# ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№5/2022

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

ОЛЬГА ПАВЛОВЕЦ


**АКТУАЛЬНОЕ**

БЕЗРАБОТИЦА: ПУТИ РЕШЕНИЯ

ДЕНЕЖНАЯ СУБСИДИЯ НА ЖКХ

**МЫ И ВИРУСЫ**

ЗАЩИТА ОТ БРОНХИОЛИТА

НЕ ПРОДЛЕВАЙ СЕБЕ БОЛЕЗНЬ

**МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ «ЛЕСЕНКОЙ» ТЕМПЕРАТУР

НЕ ТЕРЯТЬ СВОИХ ЗУБОВ!

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ**

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЧЕРЕЗ ДИАЛОГ

**СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ**

ССОРНАЯ ТЕРРИТОРИЯ

**В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ**

ИГРА ТОНОВ И РИСУНКОВ

**ИМИДЖ И ЭТИКЕТ**

КЛАССИКА ВНЕ ВРЕМЕНИ

**МОДА**

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ВЕЩЬ ГАРДЕРОБА

**БУДЬ КРАСИВОЙ**

ЧТОБЫ НЕ ПЛАКАТЬ ПО ВОЛОСАМ

**ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ**

ПОДНОЖНАЯ ВИТАМИНИЗАЦИЯ

**САДОВО-ОГОРОДНОЕ**

СДЕЛАЙТЕ ПОЧВУ СИЛЬНОЙ

**ВКУСЛЯНДИЯ**

САЛАТОВОЕ МНОГООБРАЗИЕ

# НЕ ПОРА ЛИ ВЛАСТЬ УПОТРЕБИТЬ?

## ИЛИ ПОЧЕМУ ДОРОЖАЮТ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ?

Импортные товары дорожают – это понятно, курсы иностранных валют взлетели до исторического максимума. Но почему растут в цене вещи и продукты, произведенные в России?

### Импортная составляющая

Стоимость российских товаров зависит от курса рубля, а еще от цен на аналогичные товары в соседних странах. Также почти в любом продукте так или иначе присутствует импортная составляющая, а рубль девальвировался в полтора раза, напоминает председатель правления Международной конфедерации обществ потребителей (КонфОП) **Дмитрий Янин.**

Тот факт, что продукт выпускается в России, не всегда делает его на 100 процентов российским, потому что оборудование, на котором его производят, может быть иностранным. Обслуживание, ремонт и сервис оборудования могут требовать затрат в валюте, объясняет руководитель отдела аналитики исследовательской компании **Дарья Акимова**.

«Большинство производственных мощностей, станков и оборудования, которые используются в производстве, являются импортными изделиями, – говорит стратегический и антикризисный управляющий **Андрей Ковалев**. – А раз они импортные, то и обслуживание, и запчасти для этого оборудования необходимо покупать за рубежом».

Еще один существенный момент – из какого сырья производится товар. Крайне редко встречаются полностью интегрированные предприятия, которым ничего не нужно покупать за границей. Как правило, в России не производятся сложные механические изделия, дорогие пищевые добавки, существенная часть химических компонентов и совсем малая часть электроники, перечисляет Ковалев.

Помимо импортного оборудования и комплектующих, при производстве отечественных товаров используется иностранная упаковка. «Сырье для практически любой упаковки не производится в нашей стране либо производится в очень маленьком количестве, мощностей не хватает», – указывает Акимова.

Стоимость конечного продукта зависит от себестоимости производства, тары и товара. А себестоимость товара еще обязательно включает в себя затраты на доставку. Даже если товар перевозят внутри страны, очень часто используется лизинговый транспорт/иностранные машины, которые имеют определенную амортизацию, им требуется ремонт, запчасти и т.д. И этот фактор приводит к тому, что стоимость отечественных товаров растет.

### Искусственный дефицит

Многие производители потеряли выход на зарубежные рынки, где они получали более высокую прибыль от реализации товаров, рассказывает доцент кафедры экономической безопасности, аудита и контроллинга РГУ им. А.Н. Косыгина, директор Центра развития карьеры РГУ, бизнес-тренер Академии бизнеса и интеллектуального менеджмента, к.э.н. **Наталия Мирошниченко**. Поэтому, по ее словам, вполне реально искусственное взвинчивание цен с целью компенсировать потерянные на внешних рынках доходы. Все эти факторы и приводят к резкому росту цен.

**От редакции.** Вот уже второй номер журнала обходится нам на 50 процентов дороже из-за резкого повышения стоимости бумаги комбинатами России. А правительство ничего конкретно не предприняло для решения проблемы. Если так будет продолжаться, то многие печатные СМИ выходить во втором полугодии не будут.

*Елена Трегубова*

# ДЕНЕЖНАЯ СУБСИДИЯ НА ЖКХ

## КОМУ ПОЛОЖЕНА СУБСИДИЯ НА ОПЛАТУ УСЛУГ ЖКХ И КАК ЕЕ ПОЛУЧИТЬ?

На оплату коммунальных услуг россияне тратят порядка 11,5% среднемесячного дохода, об этом отчитывалась аудитор Счетной палаты Наталья Трунова. Если расходы на ЖКУ превышают 22%, гражданин может получить субсидию от государства – денежное пособие, с помощью которого можно частично оплатить «коммуналку». Эксперт Центра финансовой грамотности НИФИ Минфина России **Ольга Дайнеко** подробно рассказала, как получить субсидию на оплату ЖКУ.

### Какие условия должны быть соблюдены

Начнем с основных условий для получения субсидии.

1. Регистрация в жилом помещении, на оплату услуг ЖКХ для которого предоставляется субсидия. Жилое помещение должно соответствовать стандарту. Стандарт жилой площади – это то, сколько квадратных метров жилья должно приходиться на каждого члена семьи. Стандарт устанавливают власти региона. Если площадь жилья больше принятых в регионе нормативов, в субсидии могут отказать.

Есть отдельные категории граждан, для которых установленные стандарты не являются ограничивающим фактором: например, инвалидам или ветеранам начисляют компенсацию по нормативной площади, если площадь жилья больше стандарта. В среднем нормативы составляют 33 квадратных метра для одиноко проживающих, 42 квадратных метра – на семью из двух человек, 18 метров – на каждого члена семьи, если в семье три и более человек.

2. Доля допустимых расходов на оплату ЖКУ зависит от региона (до 22% от ежемесячного дохода). Для расчета расходов нужно предоставить сведения о своих доходах (за предшествующие шесть месяцев до подачи заявления на всех трудоспособных членов семьи). Если дохода нет без уважительной причины, то в субсидии откажут.

### Можно ли получить субсидию, если есть долг?

Да. С 1 января 2022 года получить субсидию можно и при наличии долга (раньше она предоставлялась без долгов или при наличии соглашения о рассрочке по оплате долга).

Однако если есть судебное решение о взыскании долга по услугам ЖКХ (и исполнительное производство), то в субсидии откажут. Именно поэтому нужно не тянуть с долгом до последнего, а сразу же идти в управляющую компанию (или ТСЖ) и договариваться о рассрочке.

### Можно ли оформить субсидию без постоянной регистрации?

Нет. Оформить субсидию без постоянной регистрации в той квартире, за оплату ЖКУ для которой планируется получить субсидию, нельзя. Можно получить субсидию, проживая в жилье по найму, но постоянная регистрация в этом жилье обязательна.

### Как долго можно получать субсидию?

Субсидия предоставляется на полгода. По истечении этого срока можно обратиться за субсидией вновь. Важно: выплата субсидии может быть прекращена, если не платить за коммунальные услуги в течение двух месяцев (после погашения долга выплаты возобновляются), если поменять место жительства, а также при увеличении доходов. Если долг возник по уважительной причине (нахождение в стационаре, смерть близкого родственника, задержка зарплаты), то причину нужно подтвердить документально, и выплата будет возобновлена.

*Елена Трегубова*

# ИПОТЕКА: ГАСИТЬ ИЛИ ВНОСИТЬ?

РАССКАЗЫВАЮТ ЭКСПЕРТЫ.

В прошлом году российские банки выдали ипотечных кредитов на 5,69 трлн руб., подсчитали эксперты ВТБ. Это рекорд. В 2021 году задолженность населения по жилищным кредитам выросла на 26 процентов, свидетельствуют данные Центрального банка РФ. На начало этого года задолженность граждан по ипотеке превышала 11,75 трлн руб.

Из-за повышения ключевой ставки до 20 п.п. действующая ипотека, оформленная по прошлогодним ставкам, стала в два раза дешевле новых рыночных условий. Однако зарплаты у заемщиков остались без изменений, а у кого-то даже снизились.

Мы узнали у экспертов, как сейчас лучше поступить с ипотекой: попробовать погасить ее по максимуму или продолжать, как обычно, вносить минимальные платежи?

## Когда вклад выгоднее?

Сразу оговоримся, что каждая ситуация индивидуальна и нет единого ответа для всех.

С одной стороны, ипотека под 7–9 процентов, оформленная в 2020–2021 годах, сейчас кажется довольно выгодной: стоимость заемного капитала в разы ниже сегодняшних значений. Это значит, что при наличии финансовых возможностей можно продолжать погашать обязательства перед банком в соответствии с графиком платежей, считает старший аналитик информационно-аналитического центра **Анна Бодрова.**

С другой стороны, по ее словам, в периоды экономической турбулентности любые долги могут быть бременем, которое сложно нести. Если так, то стоит использовать любую возможность для погашения соответствующих обязательств и закрыть ипотеку.

Если ситуация с доходами стабильна, то в ближайшие полгода имеет смысл обслуживать ипотеку и не гасить ее досрочно. Накопления и дополнительные доходы выгоднее размещать под высокие проценты на вклады и накопительные счета. Это позволит создать небольшой резерв для обслуживания долга, говорит коммерческий директор финансового маркетплейса **Ярослав Баджурак.**

В любом случае нужно посчитать и сравнить, выгоднее сэкономить на переплате или отнести деньги в банк, добавляет ведущий эксперт отдела анализа банковских услуг сервиса «Банки.ру», к.э.н. **Инна Солдатенкова**. Особенно это актуально для заемщиков, которые оформили ипотеку по программам с господдержкой. «Это позволит не только сохранить свободные денежные средства от инфляции, но и получить выгоду: если ставка по вашей ипотеке намного ниже предлагаемого банком процента по вкладу, то доход по нему будет выше, чем экономия на переплате. Важно: при использовании такой схемы деньги обязательно должны пролежать на вкладе все шесть месяцев, без досрочного снятия, иначе выгода превратится в убыток.

Невыгодно срочно гасить «дешевую» ипотеку заемщикам, выплатившим основную часть долга: ипотека подходит к концу, она подешевела.

## Кому стоит погасить ипотеку?

Как указывает доцент департамента правового регулирования экономической деятельности Финансового университета при Правительстве РФ, генеральный директор юридической компании, к.ю.н. **Оксана Васильева**, хоть размер ежемесячных платежей одинаков, но в первые годы в основном заемщик выплачивает проценты по кредиту, а только потом – уже сам долг. Погасить ипотеку полностью или частично выгоднее в первые годы.

# ЗАЩИТА ОТ БРОНХИОЛИТА

## БРОНХИОЛИТ НАЗЫВАЮТ ОДНИМ ИЗ ПОСЛЕДСТВИЙ COVID-19. ЧТО ЖЕ ОН СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ И ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ПРИВЫЧНОГО И ЗНАКОМОГО БРОНХИТА?

«Бронхиолитом называют воспаление бронхиол, которое приводит к их полной или частичной непроходимости. Бронхиолы – это конечные ветви бронхиального дерева, которые входят в состав долей легкого. От бронхов они отличаются тем, что стенки бронхиол лишены хрящевой ткани, а также меньшим размером, диаметр бронхиол – 2 мм и менее», – говорит врач-пульмонолог клинико-диагностического центра «Мединцентр» (филиал ГлавУпДК при МИД России) **Ольга Пешкова.**

Врачи классифицируют бронхиолиты в зависимости от их этиологии, то есть происхождения. «Постинфекционные бронхиолиты, чаще всего возникающие у детей, вызываются различными вирусами, например, аденовирусом или вирусом парагриппа, и протекают остро. Ингаляционные бронхиолиты возникают вследствие воздействия газов, например, оксида серы, озона или угарного газа, паров кислот, органической или неорганической пыли, курения, ингаляций кокаина. Также различают лекарственно-индуцированный, идиопатический и облитерирующий бронхиолит», – рассказывает Ольга Пешкова.

Как отмечает специалист, особое внимание врачей привлекает острый бронхиолит. Причем как с точки зрения своей диагностики, так и лечения. Подобная проблема развивается нередко у детей на фоне вирусной инфекции.

«До 80% случаев острого бронхиолита у детей до года возникают на фоне воздействия респираторно-синцитиального вируса. Такая инфекция протекает с сезонными вспышками, которые наблюдаются зимой и в начале весны. По статистике, эту вирусную инфекцию переносят более половины детей раннего возраста. Иммунитет после инфекции является нестойким, поэтому достаточно часто наблюдается повторное инфицирование», – предупреждает пульмонолог Пешкова.

Первые признаки острого бронхиолита похожи на симптомы ОРВИ – ребенок отказывается есть, проявляет беспокойство, у него развивается ринит и может появиться субфебрильная температура, говорит Ольга Пешкова. Через 2–5 дней к этим симптомам присоединяются явления бронхиальной обструкции:

- экспираторная одышка;
- навязчивый кашель;
- хрипы;
- тахипноэ, то есть частое поверхностное дыхание, часто свистящее;
- цианоз (синюшная окраска) носогубного треугольника;
- температура может повыситься до 39 °С и выше;
- признаки конъюнктивита и фарингита.

