами подойдут просторные свитеры, которые заканчиваются чуть выше или ниже самой широкой части бедер – они уравновесят пропорции. Широкоплечим и узкобедрым нужен облегающий свитер, дополненный пышной юбкой или просторными брюками – это зрительно увеличит бедра, и плечи будут казаться более хрупкими. А полным девушкам рекомендуется носить свитеры-туники с длинным шарфом или крупными длинными бусами – эта вертикаль визуально сделает фигуру стройнее.

Модные тенденции

Длинный или укороченный, просторный или облегающий, свитер в этом году должен быть в шкафу каждой модницы. Такого трикотажного бума на подиумах не было давно, и каждый дизайнер предложил свое видение свитера.

Рельефная вязка и узоры

Сложная вязка с узорами, жгутами, объемными косами и шишечками – однозначный тренд, который появляется во многих коллекциях, – такие свитеры на зимних неделях моды представили дизайнеры. Рельеф лучше всего смотрится на монохромных свитерах. Актуальны простые свитеры грубой вязки, удлиненные кардиганы с вывязанными косами.



Объемный или асимметричный крой

Нет никаких сомнений, что «оверсайз» – одна из главных тенденций этого года.

И в первую очередь это относится к свитерам – мягкие, просторные, будто с чужого плеча, они помогают создать образ в стиле «небрежный шик». Некоторые свитеры длиной скорее напоминают платья – их можно носить с плотными колготками или легинсами, а также комбинировать с узкими брюками и джинсами.

Стильно смотрятся ажурные просторные свитеры, а также удлиненные пуловеры, которые можно носить как платье.

Нарцисса Белоногова

ЧТОБЫ СОВРЕМЕННО ВЫГЛЯДЕТЬ

КАК ОБНОВИТЬ ГАРДЕРОБ И СОСТАВИТЬ ПЛАН ПОКУПОК.

Все по плану!

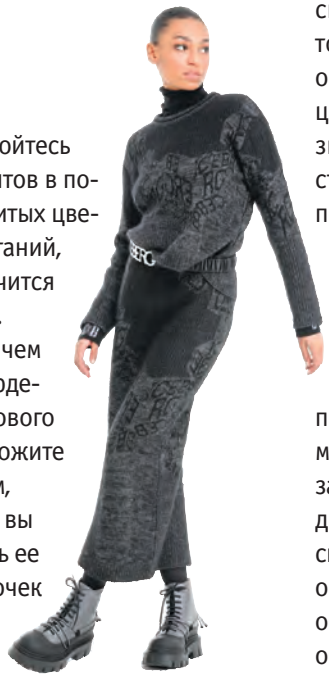
Отправляясь на шопинг, не забывайте совет легендарной Коко Шанель: «Мода выходит из моды. Стиль – никогда!» Чтобы ему последовать, нужно иметь четкий план покупок. Начните с ревизии базового гардероба.

Совет стилиста Елены Савиной:

– Чтобы стильно выглядеть в любой ситуации, в «базе» для осенне-зимнего сезона должны быть следующие вещи: брючный костюм, брюки, темно-синие джинсы, классическая юбка, пара джемперов (или кардиган), блузка (универсальная белая, под мужскую рубашку), маленькое платье, туфли-лодочки на каблуке, сапоги – на каблуке и без.
Не оставляйте без внимания аксессуары: шарф, платок, перчатки, хорошая бижутерия плюс пара сумок – деловая и небольшая: пошет или клатч. Такой «джентльменский набор» обеспечит вам более двух десятков разных стильных образов. В базовом гардеробе должны быть вещи, хорошо сочетающиеся друг с другом, высокого качества, из натуральных материалов, отлично сидящие на вас: они будут «работать» несколько лет – так что не скупитесь!

На вкус и цвет…

При обновлении гардероба часто встает вопрос цветовой гаммы, особенно когда хочется значительно ее «оживить». Аксиома выбора – подбор по цветотипу, коже, цвету глаз и волос. Главная ошибка – страх выйти за грань традиционных сочетаний. Не бойтесь экспериментов в поиске неизбитых цветовых сочетаний, иначе получится скучновато.
Но, прежде чем ввести в гардероб вещь нового цвета, приложите к тем вещам, с которыми вы собираетесь ее носить, кусочек бумаги или ткани того же цвета и оцените, как это смотрится при дневном и искусственном освещении.



Совет психолога Татьяны Журавлевой:

– Цвет влияет на уровне подсознания на настроение, самочувствие и даже здоровье. Не стоит поддаваться уговорам подруги или продавца-консультанта по поводу того, что вам это очень идет. Может, и на самом деле так, но, немного поносив вещь, вы отправите ее в шкаф, потому что вас она начнет раздражать. Например, яркие контрастные сочетания прекрасно подходят только уверенным в себе и независимым людям, а вот вариант игры с оттенками одного цвета, теплыми и холодными тонами беспроигрышен для всех.
В принципе выбор цвета нам подсказывает интуиция, но доверять только ей маловато: почитайте о том, какими могут быть модные цветовые сочетания, проанализируйте варианты, учитывая собственные особенности, и только потом покупайте новую вещь.

Главное – найти своих

И, наконец, об обуви: можно сэкономить на чем угодно, но только не на ней. Во-первых, правильная обувь поможет избежать многих заболеваний: от ортопедических до флебологических. Во-вторых, именно она и придает вашему облику завершенность образа, стильность, шик. Выбирайте модели, учитывая свой тип фигуры, рост. Тонкий каблук или широкая сплошная платформа подойдут только стройным женщинам. Если вы поклонница танкеток, обратите внимание на то, что их можно носить либо с длинными юбками, либо с широкими, но никак не с узкими брюками.

Совет врача-ортопеда Владимира Дмитриева:

– При начальной стадии плоскостопия, слабости связок стопы нужно отказаться от балеток и любой обуви без каблука. Для повседневной носки оптимальная высота от 2 до 4 см. Под запретом – платформа: нагрузка на стопу при ходьбе распределяется неравномерно, плоскостопие будет прогрессировать.

Ольга Андреева

НЕ ВИДНО НИ ЗГИ – НАДЕВАЙ САПОГИ!

Есть составляющая гардероба, без которой никак не обойтись зимой, вне зависимости от модных тенденций и капризов погоды – это сапоги. Стильные, теплые и обязательно удобные: как найти те, которые превратят эту зиму в сказку? Читайте в нашем обзоре.

Не может не радовать, что модные дизайнеры совместили в новом сезоне не только красоту и стиль, но и практичность моделей, поэтому в зимних сапогах этого сезона вы будете притягивать восхищенные взгляды и чувствовать себя максимально комфортно. О чем еще может мечтать настоящая модница?

Какие сапоги в моде?

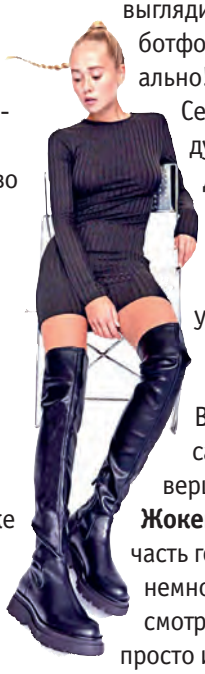
Отправляясь в магазин, изучите рекомендации стилистов. Ведь даже в холода хочется выглядеть красиво и модно! Итак, какие же сапоги в моде этой зимой?

