ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№4/2022

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

АЛЕКСАНДР ОЛЕШКО

АКТУАЛЬНОЕ

РЕСТРУКТУРИЗАЦИЯ ДОЛГА ЗА ЖКХ

МЫ И ВИРУСЫ

МАСКИРУЮЩИЙСЯ ОМИКРОН

ИЗБЕЖАТЬ ПОСТКОВИДНЫЙ ТРОМБОЗ

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ

КРЕДИТНЫЕ КАНИКУЛЫ ДЛЯ ДОЛЖНИКОВ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ

ГРАЖДАНЕ ПРЕДПЕНСИОННОГО СТАТУСА

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ВЕСНА – ПОРА ОБОСТРЕНИЙ

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ПИТАНИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

ОСТОРОЖНО... АБЬЮЗЕРЫ!

ИНТЕРЕС ПРОТИВ СТРАХА

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ

СУПРУЖЕСКАЯ НЕПРИМИРИМОСТЬ

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ

ВИНТАЖ ИЛИ РУХЛЯДЬ?

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ

ЧТОБЫ НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СМЕШНО

МОДА

ЧЕТЫРЕ МОДЕЛИ ПЛАТЬЕВ

БУДЬ КРАСИВОЙ

ВЕСНЕ НАВСТРЕЧУ!

ВКУСЛЯНДИЯ

КУЛИЧ И МАКОВАЯ БАБА

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

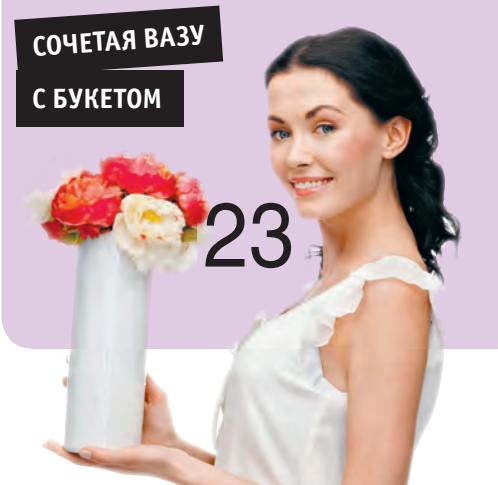
№ 4/2022

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года

В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Хлебная стратегия страны 2
В кадровой яме 3
Демократизация ЖКХ 4
Реструктуризация долга за ЖКХ 5
МЫ И ВИРУСЫ
Этот маскирующийся «омикрон» 6
Избежать постковидный тромбоз 7

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
Не потерять сбережения в банке 8
Кредитные каникулы для должников 9
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Граждане предпенсионного статуса 10
СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!
Коварный документ 11
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Весна – пора обострений 12
Сам себе окулист 13
Фитнес с поправкой на возраст 14
Золотой стандарт питания 15
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Решая большие проблемы 16
Осторожно… абьюзеры! 17
Интерес против страха 18
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Нюансы «серого развода» 19
«Разведенка с ребенком» 20
Супружеская непримиримость 21
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Винтаж или рухлядь? 22
Сочетая вазу с букетом 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Чтобы не выглядеть смешно 24
Каре, боб, пикси, каскад… 25
МОДА
Четыре модели платьев 26
Вещи с мужского плеча 27
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Александр Олешко:
«Если у человека есть талант,
это большая ответственность» 28
БУДЬ КРАСИВОЙ
Весне навстречу! 31
Окрасьте волосы дома 32
ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Универсальное лекарство 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Раз – картошка, два – картошка 34
Весенние операции в цветнике 35
Верный друг худеющих 36
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Несмешная смешная травма 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Кулич и маковая баба 38
ГИД ПО БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ
Всё об утюге 40
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Рабочая зона на даче 41
ПО ГОРОДАМ И СТРАНАМ
Земля сплошной минералки 42
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
«Такие времена настали…» 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на апрель 2022 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
В МИНУТЫ ДОСУГА
Тест: ваши дачные предпочтения? 47
ПОДПИСКА – 2022 48



ХЛЕБНАЯ СТРАТЕГИЯ СТРАНЫ

МИНСЕЛЬХОЗ СООБЩИЛ, ЧТО РОССИЯ НА ЧЕТВЕРТЬ СОКРАТИЛА ВЫВОЗ ПШЕНИЦЫ, ЯЧМЕНЯ, КУКУРУЗЫ ЗА РУБЕЖ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЗЕРНОВЫЕ ОСТАЮТСЯ В СТРАНЕ, НО ЦЕНЫ ВСЕ РАВНО ВЫРОСЛИ. ПОЧЕМУ?

В аналитической справке Минсельхоза сказано, что в 2021 году Россия вывезла за рубеж примерно на 25–30 процентов меньше зерновых, чем в 2020-м. Это стало своего рода сенсацией – до сих пор наша страна только наращивала объемы продаваемых сельскохозяйственных культур и уверенно держалась в лидерах мировых экспортеров зерна. В предыдущем сезоне даже был установлен рекорд по вывозу зерновых: с июля 2020-го по январь 2021-го страна экспортировала чуть больше 34 млн тонн. Купить отечественное зерно хотели многие страны даже по довольно высокой цене. Это неудивительно: Евросоюз и Украина тогда, наоборот, снижали продажи. На этом фоне российские аграрии охотно продавали свою продукцию иностранцам.

И вдруг выяснилось, что мы тоже ограничиваем экспорт… Почему? Специалисты говорят, что в первую очередь это связано с введением плавающей экспортной пошлины. Эта мера сделала невыгодной продажу зерновых за рубеж, но зато принесла в казну значительные средства. В прошлом году пошлина пополнила бюджет на 91 млрд руб. К тому же тот факт, что урожай останется на родине, должен дать толчок для развития внутреннего рынка. По крайней мере, так считают в Министерстве сельского хозяйства. «Снижение экспорта в этом сельскохозяйственном году обусловлено действием зернового демпфера, то есть плавающей экспортной пошлины. Данный механизм на фоне глобальной продовольственной инфляции и ажиотажного спроса на продукты питания, в частности пшеницу, позволил обеспечить сырьем отечественные предприятия мукомольной и хлебопекарной промышленности. Более того, только так удастся сохранить стабильный уровень внутренних цен», – заявили в ведомстве журналистам.

При этом специалисты замечают, что радоваться покупателям рано. Стоимость зерновых, возможно, и уменьшится, но это никак не повлияет на окончательную цену продукции. «Ведь у производителей растут издержки, например, подорожала упаковка, логистика и так далее», – говорит **Александр Корбут**, вице-президент Российского зернового союза. По этой причине нужно ждать не уменьшения цифр на ценниках, а их роста. Правда, есть надежда, что он не будет очень большим.

В правительстве прорабатывают меры, которые смогут сдержать рост цен на продовольственные товары. На этот раз гайки закрутят в отношении торговых сетей. Чиновники хотят ограничить максимальную торговую наценку на ряд важнейших продуктов. Речь идет о добровольном ограничении крупными магазинами наценки до 5 процентов. Пока это коснется таких продуктов, как хлеб, молоко, сахар-песок и самые распространенные овощи, – всего 60 наименований.

«Конечно, этот путь не приведет к резкому снижению продуктовой инфляции в целом. Но практически в каждом магазине страны в свободном доступе будет базовый набор продуктов питания с минимальной торговой наценкой», – подчеркнул представитель Министерства промышленности и торговли.

Представители бизнеса уже заявили, что не готовы к таким преобразованиям – ограничение наценок принесет им существенные потери.

Сейчас трудно предполагать дальнейшее развитие событий. Подождем, будущее покажет насколько эффективны меры, принятые правительством.

Наталья Владимирова

В КАДРОВОЙ ЯМЕ

ДВЕ НОВОСТИ, И ПРЯМО КАК В АНЕКДОТЕ: ОДНА – ХОРОШАЯ, ДРУГАЯ – НЕ ОЧЕНЬ.

Выпуск обрабатывающей промышленности в ноябре прошлого года вырос на 9,2 процента относительно ноября 2019 года. То есть началось какое-то движение в реальном секторе экономики. Другая новость: дефицит кадров там же составил 3,6 процента от всей численности работников.

Аналитики уверяют, что кадровые «запасы», созданные еще в Советском Союзе, практически исчерпаны. Специалисты-производственники либо стали предпенсионерами, либо ушли на заслуженный отдых. Многие еще могли бы трудиться, но власти сами провоцируют эти потери, отказываясь индексировать пенсии работающим.

«Предприятия существовали на грани выживания, то есть считали каждую копейку, не покупали оборудование, не разрабатывали новые модели – "дожить бы до завтра», – поэтому и подготовке кадров внимания не уделяли", – утверждает председатель Совета ТПП РФ по промышленному развитию и конкурентоспособности экономики **Константин Бабкин**.

Сейчас ситуация медленно, со скрипом начала меняться. Машиностроители, по мнению К. Бабкина, начали смотреть в будущее без особого пессимизма, пытаются вкладываться в развитие, и тут проблема кадров вышла на первый план.

«Рассуждать в формате "хватает – не хватает кадров" можно было бы в условиях государственной экономики, когда у нас было полностью плановое хозяйство, – уверяет директор Института социальной политики и социально-экономических программ НИУ ВШЭ **Сергей Смирнов**. – Но сейчас, когда государство не является единственным заказчиком кадрового резерва, эти самые кадры сами выбирают, где им удобнее и комфортнее».

При переходе к рынку государство перестало заниматься профессиональной подготовкой молодежи: дескать, выбирайте и обучайтесь сами. Предупреждений экономистов о грядущей кадровой яме правительство не слушало, были разрушены созданные в советское время связи «завод – ПТУ».

«Те, кто родился в 80-е, привыкли достигать результатов благодаря своему труду. А 20-летние хотят зарабатывать сразу, уже на старте 50 тысяч, не имея особых навыков, – отмечает основатель рекрутингового агентства BGStaff **Антон Дурнецов**. – То есть я ни черта не умею, но я же такой классный! Плюс всякие тиктоки и ютьюбы показывают, как можно красиво жить, ничего не делая».

Осознание, что натворили, к нашим властям приходит обычно с сильным опозданием. На заседании Российской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений была поддержана Долгосрочная программа содействия занятости молодежи до 2030 года, подготовленная Минтрудом. В ведомствах надеются, что она вот-вот заработает. Хотя эксперты считают, что ситуация слишком запущена.

Кстати

Дефицит кадров в России связан также с демографической проблемой сокращения населения трудоспособного возраста. По данным Росстата, в 2021 году на рынок труда вышло самое малочисленное поколение работников в возрасте 20–24 лет – всего чуть больше 7 млн человек. Еще 12,6 млн трудящихся россиян сейчас от 30 до 34 лет. А ведь молодые специалисты – самые желанные для работодателей. При этом эйджизм (дискриминация соискателей вакансий старшего, близкого к предпенсионному возраста) в России по-прежнему процветает. Но если так дальше пойдет, работодателям придется нанимать «престарелых» работников: работать ведь кому-то надо.

Павел Максимов

ДЕМОКРАТИЗАЦИЯ ЖКХ

В НАЧАЛЕ 2022 ГОДА В СИСТЕМЕ ЖКХ ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ ПРАВИЛА, В ЧАСТНОСТИ, ИЗМЕНЯЮТСЯ ТРЕБОВАНИЯ К УПРАВЛЯЮЩИМ КОМПАНИЯМ (УК).

1 марта 2022 года вступил в силу ряд поправок по лицензированию деятельности управляющих компаний. Суть изменений заключается в том, что эти организации будут получать разрешения только на часть работ. Жители имеют право решать, кто именно и как будет проводить оставшиеся. Например, уборку в подъездах собственники могут взять на себя – это значит, что платить управляющей компании придется гораздо меньше. Не исключено, что следить за наличием лампочек в местах общего пользования тоже согласятся местные активисты. И если раньше такие варианты были невозможны, то теперь жителям дается куда больше свободы в принятии решений об обслуживании своего дома.

Зампредседателя Комитета Госдумы по строительству и ЖКХ **Светлана Разворотнева** объяснила, что может появиться целый калькулятор услуг, которые жители получат право выполнять самостоятельно. Они не будут разрозненные – скорее всего, услуги объединят в условные пакеты. Например, пакет «эконом» станет хорошим решением для тех, кто готов следить за чистотой и порядком в подъездах самостоятельно, но не может контролировать работу шлагбаума при въезде во двор. Это люди поручат управляющей компании. Пакет «комфорт» предусматривает куда более полный набор услуг. Предполагается также вариант «премиум». В этом случае практически все работы берут на себя УК, а жителям останется только отстегивать деньги.

Отдельным пунктом поправок стало требование ежегодного отчета управляющих компаний перед жителями о том, как именно они потратили собранные средства.

До сих пор этот вопрос был самым скандальным в сфере ЖКХ – для того чтобы создать управляющую компанию, не нужно было иметь никакой квалификации. Это привело на рынок множество людей, желающих поживиться за счет жильцов. «Сейчас управляющие компании могут выходить на рынок только после того, как руководители сдадут экзамены, притом достаточно формальные. Нужно учитывать и другие нюансы, например наличие материально-технического обеспечения и уставного капитала. Это необходимо, чтобы защитить людей. Ведь бывают ситуации, когда условная контора “Рога и копыта” собирает с жителей дома миллионы рублей, но никуда их не отправляет дальше. Жители не получают услуги», – объяснила Светлана Разворотнева.

Другие новшества в законодательстве связаны с контролем за управляющими компаниями. Каждый регион будет самостоятельно решать, какие виды работ следует проверять часто и с пристрастием, а какие оставить в покое. «Наша главная цель – добиться того, чтобы органы надзора были абсолютно непредвзяты!» – разъясняет один из авторов поправок юрист **Дмитрий Гордеев**. Он говорит, что сегодня проверки проводятся предвзято: одни компании чиновники инспектируют едва ли не каждый месяц, а о других надолго «забывают». Неудивительно, что именно там и происходят все вопиющие нарушения.

До сих пор не очень понятно, каким образом жители многоквартирных домов будут решать, доверять ли управляющим компаниям все работы и услуги или все-таки часть из них взять на себя. Какой пакет выбрать? Какие организации-подрядчики приглашать самостоятельно? Поэтому разработчики поправок полагают, что среди жителей будут выделены активисты, которые станут своего рода делегатами, имеющими полномочия вести переговоры с УК и любыми подрядчиками от имени всех жильцов.

Наталья Пуртова

РЕСТРУКТУРИЗАЦИЯ ДОЛГА ЗА ЖКХ

ВСЕ ГРАЖДАНЕ НАШЕЙ СТРАНЫ ДОЛЖНЫ РЕГУЛЯРНО ОПЛАЧИВАТЬ СЧЕТА КОММУНАЛЬНЫХ СЛУЖБ.

Речь идет о предоставлении электроэнергии, отоплении, вывозе мусора. Однако не у всех жителей России, особенно пожилого возраста, есть возможность делать это своевременно. В результате задолженность быстро растет, а погасить все сразу нет никакой возможности. В этом случае применяются специальные методы в рамках действующего законодательства.

Что это такое

Реструктуризация долга по ЖКХ – это право и возможность изменить общую сумму задолженности за коммунальные услуги. Добиться этого можно, достигнув некой договоренности с управляющей компанией, то есть заключив с ней соответствующее соглашение. Эту процедуру по закону можно провести только до момента подачи коммунальщиками искового заявления в суд.

Причины для пересмотра долга за услуги ЖКХ можно формулировать по-разному, но, по сути, все они сводятся к одному: у человека просто нет денег. А поскольку мы знаем, что подавляющее большинство граждан старшего возраста скорее будут недоедать, чем копить долги по квартплате, то можно сделать вывод, что многие пенсионеры сегодня живут в откровенной нищете.

Но вот вы наконец решились и написали соответствующее заявление в свою управляющую компанию. По закону именно эта организация должна рассмотреть вашу просьбу, согласиться или отклонить ее. Как сложится ситуация, предугадать невозможно: компания может обнулить сумму, уменьшить ее, оставить неизменной или обратиться в суд, чтобы заставить вас заплатить.

Но зато совершенно точно известно, что может произойти, если вы не будете активно заниматься решением этого деликатного вопроса. Компания имеет право оказывать психологическое воздействие на должников путем размещения соответствующей информации на специальном стенде. Все проходящие мимо граждане будут видеть нерадивого собственника, а также сумму задолженности.

Против должника будут применяться штрафные санкции – пени, неустойки. Их имеют право начислять за каждый день просрочки платежа. Через несколько месяцев, скорее всего, долг станет абсолютно непосильным.

Один из самых тяжелых вариантов – полный отказ от оказания услуг (если это возможно). Сотрудники управляющей компании имеют право перекрыть вентили. О последствиях такого рода действий даже думать не хочется.

Как это сделать

Итак, повторим еще раз: если у определенного лица или нескольких лиц образовалась непосильная для погашения задолженность перед УК, то по закону ее можно реструктуризировать. Венцом ваших усилий должно стать соглашение с уполномоченной фирмой.

А начинать дело нужно с заявления, которое вы отнесете своим коммунальщикам. Специально установленного бланка в России нет, но в любом случае главное – это четкое и ясное объяснение причин для проведения реструктуризации. Предлагаем вам пошаговую инструкцию, следование которой поможет сохранить время и нервы.