При возникновении таких симптомов лучше без промедления вызвать врача.

Доктор может поставить диагноз «острый бронхиолит», основываясь на флюорографии или исследовании газового состава крови, отмечает пульмонолог Пешкова.

Бронхиолит обычно длится от недели до месяца, говорит пульмонолог. Большинство случаев достаточно легко поддается обычному симптоматическому лечению в домашних условиях. «Необходимо убедиться, что ребенок получает достаточное количество жидкости. Для облегчения дыхания можно использовать солевые капли в нос, если нос забит слизью – аспиратор носовой слизи. Очень важно следить за одышкой», – рассказывает Ольга Пешкова.

В более тяжелых случаях врач может назначить бронхолитики, противовирусные средства, препараты интерферона, глюкокортикоиды для снятия обструкции. Важные компоненты лечения – адекватная оксигенация, восстановление водно-солевого баланса, т.е. регидратация. Поскольку обычно острый бронхиолит вызывается вирусами, лечение антибиотиками неэффективно, так как антибиотики против вирусов бессильны.

*Анна Шатохина*

# НЕ ПРОДЛЕВАЙ СЕБЕ БОЛЕЗНЬ

ОШИБКИ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ КОВИДА.

Постковидный синдром может развиваться вне зависимости от тяжести течения COVID-19 и проявляться разными симптомами. Вирус запускает длительное воспаление во многих системах и органах. Нередко человек, перенесший заболевание, считает себя здоровым, но через некоторое время осложнения дают знать о себе. Можно ли этого избежать?
Рассказывает врач-терапевт **Ирина Губанова.**

## Ошибка № 1 в лечении постковида – отсроченное начало лечения

Лечить последствия коронавируса сразу и спустя какое-то время – это разные по сложности задачи. Поэтому даже после «легкого» коронавируса каждому переболевшему имеет смысл проверить свое здоровье. Это поможет избежать инсультов, инфарктов, тромбозов и эмболий при постковидном синдроме, которые нередко наблюдаются даже среди молодых переболевших. Чекап занимает 1–3 дня, но обследование позволяет достоверно узнать о возможных рисках и укажет направление дальнейших действий.

## Ошибка № 2 – восстанавливаться по наитию

Какие постковидные симптомы требуют обязательной медицинской помощи и в каких случаях можно попробовать справиться с ними самостоятельно?
Ответить на этот вопрос самостоятельно крайне сложно. COVID-19 – болезнь новая и самостоятельные попытки понять, что требует помощи, а что может пройти само, чреваты недооценкой последствий.
Точно можно сказать, что к врачу нужно идти не мешкая, если

- после болезни пульс ускоряется на 20 или более ударов в минуту, когда человек встает из положения сидя или лежа;
- в положении лежа пульс выше 76, в положении сидя – 98, а стоя – 122;
- артериальное давление в покое выше 130/80 мм ртутного столба, при том что оно ранее не повышалось;
- после COVID-19 перестала помогать назначенная антигипертензивная терапия;
- при любой легкой нагрузке или в покое появляется беспричинная одышка;
- на фоне нормального артериального давления возникают головокружения или появляется резкая слабость;
- быстро снижается зрение;
- слабость или боль в мышцах не проходит или нарастает, а попытки ее вылечить местными противовоспалительными мазями/гелями или таблетированными НПВС на протяжении 3–5 дней не дают эффекта.

## Можно ли самостоятельно справиться…

**– с «туманом в голове», головной болью и бессонницей, которые часто встречаются при постковидном синдроме?**

Причин так называемого тумана в голове может быть много. Если это разовая история, то, скорее всего, в ней нет ничего страшного. Если «мозговой туман» периодически повторяется, будет разумным обратиться к врачу-терапевту, неврологу или кардиологу. Другие специалисты потребуются, когда будет выявлена причина этого состояния.
Периодические головные боли требуют врачебного обсуждения, если они не проходят на протяжении двух недель. Если головная боль сопровождается повышением АД, лучше сразу обратиться к врачу.
Что касается нарушений сна, то следует обратиться к врачу, если человек регулярно просыпается среди ночи. Для начала также нужно обратиться к терапевту, а далее могут понадобиться более узкие специалисты – невролог, кардиолог и сомнолог.

*Лидия Юдина*

# БАНКИ ПОДДЕРЖИВАЮТ КЛИЕНТОВ

У КЛИЕНТОВ РОССИЙСКИХ БАНКОВ В ТЕКУЩИХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ, ЕСТЕСТВЕННО, ПОЯВЛЯЕТСЯ МНОЖЕСТВО ВОПРОСОВ. ЭКСПЕРТЫ ВТБ ОТВЕЧАЮТ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ О СУЩЕСТВУЮЩИХ МЕРАХ ПОДДЕРЖКИ.

**У меня есть ипотека в банке, однако на работе уже предупредили о том, что зарплата будет снижена. Естественно, я переживаю за то, что не смогу в полной мере выплачивать свой кредит. Что мне делать?**

Финансовые организации сегодня активно разрабатывают программы поддержки клиентов, в том числе в отношении ипотеки. Так, например, ВТБ перезапускает программу кредитных каникул для своих клиентов. Начат прием обращений розничных заемщиков для подключения программы в рамках № 106-ФЗ. Каникулы будут доступны тем клиентам, которые потеряли треть дохода за месяц до обращения за реструктуризацией. Возможна отсрочка платежа до полугода. Подать заявку нужно дистанционно – через контакт-центр.

Срок действия программы – до 30 сентября 2022 года. Каникулы будут подключены в соответствии с законодательством в течение 5 дней.

**Не так давно я оформил потребительский кредит в банке, однако сейчас есть риск того, что обслуживать его не смогу. Есть ли у меня какие-то варианты выхода из ситуации, чтобы не оказаться в числе неплательщиков? Можно ли оформить отсрочку по кредиту?**

Максимальный размер кредита на дату его предоставления, по которому можно оформить отсрочку в рамках государственных кредитных каникул, – 250 тыс. руб. по потребительским кредитам или автокредитам без залога, 600 тыс. по залоговым автокредитам, 100 тыс. по кредитным картам. По ипотеке размер кредита для Москвы не должен превышать 4,5 млн руб., в Московской области, Санкт-Петербурге и регионах, входящих в ДФО, – 3 млн руб., для Ленинградской области и иных регионов – 2 млн руб.

Всем заемщикам, которые могут столкнуться со сложностями при обслуживании кредитов, банк готов оперативно помочь и предложить индивидуальное решение их вопроса. Поэтому те клиенты, которые не подпадают под действие кредитных каникул в рамках № 106-ФЗ, могут обратиться за реструктуризацией по собственным программам банка, которые были разработаны в период первой волны пандемии коронавируса. Они стали эффективным инструментом восстановления финансового положения заемщиков, позволив им не допустить просроченной задолженности и уже через полгода полностью вернуться в график платежей по кредитам.

По кредитам наличными, автокредитованию и кредитным картам отсрочка платежей предоставляется на 1 месяц каждые полгода, по ипотеке – на 3 месяца один раз в течение всего срока действия кредита. Воспользоваться программой могут клиенты, у которых на момент обращения нет просроченной задолженности и выплачено минимум шесть платежей по кредиту, при этом по кредиту наличными и автокредиту до окончания срока кредита должно быть не менее 3 месяцев, а по ипотеке сумма кредита должна быть не более 20 млн руб.

Ипотечные заемщики могут также воспользоваться программой ипотечных кредитных каникул, которые доступны в рамках № 353-ФЗ.

*Полина Девятова*

# ЗУБ ЗА ЗУБ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОСЛЕ ПОХОДА К ДАНТИСТУ ВОЗНИКЛИ ОСЛОЖНЕНИЯ?

Как возместить вред здоровью и получить компенсацию, рассказывает адвокат, учредитель коллегии адвокатов «Егоров и партнеры» **Александр Егоров.**

Любое хирургическое вмешательство, и в том числе удаление зуба, несет риск осложнений. К сожалению, ошибаются и врачи. Иногда зуб можно вылечить, а его удаляют. Бывает избрана неправильная тактика лечения, повлекшая осложнения, либо применены обезболивающие, от которых возникла аллергическая реакция. Иногда от неосторожных манипуляций повреждают соседний здоровый зуб. Перечень возможных проблем после удаления зуба немалый.

### Какие документы необходимы?

Оказание медицинских услуг в частных и государственных муниципальных лечебных учреждениях регулируется одним и тем же законодательством. Соответственно, одинаковыми будут и правовые последствия оказания медицинских услуг ненадлежащего качества.
Чтобы быть уверенным, что после посещения дантиста вы не останетесь наедине с возможными осложнениями (они должны быть долечены, а вред после неудачного вмешательства – возмещен), надо обязательно заключить договор на медицинские услуги.
Если договора не будет, а клиника станет отрицать факт неудачного удаления зуба в ее стенах, его придется доказывать. Это существенно усложнит процесс восстановления прав пациента и возмещения вреда.
Каждая стоматологическая клиника проходит лицензирование на соответствие требованиям закона, в ходе которого проверяются и формы договоров, заключаемых с пациентами.
Помимо договора на медицинские услуги, пациент подписывает также информированное добровольное согласие (это обязательный документ для осуществления врачебных манипуляций), согласие на обработку персональных данных.
Документов может быть и больше. Но отсутствие любого из вышеперечисленных должно насторожить – это значит, что клиника нарушает закон.
Даже если вы годами лечитесь у одного и того же врача, доверяете ему, все равно нужно подписывать договор и другие обязательные документы.
Следует отметить, что ни один грамотный врач не начнет проводить лечение без подписания соответствующих документов, наличие которых требует закон. Потому как в случае серьезных осложнений для медицинских специалистов наступает и уголовная ответственность, которая может быть отягощена отсутствием необходимых документов.

### Как возместить причиненный вред?

Итак, зуб удален, но есть осложнения. Договор на руках.
Права пациента – потребителя медицинских услуг прописаны в законе РФ от 07.02.1992 № 2300–1 «О защите прав потребителей», который предусматривает обязательный досудебный порядок урегулирования спора.
Это значит, что при наличии дефектов лечения необходимо обязательно направить в медицинское учреждение письменную претензию с описанием жалоб и требований об их устранении, установив срок для их удовлетворения.
Значительное число претензий стоматологические клиники стараются урегулировать без суда, так как штрафы за нарушение прав потребителей высоки, рынок медицинских услуг высококонкурентный и солидные клиники дорожат репутацией.

*Юлия Борта*

# ЦЕНЫ И ЛЮДИ

ЦЕНЫ НА ОДИН И ТОТ ЖЕ ТОВАР СЕЙЧАС МОГУТ МЕНЯТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. РАЗБИРАЕМСЯ С ВОПРОСАМИ, КОТОРЫЕ ВОЗНИКАЮТ У ЧИТАТЕЛЕЙ В СВЯЗИ С ЭТОЙ СИТУАЦИЕЙ.

***Почему поднимают цены даже на те товары, которые магазины закупили еще по старым ценам? Разве это законно?***

***О. Соколова, Магнитогорск***

«К сожалению, ничего незаконного тут нет, – говорит руководитель Московского общества защиты прав потребителей **Антон Недзвецкий**. – Цены на товары, на которые нет регулируемой государством наценки, продавец имеет право менять как ему угодно, руководствуясь спросом и конкурентоспособностью. И в этом смысле ажиотажный спрос играет таким продавцам на руку, они осознают, что у них скупят все, по какой цене бы ни выставили, и переписывают ценники ежедневно, даже если закупка была сделана давно. Зафиксировать цену вы можете только при заключении договора, тогда продавец будет обязан исполнить его по установленной цене».

## Откуда доплата за уже купленное?

***Оплатила покупку и доставку новой мебели еще в феврале. Но теперь со мной связался продавец и просит доплатить 50 процентов! Дескать, выросли цены. Разве мне не должны доставить мебель по зафиксированной при оплате цене?***

***А. Петраков, Реутов***

«Если вы оплатили товар, а магазин выдал или отправил вам на электронную почту чек – это заключение договора розничной купли-продажи согласно ст. 493 Гражданского кодекса РФ, – рассказали в пресс-службе Роспотребнадзора. – Продавец не имеет права в одностороннем порядке расторгать договор или не исполнять его по причинам, связанным с колебанием курса или задержек поставки».

«Ни о какой доплате речь идти не может! В ст. 23.1 Закона РФ “О защите прав потребителей” прописано, что продавец должен доставить вашу покупку за зафиксированную цену и в тот срок, который был зафиксирован при заключении договора (оплате). Описанное читателем – вызывающий пример попытки заработать сверх меры на нестабильной ситуации, – подтверждает юрист **Андрей Смирнов**. – Если этого не произошло, вы как покупатель можете выбирать: дождаться товара или вернуть деньги полностью, плюс убытки, которые вы понесли из-за такого непорядочного действия продавца».

В Роспотребнадзоре также пояснили, что потребитель может требовать неустойку (пени) – 0,5 процента суммы от предварительной оплаты товара за каждый день недоставки. Но, как показывает практика, компании редко идут на это в досудебном порядке. Зато, напуганные неустойкой, они должны выполнить свои обязательства, не требуя доплаты.

