ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№7/2022

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

АСКОЛЬД ЗАПАШНЫЙ

АКТУАЛЬНОЕ
СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

МЫ И ВИРУСЫ
КОРОНАВИРУС УБИВАЕТ... ИНДЮШАТИНА

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
СПОСОБЫ НАРАСТИТЬ ПЕНСИЮ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ЕСЛИ КТО-ТО ОТРАВИЛСЯ
КОГДА БОЛИТ СПИНА!

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
СПОСОБНОСТЬ «ПРИНИМАТЬ» СЕБЯ

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
СОТВОРИ ДОМА ПРАЗДНИК

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
СДЕЛАТЬ ИНТЕРЬЕР РОСКОШНЫМ

МОДА
НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ГАРДЕРОБА
ИДЕАЛЬНОЕ ЛЕТНЕЕ ПЛАТЬЕ

БУДЬ КРАСИВОЙ
ЖАРА И КОЖА

ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
НАШ ЦЕЛИТЕЛЬ – ЛИПА

ВКУСЛЯНДИЯ
САМАЯ КРУТАЯ ЯГОДА

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 7/2022

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года

В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Статья главного редактора 2
Легкая или лёгонькая… промышленность? 4
Хлебопеки и субсидии 5
МЫ И ВИРУСЫ
Коронавирус убивает… индюшатина 6
Диспансеризация: полный осмотр! 7

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
Если нечем платить по кредиту 8
Способы нарастить пенсию 9
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Кого нельзя сократить 10
Спрашивали? – Отвечаем! 11
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Если кто-то отравился 12
Жар в жару 13
Когда болит спина 14
Пляжное меню 15
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Ловушки предназначения 16
Способность «принимать» себя 17
Призовите на помощь спорт 18
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Семья – это Я + Я 19
Сотвори дома праздник 20
Спасти семейный очаг 21
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Ошибки в оформлении кухни 22
Сделать интерьер роскошным 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Не стыд и не срам 24
Белое или черное? 25
МОДА
Неотъемлемая часть гардероба 26
Идеальное летнее платье 27
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Аскольд Запашный: «Мы – сильная семья» 28
БУДЬ КРАСИВОЙ
Гимнастика для лица 31
Жара и кожа 32
ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Наш целитель – липа 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Прополка, полив, подкормка 34
Малинная энциклопедия 35
Доппитание голодным растениям 36
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Помощь пострадавшим в ДТП 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Самая крутая ягода 38
ГИД ПО БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ
Чистим кондиционер 40
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Бордюры… дачные 41
АВТОСАЛУН
Алгоритмы торможения 42
ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ
Кошачья наука 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ 2022 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
Светлое будущее еще покажет… 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2022
Отвар из сухой травы для лица 48

СТАТЬЯ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

РОССИЯ – УКРАИНА –

1. Ни мира, ни войны

Вот такое необычное состояние общества сложилось с двадцатых чисел февраля этого года, так как специальная военная операция для России войной не считается, поскольку она не объявлена. Страна катится по мирным юридическим и жизненным рельсам, а где-то идут бои. Там взрывы, атаки, смерть и ранения наших солдат, а мы живем каждый своей жизнью, конечно, при этом сострадая и сочувствуя раненым солдатам и офицерам.

К сожалению, мнения по поводу этой военной операции на Украине (не **в** Украине) разделились. Я был не удивлен, а скорее потрясен решением нашего президента, поскольку в годы службы в Советской армии в Группе советских войск в Германии дружил с украинцами моего взвода Ю. Сидоренко, В. Пушкаревым, П. Дынником и с членами моего танкового экипажа А. Нарусевичем из Красноармейска, А. Шпеком из-подо Львова, с которыми несколько раз под водой форсировал Эльбу на учениях, когда мы рисковали одинаково. А были в танковом взводе еще и Резничок, Хоботня, Орел, Кононенко и другие. В моей голове не укладывалось, как мы можем стрелять в сыновей и внуков моих друзей. Это – сюрреализм!

Но в связи с задачми, поставленныи президентом России перед войсками о демилитаризации и денацификации мне, старшему офицеру в отставке, хорошо знакомому с майданом 2014 года, итогами переворота на Украине, восьмилетним геноцидом в отношении Луганской и Донецкой республик, запрещением русского языка да плюс Одесская казнь сторонников России в Доме профсоюзов, долго колебаться в выборе позиции не пришлось.

А вот некоторые близкие мне люди и особенно женщины, не принимают нашей политики в отношении нацизма и его участников – сторонников Бандеры и Шухевича. Жаль, что они забыли об Аллее ангелов в Донецке, где на стелле выбиты имена погибших в последние годы от артобстрелов нацистов 117 детей.

А чуть позже мне многое стало ясно, когда появились наши разведданные с картами о готовившейся атаке ВСУ на Донбасс, а затем и на Крым, сомнения осыпались, как перезрелые яблоки в саду.

Почему так резко изменилось мое понимание происходящего? Еще будучи офицером запаса, я прошел обучение (переподготовку) на Высших офицерских курсах «Выстрел», где осваивал все виды действий командного состава дивизии при ее развертывании, на марше, в обороне и в наступлении.Мне, как полувоенному человеку, стало ясно: если бы Украина ударила первой, то у нас не было бы времени развернуть войска, организовать оборону, наладить поставки боезапаса, продовольствия, пополнения живой силой за счет резервов и таким образом защитить население Донбасса, в основном русских людей – результаты были бы плачевны. Даже за неделю этих задач осуществить просто невозможно. И боевые действия велись бы на территории России…

Еще один вопрос. Вот уже более ста дней наша авиация, артиллерия, ракетные войска обрабатывают украинские военные объекты на передовой и в тылу – и до сих пор продолжаются массовые бомбардировки Донецка, Луганска и окрестностей, причем мирных кварталов, когда гибнут дети, старики, женщины, повинные лишь в одном, что восемь лет назад не признали переворота в Киеве, исключение русского языка, как языка государственного, и захотели жить по своим законам.

Теперь-то мы видим, сколько оружия – и какого! – поставил Запад на Украину. Мелем-мелем и никак не перемелем. А сейчас и новые поставки оружия в страну, где детей со школьного возраста натаскивали: «Убей русского, москаляку – на гиляку, москалей – на вилы!» и т.д. Такое государство иметь соседом с ножом за голенищем опасно: в любой момент будет удар ножом и в спину.

Ну а когда по телевидению, в интернет-каналах я увидел, как стреляют по коленям нашим военнопленным и добивают раненых, стало понятно, что мы потеряли родную сестру Украину, народу которой перепрошили сознание, вырастив поколение «Азова», «Правого сектора» – ненавистников всего русского: культуры, языка, традиций, обычаев, устоев. Какой тут пацифизм, какой гуманизм, какие добрые чувства и дела, ведь перед нами – враги, враги злобные, жестокие, немилосердные!..

Недавно на Украине снесли памят-

США – ЕВРОПА: *КТО – КОГО?*

ник генералу армии Ватутину. А мой дед Иван Федорович воевал солдатом под его началом, освобождая от фашистов Днепропетровск. Он погиб в бою 14 октября 1943 года и похоронен в Криворожском районе Днепропетровской области. Ему было всего 33 года. Как я могу относиться к созданию беспамятства в близкой нам стране? Конечно, негативно и с осуждением…

2. С кем воюем? В принципе.

Поскольку военную операцию на Украине в России войной не называют, я определяю это как **боевые действия**. Кого и с кем? Вот в чем вопрос.

Многонедельный анализ показывает, что Украина несамостоятельна, США правят там «стратегический бал», да и тактический нередко тоже. Украина стала инструментом в борьбе США, а теперь и Европы против России в боевых действиях. Причем Англия в лице министра иностранных дел говорит о необходимости уничтожить Россию…

Знакомая поэтесса, далекая от политики, сказала мне: «А ведь Америка нас победила!» Я на это возразил, мол, пока еще далеко до победы.

А поэтесса продолжила: «США добились победы, стравив славян со славянами, и ждут, когда мы друг друга поубиваем и чем больше людских потерь, военных ресурсов, экономических затрат на войну – тем радостнее США, да и Европе».

Что ж, тут не поспоришь – Украина стала военным инструментом в борьбе Запада с Россией и накачивается тяжелым оружием и валютой для нанесения нам ущерба. А потери, и людские, и ресурсные, и у нас имеются, к сожалению. Но мы никогда не проиграем Украине. Это оценка почти военного человека: слишком разные экономические, людские, технические потенциалы у стран. Сомнений в нашей победе у меня нет нисколечко.

В победе над кем и над чем? Прежде всего над войсками. Речь идет не об оккупации Украины, а об освобождении ее от нацистской философии. Над США у нас военной победы, естественно, не будет, но, сломав хребет военной украинской машины, мы приведем ситуацию к нейтралитету Украины и таким образом вынем у нее нож из-за голенища. А это будет крупным поражением США и их европейских сателлитов.

А НАТО? Вдруг альянс встрянет в конфликт? Но НАТО сегодня не настолько сильно, чтобы лезть на рожон. Военный потенциал у нас намного мощнее, да плюс обладание ядерным и сверхзвуковым оружием.

В целом наши военные эксперты дают высокую оценку успешным боевым действиям России и ополченцев Луганской республики и ДНР. Но честно скажу, что я ожидал упорное сопротивление украинцев: одни гены, одна закваска духовная и украинская «упэртость», да еще и нацистская замороченность большинства мужского населения, антимоскальская философия также дают о себе знать.

Но как в «Тарасе Бульбе»: «Но сила одолела силу». Я уверен, что так будет и в нашей ситуации. Мы сильнее. Победа будет за нами! А вот когда и где?– вопрос, к сожалению, открытый. Верю в наших солдат и офицеров, которые куют победу…

А пока я живу войной, смотрю интернет-каналы, как наши, так и украинские, и удивляюсь: ну как врут-то братья славяне. Есть у них Арестович, так называемая, говорящая голова офиса Зеленского. Ну такой брехун, такой «фейкальщик», что слов нет! Но недавно проговорился, что вся Украина стоит на лжи и если вскрыть ее, то Украины не будет! Так-то вот.

Так что будем ждать. А ждать не очень долго, потому что после разгрома Донецкой группировки у Украины, по моим данным, останутся боеспособные части только под Киевом, а на остальных территориях лишь самообороронцы без тяжелого вооружения и нужного обучения. Дальше будет полегче, я не сомневаюсь и чувствую, что скоро произойдет нечто, что изменит всю политическую и военную диспозицию. Да и Бог поможет России, поскольку она сегодня является оплотом христианских традиций, которые Запад во многом утратил.

О санкциях. Как я их воспринимаю. Это прямая акция против каждого россиянина, каждой семьи, каждого предприятия. Именно такое понимание санкций Запада мобилизует меня, заставляет терпеть рост цен, инфляцию, некоторый дискомфорт моральный и материальный. Умение терпеть, поддерживать руководство страны в его решениях, жертвовать чем-то во имя победы – давнее качество русского человека.

И еще одна мысль. Решиться на специальную военную операцию на Украине нашему президенту было ох как непросто и если он пошел на это – значит, вынудили настолько серьезные причины, что надо было действовать решительно, а не заниматься политической риторикой. Другого выбора, как я понимаю, не было.

Так победим! Хотя боевые потери с обеих сторон больно бьют по сердцу.

21.06.2022 *Ваш*

Георгий Зайцев

ЛЕГКАЯ ИЛИ ЛЁГОНЬКАЯ... ПРОМЫШЛЕННОСТЬ?

ЧТО МЫ БУДЕМ НОСИТЬ В СКОРОМ ВРЕМЕНИ? ЭТОТ ВОПРОС ПОСЛЕ УХОДА БОЛЕЕ ДВУХ ДЕСЯТКОВ ЗАРУБЕЖНЫХ БРЕНДОВ И ОПУСТЕНИЯ ТОРГОВЫХ ЦЕНТРОВ ВОЛНУЕТ МНОГИХ РОССИЯН.