В армейском стиле. Они высокие и с широким голенищем. Такие сапоги сами по себе смотрятся очень эффектно и, может быть, даже слегка экстравагантно, поэтому в новом сезоне они должны быть выполнены из черной кожи и не иметь декора. А вот на каблуке или плоской подошве – зависит только от ваших предпочтений!

На заметку!

Если хотите избежать дополнительного объема, следите, чтобы сапоги с широким голенищем сидели свободно.

Ботфорты. Зимой ботфорты – это не только дань моде, но и очень удобный элемент гардероба. В этом сезоне будут актуальны ботфорты разной длины и даже из разных материалов (в том числе из бархата и имитации кожи змеи). Несомненный плюс в том, что ботфорты зрительно вытягивают ноги, поэтому фигура выглядит стройнее. И, кстати, ботфорты – это всегда сексуально!



Сегодня ботфорты подойдут и не только на каждый день, но и к деловому стилю. Однако будьте аккуратны при их выборе: если ноги у вас не идеальны, лучше отдавайте предпочтение плотному материалу. В противном случае сапоги подчеркнут несовершенства.

Жокейский стиль. Передняя часть голенища в таких сапогах немного удлинена. Сапоги смотрятся одновременно просто и шикарно – это одна из самых модных тенденций нового сезона.

Мужской стиль. Выглядеть немного брутально – почему бы и нет? Сегодня это модно как никогда. Широкий каблук дарит устойчивость не только в гололед, но и уверенность по жизни. Тренд сезона – украсить такие сапоги интересным декором или выбрать яркие цвета.

Ретро. Зимой можно будет вспомнить, какие сапоги носили наши мамы в 70-е. Носок слегка закруглен, каблук высок, но устойчив, а голенище жесткое. Однако именно такой вариант будет смотреться очень женственно!

Угги и унты. Без них не обходится уже ни одна зима, ведь для отдыха и зимних прогулок это идеальный вариант. Иногда хочется сбросить каблуки и почувствовать легкость и комфорт. С уггами и унтами это сделать проще простого. Выбор такой обуви огромен: разных цветов и материалов, разной высоты, с мехом и без него. В гардеробе даже самой деловой женщины обязательно должна быть хотя бы одна «уютная» пара!

Основные тренды сапог

Если хотите продемонстрировать хороший вкус и добавить в образ изюминку, выбирайте сапоги с интересными деталями. Так, например, этой зимой основными трендами станут необычные и широкие каблуки. Каблук может быть фигурным, в полоску или обтянутым кожей. Подобные детали однозначно обратят на себя внимание! Тем, кто предпочитает классику, советуем выбрать также актуальный нынче широкий и устойчивый каблук, который сочетается, как правило, с узким голенищем.

Танкетка. Танкетка – это очень женственный и при этом удобный вариант. В этом сезоне она также украшена различными принтами, обтянута кожей в тон сапог или выполнена в стиле «металлик». Часто используется в полусапожках и высоких сапогах.

ЖЕНЯ МАЛАХОВА: «МУЖ ПОДДЕРЖИВАЕТ МЕНЯ ВО ВСЕМ»

ЖЕНЯ МАЛАХОВА ИЗ ТЕХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ БОЯТСЯ КРУТО МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ. ЯРКИЙ ПРИМЕР: ОНА ОСТАВЛЯЕТ КАРЬЕРУ ПЕВИЦЫ (БЫЛА СОЛИСТКОЙ ГРУППЫ REFLEX) И ПОСТУПАЕТ ВО ВГИК НА АКТЕРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ. ЖЕНЯ РИСКОВАЛА, НО РИСК ОКАЗАЛСЯ ОПРАВДАННЫМ. ЯРКАЯ ВНЕШНОСТЬ И АКТЕРСКИЙ ТАЛАНТ ОБРАТИЛИ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ РЕЖИССЕРОВ, И КИНОПРЕДЛОЖЕНИЯ СТАЛИ ПОСТУПАТЬ ОДНО ЗА ДРУГИМ. ПОПУЛЯРНОЙ ЕВГЕНИЯ ПОЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ ПОСЛЕ ВЫХОДА НА ЭКРАНЫ РЕМЕЙКА КИНОКЛАССИКИ – ПОВЕСТИ БОРИСА ВАСИЛЬЕВА «А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ», ГДЕ СЫГРАЛА ЖЕНЬКУ КОМЕЛЬКОВУ…

– Евгения, можно сказать, что вам везет. После окончания ВГИКа не пришлось сидеть без работы, сразу начали сниматься в разных картинах – от триллеров («Чистое искусство») до веселых комедий («Приключения чокнутого профессора»). При этом не оставляли другое свое призвание – продолжали петь. Режиссеры часто используют ваши вокальные данные?

– Меня дважды приглашали участвовать в мюзиклах, но в тот период была занята в других проектах. К сожалению, меня чаще приглашают участвовать не в музыкальных телепроектах, которых много, а спортивных. Может быть, потому что дружу со спортом и фигура у меня спортивная (*улыбается*).

– И какой вид спорта предпочитаете?

– Больше 10 лет я занимаюсь боксом, чем очень удивляю окружающих. Перерыв делала только во время учебы во ВГИКе, поскольку ни на что другое времени не оставалось. Есть, конечно, и другие тренировки, но бокс в приоритете.

– Смею предположить, что, раз занимаетесь спортом, значит, следите за питанием, фигурой…

– Я люблю поесть и обожаю готовить. Не хочется себя хвалить, но друзья не дадут солгать – я очень вкусно готовлю и делаю это с удовольствием. С интересом экспериментирую с блюдами, и эксперименты мне удаются. Люблю гостей, люблю, чтобы стол ломился от еды. Это наследственная семейная история. У нас вся семья хлебосольная. С бабушкой по линии мамы невозможно было сидеть рядом за столом, она все время что-то подкладывала на тарелку – блинчик, тортик, пирожок… Что касается другой бабушки – Екатерины Яковлевны, которой исполнилось 95 лет, то она даст фору многим молодым. Она так готовит пирожки, пирожные и торты, что от них не может отказаться даже мама, которая все время сидела на диетах. Правда, в последние годы я стала ей помогать печь мой любимый торт с грецкими орехами и сметанным кремом. Возраст сказывается.

АНТИТРЕНДЫ МАНИКЮРА

ДЛИНА, ФОРМА И ЦВЕТ – НЕ ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ МАНИКЮР. ЕСЛИ ВЫ ДЕЛАЕТЕ ДИЗАЙН НА НОГТЯХ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, СЛЕДИТЕ И ЗА МОДНЫМИ ТЕНДЕНЦИЯМИ МАНИКЮРА. ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ДИЗАЙНЫ КАК БЫСТРО СТАНОВЯТСЯ МОДНЫМИ, ТАК ЖЕ БЫСТРО И ВЫХОДЯТ ИЗ МОДЫ.