## Как быть с подарочными картами закрывшихся магазинов?

***Что теперь делать с сертификатами и подарочными картами компаний, которые остановили работу?***

***П. Лесун, Самара***

«Вы можете вернуть деньги. Для этого необходимо написать в адрес компании, предоставившей сертификат. Контактные данные смотрите на их официальном сайте, – пояснили в ТУ Роспотребнадзора по г. Москве. – Если не удается оперативно решить проблему со службой поддержки, то пишите заявление об отказе от подарочной карты с требованием возврата неиспользованного остатка и направляйте его на официальную электронную почту компании (его можно найти на сайте либо в выписке из Единого государственного реестра юридических лиц – egrul.nalog.ru/index.html), заказным письмом с уведомлением или отвозите лично (в случае если в магазине сохранилась клиентская служба, претензионный отдел и пр.). Форму такого заявления можно скачать с сайта Роспотребнадзора».

# ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ «ЛЕСЕНКОЙ» ТЕМПЕРАТУР

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

## От 20 до 37 градусов

Вода, используемая для лечения, подразделяется медиками на холодную (ниже 20 °С), прохладную (20–23 °С), индифферентную, то есть близкую к температуре тела (34–37 °С), теплую (38–39 °С), горячую (40 °С и выше).

Чтобы с пользой и удовольствием воспользоваться этой температурной «лесенкой», нужно помнить, что холод и прохлада стимулируют нервную систему и обмен веществ, особенно в печени и мышцах. Теплая вода, наоборот, расслабляет и успокаивает, она благотворно действует на суставы и сухожилия. В горячей воде начинает выделяться пот, поэтому обмен веществ тоже усиливается, хоть это и требует от организма больших затрат энергии, чем при воздействии холода. Вода индифферентной температуры успокаивает при повышенной нервной возбудимости, помогает справиться с бессонницей.

Хотите получить тот или иной эффект? Тогда погружение в воду нужной температуры должно быть регулярным. Сеансы можно проводить через день или два дня подряд с отдыхом на третий. Курс 12–15 сеансов, но может включать и 25–30 процедур.

Лечебный эффект имеют не только ванны, но и душ. Существует множество его разновидностей: дождевой, игольчатый – с очень тонкими струйками, циркулярный, пылевой, струевой, или душ Шарко, ощутимо секущий кожу.

Пылевой, дождевой и циркулярный успокаивают нервы, снимают физическое и душевное напряжение, снижают артериальное давление. Душ Шарко активизирует обменные процессы и чрезвычайно бодрит. Благодаря этой процедуре увеличивается приток крови не только к коже, но ко всем внутренним органам.

Существует также шотландский душ – усовершенствованная разновидность душа Шарко. Человек попеременно попадает под две сильные струи из шлангов. В одном она горячая – от 37 до 45 °С, в другом – холодная, от 10 до 25 °С. Это очень сильнодействующая процедура, она подходит не всякому.

К обливанию чаще всего прибегают, когда стремятся закалить организм или хотят быстро взбодриться. Встав в ванну или большой таз, медленно выливают на себя два-три ведра воды, чуть выше уровня плеч. Сначала каждые два дня ее температуру снижают на градус, чтобы с 34–33 °С «сползти» на 20–18 °С. Когда кожа привыкнет, можно переходить к контрастным обливаниям – чередовать холодную воду с горячей. Если хотите поднять тонус, заканчивайте сеанс холодной водой. Если нужно успокоиться – после серии контрастов облейтесь водой температуры тела. После каждого обливания нужно тщательно растереться полотенцем или махровой простыней до ощущения приятного равномерного тепла и небольшого покраснения кожи.

Очень эффективна и разнообразна по действию процедура обертывания. На кровати или кушетке расстилают толстое шерстяное одеяло и поверх него кладут отжатую простыню, предварительно смоченную водой, нагретой до 30–35 °С. Обнаженный человек ложится на кушетку, поднимает руки, и его заворачивают одним концом простыни. Затем он вытягивает руки вдоль туловища, его обертывают другим концом простыни и укутывают одеялом. Свободные концы одеяла и простыни подворачивают под ноги так, чтобы получился «кокон».

В следующие 10–15 минут, если у человека была повышена температура, она начинает спадать. Одновременно больной испытывает возбуждение и прилив сил. Далее в течение 30–40 минут наступает фаза успокоения и сонливости.

*Алиса Волкова*

# НЕ ТЕРЯТЬ СВОИХ ЗУБОВ!

## КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ ЧЕЛЮСТИ?

Рассказывает заведующий консультативно-реабилитационным отделением Центра черепно-челюстно-лицевой хирургии Центрального научно-исследовательского института стоматологии и челюстно-лицевой хирургии, доктор медицинских наук, профессор **Василий Семкин.**

### Неровными рядами

Самый верный шанс близко «познакомиться» с дисфункцией височного нижнечелюстного сустава (ВНЧС) – это потеря зубов. А также их некачественное лечение и протезирование. Ведь окклюзия зубов, то есть их неправильное смыкание, рано или поздно приводит к дисбалансу слаженной работы челюстей. Нехватка хотя бы одного зуба неизбежно влечет за собой формирование неправильного прикуса. То же самое происходит, если искусственный зуб будет хотя бы на миллиметр короче или длиннее, чем нужно. В этих случаях сустав испытывает огромную нагрузку, что рано или поздно приведет к его дисфункции.

Риск повышает и бруксизм – скрежетание зубами по ночам, из-за которого происходит патологическое истирание зубной эмали. Поэтому всем, кто ночами сильно стискивает зубы, не помешает заглянуть к неврологу (бруксизм может говорить о перевозбуждении головного мозга), а потом обратиться к стоматологу.

Вторая причина дисфункции ВНЧС – перенапряжение в шейном отделе позвоночника, которое в свою очередь ухудшает функционирование лицевых нервов. Есть несколько факторов, которые способствуют возникновению такой проблемы. Первый – это стрессы, которые вызывают спазм мышц (в том числе и мышц лица), от чего возникает мышечный болевой синдром. Старайтесь лишний раз не нервничать, пейте успокоительные, при необходимости посещайте психотерапевта.

Второй – это привычка разговаривать по телефону, зажав его между ухом и плечом. Прекратите эту практику раз и навсегда. К сожалению, некоторые люди в силу своей профессии вынуждены трудиться в неудобной позе (например, стоматологи и парикмахеры). Им нужно уделять своему позвоночнику больше внимания: заниматься лечебной гимнастикой, делать массажи, посещать мануального терапевта.

Есть и механические причины развития дисфункции ВНЧС. К ним относится привычка слишком широко раскрывать рот при зевании или, скажем, при надкусывании яблока – это может привести к перенапряжению связочного аппарата и смещению сустава.

Снять болевой синдром в нижней челюсти помогут нестероидные противовоспалительные препараты и компрессы (холодные снимут боль, теплые – спазм мышц). При мышечных болях эффективны препараты-миорелаксанты или уколы ботулотоксина в жевательные мышцы. Широко используется физиотерапия: лазер, электрофорез, динамические токи, массаж. Все эти методы расслабляют мышцы и укрепляют связочный аппарат.

Причиной болевого синдрома может быть и смещение внутрисуставного диска. В этом случае требуется мануальное вправление диска, что делается за несколько минут, если в суставе нет сращения.

Если же человек долго откладывал визит к врачу и диск уже зафиксировался в неправильном положении, то не обойтись без хирургии. Операция «артролаваж» выполняется под общим наркозом. Предварительно пациент некоторое время носит во рту декомпрессионные каппы, которые увеличивают полость сустава. Во время операции иглой прокалывают пораженный сустав и промывают его стерильным раствором, после чего в его полость вводятся глюкокортикостероиды, помогающие рассасывать спайки.

*Елена Нечаенко*

# ХОТИТЕ ПОДТЯНУТЬ ЖИВОТ?

## 5 УПРАЖНЕНИЙ НА НЕУСТОЙЧИВОЙ ОПОРЕ.

Если вы теряете равновесие, используйте опору.

В качестве неустойчивой опоры удобно использовать надувной матрас. Чем сильнее накачаете, тем сложнее будет выполнять упражнения.
Или можно взять пружинную подушку с дивана – уж этот-то «тренажер» найдется в каждом доме!

### 1. Ходьба

**Упражнение для всего тела**

Встаньте на подушку или матрас обеими ногами. Стопы на ширине бедер. Если вы теряете равновесие, используйте как опору стул или палку от швабры. Если опора не нужна, согните обе руки в локтях, как при беге. Шагайте на подушке на месте, активно помогая себе руками. При этом старайтесь поднимать колено на уровень талии.
Сделайте 30–50 шагов.

### 2. Выпады назад

**Упражнение для области бедер**

Встаньте на подушку или матрас. Ноги на ширине плеч. Руки на поясе, разверните плечи, колени слегка согнуты. Опирайтесь на пятки, не пытайтесь стоять на носках. Левой ногой сделайте шаг назад на пол так, чтобы передняя нога оказалась согнута в колене. Колено ноги, находящейся сзади, опустите как можно ниже к полу. Верните ногу обратно и сделайте то же самое другой ногой.
Повторите по 10–15 раз на каждую ногу.

### 3. Приседания «плие»

**Упражнения для ягодиц и бедер**

Одна нога на подушке, другая – на полу. Ноги должны стоять широко, ступни при этом параллельны. Руки на поясе, плечи развернуты, поясница прогнута. Приседайте вниз, вытягивая руки вперед и возвращая их на пояс при подъеме. Внимание на ту ногу, которая стоит на опоре: ее колено не должно сгибаться до острого угла!
Сделайте 10–15 раз и поменяйте стороны. Повторите цикл на обе ноги 2–3 раза.

### 4. Комбинация

**Упражнение для живота, талии и спины**

Лягте поясницей на подушку (голова и плечи могут выходить за пределы подушки, но не позволяйте им запрокидываться назад). Ноги согните и поставьте на пол, ступни широко расставлены. Руки под шеей, подбородок опущен на грудь, живот напряжен. Скручивайте корпус, поднимая плечи и направляя их по диагонали: сначала левое плечо в сторону правого колена, затем наоборот.
Сделайте 10–12 раз, отдохните и повторите еще столько же. Поясница все время прижата к подушке, плечи всегда выше поясницы!

### 5. Отжимания

**Упражнение для рук, груди, плеч, верхней части спины и живота**

Примите упор на коленях, ладони на подушке на ширине плеч или чуть шире. Следите, чтобы таз не поднимался вверх, спина и бедра должны составлять прямую линию. Для этого смотрите не вниз, а на стену перед собой.
Сделайте 5–7 отжиманий, отдохните и повторите.

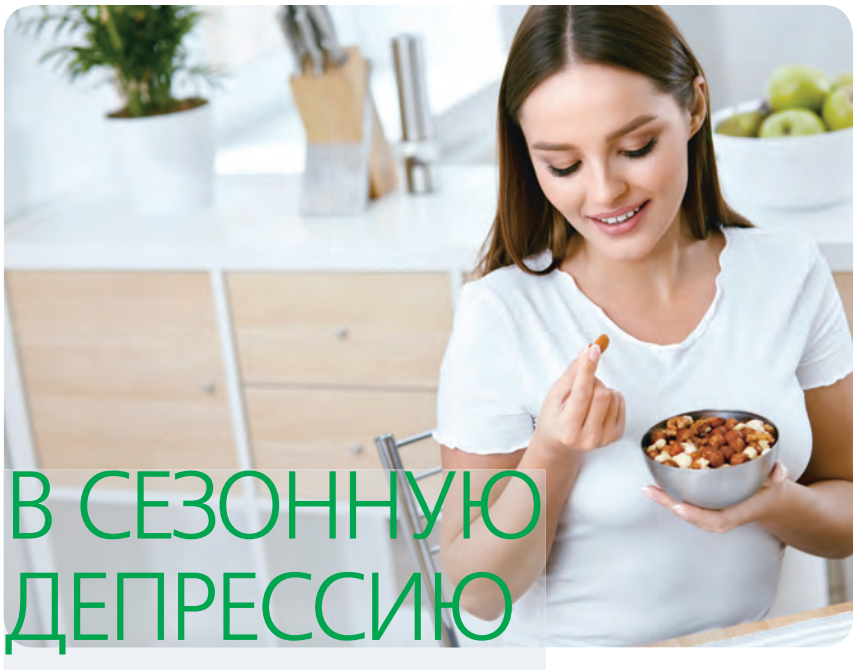
***

Этот комплекс упражнений поможет уменьшить объемы бедер и ягодиц, подтянуть мышцы, предотвратить деформацию соединительной ткани и стимулировать кровообращение. Посвятить им стоит 15–30 минут в день. Как правило, ощутимые результаты появляются через 2–3 месяца.

### Кстати

Когда мы тренируемся в вертикальном положении, сгорает больше калорий и работает много мышц сразу. Кроме того, «стоячие» упражнения всегда загружают не только те мускулы, на которые непосредственно направлены, но и другие мышцы, отвечающие за равновесие тела. А эти последние, в свою очередь, ощутимо подтягивают талию и исправляют осанку.

*Элина Древина*



# В СЕЗОННУЮ ДЕПРЕССИЮ

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОДНИМАЮТ НАСТРОЕНИЕ.

Наш эксперт – кандидат медицинских наук, врач-диетолог **Елена Тихонова.**

Повышенная утомляемость, рассеянность, неустойчивое настроение, раздражительность и апатия – все это признаки сезонной депрессии. В этом состоянии, как правило, хочется только спать да есть. Что ж, не будем спорить с организмом. Выспимся. А потом поедим, но только правильные продукты.