- Несмотря ни на что, вначале все-таки посоветуйтесь с сотрудниками уполномоченной компании по данному вопросу. Одним словом, постарайтесь решить проблему мирным путем.
- Напишите заявление и подготовьте нужные дополнительные бумаги для поставщика услуг.
- Принесите лично в УК весь пакет документации. Обязательно получите на руки свой экземпляр заверенного подписью заявления с входящим номером.
- Подождите 30 дней.
- Через месяц гражданину должны выдать на руки мотивированный ответ. Если ответа не последовало, то можно написать жалобу в жилищную комиссию или исковое заявление в суд.

Юрий Щеголев

ЭТОТ МАСКИРУЮЩИЙСЯ «ОМИКРОН»

ШТАММ «ОМИКРОН» НЕ ВСЕГДА ПОХОЖ ПО СВОИМ ПРОЯВЛЕНИЯМ НА ПРЕДЫДУЩИЕ ВАРИАЦИИ КОРОНАВИРУСА. ЕСТЬ МЕДИКИ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ОН И ВОВСЕ ЛОВКО МАСКИРУЕТСЯ ПОД ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Внимание ЛОР-органам

«При предыдущих видах коронавируса ЛОР-органы были входными воротами, когда инфекция транзитом проскакивала сразу в трахею, легкие и бронхи. Тогда люди боялись отека легких, и действительно ситуация развивалась по следующему сценарию: начиналось на 5–6-й день воспаление легких, которое перерастало в отек легких. Причем купировать это было невозможно. С „омикроном“ ситуация другая», – рассказывает к.м.н., врач-оториноларинголог высшей категории **Владимир Зайцев**.

Как отмечает врач, новый штамм коронавируса не просто использует ЛОР-органы как транзитный путь, наоборот, теперь он бьет по ним. В результате отмечается именно носовая и горловая симптоматика. Также «омикрон» могут воспринимать как острый ринит (насморк) и ангину (могут присутствовать боль в горле и температура). В этом и заключается маскировка инфекции. И здесь же ее основная опасность. Кроме того, «омикрон» отличается мгновенным течением, стремительным развитием.

Можно ли распознать?

Владимир Зайцев отмечает, что, так как «омикрон» непредсказуем по своим последствиям, лучше не рисковать. При первых же признаках, казалось бы, ОРВИ надо сделать ПЦР-тест, чтобы понимать картину и строить планы на лечение. Также можно смотреть на сопутствующие признаки. Например температуру. Если это ангина, то при ней тоже могут отмечаться высокие цифры на градуснике. «Но стоит понимать, что сейчас ангин уже не так много. Ну и еще можно оценить следующее: если у человека была ангина в детстве или в студенчестве и с тех пор больше ни разу не беспокоила, то, скорее всего, это не она. Точнее, в этом случае вероятность того, что это ангина, – 5 процентов, а 95 процентов – что нет», – рассказывает оториноларинголог Зайцев.

Кроме того, специалист советует смотреть на предшествующую ситуацию. Если, например, у человека резко начались симптомы ангины на фоне полного здоровья, то есть если вчера ему еще было хорошо, а сегодня стало резко плохо, то стоит провериться на COVID-19.

Естественно, отдельные вопросы вызывают обычные сопли. Многие уверены, что в них нет ничего страшного. «Если речь идет про моносопли, когда только сопливость отмечается, тогда, скорее всего, это просто насморк. Как правило, когда мы говорим про острый ринит (насморк) или риносинусит (когда еще и пазухи задействованы), то этим все начинается, этим же и заканчивается. А вот если ситуация такая, что насморк сегодня, завтра присоединяется горло, послезавтра еще и температура начинает повышаться, то тут стоит задуматься в пользу того же „омикрона“ и опять-таки сделать тест», – предупреждает Владимир Зайцев.

Отдельное внимание своему самочувствию стоит уделять людям с хроническими сбоями здоровья, в частности в той же ЛОР-сфере. Так, например, современной проблемой можно назвать постназальный затек, когда происходит постоянное стекание слизи по задней стенке глотки. И тут очень важно понять, когда привычная хроническая проблема может стать угрожающей. «Например, если при постназальном затеке стало течь сильнее, стоит подумать в сторону коронавирусной инфекции», – поясняет врач.

ИЗБЕЖАТЬ ПОСТКОВИДНЫЙ ТРОМБОЗ

ПЕЧАЛЬНЫЕ ИЗВЕСТИЯ О СКОРОПОСТИЖНЫХ СМЕРТЯХ И ТЯЖЕЛЫХ ИНФАРКТАХ И ИНСУЛЬТАХ У ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19, ЗАСТАВЛЯЮТ СЕРЬЕЗНЕЕ ОТНОСИТЬСЯ К ПОСТКОВИДНЫМ ПРОБЛЕМАМ. ОДНА ИЗ САМЫХ ОПАСНЫХ – ТРОМБОЗ. КАК ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Наш эксперт – сердечно-сосудистый хирург, заведующий отделом клинической и производственной трансфузиологии с диагностической лабораторией Центра им. А.Н. Бакулева доктор медицинских наук **Алексей Купряшов.**
Выздороветь после коронавируса – полдела. Не менее важно пережить последующие месяцы, ведь не только в острый период болезни, но и первое время после нее можно опасаться развития тромботических осложнений.

Почему возникают тромбы

Причин две. Во-первых, при любом воспалении активизируется свертываемость крови (а при чрезмерном воспалении это происходит в разы сильнее). А во вторых, коронавирусная инфекция поражает эндотелий (внутреннюю выстилку сосудов), что, в свою очередь, также активирует повышенную свертываемость крови. Поэтому в схемах лечения ковида сегодня предусмотрена антитромботическая терапия, которую, скорее всего, врач назначит пациентам из группы высокого риска. Антикоагулянты потребуются больным не только в остром периоде COVID-19, но и в последующие месяцы, ведь, к сожалению, риск тромбоза остается и после выздоровления. Врачи называют это «гиперкоагуляционный постковидный хвост». Самовольно прекращать прием этих препаратов нельзя – самый опасный период для развития тромбоэмболии, инфаркта, инсульта наступает через 2–3 месяца после болезни.

Чтобы принять решение о прекращении или продолжении приема антикоагулянтов, врач назначит лабораторные анализы: расширенную коагулограмму (4 основных показателя) и анализ крови на Д-димер. К последнему врачи относятся осторожно: если показатели повышены, то это говорит не только о риске тромбоза, спровоцировать скачок может множество разных причин.

Не навредить

Наряду с тромбозами врачам, которые лечат ковид, приходится сталкиваться с другой проблемой – внутренними кровотечениями. Они могут возникать у тяжело болеющих пациентов, вынужденных лежать в прон-позиции (на животе, лицом вниз). Когда в легких накапливается много воспалительной жидкости, в которой содержится фибрин, кровь, наоборот, разжижается. Это чревато большими кровопотерями. И если при риске тромбообразования нужны антикоагулянты, то тут, наоборот, требуются препараты, останавливающие кровотечение. Именно поэтому врачи категорически против самолечения, ведь оценить, что именно требуется – разжижать кровь или препятствовать кровотечению, – сам пациент не сможет. Решает только врач, анализируя клиническую картину заболевания, анамнез пациента, потенциальные вред и пользу от назначения лекарств. Самолечение опасно еще и потому, что среди антикоагулянтов есть очень агрессивные лекарства с пролонгированным действием (до 7 и более дней). Антидотов, способных вывести препараты из организма, не существует. Поэтому врач, прежде чем что-то назначить, должен быть уверен в том, что у пациента риски тромбообразования велики, а кровотечения – крайне малы.

Елена Нечаенко

КРЕДИТНЫЕ КАНИКУЛЫ ДЛЯ ДОЛЖНИКОВ

МЫ УЖЕ ПИСАЛИ О ТОМ, ЧТО ПРАВИТЕЛЬСТВО И ЦБ ОЗАБОТИЛИСЬ РАЗРАБОТКОЙ МЕР, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОТЯГОЩЕННЫМ КРЕДИТАМИ ЗАЕМЩИКАМ. И ВОТ НАКОНЕЦ ДОЖДАЛИСЬ.

Похоже, гора родила мышь: всем гражданам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, теперь разрешено оформить кредитные каникулы… всего на три месяца!

Такая возможность, впрочем, существовала и ранее. Можно было добиться отсрочки платежа по кредиту. Однако банки всегда предупреждали: это просто временная передышка. Причем отсрочка могла быть разной. В одних случаях не вносились основные платежи, а проценты начислялись. В других – клиент не гасил основные платежи, но продолжал вносить проценты. При этом срок кредита увеличивается на количество месяцев отсрочки.

Проблемы с невыплаченными кредитами – головная боль миллионов россиян. Недавно был принят закон, в соответствии с которым клиенты, оказавшись в трудной жизненной ситуации, получали право на ипотечные каникулы – приостанавливать или уменьшать выплаты по ипотеке на срок не более полугода. А когда началась пандемия COVID-19, в тяжелом положении оказались многие граждане, которые имеют кредиты: из-за потери работы они лишились возможности вносить платежи. Поэтому было решено с апреля 2020 года разрешать пострадавшим от ковида и вызванного им кризиса брать кредитные каникулы. По последним данным, банки реструктурировали 1,8 млн кредитных договоров на общую сумму примерно 860 млрд руб. При этом эксперты подчеркнули, что эта мера оказалась эффективной. В график смогли вернуться 72 процента заемщиков. Со 2 июля 2021 года банкам дали указания принимать больше доказательств трудной жизненной ситуации заемщика, чтобы расширить круг тех граждан, которые могут воспользоваться отсрочкой.

Ну а в декабре 2021 года Центробанк сообщил, что будет введен механизм бессрочных кредитных каникул, чтобы такие каникулы могли получать не только ипотечники, но и владельцы потребкредитов. Сейчас готовятся поправки к закону «О потребительском кредите (займе)». Планируется, что подать заявку и предоставить необходимые документы можно будет через сайт госуслуг.

Однако улучшит ли нововведение положение должников? Первое, что бросается в глаза, – срок таких кредитных каникул. Гражданам разрешат брать отсрочку всего на три месяца. По мнению экономистов, это неэффективная мера. За такое время вряд ли можно успеть найти новую работу, а тем более восстановить свою платежеспособность. Да и будут ли граждане пользоваться таким предложением, пока неясно. Ведь чтобы получить такую трехмесячную паузу в платежах, нужно собрать кучу документов. Когда этим заниматься человеку, который будет бегать в поисках заработка, чтобы не только подготовиться к возобновлению кредитных платежей, но и просто купить хлеба своим детям?

Кстати

Просроченная задолженность россиян перед банками на начало сентября 2021 года составила 955 млрд руб. и может достичь 1 трлн руб. уже в 2022 году. Больше всего просрочек наблюдается по необеспеченным потребительским кредитам.

Марина Лепина

КОВАРНЫЙ ДОКУМЕНТ

КАКИЕ ПОДВОДНЫЕ КАМНИ ТАИТ ТРУДОВОЙ ДОГОВОР?

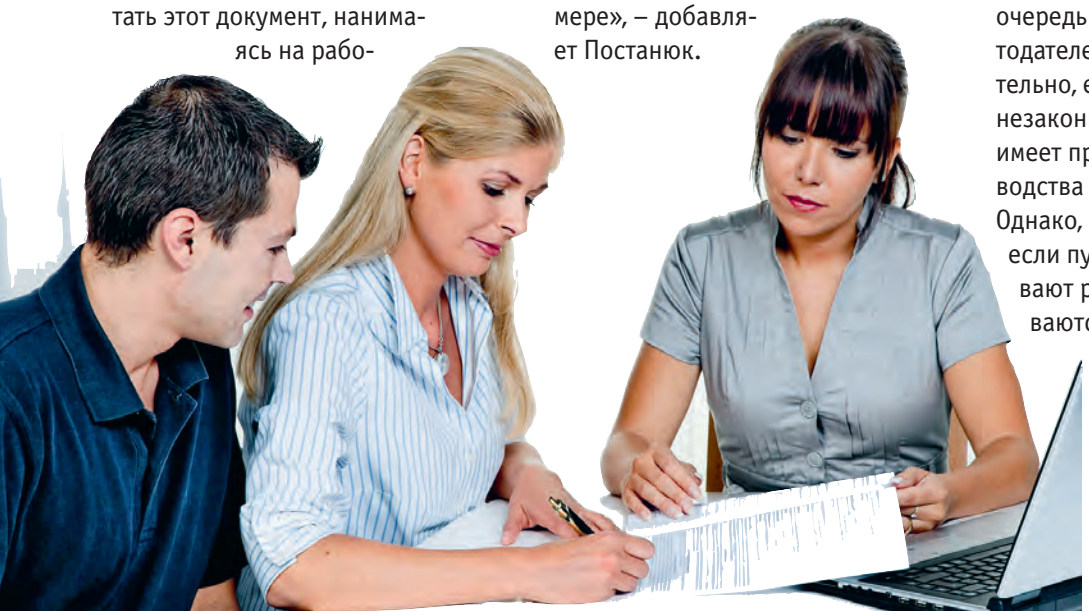
Сотрудник любого предприятия (если оно, конечно, не работает «в черную») перед тем, как начать работать в компании, подписывает трудовой договор – это документ скрепляет отношения работодателя с работником. Какими бывают трудовые договоры, какие условия должны быть на его страницах, а что, напротив, должно насторожить, рассказываем.

Виды договоров

Трудовые договоры могут быть срочными и бессрочными, заключенными по основному месту работы или по совместительству, а также есть трудовые договоры о дистанционной работе.
Срочные договоры заключаются с работником в том случае, когда характер выполняемых им работ не предполагает продолжительную деятельность. Например, он заменяет временно отсутствующего сотрудника или же выполняет какие-либо сезонные работы.
«Если же в договоре не прописаны сроки его действия, то он считается бессрочным – это одна из причин, по которой стоит внимательно читать этот документ, нанимаясь на работу», – отмечает адвокат **Владимир Постанюк.**
«Порядок заключения трудовых договоров в зависимости от их видов регулируется различными статьями Трудового кодека РФ. Например, заключение срочного трудового договора регулируется статьями 58, 59 Трудового кодекса РФ. Статья 57 ТК РФ устанавливает общий порядок заключения трудового договора, однако к каждому виду договора дополнительно устанавливаются свои правила и обязательные условия, которые должны содержаться в трудовом договоре», – поясняет консультант Института профессионального кадровика **Анна Никурадзе.**

Подводные камни трудового договора

Перед тем как поставить подпись под трудовым договором, обратите внимание на следующие пункты: размер оплаты труда (совпадает ли он с обещаниями работодателя), режим отдыха и работы, на обязанности (они должны быть прописаны максимально ясно и подробно).
«К тому же работодатель обязан указать в договоре количество рабочих часов и при переработке оплатить лишнее отработанное время в 1,5-кратном или двойном размере», – добавляет Постанюк.



Помимо условий, предусмотренных законодательством, работодатель вправе включить в трудовой договор дополнительные пункты, которые ему необходимы, но только при условии, что эти пункты не будут противоречить Трудовому кодексу РФ и не будут ухудшать положение сотрудника.
«Какие-либо “коварные” пункты, конечно, могут быть включены в трудовой договор работодателем. Например, работодатель в трудовом договоре предусмотрел для себя право безграничного привлечения работника к работе в выходной день. В этом случае работнику необходимо помнить, что привлечение к работе в выходной день допускается только с письменного согласия работника в определенных случаях (статья 113 ТК РФ). Следовательно, работник вправе не подчиняться желанию работодателя и на законных основаниях отказаться осуществлять такую трудовую деятельность. То же можно говорить и о сверхурочной работе, и о незаконном лишении работника премии», – подчеркивает Никурадзе.

Можно ли исключить из трудового договора спорные пункты?

Трудовой договор – это в первую очередь соглашение между работодателем и работником, следовательно, если в документ включены незаконные пункты, сотрудник имеет право потребовать от руководства исключить их из текста. Однако, по словам Анны Никурадзе, если пункты, которые не устраивают работника, предусматриваются Трудовым кодексом РФ или иными нормативными правовыми актами, то он не добьется их исключения из документа.

ВЕСНА – ПОРА ОБОСТРЕНИЙ

КАКИЕ БОЛЕЗНИ НАПОМИНАЮТ О СЕБЕ ВЕСНОЙ И КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЕСЕННЕГО ОБОСТРЕНИЯ?

1. Заболевания желудочно-кишечного тракта

Гастриты, гастроэнтериты, колиты, язвы – словом, весной живот тянет у каждого второго. Гастроэнтерологи предполагают, что виной тому – снижение активности желудочно-кишечного тракта в межсезонье, изменение кислотности желудка и дефицит витаминов В и С, которые нужны для обновления слизистой оболочки желудка.

«Чтобы не допустить обострения, нужно правильно питаться (часто – не реже 5–6 раз в день и не есть жирного, жареного, кислого, соленого, острого), избегать стрессов – главного пускового механизма язвенной болезни, а при малейших признаках обострения – болях, изжоге, кислой или горькой отрыжке – немедленно начинать лечение», – советует **Игорь Никитин**, доктор медицинских наук, профессор кафедры госпитальной терапии Российского национального исследовательского медицинского университета им. Пирогова.

Самое опасное обострение – приступ язвенной болезни. Его характерные симптомы – кинжальные боли в верхней части живота. На глазах пациент бледнеет, у него выступает холодный пот, дыхание становится поверхностным. Дома с этим не справиться – нужно немедленно вызывать «скорую».