Антитренды маникюра

Кажется, еще недавно мы красили ногти в неоновые цвета, подбирали ярко-красный лак, а приходя в салон, просили мастера сделать форму в виде острого квадрата. Сегодня все это потеряло актуальность. Как оставаться в тренде с помощью маникюра, рассказывает мастер ногтевого сервиса **Наталья Иванова.**

Антитренд № 1: Втирка

Блестящий пигментированный порошок давал возможность быстро сделать нарядный и оригинальный маникюр. Но мы так часто стали прибегать к этому, что в результате он потерял актуальность.

Чем заменить? В качестве альтернативы рассмотрите белый лак с микроскопическим блеском. Это универсальный вариант для любой формы и длины ногтей. Такой маникюр выглядит одновременно нейтрально и торжественно.

Антитренд № 2: Неоновые цвета

Такой маникюр однозначно приковывает взгляды окружающих, но подобные оттенки вышли из моды, несмотря на свою оригинальность. Конечно, юным особам еще можно использовать неоновые цвета, во всех остальных случаях лучше остановить выбор на другом решении.

Чем заменить? Рекомендую отдавать предпочтение более сдержанным цветам. Допустим, если вы выбираете желтый, пусть он будет не кричащий, а ближе к тому, что напоминает опавшую листву.

Антитренд № 3: Яркий алый на острых ногтях

Этот немного «вампирский» маникюр тоже утратил свои позиции, он слишком бросается в глаза и даже отталкивает. Из-за этого прекрасный пол начал массово отказываться от него.

Чем заменить? Длинные ногти можно оставить. В остальном рекомендации будут стандартными: сдержанные тона, не привлекающие много внимания.

Замечу, что, если вы хотите и дальше использовать красный лак, просто сделайте ногти короче. Такой маникюр просто идеален для зимы.

Антитренд № 4: Матовое покрытие

Я не предлагаю совсем отказываться от матового покрытия, на мой взгляд, оно является лучшим решением для ногтей красивых пастельных тонов.

Чем заменить? Зимой можно использовать тонкий рисунок на ногтях, покрытый матовым топом или нанести топ на пару ногтей.

Антитренд № 5: Крупные блестки

Еще один устаревший тренд – обилие блесток.

Чем заменить? Решить проблему можно за счет уменьшения количества блесток, лучше сделать акцент на легкости и ненавязчивости. Сейчас популярность набирает светоотражающий лак с микроскопическим блеском – такой маникюр смотрится ярко, он идеален для зимы.

Антитренд № 6: Геометрия

Строгие линии можно смело отодвигать на второй план, ищите иное решение для маникюра.

Чем заменить? Советую обратить внимание на мягкую геометрию. Все те же фигуры, но без четких границ. Главное – это ощущение свободы.

Антитренд № 7: Острый квадрат

Эта форма ногтей из трендов перешла в категорию антитрендов. Но не спешите расстраиваться, замена острому квадрату есть!

Чем заменить? На смену острому квадрату пришел мягкий квадрат для коротких ногтей, обладательницам средней длины можно взять за основу овал.

КАРТОШКА С ГОЛОВЫ ДО ПЯТ

НАШ ЭКСПЕРТ – ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ ИРИНА ЗАЙЦЕВА.

Спасибо Екатерине II, благодаря ей этот южноамериканский корнеплод настолько обрусел, что теперь растет в каждом огороде. Оставим кулинарию в стороне, поговорим о красоте. Благо этот косметический ингредиент подходит коже любого типа и возраста.

Богатый состав

Глубоко ошибаются те, кто думает, что в картошке – один крахмал. Этот овощ из семейства пасленовых на 75 процентов состоит из воды, а увлажнение кожи – основа основ в косметологии. Кроме того, витаминно-минеральный состав картофеля очень богат. В нем есть витамины группы В, которые нормализуют работу сальных желез и стимулируют выработку коллагена, не дающего коже обвисать. Богата картошка и калием, который избавляет от отечности и улучшает метаболизм в клетках кожи. Холин устраняет морщины и прыщи, заживляет микротрещины, а лютеин, работающий как солнечный фильтр, защищает от ультрафиолета. Селен и аскорбиновая кислота предохраняют от преждевременного старения, придают коже упругость и эластичность. Витамин К борется с гиперпигментацией, а витамин U отвечает за обновление клеток. Ну и, наконец, тот самый крахмал, за который картошку недолюбливают диетологи, в качестве косметического ингредиента просто безупречен: он не только отбеливает кожу, но и придает ей мягкость и гладкость, сужает поры и устраняет жирный блеск.

Не навреди!

Самый полезный картофель – молодой (в нем больше витаминов и минералов), а в старом, битом и неправильно хранившемся овоще (не в темноте, а под солнцем) может накапливаться ядовитое вещество – гликоалкалоид соланин. Так что картошку с зазеленевшими бочками и проростками лучше не употреблять ни вовнутрь, ни снаружи. Кстати, от того, что вы срежете зеленые бочки и белые проростки с клубней, концентрация соланина лишь немного снизится, но не исчезнет.

Важно

Аллергия на картошку хоть редко, но все же встречается. Поэтому, прежде чем нанести маску из сырого тертого картофеля, сделайте тест: нанесите на сгиб локтя массу минут на 5. Если кожа не покраснела и не зудит – все нормально.

Для волос

Эффект: уменьшает жирность волос, питает сухие кончики.
Рецепт: размять 2 вареные картофелины с 5 ст. л. горячего молока, добавить 2 ч. ложки глицерина и 1 ч. ложку меда. Маску нанести на волосы, укутать голову целлофаном и надеть шапку. Через час смыть и ополоснуть волосы водой с соком лимона.
Эффект: устраняет сухость.
Рецепт: выжать из картофеля 150 г сока, смешать с яйцом и 1 ч.л. меда, нанести на вымытые и высушенные волосы. Оставить маску на полчаса и смыть без шампуня.

Для лица

Эффект: омолаживает, разглаживает морщины, повышает упругость.
Рецепт: пюре из очищенного, сваренного в молоке картофеля остудить и в теплом виде нанести на лицо. Подержать 15 минут.
Эффект: уменьшает отеки.
Рецепт: в свежеприготовленное пюре добавить немного овсяной муки. В чуть теплом виде нанести на места с отеками минут на 15. Смыть теплой водой.
Эффект: устраняет сухость и шелушение кожи, смягчает.
Рецепт: 2 ст. л. картофельного пюре смешать с 1 ч.л. растительного и миндального масел и 1 ст. л. овсяной каши. Использовать как скраб, удалить теплой водой через 5 минут.

Елена Гладкова

О ЭТА КОРОЛЕВСКАЯ... РОЗА!

РАЗБИРАЕМСЯ В СОРТАХ РОЗ.

На что в первую очередь обращать внимание при выборе сорта?

Чаще всего садоводы-любители приобретают тот или иной сорт, пленившись красотой цветка и ориентируясь только на его форму, размер и, конечно, окраску. Такой подход нередко оборачивается разочарованиями: оказывается, приглянувшаяся роза плохо зимует, слабо цветет и поражается различными болезнями.

Первое, на чем стоит заострить внимание, выбирая розы для садового участка, расположенного в средней полосе России, – устойчивость сорта в наших климатических условиях. Сильный куст с красивой здоровой листвой производит в саду куда большее впечатление, чем пара-тройка чахлых веточек, пусть даже с самыми распрекрасными цветками.