## Весна – не время для диет

Замечено, что сезонный сплин не просто повышает аппетит, но еще и усиливает тягу к сладкому и калорийному. И это не случайно, ведь именно такие продукты способствуют выработке серотонина – гормона удовольствия. Таким образом, наш организм пытается справиться с упадком сил и настроения, обычным после долгой зимы. Конечно, «шоколадом лечить печаль» приятно, но ведь так можно и растолстеть. Лучше обогатите свой рацион другими «антидепрессантами».

Выработке гормона удовольствия способствуют витамины группы В (особенно витамин В9, или фолиевая кислота), а также витамины С и Е и полиненасыщенные омега 3 жирные кислоты. Среди минералов – кальций, магний и селен.

## Углеводы не трогать!

Что первым делом исключают из рациона женщины, обнаружившие, что за зиму их талии слегка заплыли жирком? Правильно, углеводы. Вес от этого, может, и снизится, но вместе с ним упадет и настроение. Ведь дефицит углеводов ведет к снижению уровня инсулина – вещества, переносящего в мозг аминокислоту триптофан, из которой затем синтезируется тот самый серотонин. И поэтому отказываться от углеводов нельзя.

Но углевод углеводу рознь. Тем, кто хочет и фигуру сохранить, и от тоски не умереть, следует выбирать «долгоиграющие» углеводы, которые дают длительное ощущение сытости. К таким продуктам относятся нерафинированный рис, гречка и прочие крупы, а также бобовые, макароны из муки твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола. А также овощи (особенно зеленые) и фрукты.

А вот «быстрые» углеводы – сахар, изделия из муки высшего сорта и картофель – лучше отдать врагу. Хотя бы до конца будущего купального сезона.

Ну и чтобы закончить про триптофан, помимо углеводов этого вещества очень много в молоке и молочных продуктах, соевых бобах, сыре, орехах, а чемпион по содержанию этого вещества – мясо индейки.

## На заметку

Где черпать витамины и минералы, нужные для настроения? В самых обычных продуктах!

- Витамины группы В содержатся в яйцах, рисе, бобовых, кукурузе, зеленых листовых овощах, орехах, семечках подсолнуха, тунце, лососе, креветках, курице, говядине и баранине.
- Витамином С богаты цитрусовые, шиповник, ягоды, шпинат, сладкий перец, брюссельская капуста.
- Селен можно найти в бразильских орехах, морской соли, мясных субпродуктах (печени, почках и сердце), яйцах, морепродуктах, селедке. Богаты селеном пшеничные отруби, проросшие зерна пшеницы, зерна кукурузы, помидоры, пивные дрожжи, грибы и чеснок, а также многие нерафинированные продукты (хлеб, крупы).
- Магния много в миндале, тыквенных семечках, авокадо, бананах, вишне, моркови, персиках, капусте, гречке, рисе, пшене, овсянке, бобах.
- Кальций поступает из молочных продуктов, овсянки, зелени петрушки, семян кунжута, морепродуктов, рыбы (лосось, сардины), брокколи, капусты, репы.
- Жирные кислоты омега 3 и витамин Е ищите в жирных сортах морской рыбы, икре, рыбьем жире и оливковом масле.

*Елена Нечаенко*

# ПИШИТЕ «ЭКСПРЕССИВНЫЕ ПИСЬМА»

## БУМАГА И РУЧКА ПРОТИВ СТРЕССА.

Интуитивно мы это понимаем и чувствуем, но, как правило, ничего поделать не можем. Кто-то старается забыться в пьяном угаре или подсаживается на антидепрессанты. Все эти действия проблемы не решат, а стресс тем временем принимает хронические формы, пагубно влияя на все системы нашего организма. Один из наиболее разумных выходов – отправиться со своими проблемами на прием к психологу. Но ведь такая возможность есть отнюдь не у всех и не всегда…

И все же не будем отчаиваться. Нам понадобятся бумага, ручка и примерно четверть часа свободного времени. Займемся так называемым экспрессивным письмом. В 80-х годах прошлого века американский профессор-психолог **Джеймс Пеннебейкер** разработал специальную методику снятия стресса, которую так и назвал – экспрессивное письмо. Суть ее на первый взгляд чрезвычайно проста: в течение нескольких дней человек должен на четверть часа усаживаться за стол в полном одиночестве и писать о травмировавшем его событии все, что приходит в голову.

### И каждый вечер, в час назначенный…

Разумеется, чтобы правильно и эффективно воспользоваться этой методикой, надо соблюдать целый ряд правил. Так, например, экспериментально доказано, что самую большую отдачу экспрессивное письмо приносит спустя примерно три недели после события, вызвавшего переживания. То есть травмирующая ситуация должна «отстояться». Вы по природе своей сдержанный человек и не привыкли делиться даже с близкими людьми своими переживаниями? Или в вашем окружении, к сожалению, нет людей, которым вы бы могли и хотели рассказать о не дающих вам покоя проблемах? Метод экспрессивного письма можно рекомендовать практически всем, но вам – особенно! Ведь вы сдерживаете свои слова, свои чувства, и это самое сдерживание провоцирует хронический стресс.

Писать нужно «от всего сердца», и это тот редкий случай, когда не стоит задумываться о том, как пишется то или иное слово, надо ли поставить запятую или тире. Ведь сейчас главное – выплеснуть свои эмоции, помочь себе разобраться в своих чувствах, избавиться от душевной боли и тяжести.

### Без таблеток

Методика экспрессивного письма – и это доказано множеством проведенных экспериментов – буквально вылечивает людей, потому что, те, кто ее использовал, посещают врачей гораздо реже тех, кто «носил» свой стресс в себе, не выпуская его наружу. Сейчас доказано, что такие тяжелейшие заболевания, как сахарный диабет, бронхиальная астма, нейродермит, имеют психосоматическую природу, а многие ученые относят к этому списку и онкологические заболевания. Так что сведение вреда от стрессов до минимума – задача чрезвычайно важная.

Установлено также, что экспрессивное письмо способствует снижению артериального давления, активизирует иммунную систему, уменьшает боли при артритах. Чтобы эта методика давала наибольшую отдачу, рекомендуется проводить эпистолярные сеансы в течение четырех дней подряд, во второй половине дня, ближе к вечеру. Лучше, если в вашем выплеснутом на бумагу «потоке сознания» все же будет просматриваться некая связанная история, в которой найдется место не только негативу, но и зафиксируются ваши попытки преодоления неприятной ситуации.

Кстати, можно писать не только о неприятных, но и лучших событиях вашей жизни. Ведь с помощью экспрессивного письма можно не только избавиться от стресса, но и проанализировать многие значимые события своей жизни.

*Мария Кузнецова*

# ЗАМЕЧАТЬ ПАРТНЕРА

ПСИХОЛОГ О ЖЕНСКИХ СЕКРЕТАХ.

Формулировка «удержать» немного странная, как будто мужчина постоянно пытается уйти, а его нужно задержать и сосредоточить на себе. Если это так, то с чего начались отношения? Как женщина выбрала того человека, которому она неинтересна?

## Как привлечь внимание мужчины, чтобы не пришлось его удерживать?

Для стабильных долгих отношений не нужно мудрить, наращивая ресницы, углубляя декольте или укорачивая юбку. Будет достаточно естественной ухоженной базовой составляющей и интереса к мужчине, с помощью которого она может начать диалог. Этого хватит, чтобы ненавязчиво и достойно привлечь внимание, а дальше смотреть, насколько женщина интересна конкретно этому мужчине. Если не обманывать себя, надеясь, что потом все поменяется, то по поведению человека всегда видно и понятно, есть симпатия и желание или отсутствуют. Если реакции нет, значит, мужчине неинтересна конкретная личность. Из этого можно сделать простой, но важный вывод: это не тот мужчина, на него не стоит тратить время и силы.

Если мужчина тот, он проявляет внимание, идет на сближение, то женщине важно не впасть в иллюзию успеха и удержать дистанцию, не задушить его своей навязчивостью и избытком чувств. Шаг вперед, шаг назад. Это важная составляющая как первых встреч, так и длительных отношений. Если не дать другому пространство, то велика вероятность формирования созависимых деструктивных отношений.

## Что делать дальше?

Чтобы сохранить отношения с мужчиной, нужно сохранять себя.

По откликам мужчин, им интересны женщины, которые горят своим увлечением и не заходят на мужскую территорию, конкурируя с ними. Важно оставаться женственной, сексуальной, счастливой, довольной, сохраняя флирт, уметь просить помощь, не забывать интересоваться и замечать партнера. Быть удовлетворенной – это первоначально обязанность самой женщины, например, доставляя себе пять приятных ощущений в день. Для кого-то это будет принять ванную, сделать маникюр, надеть красивое белье, для кого-то – приготовить вкусный ужин, пообщаться с подругами. Важно получать удовольствие от жизни. Это наполненное состояние мужчина усилит своим присутствием и вниманием – и никак не наоборот.

Сохранять дистанцию, не сводя ее к минимуму или не увеличивая бесконечно – довольно сложная задача. Для того чтобы помочь себе в этом, женщина может вооружиться правилом: «Утром проводить мужчину как на войну, в течение дня про него забыть, а вечером встретить как с войны».

## Формула любви

Мужчине важно напрягаться, но и расслабляться тоже нужно. Где он может расслабиться, если женщина сама напряжена? Спа, бани, хобби, все то, что делает женщину спокойной и уравновешенной, легкой и счастливой – это инвестиции в отношения. Если бы мужчины понимали это, а женщины могли себе позволить, то в нашей стране было бы больше счастливых семей. Получается, что для того, чтобы женщине сохранять здоровую дистанцию в отношениях, необходимо заботиться о себе, учиться быть расслабленной. Рядом с такой женщиной мужчина также будет расслабляться, наполняться энергией, а затем выходить в социум, где напрягается и достигает целей, преподнося свои трофеи своей женщине. И так снова и снова.

*Елена Липкина*

# ССОРНАЯ ТЕРРИТОРИЯ

## ПРАВИЛА МИРНЫХ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

Эксперт рассказывает, как сохранить взаимопонимание в семье, когда вокруг слишком тревожно и неопределенно.

Доцент кафедры детской и семейной психотерапии МГППУ и департамента психологии НИУ ВШЭ, семейный психотерапевт **Елена Чеботарева:**

**– Не терпите до последнего.** Старайтесь выражать свои эмоции, желания, проблемы по мере их появления, а не когда уже совсем невмоготу. Иначе то недовольство, которое накопилось, прорвется в мелочах и в самые неожиданные моменты. Кроме того, фантазии близких о том, что замалчивается, почти всегда страшнее, чем реальность. Например, есть риск, что могут уволить. Человек бережет семью от беспокойства, а потом – сюрприз. С внезапно возникшим стрессом справиться гораздо сложнее, чем с приближающимся постепенно.

**Объясняйте.** Часто конфликты начинаются из-за недосказанности («Я знаю, что прав, значит, не должен ничего объяснять»). И, наоборот, многие ссоры уходят после того, как человек проговаривает, что он имел в виду, что ожидал получить в ответ. Если что-то где-то не ладится, лучше поделиться. Родным важно знать, почему ты такой мрачный. Тогда им проще поддержать и понять. Они успокоятся вместо того, чтобы заходить с разных сторон с расспросами: «А что, собственно, происходит?»

**Не обвиняйте.** Когда мы чем-то недовольны в отношениях, нам кажется самым очевидным высказывать претензии. Полезнее говорить о том, почему что-то не нравится, почему вам это важно, чего вам хочется. То есть просить, а не предъявлять претензии. Старайтесь не обижать близких людей, подчеркивая, что вы делитесь чувствами, а не требуете чего-то от них.

**Принимайте эмоции – слезы, злость и т.д.** Наша культура такова, что нередко мы как бы запрещаем друг другу их проявлять. И сами теряемся, не знаем, что делать с эмоциями. Человек расстроен и плачет, а мы ему говорим – не плачь. Злится – ну что ты злишься, успокойся, ничего страшного. Человек, может, и успокоится, но будет чувствовать себя непонятым. А это может только усугубить ситуацию. Давайте возможность выговориться и получить отклик: «Да, я понимаю, почему ты злишься. Это очень неприятно». Вы можете не соглашаться с действиями или решениями близкого, но важно понять, как он пришел к такому шагу. Тогда даже при несогласии в решениях останется взаимопонимание и не будет возникать ощущение угрозы отношениям.

**Переключайтесь между домом и работой**. Если человек пришел домой и бесконечно мусолит, что там у него с работой, то и супруг(а), и дети будут недовольны: они будут ощущать, что неважны. Надо усилием воли отключиться от дел, закончить отвечать на звонки, насколько это возможно, и включиться в семью. С другой стороны, не стоит вываливать на того, кто только что переступил порог квартиры, все накопившиеся за день вопросы и поручения.

**Создавайте базу надежности.** Разговаривайте, делитесь тем, что нравится, ходите в места, которые нравятся то одному, то другому. Так вы больше узнаете друг друга, больше доверяете. Общие эмоции очень важны. Когда возникают сложности, люди знают, что это просто недоразумение, которое нужно прояснить. Во всех семьях бывают непростые моменты. И различаются семьи только тем, как они умеют «чинить» сломанное в отношениях.