На собственном рынке продукция российских производителей одежды занимает максимум 17 процентов. За 30 лет дружбы с Западом и выполнения гайдаровского принципа экономики «зачем нам что-то производить, когда есть газовая труба? Все купим за деньги» в России почти перестали производить не только свои ткани, но даже свои пуговицы. Кстати, о пуговицах…

– Из-за нарушений производственных и транспортных цепочек могут пострадать даже простые отрасли, такие как швейное производство. Например, пуговицы, – рассказывала Набиуллина при переутверждении своей кандидатуры на посту главы ЦБ. – Их много где делают, но поиск новых партнеров, перестройка логистики могут занимать до нескольких месяцев.

С тканями в России тоже беда. В марте из-за неразберихи с долларовыми платежами нарушились цепочки поставок хлопка из Узбекистана. Из-за отсутствия сырья вполне прибыльное предприятие «Камышинский текстиль» было вынуждено прикрыть несколько фирменных магазинов и отправить работников в вынужденный простой. А ведь на раскрутку этого бренда тратились миллионы, его магазины во многих городах и даже в ГУМе на Красной площади. Но вот появилась новость: «Камышинский текстиль» продолжит работу в новых условиях. Сокращения рабочих мест не произошло и не будет. Менеджеры работают над организацией новых логистических цепочек. На предприятие уже начали приходить большегрузы с хлопком из Казахстана.

Из тканей в России производят только лен, да и то в весьма ограниченных количествах. Это ткань экологичная, но не очень практичная. При нашей скорости жизни носить легко мнущуюся льняную одежду, которую нужно часто гладить, готовы не все. Уцелели некоторые производства трикотажных полотен, где-то даже открылись фабрики. Но их явно недостаточно для такой большой страны, как Россия. К тому же полотно мало произвести, нужно его еще и окрасить. Требуется создавать целый комплекс производств, тесно связанных друг с другом.

Шить для себя, как это делали в 80-е и 90-е годы наши мамы по выкройкам из немецкого журнала мод Burda, снова становится трендом. Ведь не секрет, что высокая инфляция бьет по кошелькам большинства российских семей. А носить что-то и одевать детей все равно надо. Благо сегодня выкройки из той же бессмертной Burda без труда можно найти и распечатать в PDF в интернете. Еще одним трендом станет перешив и «обновление» вышедших из моды вещей в ателье. Так что ручная работа портних снова будет востребована. А чтобы не казалось, что нам пора уже заворачиваться в дверные коврики и тихо ползти на кладбище, ложка меда в бочке дегтя: в Ивановской области этой весной фирма «Родники-Текстиль» создаст новое производство по выпуску смесовой пряжи и тканей со специальными свойствами для одежды и униформы. Там предусмотрено строительство фабрики, которая будет производить пряжу для производства тканей со специальными свойствами по новым технологиям. На той же площадке еще одно российское предприятие реализует проект по организации производства и окраски необработанного трикотажного полотна. И третье предприятие группы «Родники» будет заниматься производством крашеного трикотажного полотна. Планируется создание сотен новых рабочих мест.

Хотелось бы, чтобы государство и частный бизнес начали вкладывать деньги в реальные производства, в фабрики и заводы. Только так мы сможем пройти экономический кризис быстро и с минимальными потерями.

Ольга Поплавская

ХЛЕБОПЕКИ И СУБСИДИИ

ЭКСПЕРТЫ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ: АССОРТИМЕНТ В МАГАЗИНАХ, КАК В 90-Е, СОКРАТИТСЯ ДО САМОГО ПРОСТОГО ЧЕРНОГО И БЕЛОГО, НО ХЛЕБ ВСЕ РАВНО БУДЕТ ДОРОЖАТЬ.

То, что хлеб – самая важная еда на столе каждой семьи – не исчезнет из магазинов, подтверждают игроки рынка. Однако президент Российского союза пекарей **Алексей Лялин** полагает, что в случае негативных прогнозов мы можем скатиться на уровень 90-х годов, когда в магазине продавался только белый и черный хлеб без изысков. Понятно, что подорожания нам не избежать, ведь изменилась логистика, выросла стоимость ингредиентов, с упаковкой проблемы. Но пекари жалуются еще и на неудобные и подчас невыполнимые условия предоставления господдержки. Власти сейчас выделили 2,5 млрд рублей для поддержки хлебопекарной отрасли. Только вот производители физически не могут получить субсидию. Для этого компания должна предоставить справку о нулевой задолженности, а это практически невозможно. Еще государство вводит сейчас мораторий на повышение отпускных цен.

По мнению зампреда правительства России по вопросам сельского хозяйства **Виктории Абрамченко**, выделенная субсидия как раз и поможет сдержать цены на хлеб. Хлебопеки разводят руками: а как тогда они выживут в такой ситуации? Если субсидию практически не получить, то как они смогут удержать цены на свою продукцию? Вот и приходят к тому, что нужно уйти от разнообразия ассортимента. Будет проще выпускать батоны белого хлеба и черные буханки, это самое дешевое производство. Кстати, по утверждению Алексея Лялина, в регионах этих денег пока не видели, хотя власти заявляют, что субсидии уже отправлены на места. Мы уже подзабыли ценные рецепты вкусных изделий из хлеба: чудесные ситники, французские рогалики, которые выпускались в советские времена, в 90-е исчезли. Сейчас мы можем постепенно потерять и тот ассортимент изделий, который еще есть в магазинах, и будем довольствоваться батонами белого и буханками черного, причем, предупреждают пекари, даже качество этих самых дешевых сортов хлеба может снизиться в условиях дефицита сырья, ингредиентов и финансовых трудностей сектора.

По словам депутата Государственной думы, члена Комитета по аграрным вопросам **Сергея Лисовского**, на сегодняшний день помощь, оказываемая производителям, неэффективна.

«В свое время были так называемые бюджетные кредиты, то есть бюджет напрямую давал деньги под 3–4 процента предприятиям, а банки за процент-полтора отслеживали, чтобы эти кредиты правильно работали, а ресурсы были потрачены по назначению. И все было логично: банк получал за свою работу небольшой профит, а крестьяне – бюджетные деньги под маленький процент», – отметил он. Что же касается фиксации отпускных цен, то, по мнению Лисовского, это приведет к «вымыванию» дешевых сортов хлеба и подорожанию этого продукта в целом.

Кстати

Цены на сырье выросли и в других отраслях. К примеру, по данным главы Национальной мясной ассоциации (НМА) Сергея Юшина, подорожали компоненты и сырье для кормов птиц.

Так, по его словам, стоимость соевого шрота выросла на 20–30 процентов, а инкубационного яйца – на 30–50 процентов. В НМА прогнозируют рост себестоимости мяса птицы в среднем на 15 процентов. В свиноводстве цены выросли не только на зерновые, но и на аминокислоты и витамины (причем последние две позиции подорожали от 50 процентов до 200 процентов). В связи с этим, по прогнозам, себестоимость производства свинины вырастет до 15 процентов.

Евгения Кузнецова

КОРОНАВИРУС УБИВАЕТ... ИНДЮШАТИНА

ПАНДЕМИЯ, ПОХОЖЕ, ОТСТУПАЕТ, НО ОНА ВСЕ ЕЩЕ ОЧЕНЬ ОПАСНА, И ПРЕЖДЕ ВСЕГО ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРАДАЕТ ОТ ДИАБЕТА.

Руководитель Российской диабетической ассоциации **Александр Богомолов** рассказывает нашим читателям о новых возможностях профилактики и лечения этого тяжелого заболевания:

– Ученые всего мира ищут средства для борьбы с ковидом. Людям рекомендуют принимать витамины D и C, что немного усиливает иммунитет, но кардинального влияния на течение болезни не оказывает. Но уже доказано, что одно из самых современных и эффективных направлений в борьбе с коронавирусом – максимальное увеличение потребления пищевого селена. Однако селенсодержащие продукты, например индюшатина, оказались также богаты витамином B_{12}. Индийские ученые говорят о возможной пользе и этого компонента. Они считают, что витамин B_{12}, возможно, тормозит развитие коронавирусной инфекции. Это вещество нарушает механизм копирования вируса SARS-Cov-2 и вообще способен его остановить. Индийские исследователи с помощью компьютерного моделирования показали, что этот витамин подавляет особый фермент в геноме SARS-Cov-2, отвечающий за копирование патогена. Это приводит к снижению вирусной нагрузки и тяжести течения COVID-19.

«Способность метилкобаламина подавлять репликацию вируса должна быть срочно протестирована, – заявили индийские ученые. – Кроме того, учитывая безотлагательность ситуации и тот факт, что B_{12} уже входит в состав лекарственных препаратов, врачи могут рассмотреть возможность добавления или увеличения дозировки метилкобаламина в свои текущие протоколы лечения пациентов. Это вещество также может быть назначено в качестве профилактического средства для таких групп населения, как медицинский персонал, пожилые люди или лица с сопутствующими заболеваниями, включая сахарный диабет. Это поможет снизить вероятность инфицирования и оказать неотложную помощь в больнице».

Российские эксперты подтвердили, что B12 обладает противовоспалительным действием, но необходимы дополнительные исследования, чтобы подтвердить его эффективность при COVID-19. То есть это пока лишь гипотеза. Известно, что B_{12} необходим для многих гормональных и метаболических функций организма. Например, для выработки энергии клетками, нормального функционирования нервной системы, синтеза ДНК/РНК. Однако передозировка этого витамина крайне опасна. Возможно при подозрениях лабораторно определить недостаток витамина B_{12} в крови. При отсутствии дефицита витамина полученные данные находятся в диапазоне от 191 до 663 пг/мл.

При его передозировке в крови образуется повышенное количество эритроцитов и лейкоцитов, что ведет к образованию сгустков в кровеносном русле и последующему тромбозу. Нарушается работа желудочно-кишечного тракта, снижается острота зрения, повышается риск сердечной недостаточности, появляются серьезные неврологические нарушения вплоть до возникновения галлюцинаций. Более того, существует даже вероятность отека Квинке и анафилактического шока, что может привести к летальному исходу.

Больше всего витамина B_{12} содержится в печени, грудке индейки, в крольчатине, сердце, почках, в сухом молоке, говядине, свинине, баранине, яйцах. Если он поступает с натуральной пищей, то не накапливается в организме и не причиняет вреда. В любом случае есть смысл добавить эти продукты в рацион. Хуже не будет!

Олег Петренко

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ: ПОЛНЫЙ ОСМОТР!

С 1 СЕНТЯБРЯ ВВОДИТСЯ НОВЫЙ ПОРЯДОК ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ВЗРОСЛЫХ.

Минздрав утвердил новый порядок диспансеризации, который вступает в силу с 1 сентября 2022 года. Согласно документу, особое внимание теперь будет уделяться пациентам с хроническими заболеваниями и высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний. Охват профосмотрами должен составить не меньше 70 процентов. А для людей старше 55–60 лет – 90 процентов.

Кроме того, как ранее сообщал Минздрав, более пристальному обследованию подлежат пациенты, тяжело переболевшие коронавирусом (углубленная диспансеризация). Для врачей даже будет составлена специальная инструкция по выявлению психических расстройств – депрессии, нарушения памяти и т.д., которые нередко длительное время наблюдаются после болезни, и оказанию помощи таким пациентам.

Однако возникает немаловажный вопрос – как побудить людей прийти обследоваться?

«Главное упущение всех инициаторов нововведений – отсутствие мотивации у населения: вести здоровый образ жизни, проходить профосмотры. А лучший стимул обычно – материальный. И это необязательно могут быть деньги», – считает руководитель научного направления Национального НИИ общественного здоровья им. Н.А. Семашко **Александр Линденбратен.** «А еще люди должны понимать, что после диспансеризации они не останутся один на один с, не дай Бог, полученным диагнозом. А система возьмет их за ручку и проведет сама без мытарств по всем необходимым этапам оказания помощи», – добавляет директор Института экономики здравоохранения НИУ «ВШЭ» **Лариса Попович**.

А иначе нынешняя диспансеризация вновь, как и ранее подобные мероприятия, превратится в приписки и профанацию, притом что денег на нее будет потрачено немало.