Хорошими ориентирами при выборе сорта служат признанные мировым розоводческим сообществом знаки качества: немецкий сертификат «ADR» (эти буквы означают Allgemeine Deutsche Rosenneuheitenprufung – признанная немецкая роза) и английская торговая марка «Gold Standard® Rose». Их присваивают только сортам, прошедшим строгие испытания по программам комплексной оценки устойчивости в естественных условиях. Эти знаки обычно стоят на бирках, которыми снабжают растения при продаже.

Еще один критерий, который помогает сделать выбор, – производитель, чьи сорта успели хорошо показать себя в российских садах. В первую очередь это немецкие питомники Кордес (W. Kordes' Söhne), Тантау (Tantau Rosen) и Ноак (Noack Rosen), английские – Харкнесс (Harkness Roses) и Дэвид Остин (David Austin Roses), а также французский Мейян (Meilland International). Название питомника обязательно указывается на этикетке.

Внимания заслуживает и «дата рождения» розы: современные сорта не только цветут пышнее и дольше, чем их старшие товарищи, но и гораздо более устойчивы к грибным заболеваниям. К сожалению, эта информация не всегда доступна широкому покупателю: иногда ее приходится разыскивать в Интернете.

Для чего знать, к какой садовой группе относится роза?

Принадлежность розы к конкретной садовой группе в первую очередь дает представление о том, как она выглядит и, соответственно, как лучше использовать ее на участке. Одни сорта будут хороши в царственном одиночестве на парадной клумбе, другие подойдут для посадки в смешанных цветниках, третьи – для украшения арки, перголы или беседки.

Помимо внешних отличий розы из разных садовых групп неодинаково реагируют на неблагоприятные климатические условия, погодные аномалии и, конечно, зимуют. Зачастую они требуют и разного ухода. Главным образом это касается обрезки и укрытия на зиму. Поэтому информация о том, к какой садовой группе относится роза, имеет важный практический характер и обычно указывается на этикетке.

Садовые группы современных роз

Чайно-гибридные. Это розы с крупными бокаловидными цветками, чаще махровыми. Как правило, они имеют характерный нежный аромат. Прямой и длинный цветоносный стебель заканчивается одиночным бутоном или кистью из нескольких цветков. Чайно-гибридные розы наилучшим образом подходят для срезки.

Примеры: Gloria Dei, Hommage Barbara, Charles de Gaulle, Prince Jardinier, Royal Parks, Pascali.

Флорибунда. Розы, которые отличаются густым ветвлением куста и пышными цветочными кистями. Кусты роз флорибунда относительно компактны, поэтому идеально подходят для украшения клумб и цветников.

Примеры: Out of Rosenheim, Sangerhauser Jubilaumsrose, Sunstar, Schneewittchen, Sommerfreude.

Игорь Степанов

«ДЕЛЬФИЙСКИЕ ИГРЫ»

ВЫРАЩИВАЕМ ДЕЛЬФИНИУМЫ ИЗ СЕМЯН.

Эти величавые многолетники пользуются любовью садоводов уже не одно столетие. У дельфиниумов множество замечательных сортов, но особое место среди них занимают растения новозеландской селекции, которые своим появлением сразу же произвели настоящий фурор среди цветоводов. И неудивительно: они выделяются и разнообразием окраски цветков, и плотностью соцветий, и впечатляющими размерами.
К сожалению, самым доступным способом заполучить этих красавцев к себе в сад пока остается семенное размножение. И хотя семена новозеландских дельфиниумов сейчас стали доступнее, информации о том, как их правильно сеять, недостаточно.
Поделюсь своим опытом выращивания великолепных «новозеландцев». Надеюсь, кому-нибудь это окажется полезным.

Семена

Важнейшую роль играет качество посевного материала. Семена дельфиниумов очень быстро теряют всхожесть, сохраняя жизнеспособность меньше года. Я стараюсь приобретать их только свежими и до посева обязательно храню в холодильнике.
Опасаясь, что семена дельфиниумов могут быть заражены возбудителями болезней, которые, развившись в стерильной почве, способны погубить весь посев, я всегда провожу предпосевную обработку. Она заключается в том, что семена замачиваются в густом растворе марганцовки или, что более действенно, в растворе контактно-системного фунгицида.

Грунт и емкости

В качестве субстрата использую готовый качественный универсальный грунт: он содержит все необходимые питательные вещества для роста и развития сеянцев. Перед посевом обязательно стерилизую его, пропарив на водяной бане или на 5–10 минут поместив в микроволновую печь.
Для посева дельфиниумов я применяю прозрачные одноразовые контейнеры с крышкой: в таких продают развесные молочные продукты и салаты. В днище проделываю отверстия для стока лишней влаги. Я считаю, что емкости тоже лучше стерилизовать, поэтому протираю их медицинским спиртом.

Посев

Предпочитаю сеять дельфиниумы в январе – феврале, хотя сделать это можно и в первые месяцы весны. Если семена приобретены осенью, то возможен подзимний посев в открытый грунт. Но, по моему опыту, наилучшие результаты дает все-таки первый вариант.

Совет

С целью профилактики советую регулярно обрабатывать сеянцы средствами биологической защиты (Алирин, Гамаир, Глиокладин, Фитоспорин). Для приготовления рабочего раствора 5–7 таблеток препарата растворяют в стакане кипяченой воды и из пипетки по несколько капель поливают каждое растение под корень. Я провожу такие обработки через каждые 10 дней, чередуя разные препараты.
Контейнеры заполняю подготовленным субстратом на высоту 2–3 см: этого достаточно для первоначального роста до пикировки. Грунт утрамбовываю, выравниваю поверхность и смачиваю ее из пульверизатора. Затем раскладываю семена на расстоянии не менее 1,5 см друг от друга и слегка вдавливаю. После этого присыпаю их слоем почвы толщиной не более 10 мм и вновь увлажняю из пульверизатора. Затем герметично закрываю контейнер крышкой и делаю пометки о сорте и дате посева.

Внимание

Для дружного прорастания семенам дельфиниумов необходим короткий период стратификации при плюсовых температурах. Я помещаю контейнер на одну-две недели в холодильник и периодически контролирую состояние посевов, поскольку прорастание может начаться уже в процессе охлаждения.

Игорь Степанов

ПО СКОЛЬЗКОМУ ЛЬДУ

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ НА ГОРОДСКИХ УЛИЦАХ.

Поскользнуться, упасть и очнуться в гипсе – дело нехитрое. Гораздо сложнее удержаться на ногах.
– Главное – выбрать правильную обувь: без каблуков и на рифленой нескользящей подошве, – рассказывает **Алексей Канаев**, завотделением Клиники травматологии, ортопедии и артрологии РГНКЦ. – Можно наклеить на подошву полоски изоленты или лейкопластыря. Не носите длиннополую одежду – вы можете зацепиться за полы и на них могут наступить идущие следом. Не носите сумки на длинных ручках – они смещают центр тяжести и лишают маневренности. Не держите руки в карманах – лучше разведите их чуть в стороны. Это поможет удержать равновесие. Идите по обочине тротуара – по краям не так скользко. Самый безопасный «стиль хождения» в гололед – «корова на льду». Передвигайтесь мелкими шажками, ступайте на всю подошву, как бы скользя по дороге. Если чувствуете, что падаете, присядьте – так вы уменьшите высоту падения. Не вытягивайте руки вперед! Лучевая кость (от локтя до запястья) – самая хрупкая. Лучше, если удар придется на предплечье или плечо. А приземлиться старайтесь на бок – это «размажет» силу удара. Если упали – не спешите подниматься. Приподнимите голову, пошевелите ногами, руками. Вставать можно только в том случае, если нет острой боли.