2. Простуды

Весной, когда стужа и ледяной ветер остались в прошлом, а солнце пригревает почти по-летнему, к нам начинают липнуть ОРВИ и ОРЗ. Почему? «Весной погода переменчива, а иммунитет после зимы ослаблен, – поясняет **Екатерина Осипенко**, кандидат медицинских наук, ведущий сотрудник Федерального научно-клинического центра ФМБА России. – К тому же перепад температур весной максимален (утром – около нуля, а днем – больше плюс 10). Люди одеваются с расчетом на дневную температуру, а на улице наибольшее количество времени проводят в утренние и вечерние часы. В результате – переохлаждение, основа всех простудных заболеваний.

Чтобы не простужаться, нужно теплее одеваться, правильно питаться и не нервничать по пустякам – стрессы губят иммунитет.

3. Аллергия

Весна – сезонный пик аллергии. «По статистике, аллергией в индустриально развитых странах страдают 20 процентов населения, – рассказывает **Юрий Смолкин**, профессор, директор Научно-клинического консультативного центра аллергологии и иммунологии. – Врачи считают, что аллергиков гораздо больше – многие годами списывают першение в горле и заложенность носа на простудные явления, хотя это классические проявления аллергии».

Чтобы не допустить обострения аллергии, нужно:

- воздержаться от прогулок в середине дня – в это время в воздухе пик концентрации пыльцы;
- на улице носить очки – солнечные или обычные, они защищают глаза не только от света, но и от пыльцы;
- по возвращении с улицы промывать нос.

Поллиноз – один из немногих видов аллергии, который полностью излечим. Специфическая иммунотерапия (лечение небольшими дозами аллергенов) способна навсегда избавить человека от страданий. Но лечение нужно начинать осенью.

4. Психические заболевания

Весной хандрят все – даже морально устойчивые и психически здоровые люди. Врачи считают, что виной тому десинхроз – сбой в работе биологических часов (он происходит из-за увеличения светового дня и приводит к несогласованности биоритмов различных органов и систем), неустойчивая погода, авитаминоз.

Что делать? Ложиться спать раньше, по возможности – не перенапрягаться на работе или взять недельный отпуск на адаптацию. Впрочем, разгрузиться помогут и дружеские посиделки.

САМ СЕБЕ ОКУЛИСТ

СПОСОБЫ ПРОВЕРИТЬ ЗРЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

Главными причинами нарушения зрения являются глаукома, близорукость, катаракта, геронтологические, диабетические изменения глазного дна, при этом немалую роль в развитии этих заболеваний играют технологии, в частности компьютеры, телевизоры и другие устройства.

Одним из факторов, помогающих сохранить зрение и избежать заболеваний глаз, является своевременная профилактика. Важно избегать «синдрома сухого глаза», что актуально для людей, работающих в помещениях при искусственном свете, регулярно делать гимнастику для глаз, при длительной работе за компьютером каждые 30–40 минут делать перерывы для расслабления глаз, стараться чаще моргать при длительной зрительной нагрузке.

Второй фактор – это своевременное выявление симптомов, ведь можно избежать до 80 процентов проблем со зрением, если вовремя обратиться к врачу. Заметив хоть малейшее отклонение в привычном «видении» мира, например при чтении текст расплывается, при взгляде вдаль предметы будто в тумане, глаза слезятся или появилось ощущение «песка в глазах», – важно не откладывая обратиться к окулисту. Имеет смысл также регулярно самостоятельно проверять остроту зрения, чтобы не упустить первые симптомы.

Как самостоятельно проверить остроту зрения?

В домашних условиях можно в основном проверить лишь показатель остроты зрения, хотя стоит помнить, что это далеко не единственная важная характеристика человеческого глаза.

Острота зрения – это способность глаза различать две точки при минимальном расстоянии между ними, то есть это показатель зоркости глаз. За норму принята острота зрения величиной в 1,0. Человек может иметь остроту зрения больше нормы, к примеру, 1,2 или 1,5, но большинство имеет остроту зрения ниже нормы – 0,8, или 0,4, или 0,05 и так далее.

Фактически мы проверяем расстояние, с которого человек может четко увидеть предмет. Так, человек с остротой зрения 1,0 сможет прочитать номер автомобиля с расстояния 40 м, а для человека с остротой зрения в 0,4 это расстояние будет равно примерно 16 м.

Определяют остроту зрения по специальным таблицам с оптотипами, наиболее распространенной является таблица Головина-Сивцева – именно она висит в кабинетах офтальмологов. Распечатать и использовать такую таблицу можно и дома.

Перед проверкой зрения таблицу нужно осветить лампой. Проверяем каждый глаз отдельно, один глаз прикрываем ладонью, а вторым «читаем буквы». Прикрытый глаз не зажмуривайте. Таблица должна быть на расстоянии 5 м от глаз.

На распознавание знака должно уходить 2–3 секунды.

Численное значение остроты зрения равно численному значению буквы V в последней из строк, в которых вы не допустили ошибок сверх нормы.

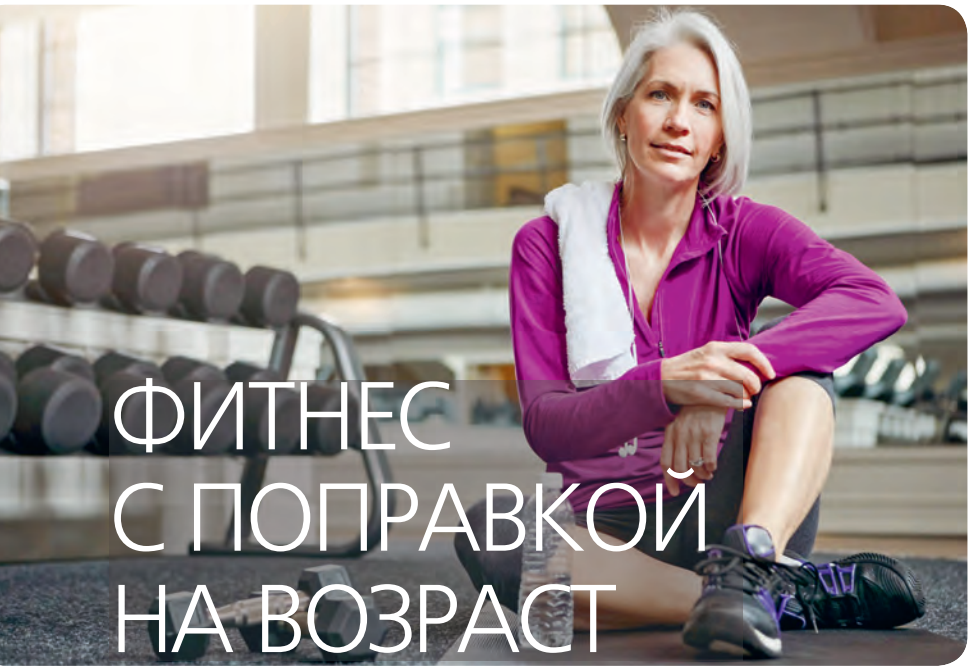
Острота зрения считается полной, если в рядах с V=0,3–0,6 вы допустили при чтении не более одной ошибки, а в рядах с V>0,7 – не более двух.

Офисные работники – в группе риска

Если по роду деятельности вы много времени сидите перед экраном компьютера, то позаботьтесь о защите своих глаз:

- отодвиньте монитор подальше, расстояние от глаз до экрана должно быть не менее 50–60 см;
- не устанавливайте компьютер напротив окна;
- следите за чистотой экрана – не реже чем раз в неделю протирайте его специальными салфетками;
- позаботьтесь о том, чтобы свет в помещении не был слишком ярким или слишком темным;
- если глаза устали – делайте комплекс специальной гимнастики.

Майя Миличь,
Михаил Колтунов



ФИТНЕС С ПОПРАВКОЙ НА ВОЗРАСТ

ПЕРВЫЙ РАЗ В... ФИТНЕС! КАК ПРАВИЛЬНО НАЧИНАТЬ ТРЕНИРОВКИ?

31–41 год

На четвертом десятке жизни многие поправляются, хотя едят ничуть не больше, чем обычно. Основная причина – потеря мышечной массы. Дело в том, что обмен веществ, на который расходуется большинство съеденных нами калорий, происходит именно в мышцах. Однако если мышцы ничем не загружены (а сидячая работа и такой же образ жизни их практически не используют), они начинают терять тонус.

Чем заняться?

Вам нужны тренировки, в которых чередуются силовые (с высокой интенсивностью) и аэробные (легкие) интервалы. Силовые интервалы должны занимать от 30 секунд до 3 минут, аэробные – в 3 раза длиннее силовых. Например, если вы бегаете, то старайтесь 3 минуты бежать так быстро, как только сможете, потом 9 минут бегите медленно, отдыхая. Принцип «напрягся – отдохнул» очень удобно использовать, занимаясь с гантелями, плавая в бассейне, катаясь на лыжах или на велосипеде. Идеально заниматься 4 раза в неделю по 40–60 минут.

41–51 год

В этом возрасте проблема та же, что и раньше, – потеря мышечной массы и связанный с этим набор жира. Но тренировки, где чередуются силовые и аэробные интервалы, даются тяжелее. Дело в том, что суставы уже не так эластичны, как раньше, травмировать их легче, а вылечить травму труднее. Есть проблемы и с костями – они теряют кальций, но как раз с этим отлично справляется физическая нагрузка, которую никогда не поздно ввести в свое расписание.

Чем заняться?

Начните с ходьбы, велосипеда или беговых лыж. Эти нагрузки сжигают довольно много калорий (от 300 до 600 ккал в час) и при этом не дают ударной нагрузки на суставы. Увы, бег и все виды тренировок, связанные с прыжками и приземлением (например, некоторые виды танцев), лучше свести к минимуму – именно момент приземления наиболее разрушительно действует на суставы. Если от лишнего веса болит спина или колени, ходите в бассейн, займитесь верховой ездой или йогой. После каждой тренировки растягивайтесь, это улучшит крово- и лимфообращение, снизит проявления целлюлита.

51–61 год

Если вы до этого не занимались никаким спортом, все равно не расстраивайтесь: еще не поздно начинать! Наоборот, хоть какие-то упражнения вам необходимы. Иначе вы рискуете ежегодно терять уже по 80–90 г мышц (данные американских врачей) и набирать по 1–2 кг жира в год. Да и кости надо укреплять, теперь это еще важнее, чем десять лет назад. При выборе тренировок главное – беречь не только сосуды, но и сердце. А вот если вы будете заниматься правильно – щадяще, то состояние сердечно-сосудистой системы, наоборот, улучшится.

Чем заняться?

Вид тренировок остается примерно тот же. От бега, прыжков, махов и ударов лучше полностью отказаться. Вместо гантелей приобретите резиновые амортизаторы и эспандеры, они дадут более подходящую вашим суставам нагрузку. Плавание, верховая езда, йога, ходьба, велосипед и лыжи по-прежнему вне конкуренции. Из танцев не повредят индийские. Однако теперь снижайте интенсивность. Вместо силы и скорости культивируйте правильную технику движений. Удлините разминку: теперь вам надо каждый раз не только разогревать мышцы, но и тщательно разрабатывать суставы и подготавливать сердце к тренировке. На сгорании жира это практически не отразится, но вы все равно будете худеть, как только начнете делать любые из перечисленных упражнений. Заниматься следует 4–5 раз в неделю по 30–40 минут.

Ярослава Сольникова

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ПИТАНИЯ

КАКАЯ ДИЕТА НУЖНА ПРИ АРТРОЗЕ.

Многих людей, страдающих артрозом, интересует, что бы такого съесть, чтобы улучшить состояние суставов. В Интернете можно на эту тему найти самые разноречивые рекомендации. А как дело обстоит на самом деле?

Запреты отменяются

При многих заболеваниях врачи назначают больным диету. Например, при сердечных заболеваниях исключается соль, при диабете – сахар, при подагре – мясо, шпинат и пиво. А вот при артрозе никаких категорических запретов нет, и отказываться от любимых продуктов, как и есть то, что не нравится, не потребуется. И хотя нет ни одного продукта питания, который бы помогал предотвращать разрушение суставов (увы, как показали исследования, холодец и желе в этом деле тоже не помощники), но зато среди того, что мы едим, нет ничего такого, что приводило бы к дегенеративному процессу в суставах или ухудшало бы течение артроза. Раньше, правда, считалось, что это заболевание развивается от большой любви к пасленовым (помидорам в частности) или от пристрастия к соленой еде, но позднее многочисленные исследования доказали, что никакой связи с гастрономическими предпочтениями и разрушением суставов нет. Есть можно все. Но в разумных количествах. А лучше совсем в небольших. Ведь, по всем мировым рекомендациям, два самых эффективных метода лечения артроза – это лечебная физкультура, направленная на укрепление мышц, окружающих тот или иной сустав, а также контроль веса.
Поэтому соблюдать пищевые ограничения все-таки придется. Но зато выбирать диету можно на свой вкус. Однако желательно, чтобы она была здоровой и сбалансированной, ведь если от рациона питания здоровье суставов практически не зависит, то состояние большинства органов и систем зависит, и еще как.

Золотой стандарт питания

Оптимальной системой питания для людей, желающих сбросить вес и тем самым облегчить нагрузку на суставы, а заодно укрепить здоровье в целом, является средиземноморская диета. Это традиционный рацион жителей Италии, Испании, Франции, Греции и Ближнего Востока. Ее обожают диетологи и считают золотым стандартом питания практически все врачи, так как в ней есть все необходимое для поддержания здоровья организма, нет ничего вредного. Кроме того, такая диета очень разнообразна и вкусна. Благодаря ей можно:

- безопасно снизить вес;
- защитить сердечно-сосудистую систему (у тех, кто следует средиземноморской диете, риск получить инфаркт миокарда гораздо ниже, чем даже у сторонников обезжиренного питания);
- улучшить работу мозга (питание по средиземноморскому типу сокращает количество случаев повреждения кровеносных сосудов головного мозга);
- укрепить зубы и кости (средиземноморская диета вызывает повышение концентрации в организме сыворотки остеокальцина, укрепляющей скелет);

Натуральная польза

Суть средиземноморской диеты в том, чтобы есть натуральные продукты: фрукты, овощи, цельное зерно, бобы и орехи, ягоды. В день необходимо употреблять 3 небольшие порции фруктов и 6 порций овощей. Все, что можно съесть сырым, надо употреблять в таком виде. Все остальное лучше приготовить на гриле или на пару. Вместо сахара – немного меда. Вместо сливочного масла – оливковое (или льняное). Продукты животного происхождения уменьшить: красное мясо – не чаще 1 раза в неделю, в остальное время можно есть морскую рыбу, морепродукты, яйца и нежирную птицу (понемногу, конечно, и не все разом).

Елена Аманова

РЕШАЯ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

НАСКОЛЬКО РЕАЛЬНО БЫСТРО СПРАВИТЬСЯ СО СЛОЖНОЙ СИТУАЦИЕЙ И ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ, МЫ СПРОСИЛИ У ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТА ВЯЧЕСЛАВА ИЛЬИНА.

Как формируются большие проблемы?

В значительной мере человек – продукт окружающего бытия. Базовые навыки, как справляться с различными сложными ситуациями, мы получаем в семье. Однако некоторые родители показывают пример, как можно игнорировать проблему, выпивая алкоголь или обвиняя кого-то в случившемся, либо делая вид, что все хорошо. Можно по-разному не замечать, что происходит что-то плохое. Если так поступать редко, то это может быть вполне неплохим способом временно справляться со сложившейся ситуацией, но если такое поведение входит в привычку, то человек обречен на то, что рано или поздно он окажется под завалом разнообразных проблем, а выбранный способ их решения перестанет работать. Невозможно бесконечно игнорировать проблему. Но и решить в одночасье то, что копилось не один день, невозможно.

Хочу все быстро изменить

Сейчас у многих появляется возможность обратиться за помощью к специалисту. Хотя идея исправить все проблемы в одно мгновение выглядит нереалистично, тем не менее у человека появится опыт того, что можно сделать за короткий срок в его конкретном случае. Легко решить можно те проблемы, которые человек хорошо осознает, при условии, что они локальны, не отягощены многолетними историями и не распространяются на многие сферы жизни. Но невозможно заранее предугадать, сколько слоев травматизации у человека есть в конкретной проблеме. Именно поэтому краткосрочные обещания нередко бывают спекулятивными. Они могут снять остроту ощущений и что-то разложить по полочкам, но не решить проблему в корне.

У вас болит не то, на что вы жалуетесь

Любые обещания скорого решения проблемы предполагают, что человек уже сам знает ее источник и необходимо всего лишь озвучить вывод. Однако индивид редко может четко определить, в чем его трудность. Это связано с тем, что мало кто может длительно выдерживать боль, стыд, дискомфорт или негативную социальную оценку. Чтобы уйти от неприятных ощущений, человек сам себя обманывает, создавая ложную картину реальности. Он, как правило, не решает возникающие проблемы, а справляется с ними за счет разного рода инструментов, помогающих уменьшать количество переживаний. Поэтому для того, чтобы самостоятельно обратить внимание на истинное больное место и причину собственных бед, необходимы поддержка и помощь другого человека, который поможет понять, что привело к переживанию.