Как будет проходить углубленная диспансеризация для переболевшим ковидом?

Переболевшие ковидом получили право на дополнительную медицинскую помощь.

Не секрет, что коронавирус – болезнь пока мало изученная и непредсказуемая, чреватая массой осложнений после своего окончания. Этот прискорбный факт учли в правительстве. Для тех, кто переболел коронавирусом, станет доступной углубленная диспансеризация. Соответствующее постановление подписал председатель Правительства РФ **Михаил Мишустин.**

«Углубленная диспансеризация будет проходить в два этапа, – рассказал заместитель министра здравоохранения РФ, к.м.н. **Олег Салагай**. – Первый этап включает: общий и биохимический анализы крови, измерение насыщения крови кислородом (сатурация), тест с 6-минутной ходьбой, спирометрия, рентген грудной клетки, прием терапевта. Для граждан, переболевших коронавирусом, к этому списку добавится анализ на определение концентрации D-димера в крови, помогающий выявлять признаки тромбообразования. Все обследования первого этапа можно будет пройти за один день. По их результатам пациент может быть направлен на второй этап, который включает эхокардиографию, КТ легких и доплеровское исследование сосудов нижних конечностей. Важно, что это не обследование ради обследования: если по результатам диспансеризации у пациента выявят хронические заболевания или их риски, то ему будет оказана необходимая медицинская помощь, включая реабилитацию.

Подробности – на сайтах региональных органов управления в сфере здравоохранения, а также на портале госуслуг».

ЕСЛИ НЕЧЕМ ПЛАТИТЬ ПО КРЕДИТУ

ПОБЕГ ИЗ ДОЛГОВОЙ ЯМЫ.

По закону высоким показателем долговой нагрузки считается, если человек (семья) тратит на обслуживание кредита 50 процентов и более своего дохода. В таком случае банки не имеют права выдавать новые кредиты. Права не имеют, но нередко выдают – риски перекладываются на клиента, которому выдают очередной заем по повышенной ставке. Кредитная петля затягивается еще сильнее…
Рано или поздно обслуживать долги, которые съедают львиную долю зарплаты, человек просто не сможет. Как вылезти из долговой западни, когда нечем платить по кредитам, рассказала эксперт Центра финансовой грамотности Научно-исследовательского финансового института Минфина **Ольга Дайнеко.**

Способ первый

Для начала следует разобраться со всеми своими долгами. Иными словами, структурировать кредиты: находим договоры, выписываем в блокнот их условия (сумму и срок возврата кредита, полную стоимость кредита с учетом процентов, процентную ставку, дату ежемесячного платежа и его сумму). Не лишним будет зафиксировать размеры штрафных санкций по каждому кредиту, порядок из расчетов и условия, когда они могут быть применены.
Вся информация о задолженности содержится в личном кабинете онлайн-банка.
Фиксируйте свои долги по порядку: от самого маленького до самого большого.
Есть две тактики гашения кредитов: «снежная лавина» и «снежный ком», рассказывает Дайнеко. «Снежная лавина» предполагает сначала закрытие самых дорогих кредитов (обычно это долги по кредитной карте). А вот ипотека как заем с самой низкой ставкой гасится в последнюю очередь.

Способ второй

Постарайтесь реструктурировать кредит, то есть изменить действующий договор на более выгодные для вас условия (в идеале снизить ставку при сохранении срока выплаты долга).
Один из видов реструктуризации – предоставление платежных каникул: на оговоренный с финансовой организацией период должник перестает платить по кредиту либо гасит только проценты по долгу.
Пролонгация – еще один возможный вариант реструктуризации. В этом случае уменьшается сумма ежемесячного платежа, но срок кредита увеличивается.

Способ третий

Еще один вариант облегчить долговую нагрузку – рефинансирование (оформление нового, более выгодного кредита для закрытия уже имеющихся займов). Выгода может заключаться в снижении ежемесячного платежа, оптимизации срока кредита, снижении процентной ставки.
Важно! Недобросовестному заемщику в рефинансировании, скорее всего, откажут. Поэтому об этой процедуре стоит подумать еще до того, как начались просрочки по кредитным платежам.
На что следует обратить внимание при рефинансировании кредита?
В первую очередь сравните сумму ежемесячного платежа по новому займу с тем, сколько вы ежемесячно платите по действующим кредитам. Снижение размера ежемесячного платежа поможет выбраться из долговой ямы, объясняет Дайнеко.
Обратите внимание на срок нового кредита. В идеале он не должен превышать срок выплат по действующим займам. Если банк не идет на уступки, допустимо незначительно увеличить срок кредита. Главное – снизить размеры ежемесячных платежей. В конце концов, когда финансовая ситуация наладится, кредит можно будет погасить досрочно.

Елена Трегубова

СПОСОБЫ НАРАСТИТЬ ПЕНСИЮ

45 300 РУБЛЕЙ – ТАКОВ, ПО МНЕНИЮ РОССИЯН, РАЗМЕР «ДОСТОЙНОЙ» ПЕНСИИ, ГОВОРИТСЯ В ИССЛЕДОВАНИИ СЕРВИСА SUPERJOB.RU. ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТАМИ МЫ ДЕЛИМСЯ ЛАЙФХАКАМИ, КАК СЕЙЧАС УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ БУДУЩУЮ ПЕНСИЮ.

Работать официально

Начнем с того, что официальное трудоустройство напрямую влияет на стаж, количество пенсионных коэффициентов (баллов) и размер будущей пенсии.

«В 2022 году минимальный порог для выхода на пенсию составляет 13 лет стажа и 23,4 балла. При этом за год работы можно заработать до 10 пенсионных коэффициентов. Если при достижении пенсионного возраста у человека не будет достаточного количества баллов и стажа, то страховая пенсия ему не будет выплачиваться – в этом случае ему может быть назначена лишь социальная пенсия», – говорит заместитель генерального директора негосударственного пенсионного фонда **Дмитрий Ключник.**

Социальная пенсия – это 5034 рубля в месяц.

Контролировать пенсионные отчисления

Эксперт сервиса «Финансовое здоровье» Национального центра финансовой грамотности **Елена Бобкова** рекомендует отслеживать отчисления в Пенсионный фонд. Делать это можно с помощью портала Госуслуг. Там же можно проверить историю трудовой деятельности на случай, если какой-то опыт отсутствует – тогда нужно получить справки, подтверждающие работу на том или ином предприятии.

В противном случае есть риск при выходе на пенсию получить пособие меньше, чем заработал.

Лицевой счет в ПФР пополняется, когда за вас как за сотрудника отчисления осуществляет работодатель. Если вы являетесь индивидуальным предпринимателем, то делаете эти отчисления самостоятельно.

Отложить выход на пенсию

Если отложить выход на пенсию и продолжить работать, пенсия будет больше – пенсионные отчисления гражданина продолжат учитываться в величине баллов.

Копить в негосударственном пенсионном фонде

Накопительную часть пенсии правительство заморозило восемь лет назад – теперь все пенсионные отчисления направляются в страховую часть, на пенсии текущих пенсионеров. Но граждане могут сами откладывать на будущую пенсию в НПФ – все негосударственные пенсионные фонды являются участниками Системы гарантирования прав застрахованных лиц. Это значит, что если с НПФ что-то случится, то деньги не сгорят, а будут выплачены.

В НПФ можно открыть индивидуальный пенсионный план (ИПП).

По ИПП гражданин вносит средства в удобном ему графике и в любом размере – от зарплаты, премии и др. После завершения трудовой деятельности он продолжит получать государственную пенсию и ему назначат ежемесячные выплаты от негосударственного фонда, поясняет Ключник.

Использовать материнский капитал

Обычно материнский капитал семьи тратят на покупку недвижимости или образование ребенка. Но с его помощью можно обеспечить и будущую пенсию матери.

В 2022 году при рождении первого ребенка дают 524,5 тысячи рублей, при рождении второго ребенка материнский капитал составляет 693,1 тысячи рублей (если семья получала маткапитал на первенца, тогда 168,6 тысячи рублей).

Поменять место жительства

Размер пенсии в нашей стране отличается в зависимости от региона. Например, в Тверской области средняя пенсия составляет 16 500 рублей, а на Чукотке – 27 800 рублей. По словам Бобковой, ближе к выходу на пенсию можно попробовать переехать в другой регион.

«Ход не гарантированный, но можно задуматься о приобретении жилплощади в регионе с повышенными минимальными пенсиями, а затем оформить там регистрацию», – подсказывает она.

Елена Трегубова

КОГО НЕЛЬЗЯ СОКРАТИТЬ

ПОЧТИ ПОЛОВИНА ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ ВНЕПЛАНОВО СНИЖАЕТ ИЛИ ОСТАНАВЛИВАЕТ ПОДБОР НОВЫХ СОТРУДНИКОВ ДО КОНЦА ГОДА, ГОВОРИТСЯ В ИССЛЕДОВАНИИ СЕРВИСА HEADHUNTER.

Почти в четверти компаний с конца февраля число работников уменьшилось, 9 процентов работодателей готовы сократить штат до конца года. Очень часто сокращение путают с увольнением. В принципе, итог у этих мероприятий одинаковый – человек остается без работы. Но процедура сокращения имеет ряд особенностей, несоблюдение которых незаконно.

Прежде всего, как отмечает адвокат, кандидат юридических наук **Геннадий Нефедовский**, при сокращении работодатель не только увольняет сотрудника, но и упраздняет его должность в штатном расписании. То есть после сокращения одного сотрудника работодатель не может на следующий день нанять нового работника на освободившуюся должность.

Сокращение допускается, если невозможно перевести работника (с его письменного согласия) на другую имеющуюся у работодателя работу (как вакантную должность или работу, соответствующую квалификации работника, так и вакантную нижестоящую должность или нижеоплачиваемую работу), говорит юрист **Кирилл Резник**.

«Работодатель обязан предлагать работнику все отвечающие указанным требованиям вакансии, имеющиеся у него в данной местности. Если при сокращении альтернативные вакансии предложены не были, сокращение будет незаконным», – подчеркивает юрист.

Кого сокращать не имеют права?

Закон определяет перечень лиц, которые не подлежат сокращению. Это:

- беременные женщины;
- женщины с ребенком в возрасте до трех лет;
- одинокие родители или опекуны, имеющие на иждивении ребенка до 14 лет либо ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет;
- единственные кормильцы ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет;
- единственные кормильцы ребенка до трех лет в семье, где воспитывается больше двух малолетних детей (до 14 лет) и другой родитель официально не работает.

Также, по словам Геннадия Нефедовского, Трудовой кодекс РФ определяет перечень лиц, имеющих преимущественное право оставления на работе при сокращении штата:

- работники, которые финансово содержат двух и более членов семьи;
- работники, повышающие квалификацию без отрыва от производства по направлению работодателя;
- работники, имеющие статус инвалида боевых действий по защите Отечества;
- работники, получившие трудовые увечья либо профзаболевания во время осуществления трудовой деятельности в компании работодателя;
- работники, в семье которых нет других работников с самостоятельным заработком.

Что делать, если сокращение незаконно?

Если сокращение незаконно, оспорить его можно в суде. «В суде необходимо будет доказать, почему вас сократили незаконно. Например, бывают случаи, когда работодатель сокращает работника и не предлагает ему другое рабочее место в своей организации (если оно есть). Если доказать факт того, что такое место было в штатном расписании, то вполне есть шансы выиграть суд и восстановиться на работе», – отмечает Резник.

Если суд признает, что процедура сокращения была осуществлена незаконно, он обяжет работодателя восстановить сотрудника на работе, а также выплатить ему заработную плату за тот период времени, пока сотрудник находился в вынужденном прогуле.

Елена Трегубова

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!

Можно ли выписаться из квартиры в никуда?

По закону в регистрационном учете граждан есть только два понятия: регистрация по месту пребывания и регистрация по месту жительства. «Прописаться» в квартире означает зарегистрироваться либо по месту пребывания, либо по месту жительства. Соответственно, «выписаться» из квартиры значит пройти процедуру снятия с регистрационного учета.