Травмы и их лечение

Ушиб – закрытое повреждение тканей и (или) органов.
Симптомы: боль (возникает в момент травмы, позднее ощущается при ощупывании), отек или припухлость (нарастает в течение суток), гематома (синяк, кровоизлияние в ткани). Объем движений не уменьшается – это главное отличие ушибов от переломов и вывихов.
Лечение:

- холод (1–2 дня) – чтобы остановить внутреннее кровотечение;
- покой – фиксирующая повязка (эластичный бинт) на место ушиба. Пострадавшую конечность держать в приподнятом положении – это уменьшает отек;
- разогревающие мази – для рассасывания гематомы. Наносят после того, как спадет отек (обычно через 2–3 дня).

Прогноз на выздоровление: 1–3 дня.
Вывих – смещение суставных поверхностей по отношению друг к другу. Вывих бывает полным (если поверхности перестают соприкасаться) или неполным – подвывих (если соприкасаются частично).
Симптомы: конечность необычно вывернута, поврежденный сустав имеет измененную форму, любое движение и прикосновение вызывают острую боль.
Лечение: для подтверждения диагноза назначается рентген. Далее – вправление, которое делает врач.
Помните: относительно безболезненное вправление возможно в первые часы после травмы. Вправить вывих трех- пятидневной давности гораздо сложнее. Через 3 недели понадобится уже оперативное (хирургическое) вмешательство. После вправления назначается контрольный снимок, после чего на 7–10 дней накладывается фиксирующая повязка.
Прогноз на выздоровление: зависит от тяжести заболевания. Обычно – 3–4 недели, в течение которых необходимо выполнять комплекс упражнений.
Растяжение связок – повреждение мягких тканей, вызванное резким и сильным движением в неестественном направлении.
Симптомы: боль при движении, припухлость и гематома, ограничение движений.
Лечение: холод и давящая повязка на поврежденное место, мази, обладающие противовоспалительным и обезболивающим действием (диклофенак-гель, индовазин, троксевазин, индометацин, фастум-гель и т.д.). Их нужно наносить на место повреждения 2–3 раза в сутки, курс лечения – до 10 дней.
Внимание: за растяжение связок нередко принимают их разрыв. Для подтверждения диагноза лучше обратиться за консультацией к травматологу-ортопеду.
Прогноз на выздоровление: 1–2 недели.

Лидия Юдина

ПАСТУШЬЯ ИЛИ ЦАРЬ-КОТЛЕТА?

ПРОСТЫЕ И ВКУСНЫЕ КОТЛЕТЫ ДЛЯ 23 ФЕВРАЛЯ.

Котлеты любят все, но, пожалуй, мужчины – особенно. Так что на 23 февраля можно приготовить для своих домашних новые варианты этого отличного блюда. Говяжьи, бараньи, куриные котлеты из нескольких видов мяса – пока будут существовать кулинария и животноводство, рецепты котлет не переведутся, всегда можно придумать что-то интересное. Предлагаем эффектные варианты для наступающего праздника. Да, про маленьких защитников Отечества мы тоже не забыли.

Пастушья котлета

Для фарша (270 г на 1 котлету):
100 г говяжьей лопатки, 100 г свиной шеи, 100 г мякоти куриной, 100 г баранины, 300 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, панировочные сухари, масло для жарки, соль и перец.
Шаг 1. Для приготовления фарша все виды мяса прокрутить через мясорубку на средней решетке.
Шаг 2. Мелко нарезанный лук пассеровать на сливочном масле.
Шаг 3. Все тщательно смешать и добавить соль и перец по вкусу.
Шаг 4. Затем отделить 270 г полученного фарша и сформировать котлету. Обвалять в панировочных сухарях.
Шаг 5. Обжарить с двух сторон на раскаленной сковороде с добавлением растительного масла, после довести до готовности в духовом шкафу.

Котлета Биг-Бен

600 г лопатки мраморной говядины, 100 г вырезки мраморной говядины, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г белого хлеба, 150 мл молока, 50 мл сливок 33 процента, 50 мл газированной воды, 50 г сметаны, 50 мл говяжьего бульона, 150 г репчатого лука, 20 г чеснока, 10 г укропа, 1 веточка розмарина, 300 г панировочных сухарей, соль и перец.
Шаг 1. Для котлеты берем фарш из 2 видов мяса – лопатки и вырезки. Лопатку пропускаем через крупную мясорубку, вырезку мелко нарезаем ножом.
Шаг 2. Обжариваем лук на сливочном масле с добавлением чеснока до золотистой корочки. Затем пробиваем в блендере.
Шаг 3. В отдельной емкости замачиваем белый хлеб с молоком и сливками, добавляем яйцо, говяжий бульон, замороженное сливочное масло, протертое на мелкой терке, свежий укроп, соль, перец.
Шаг 4. Добавляем фарш и обжаренный лук с чесноком и в самом конце газированную воду.
Шаг 5. Лепим котлеты. Обваливаем их в сухарях.
Шаг 6. Обжариваем на растительном масле с добавлением мелко рубленного чеснока и веточки розмарина.

Царь-котлета с печеной тыквой

Для котлеты:
65 г несоленого шпика, 50 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 65 г тыквы, 275 г филе куриного бедра без кожи, соль и перец, 50 г сливок 33 процента, 40 г льда.
Для гарнира:
35 г моркови, 15 г кабачка, 15 г лука-порея, 35 г топленого масла, 100 г отварного риса, соль.
Для соуса:
30 г яблок, 12 г горчицы, 12 г меда, лимонный сок.

Помидор запеченный

1 помидор, 20 мл растительного масла, соль.
Шаг 1. Сало нарезать кубиками и подморозить.
Шаг 2. Репчатый лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле.
Шаг 3. Тыкву очистить от кожи и семян, нарезать кубиками, положить на фольгу и налить растительное масло (10 г). Свернуть фольгу конвертиком и поставить в духовку на 15 минут при температуре 150 ^{0}С. Остудить в холодильнике.
Шаг 4. Запеченную тыкву соединить с куриным филе, салом и жареным луком, пропустить всю массу через мясорубку.
Шаг 5. Добавить соль, перец, сливки, мелко колотый лед, хорошо

БАНЯ ИЗ... ГАЗОБЕТОНА!

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ НА СТРОИТЕЛЬНОМ РЫНКЕ СИЛЬНО ВЗЛЕТЕЛИ ЦЕНЫ НА МНОГИЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОСОБЕННО ДРЕВЕСИНУ. ПОЭТОМУ ВСЕ ЧАЩЕ МНОГИЕ ЛЮДИ ЗАДУМЫВАЮТСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ ПОСТРОИТЬ ДЛЯ СЕБЯ БАНЮ ИЗ ГАЗОБЛОКОВ.