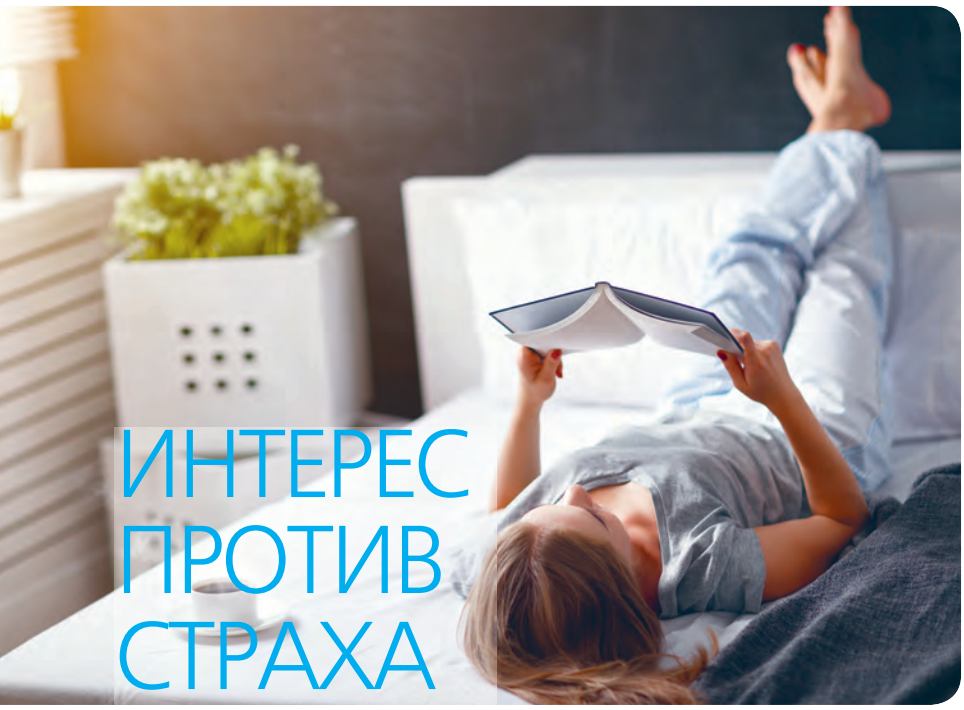
От чего зависит результат?

Людей, обращающихся за помощью, можно разделить на две категории. Осведомленные, осознанные, более развитые и эмоционально здоровые люди, у которых легко и быстро происходят изменения. Чем здоровее человек, тем больше пользы он может взять в общении с психологом.

Другая категория – когда человек менее осведомлен, а его ожидания от себя, других людей, психологии завышены. В силу отсутствия понимания работы собственной психики он не сможет взять и достаточно быстро решить конкретную проблему. Если при этом человек довел себя до острого кризиса, то ему необходима скорая помощь, которая его стабилизирует, поможет не разрушиться под натиском обстоятельств, но мало сделает для решения текущей проблемы.

В этом смысле выгоднее обращаться за помощью, пока есть ощущение легкого дискомфорта, не дожидаясь, когда прижмет так, что не будет сил терпеть.

Елена Липкина



ИНТЕРЕС ПРОТИВ СТРАХА

ЧТО ТАКОЕ ЗОНА КОМФОРТА И КАК ПРАВИЛЬНО ИЗ НЕЕ ВЫХОДИТЬ?

Про зону комфорта существует немало мемов. Некоторых раздражают призывы психологов и коучей «выйти из нее» – в ответ они предлагают посмотреть на их жизнь и увидеть, что она состоит из дискомфорта, а они устали. Гештальт-терапевт **Динара Арибжанова** рассказала о нюансах, которые упускают, рассматривая эту тему.

Что такое зона комфорта?

Зона комфорта тесно связана с тревогой. С одной стороны, у человека есть желание новизны, любопытство, интерес, стремление к чему-то новому, чтобы развиваться, получать впечатления. Это здоровое стремление, заложенное природой. С другой, есть противоположный вектор, который помогает сохранять стабильность, безопасность. Два вектора направлены в разные стороны. Зона комфорта формируется там, где сильнее выражен второй вектор, когда человек больше поддерживает постоянство и определенность. Он адаптировался и знает, как жить, как справляться с текущей ситуацией. Это что-то привычное и необязательно хорошее. Для кого-то абьюзивные отношения могут быть зоной комфорта, если в них постоянно происходят известные, понятные, пусть и плохие события.

Развитие VS стагнация

Выход из зоны комфорта – это некоторое развитие для поддержания жизни. Оставаясь постоянно исключительно в стабильном состоянии, человек сталкивается со стагнацией. Выходить или нет, взрослый решает сам. Однако, если он задерживается в безопасности, накапливается чувство неудовлетворенности, так как нет ощущения полноценной жизни. И тогда в воздухе повиснет напряжение, что пора бы выйти.

Такой вопрос не возникнет, если жизнь будет похожа на лестницу, где горизонтальная поверхность – это зона комфорта, то есть стабильности, а подъем – развитие, и они все время чередуются. Не происходит застоя и застревания ни на одной фазе.

Не спешите

При выходе из зоны комфорта необходимо учитывать скорость, с которой человек собирается это сделать. Для наглядного понимания ситуации можно разграничить три области: зона комфорта, зона роста и зона страха, паники, чрезмерного стресса. Если в детстве не было поддержки и плавного перехода в зону ближайшего развития, то человек вместо возможности роста начинает испытывать страх, потому что перескакивает сразу в зону чрезмерного стресса. Он не может разглядеть, какие ближайшие изменения можно сделать. Необходимо научиться что-то менять в своей жизни через маленькие новые дела. Например, ходить новой дорогой, делать то, что не делал раньше. Меняя свое поведение постепенно, человек наращивает свое могущество, от слова «могу».

Страх – барьер на пути к переменам

Человек предпринимает новые действия, когда интерес превышает страх. Если опасения сильнее, система переходит на энергосберегающий режим и обеспечивает самое необходимое. Новое – это всегда опасно. Для того чтобы интерес превысил страх, нужно последний уменьшать. Это позволит легче двигаться к цели. Продумывать, как реально можно поступить в каждой ситуации. Например, искать поддержку или новые способы действия. Нередко оказывается, что человек живет в своих детских воспоминаниях, что его никто не поддержит, но на самом деле это не так – и многие на его стороне. Так человек перестает быть один на один со своей трудностью, у него появляются силы двигаться и что-то менять.

Елена Липкина

НЮАНСЫ «СЕРОГО РАЗВОДА»

КАК ПРАВИЛО, ЧТО ПАРА ДВИЖЕТСЯ К РАЗВОДУ, ОКРУЖАЮЩИЕ ЕЕ ЛЮДИ ПОНИМАЮТ ЗАДОЛГО.

Ссоры, скандалы, упреки и недопонимания выходят на внешний уровень и становятся заметны со стороны. Однако есть и категория разводов, которые происходят как бы случайно, когда никто и подумать не мог, что в паре проблемы. Причем иногда расставание становится откровением даже для одного из участников пары. В этом случае специалисты говорят о «сером разводе».

«„Серый развод“ – термин, только входящий в наш обиход. При этом ничего нового в этом явлении нет. Не секрет, что многие пары, у которых дети перешагнули определенный возрастной рубеж и стали самостоятельными, впервые оказавшись наедине друг с другом, вдруг понимают, что их, кроме воспитания детей и создания общих материальных благ (все это уже в прошлом), больше ничего не связывает. Супруги давно живут каждый своей отдельной насыщенной жизнью, а возраст еще позволяет получать удовольствие от происходящего вокруг. Пик „серых разводов“ приходится на 40–50 лет», – рассказывает семейный психолог **Ольга Романив**.

И если раньше такие пары сохраняли «статус-кво» и видимость благополучия для родственников, друзей и даже детей, просто проживая либо на одной территории, либо, если позволяли обстоятельства, на разных – она в городской квартире, он на даче, – то сегодня следом за взрослением детей чаще всего следует развод, отмечает психолог.

Причем инициаторами большей части таких разводов, по статистике, становятся именно женщины. «И, наверное, это неудивительно: жизненный уровень сегодня достаточно высокий, благодаря наличию информации и возможностей женщины следят за собой, хорошо выглядят, много читают, в том числе по психологии, посещают спортзалы, имеют много разных увлечений, поэтому вполне понятно их нежелание продолжать жить на одной территории с человеком, с которым их больше ничего не связывает, кроме общих повзрослевших детей и имущества, которое делится между супругами в судебном порядке», – поясняет специалист.

Женский переворот

В большинстве таких пар за «погоду в доме» традиционно отвечали представительницы прекрасного пола: подстраивались, искали компромиссы, закрывали глаза на недостатки, лень, необязательность, измены супругов, одновременно создавая видимость идеальных семейных отношений для окружающих. Понятно, что с течением времени все приедается, пропадает желание выстраивать отношения вокруг того, кому до этих отношений никогда не было дела.

«Традиционная для нашей страны картина – женщина и работает, и занимается детьми, и, приходя с работы, имеет вторую смену дома, пока муж отдыхает, ведь он тоже работает. Поэтому желание пожить для себя, а не продолжать обслуживать интересы мужа, в определенном возрасте вполне понятно и, наверное, закономерно. Дети выросли, упорхнули из гнезда, у женщины тоже возникает желание порхать, потому что жизнь коротка», – утверждает Ольга Романив.

Сегодня стереотипы меняются. Женщинам хочется не только первой и второй смены, но и чтобы их ценили за вклад в семью, который в большинстве случаев огромный. Ценили, уважали, любили, шли навстречу, сняли хотя бы половину бытовых обязанностей, что значительно облегчает жизнь», – резюмирует Ольга Романив.

СУПРУЖЕСКАЯ НЕПРИМИРИМОСТЬ

МОЖНО ЛИ СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ, ЕСЛИ У СУПРУГОВ РАЗНЫЕ ЦЕННОСТИ?

Различия в системе ценностей вызывают разногласия даже у любящих супругов. Почему любовь, которая все терпит и все прощает, не справляется с расхождениями во взглядах? Что стоит за непримиримостью супругов, рассказала семейный терапевт **Екатерина Мухачева.**

Для начала стоит разделить понятия ценностей и интроектов. Интроекты – стереотипы, которым человек следует, не понимая и не задаваясь вопросом «почему?». Это сильный запрет и, как правило, не очень осознанный. Человек их не выбирает добровольно, они появляются в его жизни извне под лозунгом «должен». В таких взглядах нет свободы выбора. Это больше похоже на правила, которые не соотносятся с ситуацией, просто слепо выполняются. Ценности – это то, через что человек прошел и сделал самостоятельный выбор. Он себя чувствует свободным и может в разных ситуациях по-разному их использовать, не навязывая другому как единственно верное знание.

Раньше было проще

Недаром раньше дворяне женились на дворянах, крестьяне на крестьянах, купцы на купцах. Это облегчало человеку понимание того, что его ждет в отношениях: какую роль, какое место он будет занимать, что ему предстоит делать, за что отвечать. Дальше был опыт СССР. Если женились рано, то ответственность за семью брали родители, потому что в молодом возрасте не было возможности получать хорошую зарплату и самостоятельно содержать семью.

Свобода не равно счастье

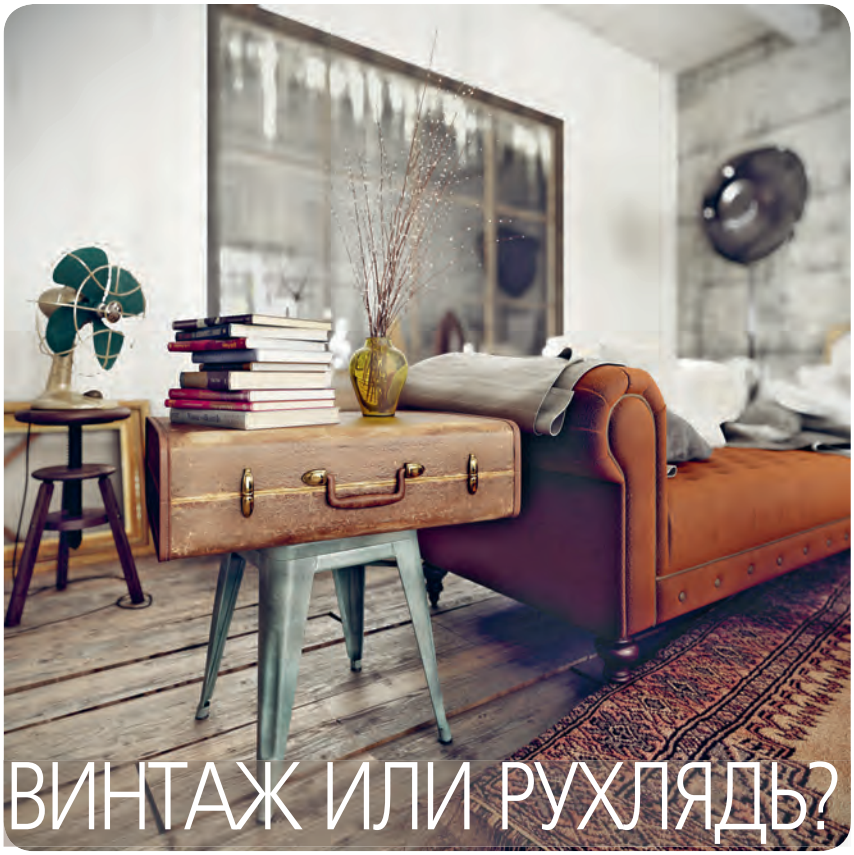
Сегодня мало кто имеет представление о том, из какой семьи его партнер, к чему он привык, как он там жил. Выбирают партнера по любви. Можно считать большой удачей и брак счастливым, если после того, как спала пелена страсти, оказалось, что есть за что уважать выбранного человека. Выходит, что неожиданно для себя влюбленный получает кого-то незнакомого рядом с собой. Это массовое явление. Все пытаются разобраться с новыми условиями жизни.

Что делать, когда взгляды разошлись?

Если пара столкнулась с разногласиями в каком-то вопросе, стоит пойти к специалисту. Безусловно, можно что-то проговорить и договориться самостоятельно, однако к психологу люди обращаются, когда договоренности не работают. Кто-то обращается к книгам и пытается найти в них ответ на свою ситуацию. Находит инструкцию, что и как делать. Но, начитавшись разных советов, пары сталкиваются с тем, что у них не получается улучшить ситуацию. Это связано с тем, что личность человека и отношения двух людей – это более тонкое дело, чем прописные истины. Рекомендации из книг начинают восприниматься как регламентированная система, которая загоняет в тупик и еще больше ограничивает, лишая свободы принимать собственные решения.

Бывает, что причина разногласий глубже и люди соприкасаются с травматизацией, своим опытом из родительской семьи. Можно обнаружить, что женщина не способна уважать партнера. Она не знает, как это делать. Или мужчина не принимает изменения жены со временем. Он привык к домохозяйке, а она решила пойти работать. Его аргументом будет, что он выбирал другую жену и она была на это согласна. Какие-то пары смогут преодолеть более глубинные причины, а кто-то скажет «не нужно меня лечить и рассказывать, что мой эгоизм – это неуверенность в себе». Кто-то готов меняться ради супруга, а кто-то нет. Каждая пара – это своя история.

Елена Липкина



ВИНТАЖ ИЛИ РУХЛЯДЬ?

ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ ОТЛИЧАЮТ ВИНТАЖНЫЙ ИНТЕРЬЕР ОТ УСТАРЕВШЕГО.

Винтаж характеризует романтизм и сентиментализм, ведь старина привносит нотки щемящей грусти. Главная отличительная черта винтажного стиля – это использование ушедшей из моды, устаревшей мебели, которая получает другую жизнь. Покрывают мебель лаком, добавляют новые элементы декора.

Мебель и декор из 50–70-х годов

К винтажу относят мебель и аксессуары, которые были актуальны примерно с 50-х до 70-х годов прошлого века. То есть мебельная стенка из 90-х – это не винтажный предмет, хоть она и может быть удачно вписана в интерьер в стиле советского ретро. Чтобы научиться на глаз определять изделия того периода, посмотрите, как дизайнеры обыгрывают их в интерьере, а также поищите в сети старые интерьерные журналы и фотографии. Со временем вы заметите общие черты: например, большая часть мебели стоит на тонких ножках. А на диванах и креслах в основном прямоугольные сиденья.

Мягкие оттенки

Оформляя интерьер в стиле ретро, выбирайте сдержанную, но мягкую цветовую гамму. Органично смотрятся приглушенный зеленый, бледно-голубой, коричневый, винный, охровый. Именно эти оттенки присутствовали в большинстве интерьеров, которые сейчас считаются винтажными и используются как образец. В 60-е в моду также вошли яркие насыщенные цвета, но будьте с ними осторожнее, чтобы визуально не перегрузить интерьер.

Натуральные материалы

Еще один простой способ отличить винтажную мебель от той, которая не стоит внимания, – материал. Обходите стороной ДСП и МДФ, а вот дерево, даже покрытое пожелтевшим и лопнувшим лаком, заслуживает места в вашем доме. Если мебель не очень дорогая и недостатки ограничиваются потускневшей поверхностью, отреставрировать ее можно самостоятельно. Серьезные поломки и дорогие изделия (например, письменный стол из красного дерева) лучше отдать на реставрацию профессионалам.