Снятие с регистрационного учета по месту пребывания или жительства происходит по заявлению заинтересованного лица или на основании решения суда.

А можно ли выписаться в никуда? На этот вопрос ответила юрист в сфере ЖКХ **Наталия Медведь:** «Да, такая возможность есть. Закон не обязывает при подаче заявления на снятие с регистрационного учета указывать адрес нового места жительства или пребывания.

На момент снятия с регистрационного учета новый адрес может быть неизвестен. К примеру, в случае продажи квартиры и покупки новой в строящемся доме, эмиграции, изъятия квартиры в счет погашения задолженности…»

Что меняется для человека без регистрации?

Граждане обязаны регистрироваться по месту пребывания и по месту жительства в пределах Российской Федерации. Регистрация по месту пребывания должна быть осуществлена в срок, не превышающий 90 дней со дня прибытия гражданина в жилое помещение. Регистрация по месту жительства в срок, не превышающий семь дней, рассказывает Медведь. Если же у гражданина нет регистрации, он не может в полной мере пользоваться социальными гарантиями. Плюс за нарушение обязанности по регистрации предусмотрена административная ответственность, проще говоря, штраф.

Кому нельзя выписаться в никуда?

Выписываться в никуда могут не все. Этих граждан, по словам юриста, можно разделить на две категории:

1) те, кому нельзя выписаться из квартиры по общему правилу, но при наступлении определенных обстоятельств можно:

- несовершеннолетние дети. Не могут быть сняты с регистрации за исключением случаев, когда ребенок вместе с родителями переезжает в лучшие жилищные условия и это подтверждено документально, либо достигает 18 лет, либо в других случаях, разрешаемых в судебном порядке.
- члены семьи без определенного места жительства. Если бывший член семьи не может незамедлительно переехать в новую квартиру или не имеет достаточного дохода для покупки/аренды жилья, суд может позволить ему остаться в квартире собственника на срок от трех месяцев, но не более чем на один год;

2) Те, кому нельзя выписываться ни при каких обстоятельствах:

- отказавшиеся от приватизации в пользу других членов семьи;
- проживающие в квартире на основании завещательного отказа. Собственник в завещании может указать тех, кто будет владеть квартирой или комнатой, и тех, кто сможет в ней жить. Их право сохраняется даже при смене собственника;
- бывший супруг или супруга, если в брачном договоре или соглашении о разделе имущества определено право проживать в квартире;
- члены жилищно-строительных кооперативов и их супруги при проживании в кооперативной квартире;
- несовершеннолетний, проживающий в детском доме или ином детском учреждении в связи с назначением опеки. После возвращения из образовательного (лечебного и т.п.) учреждения ребенок вселится в квартиру, в которой был зарегистрирован.

ЕСЛИ КТО-ТО ОТРАВИЛСЯ

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ЛЕТНИЕ ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ НЕ СТАЛИ СМЕРТЕЛЬНЫМИ.

В жару число случаев заражения инфекциями ЖКТ возрастает в разы, порой дело доходит до локальных эпидемий. При этом обычное отравление легко может стать смертельно опасным, если неправильно оказать первую помощь. Как можно избежать этих проблем и что делать, если с ними все же пришлось столкнуться – в материале.

Руки, фрукты, вода

Кишечные инфекции относят к сезонным болезням. Хотя вероятность отравиться есть и зимой, все же пик заболеваемости обычно приходится на теплое время года. Бактерии и вирусы активно размножаются в жаре и влажности, и встретиться с ними можно где угодно.

Среди причин, которые вызывают отравления, называют:

- питье некипяченой воды – это снижает защитное действие желудочного сока;
- употребление невымытых овощей и фруктов, на кожице которых скапливается много бактерий;
- недостаточная термообработка потенциально опасных продуктов – мяса, рыбы, яиц и т.д.;
- использование воды из непроверенного водоема: она содержит миллионы бактерий, многие из которых могут быть болезнетворными;
- заражение через насекомых: например, на лапках обычной мухи может переноситься несколько миллионов патогенных микробов.

Как распознать

В числе основных симптомов всех кишечных расстройств называют боли в животе, расстройство стула, тошноту, появление повышенной температуры тела, озноб. У человека отмечается общая вялость и усталость, он жалуется на отсутствие аппетита. Также в числе симптомов могут быть головокружение, учащение дыхания, снижение артериального давления. Особую опасность представляет собой обезвоживание организма, когда жидкость и необходимые микроэлементы, а также соли выходят из организма очень быстро. Поэтому в первую очередь надо направить свои усилия на восстановление водного режима.

Обычное отравление нередко проходит после промывания желудка, пары дней покоя и приема большого количества жидкости для устранения токсинов. Но если произошло заражение кишечной инфекцией – может потребоваться срочное врачебное вмешательство, а также более серьезные лечебные меры.

У отравлений и кишечных инфекций есть отличительные черты.

Анна Шатохина

Пищевые отравления	Инфекции
Отличаются небольшим инкубационным периодом: недомогание начинается уже через полчаса, максимум пару часов с момента заражения.	Отмечается длительный инкубационный период, который может длиться до нескольких суток. Были случаи появления симптомов только через месяц с момента заражения.
Температура до высоких цифр повышается далеко не всегда, чаще оставаясь в рамках субфебрильной (37–37,5).	Отмечается резкое повышение температуры тела, сопровождающееся ознобом.
При соблюдении всех врачебных рекомендаций проблема проходит за пару дней.	Тяжелое протекание инфекции, которое идет медленнее, чем в случае с отравлениями. Без специального лечения возможно существенное ухудшение состояния больного.
Лечение антибиотиками не требуется. Достаточно применять специальную диету и ряд препаратов, восстанавливающих баланс в кишечнике.	Нередко лечение осуществляется только с использованием антибактериальной терапии. При этом обязательна проверка на возбудителя и чувствительность к тем или иным веществам.

ЖАР В ЖАРУ

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ ЛЕТОМ.

Обычно простуд мы опасаемся в холодное время года. Но часто болезнь настигает нас именно тогда, когда мы меньше всего к ней готовы. На улице теплынь, а нас бьет озноб.

Не теряйте бдительность!

Дело не только в холодном мороженом или ледяном квасе. Ведь важный момент, почему именно летом люди часто простужаются, касается не физиологии, а психологии. Если с осени до весны мы начеку и готовы в любой момент дать отпор бактериям и вирусам – тепло одеваемся, пьем витамины, делаем прививки, а если уж прихватило – дисциплинированно лежим в постели и пьем лекарства, то летом, как правило, расслабляемся и смотрим на всю эту профилактику сквозь пальцы. И даже когда заболеваем, отмахиваемся – само пройдет! Увы, так бывает не всегда.

Режим с послаблениями

«Летняя» простуда мало чем отличается от «зимней» – протекает похоже и лечится теми же самыми лекарствами. Тем не менее небольшие различия все-таки имеются. Так, любые прогревания в жару не принесут организму пользу. Поэтому проводить их можно только ближе к вечеру. Да и горячее питье лучше заменить просто теплым. Прием алкоголя тоже крайне нежелателен. Что касается постельного режима – то при хорошей погоде больным полезнее не лежать все время в кровати, а недолго прогуляться на свежем воздухе (конечно, избегая сквозняков). Доступ кислорода способствует выздоровлению. Но, конечно, прогуляться – не значит отправиться через весь город в гости к подруге или пуститься в вояж по магазинам. Чрезмерные физические нагрузки ослабленному организму вредны. А вот в спокойном темпе пройтись по парку – совсем другое дело.

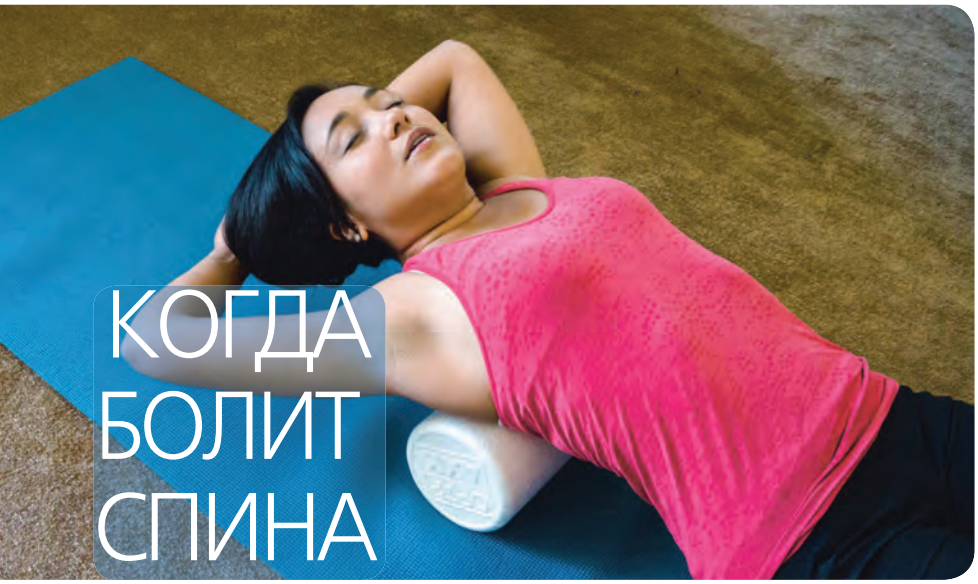
Здоровье от природы

Лето дает отличные возможности для «натурального» лечения, ведь в это время года полным-полно природных «лекарств»: богатых витамином С клубники, малины, смородины, вишни.
Позабудьте про тяжелую пищу и налегайте на витаминные салаты (с капустой, морковкой и другими сезонными овощами). В молодой капусте, например, содержится ударное количество аскорбиновой кислоты, и этим не грех воспользоваться.
Из первых блюд очень полезен куриный бульон. Любое теплое питье с содержанием жира благотворно для дыхательных путей, и польза этого блюда научно доказана. Куриный супчик заметно улучшает проходимость бронхов; к тому же в курице содержится цистеин – аминокислота, способствующая разжижению мокроты и успешному ее отхаркиванию.
Вместо чая полезно принимать теплые отвары трав (ромашка, шалфей, календула, тысячелистник), компоты, морсы с добавлением фруктов и ягод – их надо пить как можно больше.

Рецепты от простуды

От жара и озноба. Заварить в 1 л кипятка по 1 ч.л. цветков ромашки, душицы, иван-чая, травы зверобоя, мяты, 2 шт. гвоздики, 2 лавровых листа, 2 черных перца горошком, щепотку имбиря. Настаивать час. Процедить, добавив мед, пить в течение дня.
От боли в горле. В 1 стакан кипяченого теплого, но негорячего молока добавить 1 ч.л. меда, 1 ч.л. сливочного масла и щепотку соды. Размешать. Пить 3 раза в день.
От сухого кашля. Залить измельченный молодой чеснок теплым молоком. Добавить немного меда. Пить в течение дня.
От влажного кашля. 1 ст. л. чабреца залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить, пить 2 раза в день.
Полоскание горла. На стакан теплой воды – 1 ч.л. морской соли и две капли йода. Полоскать 4 раза в день.
От насморка. Несколько капель свежего лукового сока растворить в 1 ст. л. теплой воды. Закапать в нос.

Елена Аманова



КОГДА БОЛИТ СПИНА

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СПИНЫ И ЖИВОТА.

Конечно, боли в спине – повод обратиться к врачу. Но зачастую оказывается, что они связаны с длительным сидением, и для снятия болезненных ощущений нужна лечебная физкультура. И не стоит ограничиваться только упражнениями для спины, ведь лишний вес в области живота буквально тянет вперед позвоночник, способствуя перегрузке поясницы. Именно поэтому тренировки для уменьшения живота должны идти в комплексе с упражнениями на вытягивание и укрепление спины. Именно такой комплекс мы вам сегодня и предложим.

«Ножницы»

Упражнение для подтягивания живота и укрепления спины.
Лягте на спину, подложив под голову подушечку, вытяните ноги вверх. Делайте перекрестные движения ногами, имитируя работу ножниц.
Сделайте 20 раз, выполните 3 подхода.