Для того чтобы устроить парилку в помещении со стенами из гигроскопичного материала – газобетона, – прежде всего необходимо организовать надежную гидроизоляцию пола и отвод сточных вод. Ну и, конечно, защитить от влаги и сами стены. Это делают так. Поверхность газобетона покрывают влагостойкой штукатуркой. Следующий слой – теплоизоляция. Используются плиты из экологически чистых утеплителей (стекловолокно без формальдегидных смол, переработанная овечья шерсть, лен или морские водоросли). Их размещают враспор между брусков деревянной обрешетки. Предварительно под брусками и утеплителем в коробе или кабель-канале прокладывается проводка для освещения. Заранее прокладываются и каналы для вентиляции парной.

Чтобы утеплитель не намокал от пара, его закрывают отражающей фольгированной пароизоляцией. Она же позволяет сохранить инфракрасное тепловое излучение от каменки внутри парной и не пропускает пыль от утеплителя. Пароизоляцию закрепляют на обрешетке степлером, а все швы максимально герметично проклеивают металлизированной клейкой лентой. Поверх пароизоляции нашивают контробрешетку. Получившийся воздушный зазор между фольгой и внутренней деревянной обшивкой убережет вагонку от контакта с конденсатом на поверхности фольги и дополнительно утеплит помещение.

И последний слой «пирога» – вагонка: ее крепят к контробрешетке с помощью специальных прижимных пластин-кляммеров, которые прибивают тонкими оцинкованными гвоздями.

Вам понадобятся

Материалы: влагостойкая штукатурка, гидроизоляционные материалы, антисептированный сухой деревянный брусок сечением 5х5 см или 5х4 см, экологичный утеплитель, фольгированная пароизоляция, скобы для степлера, металлизированная клейкая лента, саморезы, обрезки дерева или пластика толщиной 2–3 мм для прокладок, тонкие гвозди, кляммеры для крепления вагонки, вагонка из осины, липы, кедра.

Важно!

В парной должна быть оборудована система приточно-вытяжной вентиляции, которая позволит полностью заменять в парной от 3 до 8 объемов воздуха в час. Простейшая вентиляция состоит из двух продухов: приточного над каменкой и вытяжного под верхним полком. Оба отверстия оборудуют сдвижными заслонками.

Инструменты: дрель, сверло по бетону 6 мм, насадка для смешивания сухих смесей, ведро строительное, шпатели, ножовка по дереву, стусло, карандаш, строительный степлер, молоток, добойник, шуруповерт с насадкой, уровень, нож, шкурка № 80 и № 120, шлифмашинка или держатель для шкурки, рулетка, угольник, пылесос.

Совет

Деревянные бруски обрешетки лучше крепить к стене через прокладки, чтобы между деревом и стеной мог циркулировать воздух. Это позволит предохранить их от сырости при возможной конденсации влаги или ее капиллярном подсосе по штукатурке. Точно так же обрешетку и обшивку вагонкой не следует доводить до пола: снизу оставляют зазор 3–4 мм для предохранения от влаги и компенсации теплового расширения материалов.

ЗИМНИЙ ОТДЫХ НА АЛТАЕ

ЕСЛИ ВЫ НЕ БОИТЕСЬ МОРОЗОВ, КОЛЮЧИХ ВЬЮГ И МЕЧТАЕТЕ О НАСТОЯЩЕЙ ЗИМЕ С ПУШИСТЫМ СНЕГОМ – ТОГДА ЗИМНИЙ АЛТАЙ ДЛЯ ВАС. О ТОМ, КАК С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ ЗИМНИЙ ОТПУСК И ЧТО ПОСМОТРЕТЬ – В МАТЕРИАЛЕ.

Все яркие праздники и фестивали в этом году отменили из-за пандемии, но это не делает Алтай менее интересным – ведь удивительная природа, хороший сервис и история этого места никуда не делось.

Лебединая зимовка

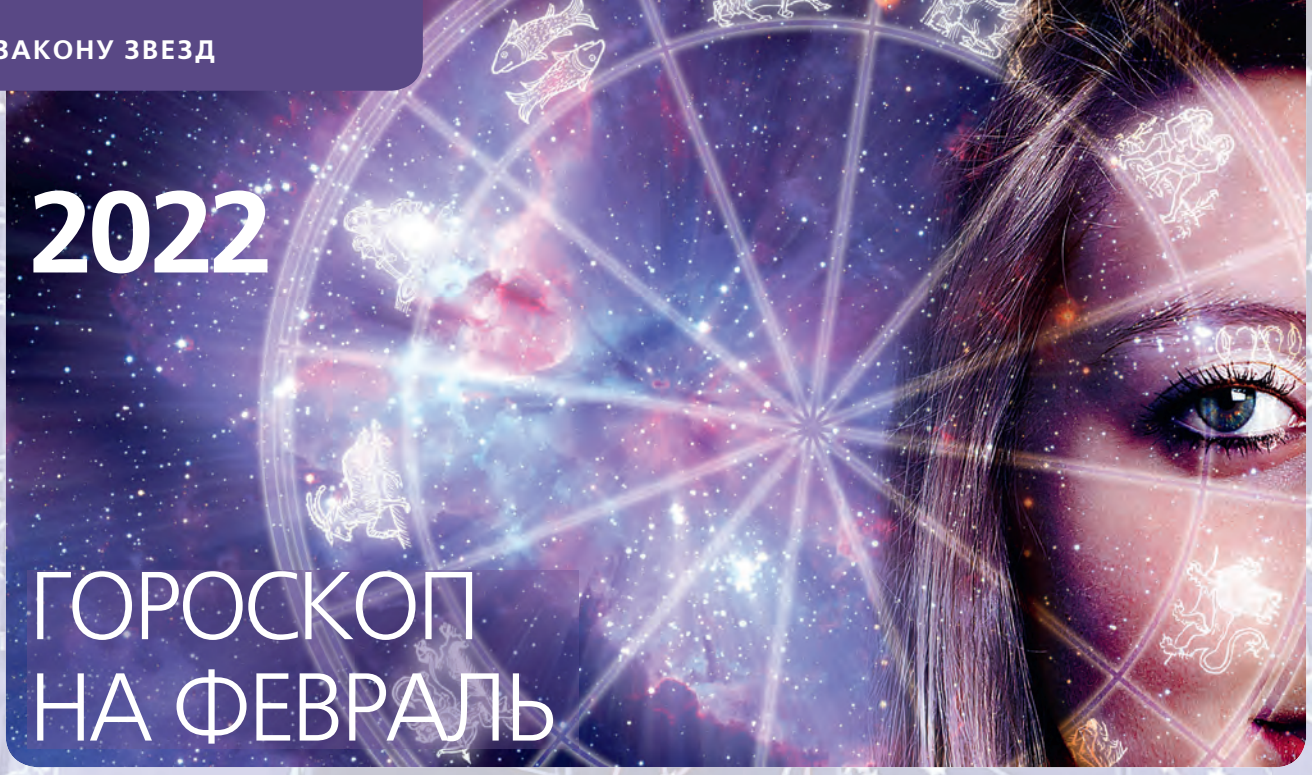
В Алтайский край каждую осень на зимовку слетаются сотни лебедей. Уже много лет они прилетают примерно в одно и то же время на озеро Светлое. Причем с каждым годом их численность растет. На озере созданы комфортные для них условия – птиц охраняют (сейчас это территория заказника) и подкармливают. А для туристов – это настоящая Мекка, ведь таких мест в нашей стране всего два: одно – на Алтае, другое – на Чукотке.
На отдельных участках Катунь не успевает замерзнуть.
«В заказник птицы прилетают в ноябре и разлетаются по окрестным водоемам. По мере их замерзания лебеди концентрируются на озере Светлом (температура воды зимой составляет плюс 4–6 градусов) и протоках реки Кокши. Улетают они в первой декаде апреля. Также на озерах остаются зимовать более двух тысяч диких уток», – рассказали в Минприроды региона.
Озеро оборудовано специальным помостом, чтобы отдыхающим было удобно наблюдать за птицами, а если повезет, лебеди даже могут позволить покормить их с руки. Корм продается тут же, на берегу. По легенде, там, где зимуют лебеди, царят мир и любовь. Так что приезжайте зарядиться этой положительной энергетикой.