Акценты

Если вы хотите включить винтажные предметы в интерьер, важно, чтобы ваш дом в итоге не стал похож на музей. Для этого в основе должен быть какой-либо современный стиль: например, неоклассика, сканди или лофт. А винтажные элементы включайте в него как акценты, которые создают особую атмосферу. Не стоит скупать сразу все, что найдется в комиссионных магазинах: берите несколько самых красивых и эффектных предметов.

Крупные предметы

Начав собирать коллекцию старинных вещиц, очень сложно удержаться и не купить симпатичные мелочи: пленочные фотоаппараты, перьевые ручки, черно-белые фотографии, чашки с блюдцами, кружевные салфетки. На практике все эти аксессуары, хаотично расставленные по квартире, создают ощущение «бабушкиного» интерьера в плохом смысле. Лучше подобрать что-то одно, но эффектное: виниловый проигрыватель, радио на ножках или маленький телевизор.

Отделка

Если вы планируете ремонт, можно использовать приемы прошлого века в отделке. Например, выложить крупный однотонный кафель на пол или квадратную плитку на стену. Органично будут смотреться обои с повторяющимся цветочным или геометрическим узором, паркет и ламинат с деревянной фактурой.

ЧТОБЫ НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СМЕШНО

КАК НОСИТЬ КРАСНЫЙ И ЕГО ОТТЕНКИ, ЧТОБЫ НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ СМЕШНО.

Даже если в вашем гардеробе полно красных вещей, не спешите думать, что приручили такой сложный цвет. Как сделать красный своим верным союзником и почему в 20 и 50 лет нужно выбирать разные оттенки этого цвета, объясняет стилист **Юлия Литвиненко.**

Красный цвет и тип внешности

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему одним идет красный цвет и его оттенки, а другим нет? Дело в том, что многое зависит от типа внешности человека. Например, холодные оттенки чистого красного, винного и розового идеально смотрятся на женщинах с яркой внешностью и холодным тоном кожи. Чаще всего это брюнетки с черными или темными каштановыми волосами.

Обладательницам светлых, льняных, светло-рыжих волос с тоном лица слоновой кости стоит обратить внимание на теплый оттенок в красном цвете. В основе должен быть желтый, а это значит, что им подойдут коралловый, кирпичный, омаровый, оранжевый и светло-томатный.

Брусничный, гранатовый, багровый, малиновый хороши для распространенного европейского типа внешности. Обычно это женщины с пепельными волосами либо волосами темного цвета с пепельным налетом. У них оливковая кожа.

Если тон кожи теплый, желтовато-золотистый, цвет волос от медного до рыжего оттенка или каштановый, глаза светлые, ореховые, серые, выбирайте теплые и приглушенные оттенки красного цвета.

В вашем распоряжении морковный или лососевый.

Красный цвет и возраст

У каждого оттенка красного есть свой «возраст». На девушках будут хорошо смотреться яркий клубничный, маковый, розовый и красный. Все перечисленные мною цвета романтичные, легкие, игривые, они создают беззаботный, мечтательный образ, который мгновенно привлекает внимание.

Тем, кто находится в категории 30+, лучше использовать роскошную красную цветовую гамму в теплых оттенках: клюквенный, бордовый, гренадин. Я не советую увлекаться экзотическими моделями одежды. Экспериментируйте с авангардными стилями, сохраняя при этом элегантность.

Если вам 50 и больше, впустите в свой гардероб менее насыщенную, приглушенную красную цветовую гамму. Запомните: яркие цвета в образе не молодят, как многие думают, а удешевляют образ.

Если хочется яркости, пусть она присутствует в ваших аксессуарах: носите шарфы, платки, шляпы и шапки, подходящие под тип внешности. Эти детали прекрасно освежают и делают образ более запоминающимся.

Красный цвет и обстановка

Красный – сложный цвет. Он всегда и везде привлекает к себе внимание. На женщину в красном противоположный пол реагирует моментально. Влияние данного цвета на мужскую психофизику воспринимается как приглашение к сексу. Но давайте не будем забывать, что за счет яркости и агрессии красный может также утомлять и раздражать окружающих, именно поэтому не стоит отдавать ему предпочтение, когда идете на деловую встречу или первое свидание.

В 1980-х красный в деловом костюме считался неуместным. Но после того, как некогда первая леди Америки **Ненси Рейган** появилась на инаугурации своего супруга в красном костюме, этот цвет в бизнесе стал неким символом авторитарности. Его надевают, когда необходимо произвести впечатление, привлечь внимание и создать властный образ. И все же я считаю, что в бизнес-среде красный хорош только в деталях: красные туфли с классическим деловым костюмом или маникюр в красном цвете станут отличным выбором.

В повседневных образах на каждый день лучше всего подойдет цвет увядающей розы. Он здорово освежает, придает образу теплоту, естественность, молодость, совершенно не намекая на инфантильность и излишнюю простоту.

Оксана Морозова

КАРЕ, БОБ, ПИКСИ, КАСКАД...

САМЫЕ МОДНЫЕ СТРИЖКИ ДЛЯ ЛЮБОЙ ДЛИНЫ.

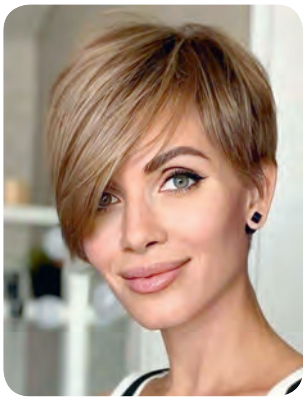
Самыми модными в этом сезоне остаются короткие стрижки – всевозможные вариации каре, боба или пикси. Но для любительниц длинных волос тоже есть очень интересные варианты.

Каре

Главный тренд последних лет. Такую стрижку можно представить в различных вариациях как с прямой челкой, так и с удлиненной, косой или рваной, слегка профилированной или вовсе без челки. Для получения объема не составит труда создать легкие волны.

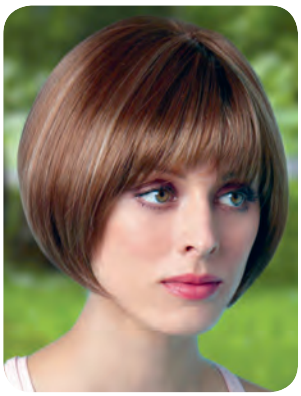
Пикси

Еще один очень актуальный вариант. Для лица в форме овала эта стрижка будет отличным выбором. Казалось бы, короткая стрижка может убавить женственность и привлекательность, но все совсем наоборот. Прическа пикси при подходящей форме лица добавляет изысканности и омолаживает. Плюс этой стрижки в том, что вы можете приглаживать волосы в один день, а на другой – создать беспорядок на голове.



Четкий боб

Популярны тупые бобы с четкими границами. Геометрия в прическе – один из главных трендов. Главное – помнить, что такие стрижки больше подойдут девушкам с миниатюрными, правильными чертами лица.



Классический боб

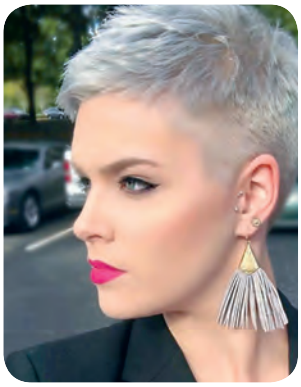
Людям с вытянутым лицом следует выбирать стрижки, которые визуально добавят ширину. Боб длиной до подбородка или до ключиц – отличные варианты. Если вы добавите плавные волны, лицо будет выглядеть еще свежее. Если лицо круглое, классический боб смотрится не слишком выигрышно, в таком случае лучше выбрать удлиненный вариант.

Ретро

Ретромода 60-х годов актуальна вновь, и в ход идут стрижки паж и сессун. С виду очень похожи друг на друга, но все же имеют отличия. Сессун стрижется полукругом по всей длине волос, а паж обязательно имеет прямые грани, например, прямую челку.

Ультракороткие

Тем, кто не боится смелых решений, стоит попробовать ультракороткие стрижки – те, что в народе называют «под ежика». Помните, что волосы растут очень быстро, и вам придется часто обновлять стрижку. Или же вы можете отрастить и превратить ее в пикси.

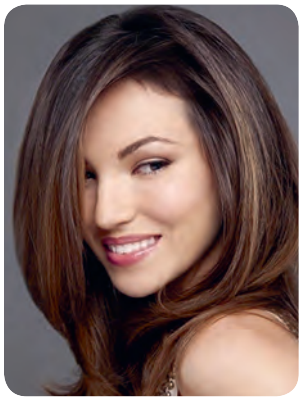


Челка

В челках действительно есть что-то особенное. Они могут прекрасно обновить ваш стиль, скрыть высокий лоб и сделать вас моложе. Прекрасным вариантом будет удлиненная челка, которая прекрасно будет смотреться в хвосте и обрамлять ваше лицо. Ультрасовременно выглядят прямые челки, а косые добавляют объема. Если вы не решаетесь на кардинальную смену имиджа и не можете определиться со стрижкой, начните с челки.

Каскад

Сюрприз: каскад опять моден! Стрижка придает объем, поэтому ею могут воспользоваться люди с тонкими или редкими волосами. Каскад регулирует форму лица, и с его помощью можно скрыть некоторые недостатки, главное – подобрать нужную длину. Стрижка довольно-таки универсальная, уместна и для деловых встреч, и для студенческих вечеринок. К тому же укладка не требует времени.



Но если вы планируете отращивать волосы, эта стрижка вам не подойдет, так как для выравнивания разной длины уйдет много времени и терпения. Каскад выглядит идеально, только если была использована профессиональная техника стрижки, иначе волосы будут смотреться небрежно и торчать в разных направлениях.

Наталья Заричная

ЧЕТЫРЕ МОДЕЛИ ПЛАТЬЕВ,

НА КОТОРЫЕ ТОЧНО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ.

Как бы удобно вам ни было ходить в брюках и джинсах, не стоит забывать о таком предмете гардероба, как платье. Тем более что мужской пол в один голос уверяет – женщина в платье сразу обращает на себя внимание. Какие модели сейчас в тренде, рассказывает стилист **Юлия Литвиненко.**

Платья с цветочным принтом

В сезоне весна/лето-2022 флористический букет очень разнообразный: от пестрых, густо украшенных цветов до пасторального стиля, такого простого и романтичного.

При выборе платья с цветочным принтом обратите внимание на его характер, проанализируйте, насколько он близок вам по духу, так вы точно сделаете правильный выбор.

Чувственным, романтичным натурам стоит обратить внимание на мильфлер – мелкий цветок. Для самодостаточных, уверенных в себе любительниц комплиментов и восторженных взглядов идеально подойдут крупные цветы в сочных оттенках.

Платья с вырезами на талии

В этом сезоне акцентом в платье оказались вырезы… на талии. Их величина зависит исключительно от вашего желания показать или не показать свою фигуру.

Как адаптировать этот тренд в повседневной жизни? Очень просто! Запоминайте лайфхак – даже самые незначительные вырезы придадут базовому черному платью пикантность, так что найдите именно такую простую модель. Днем вы сможете прикрыть оголенные части тела, например, свободным жакетом, а вечером, сняв вверх, докажете своим друзьям, что готовы к вечеринке на все 100 процентов.

Платья с бахромой

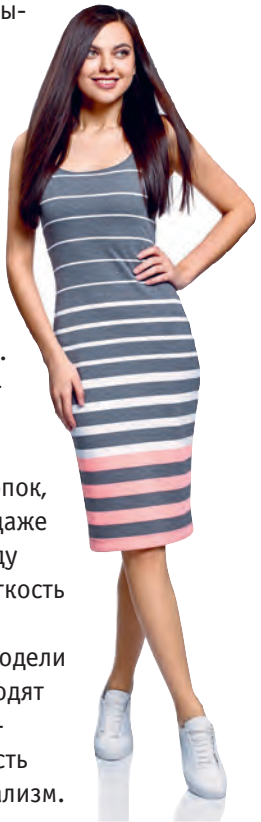
Рассказывая о трендах в одежде и обуви, я уже не раз упоминала о тяге модных дизайнеров к стилю ретро. Его символика затронула и платья этого сезона, поэтому мы можем наблюдать появление такого декоративного элемента, как бахрома.

При этом нам предлагают не только модели в стиле кантри и хиппи, но и те, что были популярны в 20-е годы. Вспомните фильм «Великий Гэтсби» и сразу все поймете – для вечеринок женщины выбирали именно платья с бахромой, которая красиво развевалась во время танца.

По-моему, стоит учесть находку модниц из прошлого и примерить на летнюю вечеринку платье с бахромой для эффектного выхода на танцпол.

Платья из трикотажа

Трикотаж обычно ассоциируется у нас с прохладной погодой, но не стоит забывать, что нить у него может быть не жесткой, а мягкой, с разными переплетениями и обработкой – все зависит от свойства материала.



В состав трикотажного платья могут входить шелк, лен и хлопок, позволяющие даже в жаркую погоду чувствовать легкость и комфорт.

Трикотажные модели идеально подходят для тех, кто любит лаконичность и стиль минимализм. Они действительно универсальные и будут хорошо смотреться как в повседневном образе в едином цвете, так и в вечернем. Просто добавьте к нему трендовые аксессуары: яркие серьги и сумочку на цепочке.

Для прогулки на отдыхе идеально подойдет сдержанное трикотажное платье, которое можно дополнить украшениями в стиле бохо и греческими сандалиями.

Основной модный фокус не в форме платья, а в цвете. Рекомендую не осторожничать в этом вопросе – в вашем весенне-летнем гардеробе обязательно должна появиться яркая модель. Позвольте себе это.

Оксана Морозова

ВЕЩИ С МУЖСКОГО ПЛЕЧА

СОБИРАЯ ГАРДЕРОБЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН, ПРОФЕССИОНАЛЫ ИЗ МИРА МОДЫ ВСЕ ЧАЩЕ РЕКОМЕНДУЮТ СВОИМ КЛИЕНТКАМ ЗАГЛЯНУТЬ В МУЖСКОЙ ОТДЕЛ.

Стилист **Юлия Литвиненко** в этом смысле не исключение. Она рассказала, какие вещи с мужского плеча можно смело носить представительницам прекрасного пола.

1. Футболка

Первое, что можно и нужно искать в мужском отделе, – конечно же, футболка. Именно там эта базовая вещь будет без инфантильных рисунков, стразов, странных декоративных элементов и украшений. Мужские футболки чаще всего имеют прямой крой и сшиты из плотного трикотажа. Они идеально впишутся в гардероб женщин plus size. Советую приобрести сразу два варианта: вашего размера и чуть больше. Первый можно носить с деловым костюмом и джинсами. Объемный – с леггинсами, джоггерами, создавая более комфортный и расслабленный стиль.

2. Рубашка

Раньше надеть мужскую рубашку мы могли только в двух случаях: если неожиданно остались с ночевкой у бойфренда или одолжили эту вещь для фотосессии у партнера. Сегодня любая женщина может со спокойной душой зайти за рубашкой в мужской отдел и найти там подходящую модель: без рюшек и накладных карманов, со спущенными рукавами, именно той самой длины, которая позволяет носить суперузкие джинсы.

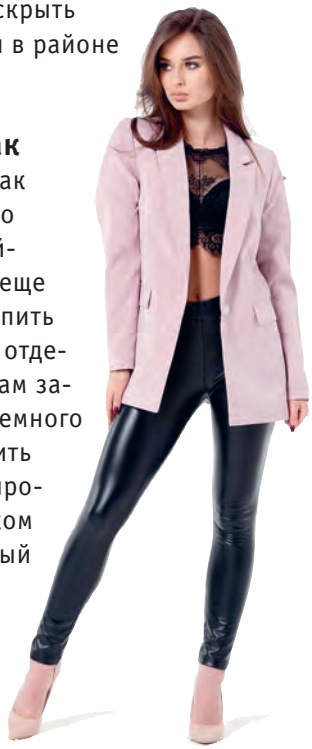
3. Кардиган

Если вас не смущает застежка слева направо, тогда загляните в мужской отдел и за кардиганом тоже. Я давно заметила одну интересную деталь: мужской трикотаж обычно более плотный, не такой вялый, как часто бывает с женскими вещами. Пользуйтесь этим.
И если пару лет назад у вас могли возникнуть проблемы с выбором цвета, поскольку в основном использовалась ахроматическая гамма, то сегодня цветовая палитра радует глаз. Есть все, что душа желает: от нежно-розового до сине-лилового. Трикотаж из мужского отдела особенно подойдет женщинам, которым нужно нивелировать верхнюю часть, обладательницам большой груди или широких плеч. Практически все кардиганы для сильного пола имеют глубокий V-образный вырез, это именно то, что нужно для коррекции фигуры.

4. Худи

Благодаря своему универсальному крою мужские худи от женских отличить практически невозможно. Все модели достаточно свободные, не стесняют движения и прекрасно помогают скрыть недостатки в районе талии!