Сухое плавание

Упражнение для спины и поясницы, а также для похудения в области талии.
Лежа на животе, положите голову на скрещенные руки. Слегка приподнимите голову и плечи от пола, немного прогнувшись в шее и пояснице. Опирайтесь на живот, бедра и колени. Руками выполняйте движения, как при плавании брассом: вытягивайте их вперед, сложив ладони, затем разводите ладонями в стороны, после чего прижмите локти к корпусу и опять выпрямите вперед.
Сделайте 10–15 «гребков», выполните 2–3 подхода.

Подъем прямых ног назад

Упражнение для укрепления поясницы и уменьшения талии.
Лягте на живот. Ноги прямые, слегка разведены. Прижимаясь локтями и животом к полу, приподнимите прямую правую ногу, отрывая колено от пола. Опустите и проделайте то же самое левой ногой.
Сделайте 10 раз (по 5 каждой ногой), выполните 3 подхода.

Вытяжка лежа

Упражнение для выравнивания позвоночника.
Лежа на спине на полу, вытяните руки вдоль тела, соедините ступни, носки направлены вверх. Тянитесь головой и пятками ног в противоположные стороны, медленно считая до 15–20.
Сделайте 4 вытягивания.

Ходьба на четвереньках

Упражнение для разгрузки позвоночника.
Встаньте на четвереньки, втяните живот. Делайте шаги вперед и назад в течение 3 минут.

«Планка» с подъемом

Упражнение для укрепления живота, спины и поясницы.
Встаньте на четвереньки. Поднимите вперед прямую правую руку, вытяните ее параллельно полу, чтобы рука стала как бы продолжением спины. Теперь выпрямите левую ногу и вытяните ее назад. В этом положении медленно считайте до 10–15. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое левой рукой и правой ногой.
Сделайте 5–6 раз, выполните 2 подхода.

«Велосипед»

Упражнение для подтягивания живота и укрепления поясницы.
Лягте на пол, под голову и плечи подложите небольшую подушечку. Руки соедините в замок на затылке, подбородок опустите на грудь. Поднимите согнутые ноги так, чтобы бедра были вертикально (под прямым углом к полу). Из этого положения имитируйте кручение педалей велосипеда, не приближая колени к груди. То есть крутите ногами не над корпусом, а над полом, но не опускайте низко. Следите, чтобы поясница всегда была прижата к полу, если она отрывается – приподнимите голову повыше.
Сделайте по 30 кругов ногами вперед и 30 назад, выполните 3 подхода.

Татьяна Минина

ПЛЯЖНОЕ МЕНЮ

РАССКАЗЫВАЕМ, КАК МОЖНО БЕЗОПАСНО ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ВЫЕЗДЕ НА ПЛЯЖ.

Что съесть

Чтобы приобрести ровный загар, недостаточно только лишь занять шезлонг на пляже. Нужно еще и правильно питаться, ведь некоторые продукты помогут коже забронзоветь, а заодно и уберегут от признаков фотостарения.
На столе отпускника должны быть:
Индейка. Эта птичка содержит аминокислоту триптофан, которая помогает коже вырабатывать пигмент меланин, а значит, и темнеть под действием солнечных лучей.
Рыба. Источник жирных кислот омега 3. Они сохраняют липидный слой кожи, удерживая влагу в эпидермисе и препятствуя появлению морщин. Чем жирнее рыба, тем больше в ней омега 3, так что налегайте на форель, скумбрию и селедку.
Морепродукты. Богаты цинком. Этот элемент помогает коже оставаться гладкой и хорошо увлажненной, а заодно защищает от старения.
Морковка, болгарский перец и зеленые овощи. В них много витамина А, который способствует выработке пигментов, придающих коже бронзовый оттенок, а заодно помогает противостоять вредному солнечному излучению.
Растительные масла. Снабдят организм витамином Е, который предотвратит появление морщин и защитит кожу от вредного влияния ультрафиолета.

Чем запить

В отпуске особенно важно пить достаточное количество жидкости. Во-первых, вода убережет от перегрева в жаркий день. Во-вторых, предохранит кожу от сухости, шелушения, которое может возникнуть от слишком яркого солнца и морской воды. В-третьих, поможет избежать набора веса даже за шведским столом. Дело в том, что при дефиците жидкости все обменные процессы в организме замедляются, а значит, лишние килограммы появляются особенно быстро.
Лучшее средство для утоления жажды в жару – чистая вода.
При этом помните, что если при нормальной температуре воздуха здоровому человеку достаточно полутора литров воды в день (остальную влагу мы получаем вместе с овощами, фруктами, супами), то в жаркие дни эта норма увеличивается до 2 литров. Только учтите, ледяная вода может сослужить вам плохую службу и стать причиной трахеита или ларингита, так что воздержитесь от льда в стакане.
Если миндалины – ваше слабое место, пейте газированную минеральную воду. Пузырьки предохраняют чувствительное горло от холода.
Чай и сок – тоже неплохие источники влаги. А вот от сладкой газировки и фруктовых нектаров лучше отказаться, слишком большое содержание сахара в этих напитках может привести к лишним килограммам и нарушению обмена веществ.
Не стоит обольщаться и тем, кто предпочитает диетические напитки с сахарозаменителями. Газировка-лайт тоже не слишком полезна.

Как не отравиться в отпуске

1. Следите за чистотой рук. В жару кожа потеет, на ней быстрее оседает пыль и размножаются микробы, поэтому мыть руки нужно чаще. Не забывайте об этой простой мере предосторожности, а если поблизости нет воды, пользуйтесь влажными и спиртовыми салфетками.
2. Мойте фрукты. Учтите, простого ополаскивания под холодной струей может оказаться недостаточно. Чтобы обезопасить себя от проблем с желудком, подержите их под теплой, почти горячей водой.
3. Откажитесь от напитков со льдом. Одна из главных причин отравлений на курортах – некачественная вода. Нет никакой гарантии, что для приготовления льда была использована минералка.
4. Воздержитесь от блюд, залитых соусом или утопающих в подливке. Часто подливки и соусы используют, чтобы замаскировать запах испортившихся продуктов.
5. Не берите еду на пляж. На жаре она портится почти моментально.

Александра Борисова

ЛОВУШКИ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

ПОИСК СОБСТВЕННОГО ПРИЗВАНИЯ – СРАВНИТЕЛЬНО НОВАЯ ЗАДАЧА, ВСТАВШАЯ ПЕРЕД ЛЮДЬМИ. ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, КАК НАЙТИ ДЕЛО СВОЕЙ ЖИЗНИ, НЕ ТЕРЯЯ САМУ ЖИЗНЬ, МЫ ОБРАТИЛИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОДРАМАТИСТУ ОЛЬГЕ МАЛИНИНОЙ.

Как такового призвания не существует. Это некая придуманная конструкция, в которую заключена идея, что у каждого человека есть определенное призвание, ради которого он живет. Однако наша жизнь очень длинная, и в течение жизни у индивида могут быть различные цели и по-разному развиваться те или иные сферы жизни. Например, в какой-то момент женщина решает оставить свою деятельность и развиваться в сфере материнства. Позже она может вернуться в профессию, а потом понять, что ей там скучно, и переучиться или заняться волонтерской деятельностью. Такие изменения не говорят о том, что женщина предает или не понимает свое предназначение, занимаясь чем-то неважным. Скорее она следует за своим интересом и желаниями, не предавая себя. Тем не менее у многих людей есть идея, что призвание – это что-то одно конкретное на всю жизнь, гарантирующее успех и деньги.

Ловушки

В этой теме есть много ловушек, которые скорее сбивают с пути и ухудшают качество жизни:

- отсутствие конкретики. Что человек вкладывает в понятие «предназначение»? Работу, образ жизни, социальную роль или миссию? Каждому человеку необходимо найти свое определение этого слова, чтобы понимать, что он от себя хочет;
- призвание = успех. Часто успех путают с призванием. Если человек успешен, значит, он нашел свое предназначение. Это не обязательно связанные вещи. Человек может быть успешен просто потому, что поднял свой проект на провокации, а на самом деле за ним ничего не стоит. Он может быть успешен, но призвание ли это?
- призвание = счастье. Часто считают, что если человек нашел свое призвание, то это про счастье, удовольствие и радость на всю жизнь. Однако с призванием часто связаны тяжелый труд, неудовлетворенность, боль творца и много чего другого;
- одно предназначение на всю жизнь. В течение жизни может быть несколько призваний и человек может менять свою деятельность. В разные периоды жизни ему может быть интересно и важно разное. Это никак не говорит о поверхностном или несерьезном мышлении;
- должен знать с детства. Очень мало кто из людей с раннего детства знает, кем он будет, и следует этому в течение всей своей жизни. Сначала он выбирает из того, что есть рядом. Этот выбор, как правило, случайный и немотивированный. Где-то к тридцати годам человек постепенно понимает, чем хочет заниматься, и происходит смена профессии;
- если нет таланта – нет предназначения. Существует миф, что если у человека есть склонность к чему-то, то он достигнет успеха, а другой человек без таких способностей не добьется высоких результатов. На самом деле талант помогает только в начале, а труд и систематическое повторение определенных действий формируют мастерство и качество.

Предназначение может быть маяком в жизни человека, а может стать якорем, который тянет на дно. Чем больше человек отворачивается от своих внутренних желаний и интересов и ищет ответ у просветленных людей, тем больше шансов запутаться и сбить себя с толку.

СПОСОБНОСТЬ «ПРИНИМАТЬ» СЕБЯ

КАК РАСПОЗНАЕТСЯ БЛИЗОСТЬ В НАЧАЛЕ ОТНОШЕНИЙ?

Думаю, не ошибусь, если скажу, что каждый человек мечтает о теплом, близком контакте, в котором он будет принят и любим. Это желание толкает людей снова и снова пробовать, вступать в отношения, несмотря на то, что иллюзия близости рассыпается довольно быстро. Мы узнали у психолога, автора методики «Так-И-Да-терапии» **Александра Некрасова** о том, как отличить близость в начале отношений от ложного представления.

Близость – это возможность быть собой, быть принятым, открытым, возможность не скрывать себя и свои обстоятельства. Человек считает близким того, кто знает про него такие вещи, о которых не рассказывают всем подряд. Мало иметь возможность рассказать что-то сокровенное о себе, важно, чтобы человек, узнавший правду, не отвернулся, не осудил, не отнесся высокомерно или агрессивно, при этом остался другом или супругом.

Уже близость или еще нет?

В начале отношений мы проходим этап, когда хотим понравиться друг другу. Даже если рассказываем что-то откровенное или интимное, это все равно окутано ореолом «я хочу тебе понравиться». Кроме того, если мы наделяем другого какими-то значимыми и желанными для нас качествами или характеристиками, то может появиться страх потерять «такого» человека, и мы игнорируем то, что обычно нас могло бы оттолкнуть или заставить призадуматься. Это тоже способствует формированию видимости, но не самой близости.

Какого восприятия мы ждем друг от друга?

Если рассмотреть мужчину и женщину отдельно, то они чувствуют близость, когда мужчина принимает ее женское, а женщина – его мужское. Отношения – это большая возможность увидеть себя, свою жизнь и изменить ее.

Женщине необходимо быть принятой на эмоциональном уровне и в проявлении своей силы. В парных отношениях всегда присутствует тема власти, и в некоторых вопросах женское влияние бывает велико. Если у мужчины есть желание быть близким с женщиной, то он может попробовать увидеть и принять ее эмоциональность, чувствительность, рассмотреть и разрешить ее желание власти. Женская сила отличается от мужской и заключается в смелости говорить о своих желаниях и потребностях. Это направляющая энергия в паре, из которой любящий мужчина может создать планы и цели, выбрав путь для их реализации.

Мужчине важно, чтобы женщина восхитилась и приняла тот порядок, планы и путь, который он выстраивает как основу отношений, и не унижала за его слабости в период неудач, трудностей и проблем. Мужчине важно понимать, где он сейчас и куда идет. Если женщина выбирает дать мужчине это направление и возможность его реализовать, то она будет привлекательна мужчине.