*Елена Чеботарева*

# НЕ НАРУШАТЬ ЛИЧНОСТНУЮ «ГРАНИЦУ»

ПРО ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ СКАЗАНО НЕМАЛО. ПРИ ЭТОМ ОБЫЧНО ДАЮТ РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК ИХ ВЫСТРАИВАТЬ В ОБЩЕНИИ С КОЛЛЕГАМИ, ДРУЗЬЯМИ И ЧУЖИМИ ЛЮДЬМИ. А ВОТ КАК БЫТЬ, КОГДА НАРУШАЮТ ГРАНИЦЫ БЛИЗКИЕ?

«Личные границы помогают нам защитить себя от использования, манипулирования или насилия со стороны других. Эти ограничения помогают нам четко отличать, кто мы и что нам нужно, от других людей и их потребностей. Создание и поддержание личных границ – ключевой способ сохранить физическое и психологическое здоровье, а также нашу безопасность», – разъясняет понятие врач-психотерапевт, психолог, к.м.н. **Елена Колесниченко.**

Сложнее всего бывает установить и поддерживать границы в отношениях с родными людьми.
Когда наши границы нарушаются, это приводит к сильным отрицательным эмоциям, таким как злость, негодование, внутреннее напряжение, страх, чувство вины, смущение, стыд, обида.
5 признаков, по которым можно предположить нарушение личных границ в отношениях с близкими, говорит психолог Колесниченко, выглядят следующим образом.

## Тактильное вторжение

Как бы мы ни любили своих близких, мы не всегда готовы к тесному телесному контакту – объятиям, поцелуям, рукопожатиям. Если прикосновения другого человека вам неприятны, вы считаете их несвоевременными, то вы вправе отказаться. Никто не имеет права вторгаться в ваши физические личные границы, если вы этого не хотите. Чтобы не обидеть близкого человека отказом, объясните свое нежелание спокойно и понятно. Если человек дорожит отношениями с вами, то он попытается понять ваш отказ и принять ваши правила.

## Использование материальных ресурсов

Только вы сами определяете, кто и как, помимо вас, может пользоваться вашими личными вещами, финансами и территорией, которую вы считаете своей. Вы можете спокойно реагировать на то, что ребенок без разрешения пользуется вашей чашкой или спит на вашей постели, но если кто-то другой из близких сделает это, то вы можете испытать негодование. Отрицательные эмоции в данном случае послужат подсказкой о нарушении личных границ и поводом для разговора.

## Вторжение в личную жизнь

«Почему у вас нет детей?», «Сколько ты зарабатываешь?», «Ты еще не вышла замуж?» – такие вопросы заставляют испытывать неловкость и раздражение, являются грубым вторжением в вашу личную жизнь. Бестактные вопросы часто используются для целенаправленного нарушения ваших границ. Вы имеете полное право не отвечать на вопросы, которые касаются вашей личной жизни.

## Советы доброжелателей и личное мнение

Непрошеные советы от близких, даже если они даются из благих побуждений – это нарушение ваших границ. То, как вы выглядите, одеваетесь, как живете, чем увлекаетесь, ваш выбор – ваше личное дело. Если вас смущают, обижают или злят советы доброжелателей, вы можете сказать прямо, что не спрашивали у них совета, но если вам понадобится их совет, то вы обязательно об этом сообщите.

## Использование времени

Время – важный невосполнимый ресурс. Близкие люди могут использовать ваше время, вовлекая вас в бессмысленное общение или прося об одолжении, зная, что вы не откажетесь. Важно научиться говорить: «Нет». Если вы чем-то жертвуете ради кого-то, кто вам дорог, это должно происходить потому, что вы этого хотите, а не потому, что чувствуете себя обязанным или боитесь последствий, если этого не сделаете.

# НЕ ЖЕРТВУЯ КРАСОТОЙ ЖИЛЬЯ

ПЯТЬ СПОСОБОВ ПРИСТРОИТЬ ДОМА ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ЖАЛКО ВЫБРОСИТЬ.

Расхламляемся, анализируем и красиво вписываем в современный интерьер предметы, которые дороги как память.

Некоторые вещи сложно выбросить. Обычно это что-то, связанное с хорошими воспоминаниями и важными событиями. Избавляться от таких предметов необязательно, но важно не жертвовать ради них красотой жилья. Дом не должен напоминать музей или устаревшие интерьеры из девяностых. Поэтому сразу определитесь, что можно спрятать в коробки и убрать в шкаф, а что вы точно хотите оставить на виду.

## Не старайтесь вписать все

Самый сложный момент во время уборки – разрешить себе попрощаться с тем, что напоминает о людях, которых по разным причинам уже нет в вашей жизни. Важно понять: избавляясь от предметов, которые вам не нужны, вы не предаете память о их владельце. Чтобы помнить о человеке, всегда можно повесить фотографии или добавить в интерьер его любимый цвет. А чтобы поддерживать связанные с детством теплые эмоции, достаточно одной шкатулки с парой значимых мелочей.

## Начните с мелочей

В первую очередь оставляйте предметы, которые легко вписать в интерьер:

- фотографии. Совсем старенькие и потрепанные отдайте на реставрацию. Затем подберите лаконичные рамы и оформите красивую настенную композицию, разбавив фото постерами или рисунками. Если снимков мало, поставьте несколько рамок в одном стиле на тумбочку или комод;
- сувениры из поездок: расписанные тарелки, разноцветные восточные светильники, красивые фигурки и т.д. Не расставляйте их за стеклом серванта без всякой идеи, а вписывайте в пространство. Повесьте на стену, поставьте на письменный стол, декорируйте ими спальню и гостиную. Дополняйте их похожим по духу, но более современным декором.

## Добавьте крупные предметы

Вещам, которые уже относятся к ретро, нужно подходящее оформление. Будет странно развесить только старые черно-белые фотографии в ультрасовременном интерьере. Хороший вариант – добавить в комнату крупный предмет: например, бабушкин туалетный столик или комод. Если нужно, отреставрируйте изделие: снимите старый лак, перекрасьте в приятный цвет. Рядом с мебелью размещайте ностальгические мелочи – так они не будут смотреться инородно, а интерьер станет более интересным.

## Обновите внешний вид

Почти у всех где-то на антресолях лежат вещи, которые остались от предыдущих поколений. Эти предметы годами пылятся на дальних полках, потому что по умолчанию считаются старыми и неподходящими для современной квартиры. Но на самом деле мода циклична, и это относится не только к одежде, но и к аксессуарам и мебели. Переберите свои запасы – наверняка там найдется интересный светильник из 60-х или необычная ваза. Обновите цвет, освежите поверхность лаком, интересно украсьте и смело ставьте находку на видное место.

## Применяйте вещи по назначению

Найдите практическое применение тем вещам, которые сейчас храните в коробках. Бабушкин сервиз можно смело доставать и использовать каждый день. Дедушкин проигрыватель – починить, поставить в гостиной и слушать музыку. Старые игрушки приведите в порядок и отдайте своим детям или племянникам. Включите фантазию: например, поставьте не слишком ценную крупную вазу в прихожей и используйте для хранения зонтиков.

# КЛАССИКА ВНЕ ВРЕМЕНИ

ЧЕРНАЯ ЮБКА-КАРАНДАШ – НАВЕРНОЕ, САМАЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ ИЗ МОДЕЛЕЙ ЮБОК. НА ЕЕ БАЗЕ МОЖНО СОСТАВИТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ КОМПЛЕКТЫ, ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДО ВЕЧЕРНИХ.

Черная юбка-карандаш – идеальная база для разнообразных модных экспериментов! Впрочем, и спокойные повседневные образы с ней получаются ничуть не хуже, чем яркие и необычные. В этот обзор мы собрали самые разные варианты того, с чем носить черную юбку-карандаш, – от минималистичных монохромных комплектов до образов, которые не позволят вам остаться незамеченной.

**Элегантно: с жакетом облегающего кроя и классической обувью.** Начнем с классического и очень элегантного варианта: черная юбка-карандаш длины миди и черный же приталенный жакет. Этот комплект позволит вам продемонстрировать фигуру в самом выгодном свете! Дополнить его идеально классической обувью на каблуке и блузкой.

**Строго: с черным жакетом и белой блузкой или рубашкой.** В нашем списке образов с черной юбкой-карандаш нельзя обойтись и без традиционного для офисного дресс-кода варианта с белой блузкой или рубашкой и жакетом в мужском стиле. Кстати, на базе этого комплекта можно составить и другие, например, заменив рубашку футболкой или свитшотом и подобрав обувь на плоском каблуке.

**Стройнящая вертикаль: с черным топом и контрастным жакетом.** Простой способ создать вертикаль, которая визуально добавит вам стройности: подобрать к черной юбке-карандаш черный же топ и дополнить комплект расстегнутым жакетом контрастного цвета.

В зависимости от жакета ваш образ может получиться как сдержанным, так и броским и необычным. Пара из черной прямой юбки и облегающего топа – отличная база для разнообразных вариантов!

**Яркая деталь: с черным жакетом и топом насыщенного цвета.** Если хочется добавить комплекту из черной юбки-карандаш и черного же классического жакета яркости, попробуйте примерить с ними топ насыщенного, привлекающего внимание цвета. Эффект можно усилить при помощи сумки и/или обуви.

**Эффектно: с жакетом необычного кроя.** Отличная иллюстрация того, насколько идеально черная юбка-карандаш подходит в качестве компаньона для самых необычных вещей. Насколько бы оригинальным ни был крой вашего жакета, эта юбка гармонично дополнит образ, сделав его завершенным, при этом – не перегруженным.

**Заметно: с эффектной блузкой.** То же самое можно сказать о выборе блузы для комплекта с черной юбкой-карандаш. Экспериментируйте с формами, материалами, цветами и принтами – эта юбка поможет воплотить самые смелые и необычные идеи.

**Современно: с топом и обувью в духе последних тенденций.** Несмотря на классический крой и самый универсальный из цветов, черную юбку-карандаш вполне можно использовать в ярких образах в духе современных тенденций. Попробуйте примерить ее с актуальной обувью и топом: наверняка эта юбка сможет дополнить оригинальные комплекты.

**В винтажном духе: с обувью и блузкой с ноткой ретро.** Вместе с тем черная юбка-карандаш может быть хорошей базой и для образов с ноткой ретро. Все зависит от окружения: подберите соответствующую обувь и топ, а юбка выступит в роли спокойного фона.

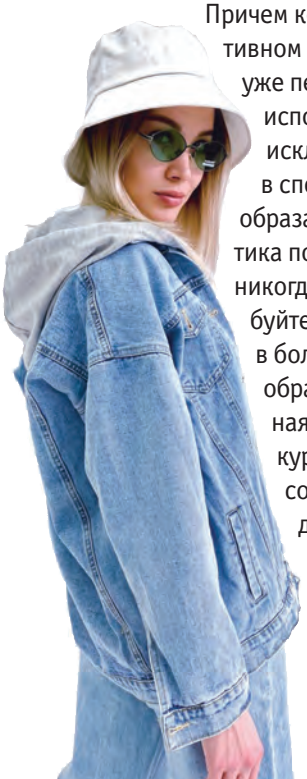
# УНИВЕРСАЛЬНАЯ ВЕЩЬ ГАРДЕРОБА

ВМЕСТЕ СО СТИЛИСТАМИ РЕШАЕМ, С ЧЕМ НОСИТЬ ЖЕНСКУЮ ДЖИНСОВУЮ КУРТКУ – ОДНУ ИЗ САМЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ВЕЩЕЙ ГАРДЕРОБА. А ТАКЖЕ РАССМАТРИВАЕМ НАИБОЛЕЕ ЯРКИЕ ТРЕНДЫ.

Джинсовая куртка идеально вписывается в гардероб, позволяя составлять безграничное количество образов практически для любого случая. Такая куртка актуальна всегда. Особого внимания заслуживают куртки с поясом – смотрится очень стильно и свежо. Но и короткие свободные модели также в тренде. А вот модели, плотно сидящие по фигуре, остались в далеком прошлом.
Так с чем носить женскую джинсовую куртку, чтобы выглядеть модно и стильно? Давайте рассмотрим варианты ниже.

## Головной убор

При создании неординарного образа без головного убора не обойтись. Тем более сейчас такое многообразие выбора – панамы, кепки, шляпы, платки и, конечно, шапки бини. Причем кепки в спортивном стиле давно уже перестали использовать исключительно в спортивных образах – эклектика популярна как никогда. Попробуйте добавить ее в более строгий образ. Удлиненная джинсовая куртка с поясом, прямые джинсы в тон, ботильоны с квадратным мысом и кепка – прекрасный пример стрит стайла. Такой же эффект даст и панама – яркий тренд последнего сезона.



## Обувь

Обувь – это база, на которой строится весь образ. Сложно сказать, какая обувь не подойдет к джинсовой куртке, – такую универсальную вещь можно сочетать совершенно по-разному. Для расслабленного образа идеально подойдет обувь в спортивном стиле. А лодочки, наоборот, сделают образ элегантнее. Нельзя не упомянуть всеми любимое сочетание грубых ботинок, летящего легкого платья с джинсовой курткой – брутально и женственно одновременно. Белые кеды с платьем и небрежно наброшенной курткой – это уже классика жанра.

## По фасону

Можно выделить несколько основных фасонов женской джинсовой куртки, которые актуальны в этом сезоне. Давайте рассмотрим каждый из них подробнее.