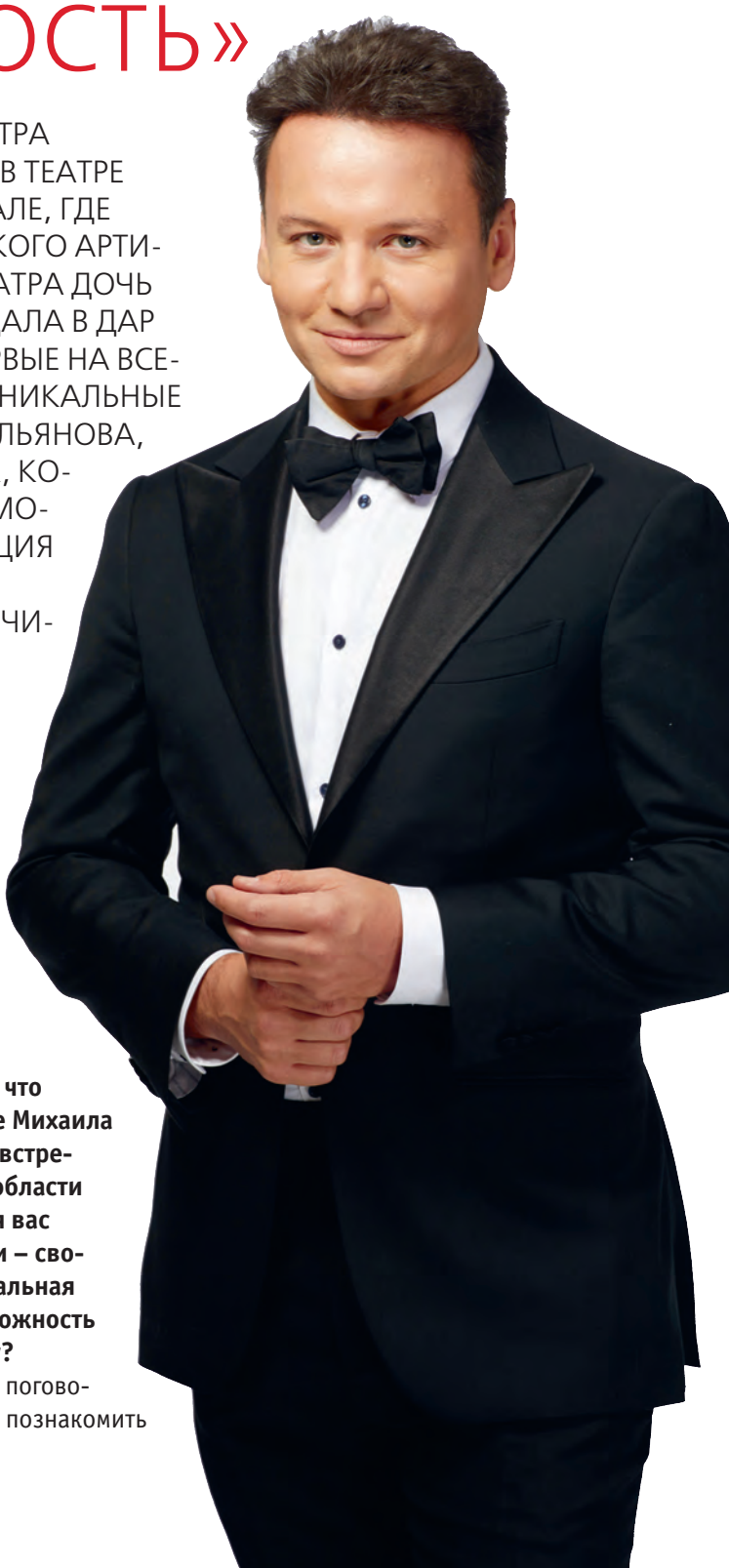
5. Пиджак



Да, и пиджак тоже можно взять у бойфренда (а еще лучше – купить в мужском отделе), если вам захотелось немного похулиганить и сбалансировать слишком женственный образ.
Теперь давайте обсудим важные моменты: во-первых, выбранная модель должна быть действительно объемной, чтобы на контрасте со вторым слоем была понятна хрупкость женственной фигуры. Во-вторых, обязательно нужно учитывать тип фигуры, пропорции и ваши стилистические предпочтения. Девушкам невысокого роста объемные пиджаки стоит носить только с обувью на каблуке. У высоких барышень в этом плане больше простора для всевозможных экспериментов, но все-таки не стоит забывать правило: большой верх – узкий низ.

Оксана Морозова

АЛЕКСАНДР ОЛЕШКО: «ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ТАЛАНТ, ЭТО БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»



ЗАСЛУЖЕННЫЙ АРТИСТ РОССИИ, АКТЕР ТЕАТРА ИМ. ВАХТАНГОВА НАЗНАЧИЛ МНЕ ВСТРЕЧУ В ТЕАТРЕ ИМ. ВАХТАНГОВА, В ЭКСПОЗИЦИОННОМ ЗАЛЕ, ГДЕ ПРЕДСТАВЛЕН ДОМАШНИЙ КАБИНЕТ ВЕЛИКОГО АРТИСТА МИХАИЛА УЛЬЯНОВА. К 100-ЛЕТИЮ ТЕАТРА ДОЧЬ МИХАИЛА АЛЕКСАНДРОВИЧА ЕЛЕНА ПЕРЕДАЛА В ДАР ЕГО ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВПЕРВЫЕ НА ВСЕОБЩЕЕ ОБОЗРЕНИЕ БЫЛИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ УНИКАЛЬНЫЕ ЭКСПОНАТЫ – РАБОЧИЙ СТОЛ МИХАИЛА УЛЬЯНОВА, ЕГО СЕКРЕТЕР, ДИВАН И КРЕСЛО, СУНДУЧОК, КОТОРЫЙ ОН, СОВСЕМ ЕЩЕ ЮНЫЙ, ПРИВЕЗ В МОСКВУ ИЗ РОДНОГО ГОРОДКА ТАРА, КОЛЛЕКЦИЯ ОРУЖИЯ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАГРАДЫ, ПИСЬМА, МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ПОДАРКИ ПОЧИТАТЕЛЕЙ ЕГО ТВОРЧЕСТВА...

– Александр, я так понимаю, вы не случайно меня сюда привели...

– Совершенно верно. Наконец-то я сам дошел до этой комнаты, где еще не был и где очень хотел побывать, ведь музей открылся недавно. Мне повезло: я общался с Михаилом Александровичем, он приглашал меня в театр. Я рассказывал ему, как был в его отчем доме (городок Тара Омской области. – *Прим. ред.*), а теперь в нем музей и там играют спектакли. Представьте, что в зрителях могут быть всего четыре человека, и для них все равно будут выступать. Тара – маленький городок.

– Театр им. Вахтангова дружит и с Омским драматическим театром...

– Да, каждый год Театр им. Вахтангова приезжает в Омск с гастролями. Для вахтанговцев этот город – место особенное. Сюда в 1941 году был эвакуирован наш театр, и с тех пор связь между Омским драмтеатром и Театром им. Вахтангова сохраняется.

– Вы признались, что бывали на родине Михаила Александровича, встречались в Омской области со зрителями. Для вас подобные встречи – своего рода исповедальная история или возможность развлечь публику?

– Это возможность поговорить со зрителем и познакомить

со своим миром. Я ведь себя таким не придумываю, не режиссирую специально. Я такой, какой есть, исполняю те песни, которую люблю, рассказываю о том, что мне дорого. Со зрителем, к сожалению, перестали разговаривать. И хочется подарить человеку в этом тревожном мире надежду, радость, настроение. В этом моя задача – чтобы после встречи оставались какие-то смыслы, светлые чувства. И если задуманное получается, это большое счастье.

– Детская тема красной нитью проходит через вашу жизнь, наверное, от того еще, что вы много взяли из детства. Одни забывают, какими они были, а другие забирают из детства лучшее и идут с этим дальше…

– Вспоминать в себе ребенка – мечтающего, живущего надеждами, нежными чувствами, ощущениями, – необходимо, особенно в таком жестком и часто несправедливом мире. Ребенок появляется на свет, влюбленный во всех и во все. И это важно не забывать, потому что потом появляются проблемы, неуверенность в себе, страхи. Вахтангов говорил: «Ищите прекрасное в каждом дне, а если не смогли по какой-то причине найти, создавайте это прекрасное сами». Это так просто и так сложно одновременно.

– Большая коллекция Дедов Морозов и Снегурочек, которую вы собрали и продолжаете собирать – тоже продолжение детской темы?

– Конечно. Мне вот недавно снова передали Снегурочку на служебном входе Театра им. Вахтангова, которая пополнит коллекцию. Большую часть этой коллекции я передал три года назад в музейный комплекс «Вятское» Ярославской области – около 900 единиц. Теперь выставка «Новый год – круглый год» существует на постоянной основе. Чего там только нет! Деды Морозы, Снегурочки, санки, новогодние украшения, игрушки, елки, печатные

издания. Вторая моя коллекция, представленная там же, посвящена цирку, который я нежно люблю.

– А откуда у вас столько Дедов Морозов?

– Зрители, зная мое увлечение, дарят, иногда прямо на сцене вместо цветов. Это очень трогательно. Особенно в жаркие летние дни (*смеется*).

– Недавно прочитала, что Новый год вы начинаете отмечать еще в октябре! Это правда?

– Новогодние программы на телевидении снимают с осени. И я очень люблю эту предновогоднюю занятость, возможность быть в компании артистов, создающих праздничное настроение. Люблю артистов, которые работают для людей, которые понимают, что если у человека есть талант, особый дар, то это большая ответственность.

– У вас на телевидении достаточно много телепроектов. Какой из них для вас наиболее важен?

– Они все по-своему важные, интересные. Например, телешоу «Точь-в-точь», которое идет по Первому каналу, – замечательный проект, лично меня возвращающий в студенческие годы. На втором курсе будущие актеры примеряют разные образы, голоса, биографии, пластику и при этом должны оставаться собой. Ну и в еженедельном режиме на телеканале «Звезда» – интеллектуальная игра «Морской бой». Я счастлив вести такой важный проект и видеть самых лучших представителей нового поколения.

– На телеканале «Карусель» в еженедельном режиме третий год идет анимационный сериал «Тайны медовой долины», где вы озвучиваете медвежонка Фила. Снова реверанс в сторону детей…

– Дети очень любят этот сериал, а с медведями у меня давно сложились теплые отношения. Мне очень радостно, что моим голосом говорит самый знаменитый и самый добрый медвежонок Паддингтон. Ну и в театральной жизни приятные новости: 2 февраля вернулся на сцену Театра сатиры спектакль «Где мы?», который я играю с Александром Ширвиндтом и Федором Добронравовым.

– И это еще не все. Благодаря вашему сотрудничеству с Российским фондом культуры вы записали одну из сказок целого цикла…

– Это своего рода продолжение моей еженедельной, а иногда и ежедневной деятельности, та часть жизни, которой дорожу. Я читаю сказки для детей не только в Театре им. Вахтангова, но и в Концертном зале имени Чайковского, в Большом зале консерватории, на самых разных концертных площадках. Этот жанр в начале прошлого века придумала Наталья Сац. Она попросила Прокофьева написать сказку «Петя и Волк», чтобы дети увидели на расстоянии вытянутой руки музыкальные инструменты, узнали, что такое театр, прочувствовали, что это событие, а не рядовая история, что этому нужно уделять внимание. Поэтому я всегда откликаюсь на подобные приглашения, просьбы, проекты. И здорово, что Российский фонд культуры этим занимается.

…На прощание Александр вывел меня на пустую в данный момент сцену и дал возможность постоять на ней несколько минут. Это было совершенно особое ощущение. Ты стоишь на намоленной сцене одного из ведущих театров страны, перед тобой – молчаливый, пока еще без зрителей зал, а за спиной – заслуженный артист России, актер Театра им. Вахтангова Александр Олешко, для которого большое счастье и великая честь выходить на эту сцену. Признаюсь, в тот момент я ему позавидовала…

Наталья Анохина

ВЕСНЕ НАВСТРЕЧУ!

ОБНОВЛЯЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С ПРИРОДОЙ.

Весной хочется расцвести вместе с природой, стать еще прекраснее, соблазнительнее, а порой и моложе. Рассмотрим, какие косметологические проблемы кожи лица наиболее распространены и как с ними бороться.

Гусиные лапки

Это маленькие морщинки в уголках глаз, которые похожи на птичьи следы.

Возможные причины их появления:

- активная мимика;
- возрастные изменения;
- обезвоженная и сухая или чувствительная кожа, склонная к аллергии;
- неправильный и/или недостаточный уход за кожей;
- гормональные сбои;
- нарушение водно-солевого обмена;
- плохое зрение и привычка щуриться;
- неправильные привычки (подпирать лицо руками, спать лицом в подушку);
- неблагоприятная экология;
- недосып;
- жесткие диеты и неправильное питание.

Что можно сделать самим

- Подобрать правильный уход за кожей и начать его применять как можно раньше.
- Регулярно делать самомассаж и гимнастику для глаз, которые укрепят не только кожу вокруг глаз, но и глазные мышцы. Среди упражнений по укреплению круговой глазной мышцы – напряжение и расслабление мышц, вращение глазами, фокусирование взгляда на различных предметах.
- Сократить зрительную нагрузку. Отвлекаться хотя бы несколько минут каждый час от монитора компьютера и экранов гаджетов.
- Посетить офтальмолога и убедиться, что со зрением все в порядке. А если обнаружатся проблемы – правильно выбрать очки или контактные линзы и навсегда прекратить щуриться.
- Постараться спать на спине, приобрести удобную ортопедическую подушку.
- Наносить и снимать косметические средства легкими движениями, не тереть кожу, избегать ее растягивания.
- Умываться холодной водой, протирать кожу кусочком льда (лучше из зеленого чая), делать примочки и домашние маски.
- Наладить питание, включить в рацион больше овощей и фруктов.

Покраснение, шелушение

Нарушение физиологических процессов в коже ведет к усилению процессов ороговения и появлению излишнего количества отмерших клеток.

Возможные причины:

- аллергия;
- неправильный уход за кожей;
- некачественная косметика;
- чувствительная кожа;
- авитаминоз;
- демодекоз (кожное заболевание), грибковое поражение кожи;
- гормональные сбои;
- стрессы, повышенная тревожность;
- нарушения в работе пищеварительного тракта.

Что можно сделать самим

- регулярно увлажнять кожу, ежедневно по утрам протирать ее кусочком льда;
- выбирать бережные, гипоаллергенные косметические средства;
- пить достаточное количество воды (около 2 л);
- ограничить алкоголь и курение.

ОКРАСЬТЕ ВОЛОСЫ ДОМА

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ, ПРАВИЛА ОКРАШИВАНИЯ.

Власти многих стран закрыли границы и объявили карантин для борьбы с коронавирусом. Во многих российских регионах введен режим самоизоляции, закрыты салоны красоты, парикмахерские и другие организации сферы услуг, для работы которых требуется личное присутствие клиента. Сидя дома, многие из тех, кто всегда красил волосы у мастеров, стали задумываться о том, как это можно сделать в домашних условиях.

Какую краску выбрать?

Эксперты советуют точно следовать инструкциям к средствам для окрашивания волос, строго выдерживая время и пропорции составляющих. В домашних условиях парикмахеры не рекомендуют осветлять волосы на несколько тонов, так как этот процесс сложный и существует много рисков, в том числе потеря волос и химические ожоги.
Эксперты разделяют краски для волос на два вида: бытовые и профессиональные. Если вы окрашиваете волосы бытовым красителем в домашних условиях, то следует учитывать, что такая краска считается универсальной и не учитывает особенности волос, наличие седины, стойкость пигмента и т.д. К тому же такие красители обладают высокой концентрацией перекиси водорода, что может сильно ухудшить качество волос при постоянном использовании. При частом применении таких красок могут появиться секущиеся кончики, ломкость, волосы могут потерять блеск.
Профессиональные краски, если пользоваться ими правильно, меньше повреждают волосы, имеют большую гамму оттенков. Можно смешивать разные оттенки, в зависимости от желаемого эффекта, структуры волос, наличия седины и других нюансов можно выбирать разные концентрации окислителя (перекиси водорода и пр.), что также позволяет сохранить структуру волос.
Чтобы не испортить волосы, стилист и парикмахер **Владимир Дубинин** советует пользоваться профессиональными красками.

Как покрасить волосы дома?

Перед тем как красить волосы краской новой марки, проведите кожный тест: после нанесения красителя на внутренний сгиб локтя на коже в течение суток не должно быть раздражения или покраснения.
Смешивать краску нужно непосредственно перед нанесением, поскольку реакция всех компонентов начинается сразу же. Наносят краску максимально быстро. Красить волосы только в перчатках. Большинство химических красок наносится на грязные волосы, вымыть их лучше за день-два до окрашивания.
Если же окрашивание выполняется растительными красками на основе хны или басмы, то желательно, чтобы волосы были чистыми.
Чтобы кожа на лбу и висках не окрасилась, следует нанести на эти области слой вазелина или жирного крема. Окрашивать волосы рекомендуется с затылка, постепенно двигаясь ко лбу, виски нужно красить в самый последний момент, поскольку волосы в этой зоне тонкие и окрашиваются быстрее.
Если нужно только подкрасить корни, то краску необходимо нанести на них и подождать столько, сколько указано в инструкции. Если также необходимо обновить цвет по всей длине, то, выдержав краску необходимое время на корнях, волосы нужно слегка сбрызнуть водой и после этого распределить краску от корней к кончикам (для этого достаточно хорошо прочесать волосы редким гребнем, добавляя небольшое количество краски) и оставить ее примерно на 5 минут (в зависимости от инструкции).
Посмотреть, как правильно окрашивать волосы, также можно онлайн. Существует много профессиональных сайтов, которые подробно объясняют технику и последовательность окрашивания.