Почему не всем доступна близость?

Несмотря на то, что все выглядит просто: делай так и не делай этак, не каждому человеку доступно познать близость и принять другого. Это связано с тем, что не все способны на такую открытость с самим собой. Заходя в глубокие отношения с другим человеком, мы в первую очередь встречаемся с самим собой. Мы бессознательно выбираем тех, кто показывает нам наше несовершенство, ограничения, недостатки и наши нерешенные задачи. Другой нам нужен для того, чтобы мы смогли познать то, от чего мы отстраняемся и не принимаем в самих себе. Возможность принять другого всего лишь отражает нашу способность принимать себя. Пока мы не пройдем этап близости с самим собой, на котором появляются большее сочувствие, сострадание и эмпатия к себе, сложно будет открыться самому и позволить рядом с собой открываться другому человеку. Сложно будет выносить несовершенство другого.

Елена Липкина

ПРИЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ СПОРТ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО СИЛЬНО УСТАЕТ НА РАБОТЕ.

Если придя домой, вы первым делом ложитесь на диван или включаете телевизор, чтобы «забыться», стресс и усталость от работы будут только накапливаться. Как правильно восстанавливать силы после выматывающего дня, рассказывает психотерапевт и сексолог **Анастасия Филиппова.**

1. Займитесь спортом

Психологическая усталость после работы наступает, если человек находится в перманентном стрессе. Чаще всего это происходит с руководящими работниками, бухгалтерами, офисными сотрудниками, медиками, работниками экстренных служб. В силу своих обязанностей они вынуждены постоянно испытывать напряжение или принимать на себя большую ответственность. Но и вечно недовольный начальник может погрузить вас в стрессовое состояние.

В этом случае в организме выделяются гормоны адреналин и кортизол, а также нейромедиатор норадреналин. Их синтез подразумевает физическую активность. Тело сигнализирует: есть опасность, и нужно что-то делать, например, убежать или вступить в бой. Но в современных реалиях это невозможно. Тогда на помощь приходит спорт.

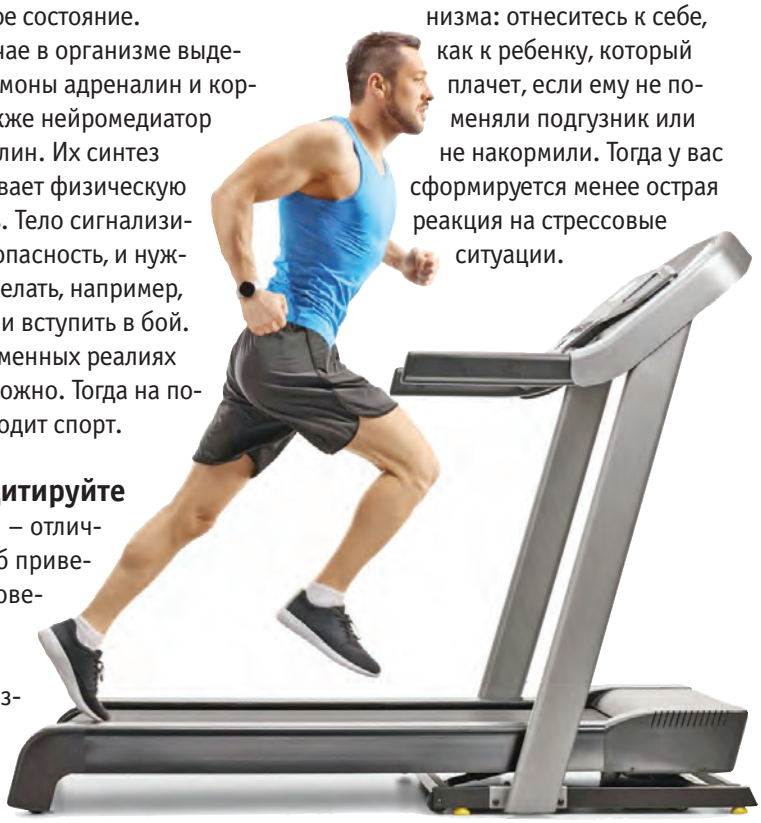
2. Помедитируйте

Медитация – отличный способ привести в равновесие мысли и чувства. Если вы раздражены, устали от общения или разозлились на начальника, самое время уделить внимание этой практике после рабочего дня.

Найдите в доме уголок или комнату, где вас никто не потревожит. Уберите внешние раздражители, выключите электронные устройства. Сядьте прямо на пол со скрещенными ногами или на стул и прикройте глаза. Делайте медленный вдох и выдох, концентрируясь на дыхании. Следите за тем, как воздух наполняет легкие и вместе с ним уходит напряжение.

3. Не забывайте о базовых потребностях

Наше тело тесно связано с психикой. Оно реагирует на недосыпание, плохую еду, отсутствие физической активности. Следите за тем, насколько вы удовлетворяете базовые потребности своего организма: отнеситесь к себе, как к ребенку, который плачет, если ему не поменяли подгузник или не накормили. Тогда у вас сформируется менее острая реакция на стрессовые ситуации.



4. Уделите время любимому делу

Порой хобби восстанавливает лучше специальных методик и тренингов. Если вы ходите на работу только ради зарплаты, подумайте, что приносит вам настоящее удовлетворение. Рисование, вышивание, прослушивание музыки или что-то еще? Главное, чтобы у вас загорались глаза при мысли, что есть свободное время для занятия любимым делом.

5. Позвольте себе сделать то, что обычно запрещаете

Способы перезагрузки у каждого свои. Но на них редко находится время. Чтобы морально отдохнуть, можно вырваться на природу или в другой город, съездить в гости, провести вечер за просмотром любимого фильма. Сделайте то, что позволяете себе крайне редко из-за обилия бытовых проблем.

6. Ведите дневник

Некоторые люди чувствуют себя лучше, когда переносят эмоции на бумагу. Если это ваш способ избавляться от тревожности и переживаний, заведите дневник и периодически после рабочего дня записывайте в него свои чувства. Письмо активизирует концентрацию.

7. Позаботьтесь о теле

Когда тело расслабляется, уходят мышечные зажимы, мы испытываем ощущение гармонии с собой. Здесь хороши любые меры, на которые откликается ваш организм: йога, дыхательная гимнастика, массаж, аромалампы, ванна с морской солью или травами. Важно, чтобы вы полностью расслабились и вовлекли в процесс все органы чувств.

Оксана Морозова

СЕМЬЯ – ЭТО Я + Я

СОЗДАНИЕ СЕМЬИ – ЭТО ИСКУССТВО, И ЕГО ДОЛЖЕН ОСВОИТЬ КАЖДЫЙ.

Не МЫ, а Я + Я

Каждому хочется быть любимым и испытывать чувство близости не только физической, но и душевной. Когда образуется семья, молодожены, как правило, ощущают особое единение, слитность и наслаждаются этим. Но время идет, в состоянии «Мы» долго прожить невозможно. Логика жизни такова: счастливая семья это – «Я + Я», то есть две индивидуальные личности, которые стремятся и умеют глубоко понимать, уважать уникальность друг друга. Это умение нарабатывается. Как заметил кто-то из классиков, семья – это неустанный труд души. Так что совместная жизнь любой любящей пары нереальна без столкновений, конфликтов и, конечно же, кризисов.

В эти периоды кажется, что отношения разваливаются и возникает желание сохранить их любой ценой. Именно в такие моменты каждый из супругов может быть сфокусирован на своем партнере в большей степени, чем на себе. И вероятность возникновения тенденций созависимого поведения резко возрастает. При здоровых отношениях супруги в состоянии справиться с «ремонтом»: нормальная семья способна самовосстанавливаться. Но если развивается созависимость, то действия супругов будут направлены на растворение в партнере.

Вместе или врозь?

Чтобы начать изменяться, нужно по-настоящему захотеть этого. Психологи говорят: любящим людям хорошо быть рядом, но не слишком близко. Иначе возникает психологическая теснота, и нет пространства для развития личности каждого в отдельности. Теоретически это понятно любому. Но как раздвинуть границы психологического пространства в реальной жизни?

Прежде всего нужно понять причину, которая лежит в корне взаимоотношений. Конечно, было бы неплохо обратиться за помощью к психологу, если есть такая возможность. Если нет, существует много специальной литературы, которая поможет разобраться в себе. Нередко в созависимых семьях изменить отношения стремится только один из партнеров, а второй либо отказывается участвовать в его попытках, либо вообще им препятствует. Отношения становятся все более напряженными, нарастают мучительные переживания, недовольство друг другом. И наступает момент, когда на горизонте маячит расставание. Можно ли переломить ситуацию или такой брак все-таки обречен?

Отношения, скорее всего, будут обречены. В редких случаях работающий над собой партнер может своим новым образом мыслей и действий повлиять на сопротивляющегося партнера. Сохранение брака возможно, когда отношения будут строиться на здоровой основе.

Шаг за шагом к свободе

Если вы задумались о том, что слишком «склеены» с партнером и у вас возникло желание многое изменить, это уже хороший знак: значит, вы все же цените ваши отношения и видите потенциальные возможности изменения их качества. Итак, с чего же начать?

Шаг первый. Постарайтесь честно ответить себе на вопросы: чем отношения с вашим партнером для вас ценны, важны, что вам в них нравится и что именно вы хотите в них улучшить?

Шаг второй. Четко определите, каких взаимоотношений вам хотелось бы достичь.

Шаг третий. Проанализируйте возможности достижения желаемого результата.

Шаг четвертый. Обсудите с партнером сложившуюся ситуацию: выясните, что не устраивает в сложившихся отношениях его, готов ли он к изменениям, какими он видит свою роль в этом, расскажите о том, как именно готовы действовать вы.

СОТВОРИ ДОМА ПРАЗДНИК

ПРАВИЛА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ ОТ ПСИХОЛОГА.

Как показывает неутешительная статистика последних лет, большинству супругов не удается сохранить семью и пронести свою любовь через долгие годы: более 800 из 1 тысячи пар распадаются. Зачастую причиной для развода становится несущественный пустяк – неаккуратно сложенная одежда или незакрытый тюбик зубной пасты. Психолог **Людмила Артемьева** рассказала о том, как перестать ссориться по мелочам и счастливо прожить всю жизнь рука об руку со своей второй половинкой.

Слушайте друг друга

У каждого человека есть потребность в том, чтобы его выслушали, ведь часто нужно просто выговориться, чтобы на душе стало легче. «Никогда не "отмахивайтесь" от мужа или жены, ссылаясь на занятость или усталость, – советует психолог. – Найдите несколько минут для самого важного. Выслушайте вторую половинку, поделитесь своим мнением и никогда не называйте проблемы близкого человека "пустяками", даже если они кажутся вам таковыми. Если вам рассказывают о чем-то, значит, это важно. Когда человек понимает, что на разговор с ним у вас нет времени или желания, он будет искать новые отношения, в которых будет представлять какой-то интерес».

Спорьте

Вы – две самостоятельные личности, и у вас могут быть абсолютно разные взгляды. Если вы не можете решить, куда ехать в отпуск этим летом или в какую секцию отдать ребенка, – не ругайтесь, а спорьте. «Не надо обзывать друг друга разными словами или припоминать прошлые обиды, – говорит Артемьева. – Это не решит проблему. Практически любую семейную ссору можно перевести в дискуссию: высказывайте аргументы, спокойно объясните свою позицию, дайте высказаться второй половинке, а потом взвесьте все "за" и "против". А крики, взаимные упреки, слезы – кому это нужно?»

Не ставьте условий

Постановка ультиматумов оказывает разрушающее воздействие даже на самую крепкую семью. «Ты пойдешь на футбол вместе с друзьями только в том случае, если мы завтра поедем в гости к моей маме!», заявляет жена мужу. А в следующий раз он купит супруге новую кофточку – но только если она разрешит ему пойти в бар после работы. «Пара сама не заметит, как отношения очень быстро перетекут в товарно-денежные, или "услуга за услугу", – объясняет психолог. – В семье не должно так быть. Не нужно ставить никаких условий, необходимо уметь находить компромисс. Если вы будете заставлять друг друга делать то, что не хочется, это обязательно надоест обоим».