## Оверсайз

Эта модель наиболее любима модницами. Она пришла к нам из дерзких 80-х, которые диктовали моду на гиперобъем. Сейчас оверсайз предпочитает в основном молодежь – в такой куртке свободно и комфортно, она автоматически делает каждый образ трендовым. Также такой крой позволяет создавать многослойные комплекты – прекрасный вариант для утепления в холодное время года.

## Удлиненная с поясом

Эта модель – просто находка для создания ультрамодных образов. В последнее время куртка с поясом набирает особую популярность. В целом она похожа на куртку оверсайз – крой такой же свободный. Джинсовая куртка с поясом прекрасно впишется в образ в стиле милитари. И это еще далеко не все, на что она способна. Только представьте: широкие джинсы в пол, белая рубашка в мужском стиле, шляпа гаучо. А джинсовая куртка с небрежно завязанным поясом идеально подчеркнет хрупкость женской фигуры.

## Куртка-авиатор

Прекрасная модель теперь добралась и до джинсы. Джинсовые куртки-авиаторы – это стильный, новый и теплый вариант верхней одежды. Такие куртки идеально подходят для создания как смелых решений, так и для более спокойных образов. Хотите выделиться из толпы – наденьте летящее платье миди с цветочным принтом, высокие сапоги в стиле 80-х и кепи. Куртка-авиатор сделает образ ярким и запоминающимся. А если сочетать ее со свободными брюками и грубыми ботинками, то получится удобный повседневный образ.

# ОЛЬГА ПАВЛОВЕЦ: «В “ТАЙНАХ СЛЕДСТВИЯ” ВСЕ СВОИ»

**– Ольга, спасибо за роскошный подарок. Выход вашего первого сборника – неожиданный и, безусловно, приятный сюрприз для ваших поклонников…**

– К этому меня подтолкнула одна из поклонниц с Украины. Девушка по имени Татьяна неожиданно прислала мне книгу, а в ней – собранные воедино мои стихи и картины, которые я выставляла в Инстаграме. Это было не просто приятно, это был настоящий подарок – продуманный и прочувствованный. Он и подтолкнул меня к мысли – почему бы эту книгу не растиражировать? Многие проявляют интерес к этому моему виду творчества, но не все имеют возможность с ним познакомиться. Теперь такая возможность есть.

**– Но вы не только пишете стихи и картины, у вас есть и другие хобби. Например, во время карантина открыли Лавку творца. Расскажите о ней…**

– Одно из моих многочисленных хобби – вязание. У меня столько творческих замыслов, что необходимо облекать их в некую форму. Тому доказательством не только мои картины и стихи, но и прикладное искусство. Я вяжу разные аксессуары – шарфики, шапочки и получаю от этого процесса несказанное удовольствие. А поскольку в карантин времени было много, навязала столько вещей, что организовала Лавку творца, где мои поклонники за символическую плату могли приобрести дизайнерские вещи. Ручная работа всегда ценится, а если она сделана любимой актрисой – двойная радость.

В ее ФИЛЬМОГРАФИИ НАСЧИТЫВАЕТСЯ ПОЧТИ 90 РАБОТ («ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ-2», «ТАМ, ГДЕ НЕ БЫВАЕТ СНЕГА», «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ», «ТАЙНА ЛИЛИТ», «НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ», «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ», «ОРЛОВА И АЛЕКСАНДРОВ»…). НО НЕМНОГИЕ ЗНАЮТ, ЧТО ОЛЬГА НЕ ТОЛЬКО ПРЕКРАСНАЯ АКТРИСА, НО ЕЩЕ ИНТЕРЕСНЫЙ ХУДОЖНИК И ПОЭТЕССА. В ПРОШЛОМ ГОДУ ВЫПУСТИЛА СБОРНИК СВОИХ СТИХОВ И КАРТИН ПОД НАЗВАНИЕМ «ВДОХНОВЕНИЯ». Я СТАЛА СЧАСТЛИВОЙ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЕЙ ЭТОЙ КНИГИ, КОТОРАЯ РАСКРЫВАЕТ ТЕ ДАРОВАНИЯ АКТРИСЫ, О КОТОРЫХ ХОЧЕТСЯ СКАЗАТЬ ОТДЕЛЬНО.

**– Ольга Павловец – художник и поэтесса. Звучит…**

– Я бы не стала называть себя художником, поскольку у меня нет специального художественного образования. Но есть большое желание писать картины, что и делаю в свободное время. Плюс – стихи, которые рождаются по вдохновению и, как выяснилось, стимулируют других. Вышеупомянутая Татьяна, по ее собственному признанию, вдохновленная моими стихами, тоже взялась за перо. Больше того – организовала в Инстаграме мою фан-группу, где уже более 24 тыс. подписчиков, и ведет ее достойно, со вкусом, деликатно. Это дорогого стоит. Такие человеческие связи, такое доверие ни за какие деньги не купишь.

**– Сначала сборник, потом, смотришь, появится выставка ваших картин. Не исключаете?**

– Почему бы нет? Было бы желание трудиться и дальше в данном направлении. Но это требует времени, которого на все не хватает. Правда, иные свои картины я пишу в дороге, в перерывах между съемками, в гостиницах. Таким образом, картины приобретают еще и свою историю.

**– Своими творческими дарованиями вы обязаны, прежде всего, семье. Папа, дядя, дедушка с бабушкой – артисты, мама преподает актерское мастерство. Наверняка, жизнь в доме бурлила…**

– Конечно. Бесконечные посиделки, вкусный стол. Бабушка и папа – отличные кулинары, так что традиция домашних застолий существовала всегда. Еще мы устраивали капустники. Когда была ребенком, у нас был домашний театр «Квинтет». Я была режиссером, ставила спектакли, и у меня было четыре артиста – мои ровесники. Если взрослые приходили с детьми, они знали – я не дам им скучать. Все дети участвовали в подготовке спектаклей. Сегодня этим похвастать не могу, не хватает времени.

**– А посидеть с друзьями под абажуром?**

– У меня небольшой круг друзей, и они, как правило, не артисты. Но если честно, с рождением сыновей свободное время стараюсь посвящать им. И гостям скорее предпочту уединение, хотя я очень общительный человек, но по обстоятельствам. Контакт с людьми устанавливаю быстро, мне интересно с ними поговорить, порасспрашивать. Но я больше слушатель, чтобы в жизни сесть и про себя рассказать – редкий случай. Если говорить вообще, то мне всегда хватало семьи. Даже в институте, когда бывали какие-то вечеринки, ребята часто оставались ночевать в театре, а у меня это было всего один раз. Мне это некомфортно. Мне всегда нужно было вернуться домой, где меня ждали родители. При этом очень люблю гостиницы, отели, но исключительно в своем личном пространстве. По этой же причине не люблю ночные поезда, даже СВ, если в купе есть кто-то еще. Я не боюсь уединения, поскольку самодостаточна. Мне всегда есть, чем заняться.

**– А как вы отдыхаете?**

– За рулем. Когда границы были открыты, садилась в машину и ехала из Петербурга, где я живу, в Финляндию. До ближайших городков Иматра или Лаппеэнранта путь недолгий. Побуду там немного, сменю обстановку и обратно. Возвращаюсь, как новенькая.

**– Стало быть, дачная история не про вас?**

– Почему? У нас есть дача в 60 километрах от Петербурга, под Зеленогорском. Это в том же направлении, где находятся знаменитые дачные места Комарово и Репино. Наша дача стоит в сосновом бору. Сейчас вспоминаю и думаю: «Боже мой, как мы ее построили?» Машины

В сериале «Тайны следствия»

В сериале «Тайна Лилит»

не было, от платформы до дачи шли 4 километра пешком, стройматериалы тащили на себе, как кум Тыква из сказки «Приключения Чиполлино» – по кирпичику, по дощечке. Папа у меня – мастер на все руки, сам строил дом, клал печку. Дом деревянный, простой, дышит всеми стенами. Когда стала зарабатывать, мы его немного внутри перестроили, сделали комфортнее. Дети очень любят там бывать.

**– Удивительное дело. По роду профессии вы много путешествуете, уезжаете в киноэкспедиции, недавно в Ростове-на-Дону провели полгода, снимаясь в 20-серийной картине «Борщи». Вам нравится такая жизнь?**

– Я люблю экспедиции. Это какой-то параллельный мир, отдельная жизнь, сильно отличающаяся от ежедневной реальности. Мне нравится такая перестройка.

**– Последние годы вы практически не снимаете форму на съемочной площадке: в сериале «Менталистка» играете начальника следственного отдела, в знаменитых «Тайнах следствия» – следователя Следственного комитета, в новом сериале «Борщи» – майора юстиции. Прямо ирония судьбы…**

– Это правда. Но не всегда я чувствую себя в форме комфортно – очень жесткие воротнички. Я человек подвижный, а они заставляют «держать голову». Приходится подчиняться (*смеется*). Коллеги, кстати, утверждают, что мне форма очень идет.

**– Не могу не спросить отдельно про ваше возвращение в долгоиграющий сериал «Тайны следствия», где вы играете Людмилу Колонкову. Тяжело было возвращаться в этот проект после 4-летнего перерыва или вернулись, как в семью?**

– Поначалу было волнительно, как перед началом любого проекта. Но как только началась работа, включились другие механизмы, волнение ушло, и я просто получала удовольствие от работы. В «Тайнах следствия» все «свои», и мне кажется, коллеги были искренне рады нашему воссоединению. Сыграл положительную роль и тот факт, что я хорошо знакома с режиссером Максимом Демченко и оператором Иваном Макаровым, с которыми еще раньше работала в большом проекте «Ангел-хранитель». Так что вернулась сюда, как в дом родной.

**– Зрители искренне переживают – будет ли продолжение «Тайн следствия»? Они привыкли к героям сериала и не хотят с ними расставаться…**

– Вопрос будет-не будет возникает всякий раз после окончания очередного сезона. И мы много раз ошибались, когда думали, что теперь-то точно конец, а сериал к всеобщей радости имел продолжение. Поэтому теперь никто ничего не загадывает. Но мне кажется, поскольку рейтинги были хорошие, все еще может быть. За 21 год, что идет сериал, зрители так привыкли к своим героям, полюбили их, что свыкнуться с мыслью о расставании практически невозможно (*улыбается*). Мы сами, артисты, с удовольствием встречаемся на съемках этого проекта. Здесь собралась очень хорошая команда. Мне вообще везет на команды и партнеров. Для меня это важно. Процесс работы с приятными тебе людьми не то чтобы важнее, чем результат, но играет на результат. Ты получаешь удовольствие в процессе работы, и в этой атмосфере рождается дитя любви – тот или иной проект, как это было, допустим, в картине «Несчастный случай» Павла Дроздова. Там было невероятно счастливо работать, и рейтинг у картины получился высокий. Видимо, это и есть невидимые магические силы кино. Пленка фиксирует, а потом проецирует на зрителя не только визуальные вещи, но и добрую энергию, отношение к делу в том числе. И за это я тоже люблю кино.

*Наталья Анохина*

# КОСМЕТИКА ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ЗАГАРА

## В ЧЕМ ПОЛЬЗА И ВРЕД.

Конечно же, без солнца мы никуда. Его лучи стимулируют обменные процессы, участвуют в синтезе витамина D, помогая усваиваться кальцию.
В то же время ультрафиолет вызывает разрушение волокон коллагена, повреждает капилляры, высушивает кожу, ускоряя ее старение. Большие его дозы приводят к появлению пигментных пятен, подрывают иммунитет кожи и вызывают такие необратимые процессы, как повреждение структуры ДНК, онкологические заболевания кожи.

### Фактор защиты

Безопасное время принятия солнечной ванны определяется фототипом кожи, который зависит от ее способности выделять меланин – натуральный пигмент, защищающий нас от ультрафиолета. Для определения фототипа принято использовать шкалу американского дерматолога **Томаса Фицпатрика,** насчитывающую 6 типов. Рассмотрим первые четыре из них, самые распространенные в нашей стране. Фактор защиты средств с ультрафиолетовыми фильтрами обозначается цифрами от 2 до 50, стоящими после букв SPF (Sun Protection Factor) на этикетке. Эти цифры обозначают не силу защиты от солнца, а указывают, во сколько раз вы можете увеличить безопасное для вас время пребывания под его лучами, не рискуя получить ожог. Например, если ваша кожа относится ко 2-му фототипу, вы можете провести на солнце 15 минут, не опасаясь за последствия. А нанесение крема с SPF 10 увеличивает это время в 10 раз. То есть 15x10=150 минут. Однако это еще не все. Солнцезащитное средство должно содержать фильтры как от UVA-, так и от UVB-лучей – ищите об этом информацию на этикетке.

### Чтобы не обгореть

Ослабить вред ультрафиолета помогут следующие правила.
Старайтесь не подставляться под прямые солнечные лучи с 11 до 16 часов, когда их активность наиболее высока.
И UVA-, и UVB-лучи провоцируют образование свободных радикалов, которые активируют перекисное окисление липидов, поэтому важно позаботиться об антиоксидантной защите – принимать ацетат токоферола, цистеин, метионин, глицин, биодобавки, содержащие антиоксиданты.
Ешьте больше овощей и фруктов, пейте зеленый чай, богатые флавоноидами, витаминами А, Е, С, бета-каротином. Эти вещества помогают снизить вред ультрафиолетового облучения.
Исключите из рациона продукты, содержащие фурокумарины. К ним относятся лайм, инжир, горчица, петрушка, сельдерей. Эти вещества повышают чувствительность кожи к ультрафиолету. Избегайте солнечных лучей при приеме тетрациклинов, сульфаниламидов, оральных контрацептивов, мочегонных, противоопухолевых средств.
Находясь на солнце, не пользуйтесь духами, туалетной водой, влажными салфетками с отдушкой. Содержащиеся в них эфирные масла усиливают действие ультрафиолета и могут вызвать появление пигментных пятен.
После солнечных ванн используйте кремы, бальзамы или молочко «после загара», особенно если у вас чувствительная кожа. Эти средства содержат пантенол, растительные масла, увлажняющие вещества, витамины и антиоксиданты, которые снимают воспаление, успокаивают кожу, помогают восстановить гидролипидную мантию, предотвращают шелушение, закрепляют цвет загара.
Старайтесь не проводить летом лазерных эпиляций, химических пилингов. Эти процедуры истончают роговой слой кожи, который задерживает УФ-лучи.