Елена Слободян

УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

ЛИСТОЧКИ СВЕЖЕЙ МЯТЫ – ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ, СОСТОЯНИЕ КОЖИ И ПРИДАТЬ НОВЫЙ ВКУС ЗНАКОМЫМ БЛЮДАМ. ТЕ, КТО ПОСАДИТ РАССАДУ УЖЕ СЕЙЧАС, ПОЛУЧАТ ПЕРВЫЕ ВСХОДЫ СПУСТЯ 3 НЕДЕЛИ.

О целебных свойствах мяты знали еще во времена **Авиценны**. Великий медик писал: «Мята помогает при головной боли и вздутии живота, она гонит пот и сильно согревает, уничтожает пятна на теле и кровоподтеки под глазом. Залитые уксусом листья мяты дают понюхать лежащему в обмороке, мятный отвар повышает аппетит и спасает от рези в кишках».

Современные врачи ценят мяту за большое количество фитонцидов – веществ, обладающих противовоспалительным и антимикробным действием. Свежую мяту собирают летом – в период с апреля до сентября, но сухие листья мяты, мятное масло и настойки можно встретить на прилавках аптек в течение всего года.

Листья мяты содержат много ментола, поэтому настойки и эфирное масло мяты используют в качестве местного обезболивающего средства. При нанесении на кожу ментол раздражает нервные окончания, вызывая ощущение холода. При этом поверхностные сосуды сужаются, а сосуды внутренних органов рефлекторно расширяются. Благодаря этому свойству мята может использоваться для снятия спазмов.

Мяте необходимо солнце. На тяжелых почвах она развивается очень плохо. Уже на 3-й год после посадки она начинает снижать урожай, затем мяту нужно пересадить. Если нет возможности на 4-й год пересадить мяту, на участок вносятся компост и минеральные удобрения. Перечная мята практически не дает семян. Мяту сажают весной рассадой и корневищами. Так что сейчас самое время устроить на подоконнике «грядку» с мятой.

Для пищеварения

Фармацевты выделяют из мяты ментол, содержащийся в ее эфирном масле. Этим эфирным маслом особенно богаты листья в начале цветения. Препараты мяты перечной применяются при спазмах желудочно-кишечного тракта, тошноте, рвоте, вздутии живота, при заболеваниях печени.

Настой мяты

1 ст. ложка мяты перечной на 1 стакан кипятка, настаивать 1–1,5 часа. Принимать по 0,3–0,5 стакана за 30 минут до еды как желчегонное, повышающее аппетит.

Для лица

В косметике применяют это растение в виде концентрированного настоя для примочек и промываний при раздражениях кожи, а также для полоскания волос и в составе шампуней. Ванны с настоем мяты не только очищают и восстанавливают кожу, но и поднимают настроение.

Размятые листья мяты накладывают на кожу вокруг глаз на 20 минут. Таким образом уменьшаются или вовсе удаляются темные круги под глазами.

Лосьон для лица

На 50 мл кипятка взять 5 свежих листиков мяты, настаивать 2 часа. Затем вынуть листья и добавить сок, выжатый из одного огурца. Охладить и можно использовать. Хранить в холодильнике в течение 5 дней. Такой лосьон подходит для любого типа кожи. Очищает, ускоряет обновление клеток и защищает от ультрафиолета, препятствуя появлению веснушек.

Для стола

В кулинарии мята чаще всего используется при приготовлении сладких изделий и различных напитков. Листья еще едят как салатную зелень, кроме того, их кладут в блюда из тушеной баранины и некоторые овощные блюда. Добавляют мяту при консервировании и квашении овощей и фруктов.

Наталья Замятина

ВЕСЕННИЕ ОПЕРАЦИИ В ЦВЕТНИКЕ

НАВОДИМ ПОРЯДОК НА КЛУМБЕ И ГАЗОНЕ.

Уборка

Если вы укрывали на зиму травянистые многолетники, то первое и главное, что требуется сделать, – снять укрытия, чтобы они не препятствовали нормальному росту и развитию растений. Кроме того, листовой опад, «нетканку» и пенопласт, которые чаще всего применяют для защиты от морозов, охотно используют мыши для устройства гнезд. Чем дольше эти «стройматериалы» останутся в цветнике, тем больше вероятность того, что многолетники пострадают от грызунов, чья активность с приходом тепла существенно возрастает.

Не менее важно удалить из цветников прошлогоднюю «ботву». Тем, кто привык обрезать все многолетники осенью, беспокоиться не о чем, а вот остальным придется потратить на это драгоценное весеннее время. В первую очередь надо позаботиться о растениях, которые трогаются в рост, едва успевает стаять снег: высокорослые очитки, гелениумы, флоксы, холоднорастущие злаки (вейник, канареечник тростниковый, лисохвост, овсяницы, щучки). После этого настанет черед зимне-зеленых многолетников – гейхер, гераней, горянок, медуниц, тиарелл и пр. Весной они меняют листву, поэтому надо помочь им освободиться от засыхающих листьев, чтобы те не мешали росту новых. Листья вечнозеленых многолетников (арабиса, бадана, барвинка и др.) обрезать не нужно!

В цветниках, не замульчированных корой или щепой, желательно разрыхлить землю, обеспечив доступ воздуха к корням и одновременно уничтожая начавшие прорастать сорняки. Делать это следует аккуратно, чтобы не сломать первые хрупкие ростки, в особенности весеннецветущих луковичных, ведь за зиму немудрено забыть, где именно они были посажены.

Внимание газону!

После снежной зимы газон нередко теряет вид. В тех местах, где трава под снегом сопрела, возникают проплешины. Их нужно, не мешкая, засеять, предварительно разрыхлив землю. Кроме того, на газоне могут появиться ямы или бугры. Чтобы выровнять их, необходимо надрезать дерн, отогнуть его и подсыпать землю либо удалить ее излишки, после чего вернуть отогнутые пласты на место. Если зимовка прошла удачно, газон следует прочесать граблями, удаляя мусор и сухую траву.

Листву, которая использовалась для укрытия, можно собрать в большой мешок для мусора, проделав в нем отверстия для доступа воздуха, и поставить его в укромном уголке сада. К осени вы получите отличный листовой перегной.

Подкормка

В период интенсивного роста декоративные растения нуждаются в подкормках азотсодержащими удобрениями. Самое распространенное из них – карбамид, или мочевина, главное преимущество которого – хорошая растворимость. Весной его необязательно использовать в жидком виде: мочевину можно просто рассыпать по влажной после таяния снега земле, не заделывая в почву.

Для подкормки растений, предпочитающих известковые почвы (адонис, гипсофила, дельфиниум и др.), лучше взять кальциевую селитру.

Хорошие результаты дает также использование комплексных минеральных удобрений с повышенным содержанием азота под общей маркировкой «Весеннее».

Очень важно подкормить цветущие весной луковичные растения: крокусы, нарциссы, тюльпаны и пр. В еще не прогревшейся земле их корням трудно усваивать азот, поэтому пренебрегать этой операцией нельзя.

Учтите!

На холодных открытых и низких участках с азотными подкормками лучше не спешить: быстро тронувшиеся в рост многолетники могут пострадать от заморозков на почве.

Мария Юрасова

ВЕРНЫЙ ДРУГ ХУДЕЮЩИХ

РЕДИСКА – ОДИН ИЗ САМЫХ НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ ПРОДУКТОВ. ОНА СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ НА 95 ПРОЦЕНТОВ. ЖИРОВ И САХАРОВ В НЕЙ ТОЖЕ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ, А КАЛОРИЙ В 100 Г – ВСЕГО 1 ПРОЦЕНТ ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ. ПРИ ЭТОМ РЕДИС ОБЛАДАЕТ ХОРОШЕЙ НАСЫЩАЮЩЕЙ СПОСОБНОСТЬЮ. ПОЭТОМУ ОН ОЧЕНЬ ХОРОШ ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И ДЛЯ ТЕХ, КТО СТАРАЕТСЯ ПОХУДЕТЬ.

Важность сорта

Тех, кто привык к старым добрым сортам, можно порадовать: они до сих пор в строю. Розово-красный с белым кончиком несет свою вахту 58-й год, а сортам Заря, Жара и Ранний красный исполнилось уже более 40 лет. Впрочем, современные сорта и гибриды еще более вкусны, урожайны и дают привлекательные ровные корнеплоды. Да и выбирать есть из чего. Имейте в виду, что быстрее всего дает урожай ранний редис (на 20–23-й день после всходов).

5 секретов вкуса

Секрет 1. Выращивайте редис в теплице или под тонким укрывным материалом – почва там медленнее высыхает, а растения оказываются недосягаемыми для крестоцветной блошки.

Секрет 2. Размещайте эту культуру на солнечном месте – редис любит свет, а тень заставляет его идти в ботву. Не загущайте посевы и прореживайте их так, чтобы между растениями оставалось не менее 5 см, не дожидаясь формирования корнеплодов.

Секрет 3. Обильно и регулярно поливайте редис, особенно на ранних стадиях развития (ближе к уборке он расходует меньше воды). Дефицит влаги на фоне жары сделает корнеплоды жесткими и горькими.

Секрет 4. Редис в открытом грунте нужно защищать от блошки с момента появления всходов – опудривать золой, горчичным порошком или табачной пылью. Некоторые огородники делают защитные отсыпки вокруг делянки редиса одновременно с посевом. Всходы можно также опрыскивать настоем чеснока, полыни или одуванчика. Все это актуально до тех пор, пока растения не обзаведутся пучком из 5–6 листьев: после этого блошка им уже не страшна.

Секрет 5. Не тяните с уборкой – корнеплоды диаметром 2,5 см уже готовы к употреблению.

Современные сорта и гибриды для весеннего посева

Ранние сорта с красными круглыми корнеплодами: Бусинка, Вена, Гусар, Клюква в сахаре, Крепкий орешек, Мажор, Рубикон F1. Ранние, особо урожайные сорта (могут давать более 3,5 кг редиса с квадратного метра): Багрянец, Марс F1 (обещанная урожайность – целых 5,9 кг!) и Эскала F1.

Ранние сорта с удлиненным корнеплодом: Арли F1, Ирене F1, Санька, Дамские пальчики, Французский завтрак.

Ранний белый редис: Белый жемчуг.

Среднеспелый урожайный редис: Меркадо, Мелито, Рокстар F1, Рочас F1, Файер F1 (способен сформировать 4,6 кг корнеплодов с 1 м^2).

Спасение от атеросклероза

Красный цвет редиске обеспечивают антоцианы – полезные антиоксиданты, защищающие наш организм от старения. Очень хорошо изучено их профилактическое действие против атеросклероза сосудов. Чем интенсивнее окрашена редиска, тем лучше: наши классические красные «крепыши» гораздо полезнее, чем белые корнеплоды.

Как сделать редис полезнее

Лекарства от рака образуются в мякоти редиса только при контакте с воздухом. Поэтому редиску лучше не резать кружочками, а тереть на терке и употреблять в пищу не сразу, а через 15–20 минут после измельчения. Самый полезный овощ – прямо с грядки, а не тот, что долго хранился в холодильнике.

НЕСМЕШНАЯ СМЕШНАЯ ТРАВМА

КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ И РАСПОЗНАТЬ ПЕРЕЛОМ.

Чаще всего причиной ушиба копчика становится неудачное падение на спину – особенно если пострадавший упал на нижнюю часть спины, чуть повыше ягодиц.
Неудачно упасть на копчик можно даже во время медленного и осторожного передвижения по льду или заледенелой поверхности, но особенно часты случаи таких травм во время катания на горках или коньках.
Избежать ушиба копчика помогут только внимательность и сноровка при падении.
Если ушиб все-таки произошел, важно вовремя диагностировать степень тяжести травмы и принять меры.
Копчик – это крайний отдел позвоночника и любая травма может сказаться на работе всего организма.

Симптомы ушиба копчика:

- сильная боль в месте ушиба, особенно при резких движениях;
- место удара опухает и отекает;
- синяк на месте ушиба;
- пострадавшему тяжело сидеть и стоять.

Иногда боль появляется лишь спустя время после травмы, кроме этого, болевые ощущения могут отдавать в нижние конечности.

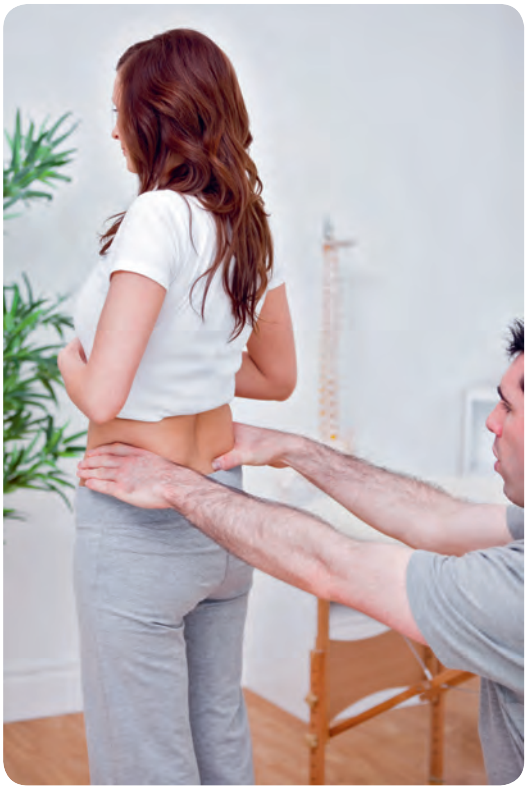
Первая помощь

Первым делом при травме копчика нужно прилечь на живот, чтоб от пострадавшей части тела отошла кровь. Нельзя совершать резкие движения – они могут навредить.
При первой возможности нужно осмотреть место ушиба, проверить наличие кровоподтеков в месте удара.
При любой травме копчика как можно скорее нужно охладить ушибленное место с помощью холодного компресса – он уменьшит приток крови к ушибу и снизит отечность забитого участка, снимет гематому.
При повреждении копчика обязательно нужно обратиться к врачу. Отличить сильный ушиб от перелома может только врач и только по результатам рентгена.
Перелом копчика – крайне редкое явление, но крайне опасное. Сломать копчик могут спортсмены или люди, пострадавшие в ДТП. Любители зимнего катания на санках, коньках и лыжах чаще обращаются к врачу с ушибами разной степени тяжести, но и его диагностировать должен врач, хотя бы для того, чтобы точно исключить перелом.

Как лечить?

Обычно в случае ушиба специального лечения нет. Пострадавшим рекомендуется меньше сидеть, первые два дня после травмы прикладывать холод к пострадавшей части тела, а потом – сухое тепло.
Пострадавшему необходимо избегать резких движений, а перед тем, как сесть, стоит подкладывать что-нибудь мягкое. Лежать на спине при ушибе копчика не рекомендуется, спать и отдыхать лучше лежа на животе.
Во время лечения нельзя принимать горячие ванны. Если ушиб сильный, то имеет смысл приобрести специальную ортопедическую подушку, которая представляет собой резиновый круг. С такой подушкой копчик больного не касается плоскости стула, что уменьшает вероятность болевых ощущений.
Основная задача во время лечения – максимально снять болевые ощущения. Для этой задачи хорошо подойдут народные средства. Эффективно избавляет от боли сок горькой полыни, которым нужно натирать пораженное место. Помогают луковые компрессы или повязки с листьями подорожника.
Используя народные средства, помните, что они могут служить лишь хорошим дополнением к основному лечению, назначенному врачом.
Если диагностирован перелом, то пострадавшему предстоит операция. Копчик нельзя вправить и срастить – поврежденную часть удаляют, причем операция очень болезненная. После удаления пострадавшему предстоит длительный период реабилитации.

Майя Миличь,
Михаил Колтунов



КУЛИЧ И МАКОВАЯ БАБА

ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПАСХАЛЬНЫХ ЛАКОМСТВ.

Раз в год россияне бросают все дела и красят яйца. Самые рукастые еще и куличи пекут. И неважно – постился ли ты сорок дней, в праздник Пасхи все радуются и накрывают обильный стол. Мы почитали старую православную книгу рецептов и нашли самые необычные пасхальные лакомства.

Кулич шоколадный

Ингредиенты:

20 г сухих дрожжей, 1,5 стакана муки (плюс муки, сколько потребуется на замес), 15 яиц, 2 стакана сахара, 200 г темного шоколада (или 50 г какао), 0,5 стакана рома или ликера, 0,5 стакана красного вина, 0,5 стакана молотых ржаных сухарей, 100 г апельсиновых цукатов, 0,5 ч.л. корицы и столько же молотой гвоздики.

Приготовление:

В половине стакана теплой воды распустить дрожжи, добавить 1,5 стакана муки и дать подняться в теплом месте. После этого добавить 15 желтков, взбитых с сахаром добела, ром, вино, ржаные сухари, мелко нарезанные цукаты, гвоздику и корицу. Все хорошо вымесить и дать подняться. Шоколад натереть на мелкой терке, смешать со взбитыми в пену 15 белками, ввести в тесто. Добавить столько муки, чтобы можно было замесить тесто. Формы смазать маслом, заполнить на треть тестом, дать подняться и выпекать.