Не зависьте друг от друга

Часто после вступления в брак мир мужа или жены начинает вращаться исключительно вокруг второй половинки. Это было бы нормально, если бы не превращалось в полную зависимость. «Многие люди исключают всех "лишних" из своего круга общения, перестают общаться с друзьями, оставляя в своей жизни только мужа или жену, – говорит Артемьева. – Если в кино – только вместе, на прогулку, в кафе – тоже вдвоем. Постепенно, когда вся жизнь начинает сводиться к одному человеку, вы становитесь неинтересны ему. Не зависьте друг от друга в психологическом плане, и у вас все будет хорошо».

Превратите быт в праздник

«Семейная лодка разбилась о быт», это подходит как минимум для половины подавших на развод пар. Чтобы совместная жизнь не превращалась в скучную и серую «бытовуху», не забывайте устраивать друг другу праздник. Спонтанно проведите вечер в театре или кино, просто прогуляйтесь вдвоем по любимым местам в городе. «Семью создают не для того, чтобы погрязнуть в рутине, а для того, чтобы быть счастливым, – заявляет психолог. – Помните об этом всегда».

Яна Хватова

СПАСТИ СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ

СВЯЩЕННИК – О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ.

На вопросы читателей о взаимоотношениях мужчины и женщины ответил руководитель Координационного центра по работе с детьми, оставшимися без попечения родителей, отдела по церковной благотворительности и социальному служению Санкт-Петербургской епархии, иерей **Феодосий Амбарцумов.**

Дар Божий

Как отличить настоящую любовь от влюбленности? Понять, что эта девушка – действительно твоя вторая половинка?

Илья, 23 года, Тосно

– Есть притча о том, как к старцу пришел юноша за советом: не могу, говорит, сделать выбор – жениться мне или уйти в монастырь. На что мудрец ему ответил – иди и живи дальше, как жил. Потому что ни к первому, ни ко второму ты еще не готов. Так и здесь – если мужчина, встретивший достойную, как ему кажется, женщину, все-таки задается вопросом, правильный ли выбор он делает, это означает, что в душе его есть место сомнению. Получается, он плохо знает самого себя и заранее опасается, что эти чувства могут быть ненастоящими и недолговечными.

Конечно, можно дать какие-то советы, назвать ряд критериев, как оценить, любовь ли это. Например, готов ли ты жертвовать ради этого человека своим временем, интересами, испытывая при этом радость и удовольствие. Но, поверьте, когда придет настоящая любовь, которая есть не что иное, как дар Божий, эти тесты не понадобятся и все вопросы отпадут сами собой. Поэтому слушайте свое сердце.

Идеальная картинка

Грешно ли выходить замуж без любви? Я встретила хорошего, достойного мужчину, но влюбленности к нему не испытываю, только дружеские теплые чувства…

Н. Колесниченко, Петербург

– Это решение вы должны принять самостоятельно, честно ответив себе на вопросы: а готова ли я всю свою жизнь посвятить этому человеку? Способна ли честно и ответственно исполнять супружеский долг, даже не испытывая горячих чувств? Смогу ли сохранить брак, если позже мне встретится человек, который взорвет мое сердце горячей любовью? Если да, то никто не может вас осудить. Даже сам Бог не ограничивает свободу выбора человека.

Но я предлагаю взглянуть на данную ситуацию и с другой стороны. Вы пишете, что испытываете к этому мужчине теплые чувства. А вдруг конкретно для вас это и есть любовь? Люди часто примеряют на себя чужие ситуации. Насмотревшись романтических фильмов и наслушавшись рассказов подруг, рисуют в голове идеальную картинку. А если сформированное вами представление о том, каким должно быть переживание настоящей любви, вам в принципе не свойственно? И именно этот мужчина – ваша судьба? Поэтому ни в коем случае не идите на поводу окружающих и их советов. Только вы сами можете решить, как правильно поступить.

Если страсть прошла…

С женой давно живем как соседи по квартире. Ни страсти, ни общих интересов не осталось. Дети взрослые, у них своя жизнь. Насколько серьезным будет грех, если я разведусь?

Г. Гронский, Петербург

– В Евангелии говорится, что развод допустим, только если в браке был факт прелюбодеяния. А то, о чем говорит читатель, я могу сравнить вот с какой ситуацией. Представьте, что в молодости человек начал возводить дом. Вкладывал в строительство силы, время, энергию. Любовь. Но постепенно что-то пошло не так. Начало ветшать, ломаться. А человек, вместо того чтобы починить и исправить, махнул рукой. И постепенно дом пришел в полную негодность и запустение. Так и здесь – вы не пытались наладить расшатавшиеся отношения, позволили им тихо разрушаться, а сейчас по сути хотите перечеркнуть десятки лет собственной жизни. Неужели самому не жалко? И может все-таки стоит попробовать спасти семейный очаг, предпочтя бурному пламени тихий свет?

ОШИБКИ В ОФОРМЛЕНИИ КУХНИ

ИСПРАВИТЬ ОШИБКИ, ДОПУЩЕННЫЕ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ КУХНИ, КУДА СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ ПЕРЕСТАВИТЬ КРОВАТЬ ИЛИ ПЕРЕКЛЕИТЬ ОБОИ.

Слишком тяжеловесная мебель

Часто в мебельных магазинах можно встретить массивные гарнитуры и обеденные группы в классическом стиле. На первый взгляд такая мебель кажется добротной и долговечной, но проблема здесь в том, что гармонично она смотрится только на просторной открытой кухне с высокими потолками. Это хороший вариант для загородного дома, но точно не для небольших типовых квартир.

Как быть. Вместо широких прямых линий (например, обеденного стола на прямоугольных объемных ножках) выбирайте более легкие и изящные модели. Столешница и вовсе может быть из тонкого закаленного стекла – оно не менее надежно, чем древесина. Стулья для маленькой кухни тоже лучше выбирать на тонких ножках, возможно, с изогнутой спинкой. Ищите мягкие изделия округлых форм, поскольку отсутствие острых углов – это еще один антоним тяжеловесности.

Неестественный цвет фасада

В идеале классическая кухня должна быть из натурального дерева. Но так как массив – это достаточно дорого, вместо него часто используют ДСП или МДФ с рисунком под дерево. Так появляются интерьеры неприятных желто-оранжевых оттенков, которые быстро надоедают и смотрятся дешево.

Как быть. Лучшее, что можно сделать в условиях ограниченного бюджета и небольшой кухни, – выбрать однотонный нейтральный фасад. Если не получается найти подходящий оттенок, покрасить гарнитур из ДСП или МДФ можно самостоятельно. Классическая направленность интерьера при этом никуда не пропадет. Наоборот, пространство будет выглядеть эффектно.

Уклон в дворцовую классику

При всей строгости канонов классический стиль достаточно разнообразен: например, есть дворцовое и неоклассическое направление. Если при упоминании традиционной кухни вы думаете о лепнине под потолком, хрустальной люстре и позолоченной объемной отделке фасадов – все это маркеры дворцовой классики. С ними нужно быть как можно осторожнее, чтобы не превратить современное жилье в пародию на королевский дворец.

Как быть. Придерживайтесь неоклассики с акцентом на комфортный минимализм. К прямым линиям, лаконичным формам и спокойной палитре всегда можно будет добавить пару выразительных аксессуаров и тем самым создать нужную атмосферу.

Объемная люстра по центру потолка

Классической направленности должны соответствовать все элементы интерьера, включая светильники. В голову сразу приходят объемные модели со стеклянными подвесками или в виде многоярусных канделябров. Желательно повесить эту массивную люстру по центру комнаты. На самом деле подобные модели уже неактуальны, к тому же с таким подходом в обеденной и рабочей зонах будет остро не хватать света.

Как быть. Акцентные светильники не под запретом – просто выбирайте актуальные модели: лаконичные и выполненные в простых линиях. Они могут быть золотистыми, если в интерьере есть еще вкрапления этой фактуры: например, смеситель или ножки стульев. И не забывайте про многоуровневое освещение – все зоны должны иметь свои источники света..

СДЕЛАТЬ ИНТЕРЬЕР РОСКОШНЫМ

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ СДЕЛАТЬ ИНТЕРЬЕР ВИЗУАЛЬНО БОГАЧЕ.

Старинный декор

Даже самые маленькие элементы интерьера способны облагородить его, если подбирать их с умом. Вазами и свечами из масс-маркета никого не удивишь. Зато разные старинные вещицы из бабушкиного сундука, секонд-хенда или антикварного магазина придадут комнате изюминку и легкий налет богемности. Сочетать такой декор можно с любым стилем, не только классическим или кантри: его инородность – одна из фишек, делающих интерьер интересным.

Сложные оттенки в большом количестве

В то время как базовые оттенки и нордическая эстетика захватывают мир, идите от обратного. Если вы давно мечтали о необычном цвете в квартире и при этом не понимаете, как придать ей индивидуальности – считайте, что решение найдено. Использование сложных оттенков гарантирует эффект даже при нейтральной мебели и простых решениях. Есть несколько способов:

- покрасить стены в комнате необычной, но спокойной краской (оливковой, пыльно-синей, жемчужно-серой, лавандовой);
- покрасить стены в очень яркий цвет (синий, розовый, желтый, изумрудный, оранжевый);
- применять в интерьере комнаты несколько сложных оттенков. Например, красиво сочетаются между собой терракотовый, изумрудный и темно-коричневый. Стены, крупные текстильные элементы, предметы мебели могут составлять эту многогранную палитру.

Не забывайте: перекрасить стены можно всегда!

Много смешанных между собой растений

Растения в горшках – классика домашнего интерьера, которая при правильном подходе сделает квартиру суперстильной. Весь секрет в том, чтобы растений было много – при этом никаких правил по их сочетанию. Миниатюрные суккуленты и крупные экземпляры в напольных горшках; вьющиеся сорта и небольшие пальмы; минималистичные кашпо и необычные модели. Комбинируйте все! Помимо точного попадания в тренд, вы озелените свой дом (это благотворно влияет на микроклимат) и сможете заполнить пустые углы, которые часто образуются при расстановке мебели.

Смешение форм, цветов, фактур в декоре

Чтобы в интерьере не было неактуальной сейчас «прилизанности», когда всё со всем идеально сочетается, используйте разнородный декор. В это понятие входят как текстиль, так и более мелкие украшения. Шторы и плед не должны быть из одной серии, а вазы не обязаны быть классической формы и из прозрачного стекла. Речь идет не о полной эклектике, а лишь о многообразии фактур, форм, оттенков – в таких интерьерах глазу есть за что зацепиться. Расположить декор можно в разных частях комнаты, чтобы не создавать эффект сочетания несочетаемого. Однако самые смелые могут пойти дальше и в рамках одной полки создать композицию из эклектичных украшений. Просто и эффектно!

Металл золотого и медного цвета

Металлические ножки, фурнитура, декор долгое время были хромированными, как бы под серебро. Такие серебристые поверхности стильно смотрелись везде: от смесителя в ванной до ручек кухонных шкафов. На смену им пришел матовый черный. Теперь же, чтобы выделиться своим интерьером и придать ему нотку роскоши, лучше использовать «золото». Его цвет и блеск для многих под вопросом – боятся эффекта «дорого-богато». Но в сочетании с актуальными оттенками и современной мебелью золотистый металл не смотрится вычурно.

НЕ СТЫД И НЕ СРАМ

КАК ГРАМОТНО НОСИТЬ МИНИ ПОСЛЕ 40.

Длина мини подходит не только молодым, но и зрелым женщинам. Как носить ее, чтобы не выглядеть вульгарно и не вызывать в свой адрес критических замечаний окружающих?
Дизайнер и стилист **Евгения Богородская** дала несколько дельных советов, которые помогут подружиться с юбками и платьями выше колена.