*Анна Виссор*

# ЧТОБЫ НЕ ПЛАКАТЬ ПО ВОЛОСАМ

НЕОБЫЧНЫЙ, НО ВЕРНЫЙ ПУТЬ К РОСКОШНЫМ ВОЛОСАМ.

О том, какие неочевидные причины могут привести к проблемам с волосами и как их корректировать, рассказал врач-остеопат **Владимир Животов.**

Ломкие, сухие, тусклые, часто выпадают – распространенная проблема многих женщин.

Итак, для наглядности давайте сравним волосы с травой: что ей необходимо для хорошего роста? Конечно, плодородная почва и достаточное количество влаги. С волосами работает тот же принцип: влага – это наша артериальная кровь, а «плодородная почва» – необходимые питательные вещества, поступающие к волосяным луковицам с кровью. Если одно из условий не выполняется, у волос появляются проблемы. И для начала надо понять, почему волосам может не хватать «влаги» или питательных веществ?

**Нарушение кровообращения приводит к обезвоживанию волос.** Если у человека была родовая травма или приобретенная травма черепа, происходит пережатие сосудов и количество поступающей к волосам крови сокращается. Из-за этого волосы начинают выпадать и хуже расти, так начинается облысение.

**Дефицит микроэлементов и витаминов.** Почему выпадение и ухудшение качества волос особенно заметно, например, во время беременности и после родов? Ребенок, новый организм, забирает у мамы большое количество микроэлементов. И организму матери необходимо помочь, компенсируя недостаток витаминов сбалансированным рациональным питанием. То же самое происходит при старении, при некачественном питании.

## Как избежать проблемы?

Мы выяснили истинные причины, по которым волосы получают недостаточное питание и становятся слабыми, а то и вовсе выпадают. А теперь важно запомнить, как с этим работать.

## Правильное питание

Мы должны обеспечить организм необходимым ему количеством витаминов и полезных веществ путем продуманного сбалансированного меню. Употребляйте в пищу продукты, богатые железом и кальцием.

Женщинам я рекомендую готовиться к беременности, чтобы не допустить истощения организма в процессе вынашивания ребеночка и после родов. Во время беременности можно принимать хелатный кальций с 26-й недели. Это такой препарат кальция, который отлично всасывается и компенсирует дефицит витаминов. Его можно принимать всем, и не только беременным. Это также поможет укрепить корни волос.

## Массаж головы

Ваша задача – улучшить кровоток. А для этого надо ежедневно выполнять массаж головы и некоторые упражнения.

Растяните сухожильный шлем. Захватите волосы в кулак максимально близко к скальпу и сожмите несколько раз, чтобы почувствовать натяжение. Делайте упражнение аккуратно, но так, чтобы появилась легкая болезненность. Повторите этот прием на всей поверхности головы. Приток артериальной крови к волосяным луковицам положительно скажется на состоянии волос.

## Остеопатическое лечение

Так как остеопат работает с последствием родовых и приобретенных травм, только он сможет правильно выстроить кости черепа, чтобы освободить сосуды и улучшить приток крови к голове. Это существенная мера, дающая длительный и ощутимый результат. Как показывает практика, остеопатическое лечение часто позволяет уменьшить выпадение волос и остановить процесс облысения.

*Анна Шатохина*

# ПОДНОЖНАЯ ВИТАМИНИЗАЦИЯ

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ОДУВАНЧИКА, ТОПИНАМБУРА И ДЕВЯСИЛА.

## Одуванчик

Препараты на основе корней одуванчика – испытанное средство, улучшающее работу пищеварительных желез, печени и почек, а также повышающее тонус кишечника и стимулирующее выработку желчи. Одуванчик полезен при нарушениях работы сердечно-сосудистой системы, а также заболеваниях, связанных с неправильным обменом веществ (сахарный диабет, ревматизм, подагра) и интоксикацией организма (фурункулез, псориаз, экзема и т.п.). Кроме того, это отличное дополнительное средство для лечения бронхита и пневмонии. Из цветов одуванчика варят варенье, листья используются для салатов, а из корней можно приготовить напиток, вкус которого немного напоминает кофе.
В некоторых странах одуванчик используют как сырье для приготовления вина.
Велики и целебные свойства этого растения. Корневая система растения к осени накапливает до 40 процентов инулина и используется в качестве лекарственного сырья. Одуванчик пользуется популярностью и в народной косметике: маска из его свежих листьев питает, увлажняет и омолаживает кожу, а настой цветков отбеливает веснушки и пигментные пятна.
Не стоит употреблять одуванчик при закупорке желчных путей, язвенной болезни или гастрите.

## «Кофе» из одуванчика

Выкопанные корни одуванчика моют и режут на одинаковые кусочки 1,5–2 см длиной (самые крупные – ломтиками толщиной около 0,5 см). Мокрые нарезанные корни выкладывают на сковороду или противень, накрывают крышкой и на 5–10 минут ставят на средний огонь либо в горячую (около 150 °С) духовку, чтобы они пропарились. После этого снимают крышку или открывают дверцу духовки, убавляют нагрев и, помешивая, жарят кусочки, пока они не станут коричневыми. Напиток будет тем крепче, чем сильнее обжарены корни. После этого их просеивают, чтобы убрать подгоревшие мелкие корешки (они придают напитку излишнюю горечь), окончательно досушивают и размалывают в кофемолке. Заваривают, как обычный кофе (или даже в смеси с ним).

## Топинамбур

Это растение – уникальный природный регулятор сахара в крови, соответственно полезен диабетикам и страдающим лишним весом. Но самое важное его качество – способность повышать иммунитет. Ешьте его побольше! Ежедневное добавление клубней топинамбура в рацион снижает вероятность заболеть гриппом почти на 60 процентов. Причем их кулинарная обработка может быть любой – на эффект это не влияет.

## Запеканка из топинамбура

**Состав:** топинамбур – 500 г, сметана – 100 г, сыр – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок.
**Приготовление:** очистить клубни и отварить до мягкости. Нарезать ломтиками. Уложить в форму для запекания, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью, залить сметаной. Запекать при 200 °С до подрумянивания (10–15 минут).

## Девясил

Настой корня девясила – одно из самых эффективных средств от кашля. Кроме того, он повышает иммунитет.
1 ст. л. сушеного корня заварите стаканом кипятка, дайте немного настояться, процедите и пейте по 1–2 ст. л. каждые 2–3 часа.
Хорошо действует при простуде и чай из девясила с добавлением (в равных количествах) других растений, например, мяты, душицы, мелиссы, котовника, ромашки (успокаивающих) и цветков лабазника, коры осины или ивы (жаропонижающих). На стакан кипятка берут 1 ст. л. смеси.

# СЕЗОННЫЕ РАБОТЫ В САДУ

КРАТКИЕ ИНСТРУКЦИИ.

## В плодовом саду

Обрезаем подмерзшие деревья: во время распускания листьев границы повреждений хорошо заметны. Вносим удобрения. Продолжаем обработки плодовых деревьев от болезней и вредителей, строго соблюдая рекомендованные сроки. Сразу после цветения опрыскиваем ягодные кустарники против огневки, тли, малинного жука и др. (Позже это делать уже нельзя.)

## В огороде

Высаживаем на постоянное место рассаду теплолюбивых овощей (если есть угроза заморозков – сооружаем для нее временные укрытия). Сеем свеклу, фасоль, кукурузу, а также огурцы, кабачки, тыкву. Убираем урожай ревеня, спаржи, многолетних луков. Удобряем все многолетние культуры и озимый чеснок.

## В декоративном саду

Сеем в грунт теплолюбивые однолетние цветы: циннию, бархатцы, львиный зев и др. Сажаем, пересаживаем и делим многолетники, цветущие во второй половине лета. При необходимости рассаживаем мелколуковичные (после пожелтения и полегания их листьев). Боремся с сорняками, не давая им распространиться.

Приобрели саженец (декоративный кустарник, деревце или травянистый многолетник) в горшке? Посадите его правильно!

## Высадка из контейнера

Подготовьте посадочную яму. Она должна быть шире и глубже горшка в 1,5 раза или более. Внесите в нее компост и другие удобрения, перемешав их с землей.

Напоите растение, поставив контейнер в ведро с водой. Полезно добавить стимулятор укоренения. Выньте саженец из горшка и осмотрите ком. Если земля осыпается, а корни обрезаны, значит, растение недавно выкопали из грунта. Сажайте его сразу и обеспечьте самый внимательный уход. Если ком оплетен корнями, то перед вами настоящий контейнерный экземпляр. Это лучший вариант! Но перед посадкой корни надо растрепать – так им будет проще осваиваться на новом месте. Если среди них окажутся гнилые, обрежьте их.

Пролейте посадочную яму, поместите туда саженец, расправьте корешки и засыпьте их грунтом. Полейте еще раз.

Защитите растение от палящего солнца и ветра, соорудив экран из мешковины или фанерки (это особенно важно, если саженец был выращен в теплице и уже начал расти). Замульчируйте почву. Не забывайте и о поливе: для новичков засуха крайне опасна.

Для развития корневой системы можно использовать специальные стимуляторы: Корневин, Укоренин, Рибав-Экстра или другие. Для снятия стресса у растения, который может возникнуть из-за посадки, используйте антистрессовые препараты: Эпин, Циркон или другие.

Если осуществлялась посадка крупномера, то по завершении процесса установите растяжки для ветроустойчивости растения и его лучшей приживаемости. Обрежьте поврежденные ветви секатором.

Соблюдая эти простые правила и придерживаясь описанного выше принципа, вы сможете максимально безопасно посадить кустарник или дерево, минимизировав стресс саженца.

### ЗАЩИТА ПЛОДОВЫХ ДО СЕРЕДИНЫ МАЯ

| Момент обработки | Вредные объекты | Чем обработать |
|---|---|---|
| ЯБЛОНЯ, ГРУША | | |
| От распускания почек до цветения | Тли, медяницы, листовёртки, плодовый пилильщик и другие вредители семечковых | «Химия» (Кинмикс, Фуфанон, Искра) или, если теплее + 18 °С, биопрепараты (Лепидоцид, Фитоверм) |
| Обособление и выдвижение бутонов | Грушевая медяница | Один из препаратов: Актара, Децис, Атом |
| Перед раскрытием бутонов | Парша яблони и груши | Хорус |
| ВИШНЯ, ЧЕРЕШНЯ, СЛИВА, АЛЫЧА | | |
| В период от бутонизации до цветения | Тли, вишнёвая моль, сливовый пилильщик | Один из инсектицидов (Алатар, Кинмикс) |
| Перед самым раскрытием бутонов | Болезни косточковых, в том числе монилиоз и дырчатая пятнистость | Хорус |

# СДЕЛАЙТЕ ПОЧВУ СИЛЬНОЙ

БОГАТЫЕ ПОЧВЫ – КАК СВОЕОБРАЗНАЯ ГУБКА: УДЕРЖИВАЮТ В СЕБЕ ВОДУ И ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ, А ПОТОМ ПОРЦИОННО ОТДАЮТ ИХ РАСТЕНИЯМ И ПОЛЕЗНЫМ ПОЧВЕННЫМ ОРГАНИЗМАМ, К ТОМУ ЖЕ СОДЕРЖАТ ДОВОЛЬНО МНОГО ВОЗДУХА.

Плодородная почва обеспечивает корням комфортный тепловой режим и благоприятную кислотность, у нее лучше структура, она не так склонна к уплотнению.

Плодородие земли во многом определяется содержанием в ее верхнем слое органического вещества. Оно состоит из остатков корешков и наземных частей растений, результатов жизнедеятельности почвенных животных и микроорганизмов, а главное – гумуса, массы органических веществ темного цвета, которыми пропитана почва.

У всех на слуху наиболее плодородные типы почв – черноземы. Они содержат много гумуса и основных питательных элементов, причем богатый органическим веществом верхний слой может быть толщиной более 1 м. Эти почвы быстро прогреваются и медленно охлаждаются, а за счет комковатой и зернистой структуры сохраняют рыхлость, воздухо- и водопроницаемость, хорошо удерживают влагу. Однако если ваш участок расположен в нечерноземной зоне, это совсем не означает, что вырастить на нем ничего не получится. Опыт многих дачников показывает, что бедную почву можно с успехом улучшить и окультурить. Справиться с этим можно разными способами. Многие дачники одержимы идеей – завезти чернозем на участок и насыпать слоем поверх бедной земли. Если вы действительно найдете настоящий чернозем, а не отработанный грунт, торф или ил из городских очистных сооружений, то эффект будет. Но временный – на 3–4 года. А затем природа свое возьмет: насыпной черноземный грунт постепенно вымоется, разложится и исчезнет. К тому же высокую урожайность можно получить и без него!