В окружении гор

«Расскажи ты мне, дружок, что такое Манжерок» – помните эту песню Эдиты Пьехи о маленьком поселке в Горном Алтае советского времени? С тех пор многое изменилось, и сейчас поселок превратился в огромный туркомплекс.
Здесь в окружении гор можно полетать на параплане, покататься на лошадях, попариться в баньке, занырнуть в ледяную купель и подняться на вершину горы, у которой раскинулся поселок. Здесь посетителей окружает таинственная аура многовековой истории и животно-природная сила.
На вершине находится этномузей, уникальный комплекс, который расскажет о быте, традициях и поверьях древнего коренного народа Алтая – кумандинцах.
У входа в этномузей гостей встречает скульптура Золотой бабы.
По преданию, 40 тысяч лет назад она спасла народ от потопа, повелев им сделать плоты. Плоты крепили волосами женщин, а когда этого оказалось недостаточно, Алтынай (так звали эту женщину) отдала им свои украшения, чтобы они, переплавив золото, сделали гвозди. Выжив, кумандинцы воздвигли ей памятник из чистого золота. Идола до сих пор ищут, но он был утрачен со временем. Не забудьте загадать желание, потерев выступающие части.

Тавдинские пещеры

Тавдинские пещеры представляют собой карстовый участок, состоящий из 30 отдельных пещер на Семинском хребте. Пещеры были обитаемы тысячи лет – в них в разное время жили животные и древние люди, но официальная наука открыла их только в начале XX века.
Попасть к ним можно, съехав с Чуйского тракта напротив источника «Аржан-Суу», где часто останавливаются туристы и находится сувенирный рынок. Свое название они получили от деревни Тавда, которая раньше существовала в этих местах. В других источниках встречается наименование Талда, поэтому и то и другое считается верным.



2022 ГОРОСКОП НА ФЕВРАЛЬ

Водолей
21 января – 19 февраля
В начале февраля может обостриться давняя проблема, связанная с домом или общим имуществом. Поэтому неизбежны какие-то изменения в домашнем укладе. Попробуйте по-новому распределить семейные обязанности или открыто обсудить свои проблемы с партнером по браку. Вторая декада февраля – непродуктивное время для решения деловых вопросов. Остается слишком много скрытой информации. Конец месяца пройдет на творческой ноте. От вас зависит, сможете ли вы создать настоящий шедевр в любой области или попросту проведете этот период в меланхолии.

Рыбы
20 февраля – 20 марта
В период попятного движения планет Рыбы смогут избежать разрушительных событий. Главное, чтобы вы нашли покой наедине с собой. Приведите в порядок свои мысли, настройтесь на романтичную волну. Вам противопоказаны резкие шаги как в любви, так и в профессии. Постарайтесь не делать покупок по настроению, так как новых денежных поступлений пока не предвидится. Более успешно вы сможете заняться постижением тайн человеческой души, скрытых мотивов чужих поступков. Эти тенденции сохранятся на ближайший месяц.

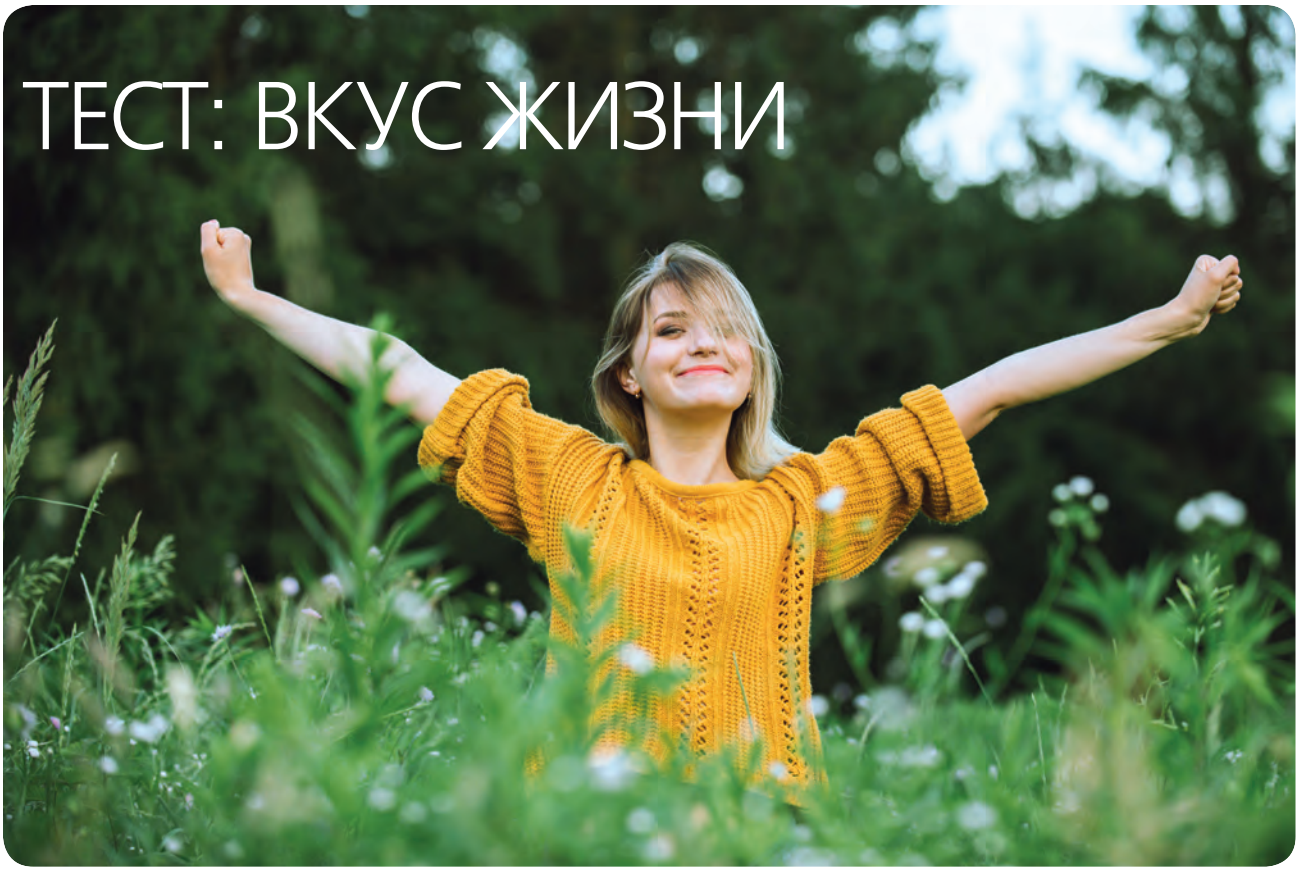
Овен
21 марта – 21 апреля
Личная жизнь и атмосфера в доме будут зависеть от успехов в карьере. Поэтому все ваши усилия направлены на эту сферу. Если вы работаете над новым проектом, то здесь возможны непредвиденные препятствия. В период попятного движения планет стоит вернуться к старым задумкам и поработать над важными деталями. Ответ на волнующий вас вопрос может прийти со страниц книг, газет или в реплике какого-либо киногероя. Для остроты отношений можно устроить себе эмоциональный допинг, посетив зрелищные мероприятия и приняв участие в каком-либо экстремальном виде спорта.