Кулич заварной (богатый)

Ингредиенты:

3 стакана муки, 3 стакана молока, 50 г сухих дрожжей, 40 яиц (да-да, это не опечатка!), 2,5 стакана сахара, 3 стакана сливочного масла, муки – сколько возьмет тесто.

Приготовление:

3 стакана муки заварить кипящим молоком (2,5 стакана) и хорошо размешать. Когда масса остынет до температуры парного молока, добавить 50 г сухих дрожжей, распущенных в 0,5 стакане молока, и дать подняться в теплом месте. 40 желтков растереть добела с сахаром, ввести эту массу в тесто. Затем добавить в него 40 взбитых в пену белков. Дать тесту еще раз подойти, влить 3 стакана растопленного масла и всыпать муки, сколько потребуется для сдобного теста. Выбить тесто на столе как можно лучше, разложить по формам, дать подняться и выпекать.

РАБОЧАЯ ЗОНА НА ДАЧЕ

САРАЙ, ХОЗБЛОК ИЛИ СТОЛ.

Без рабочей зоны не обойтись на участке, даже самом декоративном. Рассмотрим три способа создания мест для новых трудовых побед. Чрезвычайно важным вопросом является то, как именно расположить рабочую зону, чтобы это было и удобно, и в саду при этом она смотрелась логично, и не портила его красоту.

Оборудовать рабочую зону можно по-разному.

1. Все хозяйственные помещения объединить в единый комплекс в таком месте, откуда можно свободно попасть в любую из зон сада.
2. Часть объектов хозяйственного назначения объединить в комплекс в одном месте и рабочую зону устроить именно там, а некоторые (1–2 объекта) расположить в определенных местах сада, где они особенно необходимы.

Единый комплекс

Рабочая зона в хозяйственном комплексе предполагает, что все постройки нужно оформить аккуратно и в едином цвете. Этот цвет должен соответствовать цвету дома или быть светлее его. Конечно, не стоит делать этот комплекс капитальным, возможно, со временем он поменяет свое местоположение.

Вот некоторые моменты, которые необходимо учесть при создании комплекса:

- он не должен быть слишком высоким – все, что находится на участке, должно быть соподчинено дому, а не «спорить» с ним;
- предусмотрите небольшие, но красивые окошки, крылечко с навесом;
- сложные крыши не делайте, практичнее всего односкатная крыша с небольшим наклоном. Для нее лучше использовать шифер, оцинковку или ондулин;
- для визуальной гармонии используйте для отделки комплекса материалы, оставшиеся при постройке дома;
- украсьте стену подвесными контейнерами с цветами, например, балконными ящиками;
- замостите территорию возле, это создаст определенные удобства;
- самую «удобную» по расположению хозяйственную постройку «продлите» большим навесом, поставьте рабочий стол, какие-то приспособления, детали, вспомогательные элементы для садовых работ.

В сарае все под рукой

В этом случае сарай нужно немного модернизировать, сделав удобным для работы. Вот всего несколько апробированных на практике успешных идей:

- для увеличения полезного объема постройки в два раза соорудите большие стеллажи или полки: маленькие непрактичны;
- оборудуйте стену креплениями для садового инвентаря – лопат, грабель, мотыг;
- повесьте крупные крючки для парниковых дуг, мотков проволоки, скрученных шлангов;
- сделайте откидной стол, крепящийся к стене. На нем удобно сушить овощи или проводить мелкие ремонтные работы;
- не забудьте про электрические розетки, подведите электричество;
- прибейте крышки от прозрачных банок к потолку, в банки насыпьте гвозди, шурупы и прочую мелочь, предварительно отсортировав.

Увеличить площадь

Если ваш старый маленький сарай перестал удовлетворять вашим потребностям, то его можно довести до ума, достроив. Тогда старый сарай станет просто частью нового. Это гораздо более быстрый и экономичный вариант, чем полностью сносить постройку и строить новую «с нуля», ведь и материалов, и работы потребуется меньше. Для этого разберите переднюю стенку с дверью, продолжите старые стены и постройте переднюю стену, поставив новую дверь. Крышу перекройте заново или накройте только пристроенную часть, состыковав кровли.

Кстати

Некоторые хозяйственные объекты спрячьте за другими, более крупными строениями, пристроив сзади. Так вы сэкономите и на материалах (одна стенка у постройки уже автоматически будет), и на декоре (новострой не виден).

Ольга Воронова

ЗЕМЛЯ СПЛОШНОЙ МИНЕРАЛКИ

ВЫ В КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ, ЕСЛИ...ЧЕБУРЕКИ СО СЛОНА, ЭЛЬБРУС, НОЛЬ СВИНИНЫ.

В Нальчике (и в других городах Кабардино-Балкарии) порция чебурека размером со слона обойдется вам в 80 руб. Основное мясо на кухне кабардинцев и балкарцев – баранина. Шашлыки делаются не из микроскопической нарезки, к чему привыкли в своих кафе москвичи и питерцы, а здоровенными кусками – что называется, «по-карски». Также популярен шашлык из бараньей печени в жировой сетке (жалбаур). На каждом углу готовятся хычины – нечто вроде жареных блинов с миллионом вариантов начинки: ливер, картошка, сыр, зелень, творог, мясо и так далее. Хычины – настоящий культ, и здесь их потребляет стар и млад практически ежедневно. Закажи вы суп и жаркое, получите от официанта весьма удивленный вопрос: «А что, разве хычины брать не будете?!» Стоимость еды – в 2 раза ниже, чем в Москве.

Тайна «белой баранины»

Вы ищете свинину в заведениях общепита, но не сразу ее находите. Ничего удивительного. Кабардино-Балкария – республика мусульманская, и большинство кафе посетителям запрещенную исламом свинину не подают. Правда, при желании вы запросто сможете купить в супермаркетах Нальчика ветчину, колбасу и даже копченое сало: с этим проблем нет, поскольку КБР – место достаточно светское. Мясо хрюшек на Кавказе массово не употребляли даже в советское время: дело вовсе не в религии, а в давних традициях предков. Впрочем, в Нальчике вам с удовольствием расскажут анекдот про отдельных туристов из Кабардино-Балкарии – каковые, будучи в Кисловодске или Краснодаре, шепотом заказывают в тамошних забегаловках так называемую белую баранину. Это секретное название свинины, если вы вдруг не поняли.

«Бангладеш» и варежки

Вы впадаете в полный экстаз, едва завидев Приэльбрусье. И есть от чего – это просто потрясающе. Еще с советских времен у горы Эльбрус расположено множество баз для отдыха – сюда приезжали туристы со всей страны. С тех пор гостиниц настроили еще больше, и они стоят буквально друг на друге. Некоторые проекты никак не доделают целых 20 (!) лет: спонсор вышел из участия в доле, закончились деньги или, как спокойно объясняют бизнесмены, «запал пропал». Цены в Приэльбрусье низкими не назовешь – остановиться в 4-звездочной гостинице стоит 6 500 руб. в сутки (с завтраком). На подходе к горам находятся стихийные базарчики с варежками, носками и свитерами из козьего пуха (на самом верху в горах даже летом весьма холодно) – местные жители ехидно называют их «бангладеш». Построенная австрийцами и французами современная канатная дорога («подъемник») уносит на высоту почти 4 000 м над уровнем моря – можно посетить 3 станции, откуда открываются красочные «картинки».

Земля сплошной минералки

Вы устали считать местные разновидности минеральной воды. Только в Нальчике имеется больше сотни самых разнообразных источников. И горячих, и холодных ключей, и специфических (с запахом сероводорода), и каких только душа пожелает. Есть и лечебная грязь. На окраине города расположена огромная курортная зона – сплошной парк (размером с четверть столицы КБР), где утопают в зелени десятки санаториев. Увы, отдельные здания заброшены еще с распада СССР и находятся в обветшавшем состоянии, зарастая травой. Говорят, в советское время на лечебные процедуры в Кабардино-Балкарию приезжал миллион человек в год, сейчас – 200 тысяч. В магазинах вы найдете массу бутылок с различными минеральными водами, но до Москвы это разнообразие не довозят.

2022 ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ

Овен

21 марта – 21 апреля

До 19 апреля события развиваются в скоростном режиме, но поскольку некоторые планеты в ретрофазах, то возникает риск наломать дров. Руководствуйтесь принципом «семь раз отмерь, один – отрежь», торопиться некуда, иначе потом придется все переделывать. Почти весь месяц повышенный риск неоправданных и необдуманных финансовых трат. 11–16-го новые планы, идеи, приключения, а после 21-го идеально заняться саморекламой – вам есть чем гордиться.

Телец

22 апреля – 21 мая

Вы продолжаете виртуозно балансировать между завистью и восхищением окружающих. Не откликайтесь на провокации и не вступайте в конфликты – просто «плывите выбранным курсом». Это судьбоносный месяц во многих сферах жизни, и временами вас может накрывать отчаяние от того, что вы не уверены в правильности своего выбора. В этом случае спасет только интуиция. Внимательно наблюдайте за происходящим, чтобы не пропустить «знаки судьбы».

Близнецы

22 мая – 23 июня

Месяц пройдет под девизом: «Кто не рискует – тот не пьет шампанского». Вам уготованы кардинальные перемены. Не пытайтесь уклониться от решений – или их примут за вас, но не в вашу пользу. До 21-го хочется «залечь на дно», отойти от дел, но избежать выполнения обязательств не получится, поэтому ответственно и креативно отнеситесь к выполняемой работе и помните, что «лучший способ выполнить тяжелую работу – это полюбить ее».

Рак

24 июня – 23 июля

Апрель богат на разнообразные события и неожиданные перспективы, что может вызвать настоящую панику. Не бойтесь новшеств, но управляйте процессом перемен, иначе вас снесет эта лавина. Друзья и единомышленники помогут справиться. Неоднократно возникнут ситуации, способствующие исправлению прошлых ошибок. 5–10 и 11–17 апреля вероятны «вызовы на ковер», постарайтесь подстраховать себя в эти дни и уклоняйтесь от конфликтов.

Лев

24 июля – 23 августа

«Перемен требуют наши сердца» – и вы с этим полностью согласны! И тут главное – четко визуализировать и понимать, что же именно вы хотите?! Если же ваши представления туманны, то оставайтесь пока на знакомом берегу. Необдуманно рискуя, можете остаться вообще ни с чем. На работе возможны многочисленные накладки, нарушения рабочего ритма. Серьезнее относитесь к своим обязанностям и выполняйте свои обещания. С 20-го усиливается значимость карьеры, и постарайтесь проявить себя с наилучшей стороны.

Дева

24 августа – 23 сентября

До 8 апреля постарайтесь закончить самые важные дела. А если

ТЕСТ: ВАШИ ДАЧНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ?

1. Самое большое удовольствие на даче вы получаете от:
а) лежания в гамаке; 3
б) работы на земле; 1
в) хождения по росе. 2

2. Загородный участок вы не мыслите без:
а) плодовых деревьев и цветов; 1
б) роскошного дома; 3
в) бани (сауны). 2

3. В шутливой форме, как бы вам было приятнее называть свой загородный участок?
а) усадьба; 2
б) фазенда; 1
в) шесть соток. 3

4. В среднем сколько времени в году вы проводите на садовом участке?
а) больше трех месяцев; 1
б) от одного до трех месяцев; 2
в) менее месяца. 3

5. Дачный участок прежде всего нужен вам:
а) для того, чтобы держать себя в хорошей физической форме; 1
б) чтобы обеспечивать семью фруктами, овощами, зеленью, ягодами; 3
в) для отдыха. 2

6. Из нижеперечисленного кто (или что) вам больше всего не нравится на даче?
а) комары да мошки; 2
б) капризы погоды; 1
в) отсутствие некоторых привычных удобств. 3

7. Для соседа по приусадебному участку вы не пожалеете:
а) щепотки соли; 3
б) диковинных саженцев; 2
в) последней рубахи. 1

8. Продолжите фразу: «Дача – это лучшее место, чтобы…»
а) снять стресс; 1
б) убить время; 3
в) пережить жару. 2

9. По вашему мнению, топинамбур – это…
а) насекомое; 2
б) непереводимая игра букв; 3
в) земляная груша. 1

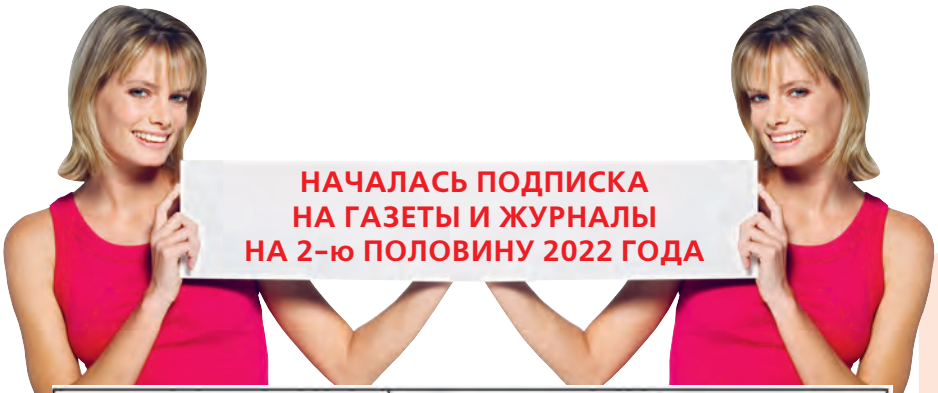
Дмитрий Свиридов

Подсчитайте баллы и ознакомьтесь с выводами

9–14 баллов. Вы человек, для которого, судя по всему, дача давно перестала быть лишь загородным участком для отдыха. Она часть вашей жизни и в чем-то ваша отдушина.

15–21 балл. Вас нельзя назвать поклонником классических дачных поз! Приготовить шашлык, поиграть в бадминтон, полежать в шезлонге, нежась на солнышке, сходить на речку – вот это для вас! А копать грядки, поливать огород, полоть сорняки, сажать, корчевать, косить – не совсем ваше… Самое лучшее – арендовать участок на время отпуска, а если у вас маленькие дети, то и на весь дачный сезон.

22–27 баллов. Не возьмемся утверждать, что вы очень приспособлены к жизни на природе. Если у вас и есть садовый участок, держите вы его вероятно не только для себя, а по большей части ради близких. Впрочем, уверены, согласитесь с тем, что знойные денечки лучше проводить все же за городом, нежели в душном и запыленном мегаполисе.



АБОНЕМЕНТ
на журнал

(индекс издания)

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС	Количество комплектов:	

На 2-ю половину 2022 года по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда
(почтовый индекс) (адрес)
Кому
(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер — на журнал (индекс издания)

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

Стоимость	подписки		Количество комплектов:	
	переадресовки			

На 2-ю половину 2022 года по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда
(почтовый индекс) (адрес)
Кому
(фамилия, инициалы)

АБОНЕМЕНТ
на журнал

(индекс издания)

ВЕСЕЛЫЙ ЗАТЕЙНИК	Количество комплектов:	

На 2-ю половину 2022 года по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда
(почтовый индекс) (адрес)
Кому
(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер — на журнал (индекс издания)

ВЕСЕЛЫЙ ЗАТЕЙНИК

Стоимость	подписки		Количество комплектов:	
	переадресовки			

На 2-ю половину 2022 года по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда
(почтовый индекс) (адрес)
Кому
(фамилия, инициалы)

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 4/2022

Учредитель: Зайцев Г. В.

Издатель: ООО «Издательский дом «Звонница-МГ»

Главный редактор
Георгий Зайцев

Составитель
Надежда Зиновская

Корректор
Татьяна Маляренко

Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян

Менеджер по распространению
Наталия Васюта

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

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

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

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

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

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

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

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В Официальном каталоге АО «Почта России» –

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

Журнал **«Весёлый затейник»**
П1926

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ЗВОННИЦА-МГ»
ID-ZVONNICA.RU

книги, вышедшие в 2018–2021 гг.

К 75-летию Победы

Энциклопедия Великой Отечественной войны 760 стр.

Госбезопасность в битве за Москву 528 стр.

Огненная дуга (колективный сборник) 728 стр.

Военно-историч. карты. В 3-х томах с комментариями 128, 160, 176 стр.

Сталинградская эпопея 496 стр.

Нелегалы внешней разведки 416 стр.

Разные издания

На расстоянии дыханья. Стих. и поэмы 352 стр.

Трагические судьбы русских писателей 496 стр.

Чрезвычайный военный министр. 592 стр.

Драматургия русских классиков 496 стр.

Одинокий час. Избранные стихотворения 352 стр.

Птица без гнезда Жизнь и любовь Ивана Бунина 536 стр.

Собрание мыслей Достоевского 624 стр.

Поэтические серии

XX век. Библиотека избранных стихотворений (БИС)

Цветаева, Пастернак, Мандельштам, Есенин, Бальмонт, Северянин, Маяковский, Рубцов

Шедевры мировой поэзии

Бодлер, Верлен, Верхарн, Дикинсон, По, Шекспир, Байрон, Рильке

Детская литература

Книги библиотеки «Детская развивающая литература»

Книги библиотеки «Детская художественная литература»

ЭТИ И ДРУГИЕ КНИГИ МОЖНО ЗАКАЗАТЬ НА САЙТЕ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНА ИЗДАТЕЛЬСТВА WWW.ID-ZVONNICA.RU, ПО E-MAIL: ZV-PRESS@MAIL.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: +7 (495) 787-65-04, +7 (499) 519-62-37