Черноземы формируются в условиях лесостепи или степи и существуют только в местах с определенным климатом, где травы каждое лето высыхают, а их корни потом разлагаются. Увы, после распашки чернозем превращается в искусственную среду для выращивания растений и со временем деградирует. Ученые выяснили, что перевоз чернозема на расстояние далее 100 км – дело нерентабельное.

## Навоз вместо чернозема

**Коровий.** Популярное удобрение из коровника содержит не так уж много питательных элементов, зато очень богато микроорганизмами (как полезными, так и болезнетворными) и семенами сорняков. Поэтому свежий коровий навоз нужно переработать на перегной. Непосредственно в почву свежий навоз можно вносить только задолго до посадки растений, например с осени, заделав его в землю.

**Свиной.** Отходы жизнедеятельности хрюшек нельзя использовать в свежем виде из-за присутствия в нем возбудителей болезней, да и кислотность его выше, чем у навоза от других животных. Хотя в свином навозе много азота и фосфора в доступных для растений формах. В связи с этим свиной навоз нуждается в грамотном компостировании, после которого его тоже можно смело вносить.

**Конский.** По сравнению с коровьим навозом лошадиный более насыщен питательными элементами. К тому же он быстро разлагается, выделяя много тепла, поэтому его называют горячим и используют для приготовления теплых грядок. Конский навоз сухой, содержит много волокон и за счет этого помогает сохранить целостность структуры почвы. В перепревшем виде хорошо подходит для мульчирования. Можно смешать его с другими видами навоза и закомпостировать.

*Виктория Демидова*

# ИЗБЕЖАТЬ ДАЧНЫЕ ТРАВМЫ

ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМЕ, КАК ОКАЗАТЬ СЕБЕ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ И ЧЕГО КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ НА ДАЧЕ, РАССКАЗАЛ ВРАЧ ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД ЦКБ РАН ЕВГЕНИЙ ГОНЧАРОВ.

## Опасная трава

Очень часто дачники получают травмы при работе с газонокосилками и иным садовым инвентарем (тяпками, граблями). А еще есть топоры, молотки, стремянки, лобзики, строительные приборы – и каждый из них может травмировать достаточно серьезно.

Чтобы избежать таких последствий, надо позаботиться о защите. Так, например, необходимо иметь рабочий инструмент, то есть проверить его на наличие каких-либо поломок и дефектов. Также следует использовать наколенники, маски для лица, перчатки, которые помогут защитить руки от скольжения.

Отправляясь на дачу, необходимо позаботиться о приобретении аптечки, которая при возникновении подобных ситуаций станет незаменимым помощником. В первую очередь нужно промыть рану растворами антисептиков – например, перекиси водорода и хлоргексидина. После обработки следует наложить тугую давящую повязку из стерильных салфеток и бинта. Далее обязательно стоит обратиться в близлежащий травмпункт, медицинский кабинет либо в больницу за медицинской помощью.

Попасть в глаз на дачном участке может все что угодно – от пыльцы растений до мелких насекомых. Кроме того, есть риск травмировать глаза бытовой химией или металлическими стружками. Любые инородные тела вызывают немедленный дискомфорт, слезотечение и покраснение глаза. Ухудшает ситуацию то, что человек пытается убрать соринку прямо на месте, когда руки в земле, песке и т.д. В результате он только еще больше травмирует глаза и заносит инфекцию.

Не стоит сразу же тянуться руками к поврежденному месту. При попадании грязи либо химических веществ необходимо как можно быстрее промыть глаз чистой водой. Обязательно и посещение врача. С целью профилактики не стоит пренебрегать использованием защитных очков.

Того, кто на даче ни разу не порезался, не получил даже маленькой ранки или не посадил занозы, стоит вносить в Книгу рекордов.

В случае такой травмы первичная обработка антисептиками обязательна! Но всегда нужно помнить о таком опасном заболевании, как столбняк, который зачастую и возникает вследствие мелких ранок. Не стесняйтесь обратиться за консультацией к врачу травмпункта и при необходимости сделать уколы от этой болезни.

Получить ожог на природе легко – особенно во время приготовления шашлыков. Современные жидкости для розжига крайне коварны, да и сам мангал быстро греется, а это значит, что всегда можно, случайно затронув его, почувствовать характерную боль и увидеть волдырь. Ожоги в тяжелых случаях могут приводить к воспалению тканей, заражению крови и сепсису.

Естественно, их нельзя оставлять открытыми. Но и оказывать первую помощь себе нужно правильно.

Так, например, нельзя заливать такую рану маслом – это приведет к усилению парникового эффекта и создаст бескислородные условия в месте повреждения, что, в свою очередь, существенно затянет процесс выздоровления.

Вместо этого следует убрать источник термического воздействия.

В случае если ожог проявляется только покраснением и болью, вы самостоятельно можете остудить пораженный участок холодной водой в течение 15 минут и нанести противоожоговую мазь. Если у вас появились пузыри, то ни в коем случае не вскрывайте их. Наложите на место поражения салфетку, смоченную антисептиком, забинтуйте и обратитесь за медицинской помощью.

*Анна Шатохина*

# САЛАТОВОЕ МНОГООБРАЗИЕ

РЕЦЕПТЫ ВЕСЕННИХ ОВОЩНЫХ САЛАТОВ.

Самая свежая и полезная зелень появляется на рынках и вырастает у нас на грядках в мае. Нежный салатовый цвет, ароматные листочки – эту зелень хочется есть и есть, резать в салаты. Если у вас нет своей дачи с грядкой для зелени, не менее вкусные салаты, пряные травы, шпинат и мангольд продаются на рынках.

## Салат «Броцеули»

*5 г мяты, 10 г тархуна, 5 г петрушки, 5 г укропа, 5 г кинзы, 15 г цицмати, 20 г очищенных огурцов, 5 г зеленого лука, 100 г розовых помидоров, 15 г граната, 2 г соли.*

Шаг 1. Листья зелени промыть, просушить.

Шаг 2. Помидоры нарезать дольками и добавить к зелени.

Шаг 3. Нарезать огурцы полукружиями.

Шаг 4. Выложить в тарелку, посыпать гранатом, сванской солью.

## Салат со шпинатом, рукколой и жареным адыгейским сыром

*55 г адыгейского сыра, 15 г шпината, 15 г щавеля, 10 г рукколы, 5 г крема бальзамик, пара капель оливкового масла, 40 г помидора, 3 г зеленого базилика, 5 г красного лука, морская соль, смесь 5 перцев, 2 г кунжута, 5 мл подсолнечного масла для жарки.*

Шаг 1. Рукколу промыть, перебрать, удалить толстые стебли.

Шаг 2. Сыр нарезать крупными пластинами, обжарить с двух сторон так, чтобы получилась сеточка, на сковороде-гриль, застеленной пергаментом и смазанной подсолнечным маслом.

Шаг 3. Соединить рукколу, шпинат, лук красный, нарезанный кольцами, щавель, бальзамический крем и масло оливковое, все перемешать (не мять).

Шаг 4. Салат выложить на тарелку для подачи, далее выложить крупные кубики помидора и жареный сыр.

Шаг 5. Сбрызнуть салат оливковым маслом, приправить морской солью, смесью из 5 перцев, пропущенных через мельницу.

Шаг 6. Декорировать кунжутом и соцветиями базилика.

## Салат с зеленью и утиным филе

*1 пачка микса салатов, 10 г помидорок черри, 4–5 долек апельсина, очищенных от кожицы, 60 г вяленых томатов, 1/2 грудки утки.*

Для вишневого соуса (можно купить или сделать самостоятельно): *вишня, вода, сахар, гвоздика, бальзамический уксус.*

Шаг 1. Приготовить соус: вишню свежую или размороженную очистить от косточек. В сотейник выложить вишни, добавить немного воды и проварить, пока они не станут мягкими.

Шаг 2. Протереть вишни через сито или дуршлаг и поставить обратно на огонь. Добавить сахар, гвоздику, бальзамический уксус. Варить на умеренном огне до загустения.

Шаг 3. Утиное филе нарезать не очень тонкими слайсами и обжарить.

Шаг 4. Смешать микс салатов с крупно нарезанными сегментами апельсина и помидорами черри.

Шаг 5. Заправить вялеными томатами.

Шаг 6. Выложить на тарелку подушку из салата и украсить слайсами утиного филе.

## Зеленый салат с морепродуктами

*30 г микса салатов, 1 зуб. чеснока, 20 г петрушки, 20 г запеченного красного перца, 30 г свежего огурца, 30 г томатной сальсы, 50 г оливок, 12 г кинзы, 10 г меда, 40 мл оливкового масла, 8 г белого винного уксуса, 10 г стебля сельдерея, соль и перец, 80 г кальмаров, 30 г креветок.*

Для маринада:

*45 соли, 30 г меда, 1 л воды, 50 г лимонника, 50 мл лимонного сока, 30 мл растительного масла, 2 г тимьяна, 2 г листа лайма.*

Шаг 1. Смешать ингредиенты для рассола и довести до кипения.

Шаг 2. Поместить кальмаров и креветок в кипящий рассол на пару минут.

Шаг 3. Овощи и зелень мелко порубить и заправить соусом из смешанных оливкового масла, уксуса, меда с добавлением соли и перца.

# 2022 ГОРОСКОП НА МАЙ

## Телец

22 апреля – 21 мая

Месяц непростой, и вам придется постоянно искать равновесие. К тому же усилится тревожное чувство, будто за вами пристально наблюдают и ждут, когда же вы споткнетесь. Но уже после 17-го можно расслабиться: теперь политику общения определяете именно вы. Этот период благоприятен для собеседований, конкурсов, обучения. 8–14 мая воздержитесь от финансовых авантюр. Последняя неделя (кроме 30–31-го) гармоничная и спокойная – благоприятен отдых на природе!

## Близнецы

22 мая – 23 июня

До 20-го у вас противоречивое состояние. С одной стороны, Марс в Близнецах провоцирует вас на активность и страсть. С другой – Солнце в Тельце концентрирует ваше внимание на вопросах внутреннего мира. Гармоничным компромиссом будет решение активно заняться саморазвитием и провести аудит своих ожиданий, надежд и планов, а также подключиться к реализации проектов друзей. Тогда с 21-го вас ждет резкий и значительный прогресс во всех направлениях!

## Рак

24 июня – 23 июля

Созерцание глубин внутреннего мира и забота о здоровье в уединении на природе для вас сейчас гораздо привлекательнее, чем любые внешние соблазны и вызовы. Если интуиция подсказывает, что надо залечь на дно, не сопротивляйтесь и возьмите отпуск. Если обязательства вынуждают к активным действиям, просто находите время на короткие паузы для медитации и релакса. В этот период отношения на работе могут стать источником стресса. Напряженные и эмоционально нестабильные для вас дни – 3, 10, 19 и 25 мая. Берегите себя и отношения с окружающими!

## Лев

24 июля – 23 августа

До 8 мая в вашем знаке будет находиться Меркурий – планета связей иинформации, которая позволяет реалистично оценить финансовые вопросы и не хватать звезд с неба. В третьей декаде мая займитесь повышением профессионального мастерства, смело заводите новые контакты. Солнце в вашем зодиакальном знаке находится в очень благоприятном положении. Используйте это обстоятельство, и все конкуренты останутся позади.

## Дева

24 августа – 23 сентября

До 8 мая постарайтесь закончить самые важные дела. А если не успеваете, отложите реализацию важных проектов на следующий месяц. С 9-го ретроградный Меркурий неминуемо вернет вас к прежним незавершенным делам – это период признания ошибок и их исправления. Болезненные ситуации возникнут и в любви, и в финансах, поэтому принимайте взвешенные решения и не позволяйте навязывать себе выбор, против которого протестует ваш ум или интуиция. ЗОЖ, отдых на природе и четкий распорядок дня помогут справиться со стрессами и неопределенностью.

## «САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2022».

**КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.**

Приглашаем вас принять участие.

Победителей конкурса ждут призы. **1-й приз – телевизор, 2-й приз – планшет.**
Все призеры и еще пять участников конкурса получат бесплатную подписку на «ДЭ для вас».
Ждем ваших писем, друзья!

Отправляйте корреспонденцию по адресу:
127055, Москва, Сущевская ул., 21, Издательский дом «Звонница-МГ».
Фамилию, имя, отчество и адрес с почтовым индексом пишите, пожалуйста, печатными буквами.

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2022

# СПОСОБЫ ВЫВЕСТИ ВЕСНУШКИ

### Дрожжи и лимон

1. Чтобы отбелить кожу, пользуюсь дрожжевой маской. Немного живых дрожжей разведите водой, добавьте немного сметаны и нанесите на лицо.
2. Также можно протирать лицо лимонным соком, разбавленным водой в пропорции 1:1. Если кожа жирная, сок можно не разбавлять.

### Простокваша

Простокваша – лучшее средство для борьбы с веснушками.

1. Ее можно наносить на лицо просто так, а можно добавить немного овсяных хлопьев. Держать маску 20–30 минут.
2. Перед тем как сделать такую маску, хорошо потереть кожу скрабом. Его можно приготовить из молотого риса. Просто добавьте немного рисовой муки в жидкое мыло.
3. А после маски полезно протереть кожу лосьоном из петрушки. Просто выжмите сок из растения и протрите им лицо.

*Полина Агуреева, г. Курск*

**Ежемесячный журнал-дайджест**
**№ 5/2022**

**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**