Телец
22 апреля – 21 мая
В начале месяца значительно улучшится ваше финансовое положение. Похоже, к вам вернутся те деньги, которые заблудились по дороге: давний долг, перерасчет зарплаты, проценты по вкладу и т.д. За проделанную работу вы получите даже больше, чем рассчитывали. После 6 февраля вы сможете найти новое решение вопросов, связанных с собственностью и недвижимостью. Партнеру по браку потребуется ваша поддержка в его честолюбивых планах.

Близнецы
22 мая – 23 июня
Планеты обещают вам устойчивое оптимистичное настроение. Многие ситуации, которые раньше вызывали стресс, теперь будут восприниматься как источник новых жизненных сил. В начале месяца появится неожиданная возможность для путешествия вдвоем на очень выгодных условиях. Чтобы все прошло гладко, следует отправляться в дорогу не позднее 6 февраля. Будьте осторожны за рулем, убедитесь в исправности своего автомобиля, пройдите техосмотр.

Рак
24 июня – 23 июля
Февраль пройдет под знаком партнерских отношений. Это и личные, семейные отношения, и отношения

ТЕСТ: ВКУС ЖИЗНИ



1. Вас раздражают громко смеющиеся или целующиеся на улице люди?
2. Вам часто бывает нечем себя занять?
3. Нередко возникает чувство, что жизнь проходит стороной?
4. Вы часто просыпаетесь в плохом настроении?
5. У вас, по вашему мнению, много нереализованных идей?
6. Ваша работа сейчас связана с тем, о чем вы мечтали по окончании школы?
7. Вы вполне удовлетворены интимной стороной вашей жизни?
8. Ваш вес не особо изменился за последние годы?
9. Вы были бы не против, чтобы у вас появилось больше различных интересных дел?
10. Вы гордитесь своими успехами?
11. Вас нередко расстраивает поведение людей, с которыми вы регулярно общаетесь?
12. Порой появляется желание без всякого повода обидеть или оскорбить человека?
13. Вы часто чувствуете, что вам чего-то не хватает?
14. В будущее вы смотрите скорее с опаской?
15. Иногда вас посещает мысль, что вы обладаете способностями, которые пока не востребованы?

За каждый отрицательный ответ на вопросы 1–5, 11–15 и положительный ответ на вопросы 6–10 начислите себе по 2 балла. Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

0–12 баллов. Посмотрите на свою жизнь как на интересное и захватывающее приключение. Возможно, вы иногда плывете по течению, а этого следует избегать. Если некоторые из ваших задумок не нашли воплощения, это не повод унывать, надо лишь найти новый подход для достижения целей. Больше оригинальности, оптимизма и настойчивости – и ваши мечты начнут сбываться!

14–22 балла. Жизнь иногда пугает вас, потому что вы слишком близко принимаете к сердцу какие-то вещи, которые можно смело назвать пустяками. Старайтесь контролировать свои эмоции, сохраняйте равновесие. Не ожидайте от родных, а тем более от остальных людей больше, чем они могут дать. Завышенные требования как к себе, так и к другим – верный путь к неврозам.

24–30 баллов. В целом вы получаете удовлетворение от жизни. И, судя по всему, научились относиться к действительности таким образом, что по большому счету стараетесь даже в повседневной суете прежде всего обращать внимание на что-то хорошее.

домашняя ЭНЦИКЛОПЕДИЯ для вас

ЯНВАРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27	28	29	30	31	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	1	2	3	4	5	6

ФЕВРАЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
31	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	1	2	3	4	5	6

МАРТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28	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	1	2	3

АПРЕЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28	29	30	31	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	1

МАЙ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
25	26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5

ИЮНЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
30	31	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	1	2	3

ИЮЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27	28	29	30	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	1	2	3	4

СЕНТЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	31	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	1	2

ОКТЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5	6

НОЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
31	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	1	2	3	4

ДЕКАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28	29	30	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	1

Пост · Строгий пост · Сплошные седмицы · Особые дни поминовения усопших · Великие праздники · Двунадесятые праздники

ДВУНАДЕСЯТЫЕ ПЕРЕХОДЯЩИЕ ПРАЗДНИКИ

17 апреля	Вход Господень в Иерусалим
2 июня	Вознесение Господне
12 июня	День Святой Троицы

ДВУНАДЕСЯТЫЕ НЕПЕРЕХОДЯЩИЕ ПРАЗДНИКИ

7 января	Рождество Христово
19 января	Крещение Господне
15 февраля	Сретение Господне
7 апреля	Благовещение Пресвятой Богородицы
19 августа	Преображение Господне
28 августа	Успение Богородицы
21 сентября	Рождество Пресвятой Богородицы
27 сентября	Воздвижение Креста Господня
4 декабря	Введение во храм Пресвятой Богородицы

ВЕЛИКИЕ ПРАВОСЛАВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

14 января	Обрезание Господне
24 апреля	Пасха Христова
7 июля	Рождество Иоанна Крестителя (Предтечи)
12 июля	Святых первоверховных апостолов Петра и Павла
11 сентября	Усекновение главы Иоанна Предтечи
14 октября	Покров Пресвятой Богородицы

МНОГОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

07.03 - 23.04	Великий пост
20.06 - 11.07	Петров пост
14.08 - 27.08	Успенский пост
28.11 - 06.01	Рождественский пост

ОДНОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

18 января	Крещенский сочельник
11 сентября	Усекновение главы Иоанна Предтечи
27 сентября	Воздвижение Креста Господня

ДНИ ПОМИНОВЕНИЯ УСОПШИХ

26 февраля	Вселенская родительская суббота
19 марта	Суббота 2-й седмицы Великого поста
26 марта	Суббота 3-й седмицы Великого поста
2 апреля	Суббота 4-й седмицы Великого поста
3 мая	Радоница
9 мая	Поминовение усопших воинов
11 июня	Вселенская Троицкая родительская суббота
5 ноября	Димитриевская родительская суббота

2022 ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