Основные правила

1. Длина и вульгарность. Не приобретайте слишком короткую юбку. Ее длина должна быть на одну ладонь выше колена. В этом случае вы не будете выглядеть вульгарно.

2. Грамотный цвет. Отдавайте предпочтение однотонным моделям, лучше пастельных оттенков, без вычурных ярких принтов.

3. Модель имеет значение. Выбирайте подходящие модели: А-силуэта, прямого кроя без лишних деталей и, конечно, откажитесь от юбок с заниженной посадкой!

4. Не экономьте. Покупайте только качественные изделия, из хорошей ткани, с правильными лекалами – они сядут на вас лучше.

5. Не гонитесь за молодыми. Не копируйте молодежный стиль, зрелая женщина привлекает не яркостью и блеском одежды, а грамотным сочетанием вещей.

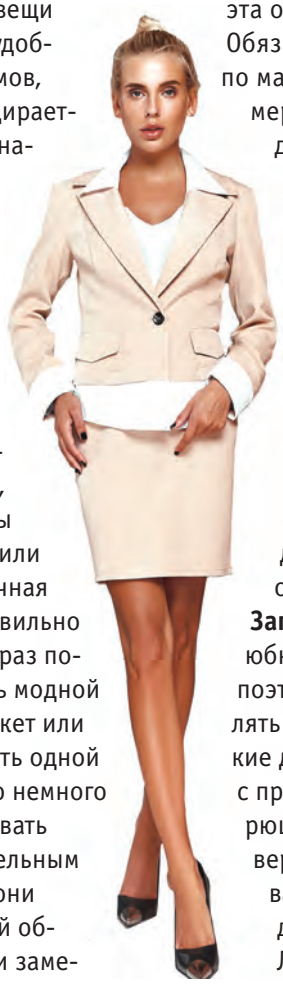
6. Комфортная посадка. Комфортная посадка – секрет успеха, обязательно обращайте внимание, как вы себя чувствуете в вещи длиной мини, насколько удобно двигаться, нет ли заломов, ненужных складок, не задирается ли она при ходьбе. Не надевайте слишком узкую модель – ее придется постоянно одергивать, она будет сковывать движения.

7. Многослойность не возбраняется. Усложните образ многослойностью. Жакеты прямого кроя, удлиненные кардиганы поверх топа и юбки или мини-платья – удачная комбинация. Правильно подобранный образ позволит выглядеть модной горожанкой. Жакет или кардиган могут быть одной длины с юбкой либо немного короче. Лучше отдавать предпочтение пастельным светлым оттенкам, они подходят под любой образ, универсальны и замечательно смотрятся в тандеме с юбкой.

Грубые ошибки

1. Неправильная длина. Очень короткая юбка сама по себе смотрится некрасиво на девушке любого возраста. Такие варианты подходят, например, для эстрады, но не для повседневной жизни. Если у вас слишком тонкие ноги, модель гораздо выше колена может это подчеркнуть. А мини-юбка, заканчивающаяся на середине бедра, способна визуально утяжелить крупный низ.

2.Плохая посадка. Бывает, что юбка сидит идеально, пока женщина не начинает двигаться. И тогда в районе живота появляется мешковатая складка, эта область надувается. Обязательно пройдитесь по магазину во время примерки, чтобы точно убедиться, что вещь села идеально.



3. Неподходящий верх. Когда футболка или топ заканчиваются ниже талии, это зрительно укорачивает ноги, а туловище, наоборот, удлиняет. Если же верх слишком открытый, с глубоким декольте, это придает образу вульгарность.

Запомните: короткая юбка – значимый акцент, поэтому не стоит добавлять к ней сложные глубокие декольте, яркие блузы с принтами и множеством рюшей. Не усложняйте верхнюю часть – открывая одно, закрываем другое.

Лучше всего в такой ситуации подойдет рубашка простого кроя, хлопковая или льняная, белая, черная или пастельных оттенков. Повседневный образ – прямого кроя юбка с однотонными водолазками, футболками, заправленными внутрь полностью или частично. Комбинировать футболку и мини стоит с удобной обувью, а высокие каблуки исключить.
Зрелая женщина в короткой юбке может выглядеть вполне элегантно, гармонично, привлекательно и сексуально. Главное – ваш комфорт и уверенность в выбранной длине.

Оксана Морозова

БЕЛОЕ ИЛИ ЧЕРНОЕ?

С ЧЕМ НОСИТЬ И КАК УХАЖИВАТЬ ЗА САМЫМИ СВЕТЛЫМИ ВЕЩАМИ.

Черный цвет можно найти в гардеробе любой женщины, чего не скажешь о белом. Его представительницы слабого пола обычно избегают, используя формулировки «слишком маркий», «полнит», «непрактичный». Дизайнер и стилист **Елизавета Соколова** развенчивает эти убеждения и рассказывает, как подружиться с белым и сделать его своим верным союзником.

Белый – не хуже черного!

Миф о том, что белая одежда полнит, давно пора оставить в прошлом: то, как воспринимается фигура, зависит от правильной подборки, сочетания фактур и моделей, а не от цвета ткани. С тем же успехом якобы стройнящий черный может заметно утяжелить силуэт. Преимущество белого в том, что он освежает лицо, да и образ в целом. А в теплое время года белый сегмент гардероба незаменим как из соображений комфорта, так и с позиций хорошего вкуса.

Белый в вашем гардеробе

1. Белый верх, черный низ – не обязательно формула строгого офисного стиля. Классический контраст смотрится эффектно и актуально, например, при варианте с широкими черными брюками и белым пиджаком оверсайз, а лаконичный белый топ в сочетании с черной юбкой может создать ретро-образ в духе 60-х. Менять составляющие местами – тоже неплохая идея.

2. В комбинации с насыщенными, яркими оттенками белый смотрится очень динамично. Используйте этот лайфхак, чтобы выглядеть стильно.

3. Сплошной белый. Носить сплошной белый, обязательно разбавлять образ контрастными деталями – устаревший подход. В последнее время появился интересный тренд, суть которого – в сочетании разных оттенков белого в одном образе. Летом вполне уместны светлые монохромные брючные костюмы, белые джинсы с удлиненными кардиганами, льняные платья и сарафаны. Важно помнить, что цвет не привязан к сезону. Весной, осенью и особенно зимой оттенки белого привносят в образ неповторимый шик, даже если речь о верхней одежде, причем не о пальто или тренче, а о пуховике.

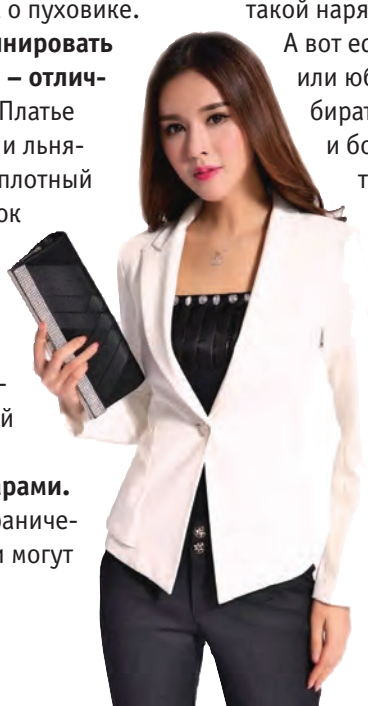
4. Комбинировать текстуры – отличный ход. Платье из шифона и льняной жакет, плотный хлопок брюк и блузка из шелка или гладкой вискозы – эти варианты дополняют и обыгрывают друг друга, делают монохромный образ нескучным.

5. Дополнять аксессуарами. Тут возможности не ограничены: обувь, сумки, ремни могут быть как пастельных, так и ярких или контрастно темных тонов. В сочетании с металликом белый тоже смотрится хорошо: несколько приглушает, уравновешивает смелый футуристический блеск, но сам приобретает новую глубину и эффектность.

6. О деликатном. Отдельная тема – выбор нижнего белья. Тут есть свои законы, незнание которых не освобождает от ответственности. Важно усвоить раз и навсегда: белое под белым видно, поэтому лучше отдавать предпочтение белью телесного цвета, подобранного в тон.

Идет или нет?

Кто может позволить себе носить белую одежду, а кому она не идет? На самом деле этот цвет идет абсолютно всем. Как я уже сказала выше: кожа от него выглядит свежее и моложе, лицо становится ярче и выразительнее.
Но есть ряд моментов, которые все же нужно учитывать.
– **Оттенок белого.** Ориентироваться надо в первую очередь на температуру – холодный/теплый, чтобы уравновесить или, напротив, подчеркнуть тон кожи.
– Плотность ткани. Тонкий, просвечивающий материал хорош для блузок, но важно понимать, где такой наряд будет уместен. А вот если речь о брюках или юбках, следует выбирать непрозрачную и более плотную ткань. Но на любое правило найдется исключение: коктейльные варианты допускают смелые ходы, главное – смотреть, как вещь садится на вашу фигуру.



Оксана Морозова

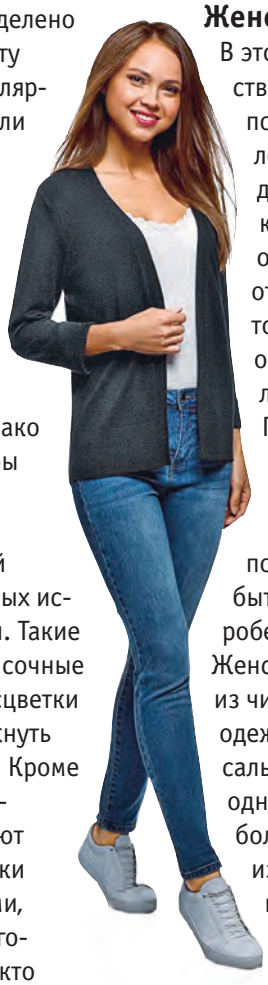
НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ГАРДЕРОБА

ФУТБОЛКА, ПОПАВШАЯ В ЖЕНСКИЙ ГАРДЕРОБ ИЗ МУЖСКОГО, В НАШИ ДНИ СТАЛА ЕГО НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ.

Это один из самых удобных и неприхотливых предметов одежды, который по достоинству оценили даже самые именитые кутюрье, создающие свои творения исключительно для модных дефиле и красных ковровых дорожек.
Футболка – это не просто предмет одежды, это своего рода доска объявлений, с помощью которой ее хозяин может выразить свои мысли или настроение. Именно поэтому в наше время большой популярностью пользуются футболки с надписями и сюжетными принтами.
В этом году актуальными остаются модели поло-футболок, а также классические модели с яркими принтами и надписями. Уже определенно футболки разделились на мужские и женские, отличающиеся друг от друга формой, которая учитывает особенности строения тела.

Тренды летнего сезона

В этом сезоне в моде утонченность и простота. Главный тренд – яркость и минимальный набор цветов.
Самый популярный фасон – однотонная классическая футболка с зауженной талией и подчеркнутой линией декольте. На такой футболке нет ни узоров, ни надписей, а некоторые бренды даже не размещают свой логотип на внешней стороне ткани.
В этом сезоне по-прежнему остаются в тренде скромные футболки-поло. Актуальны варианты как однотонные, так и многоцветные с контрастными элементами.



Большое внимание уделено цветочному орнаменту и этнике. Также популярны однотонные модели с яркими принтами или надписями на фронтальной части изделия.
Что касается тканей, то, конечно, лучше выбирать одежду из натурального хлопка, однако в этом году дизайнеры предлагают обратить внимание на модели из смешанных тканей с примесью эластичных искусственных волокон. Такие модели имеют более сочные и разнообразные расцветки и позволяют подчеркнуть достоинства фигуры. Кроме того, многие спортивные бренды выпускают специальные футболки с особыми свойствами, которые пригодятся тем, кто занимается активным отдыхом и спортом. В них ленты из эластичного материала располагаются именно на тех участках, где это особенно нужно спортсменам и тем, кто ведет активный образ жизни. Женские модели такого плана хорошо поддерживают грудь, что особенно важно во время занятий спортом.

Женские футболки

В этом сезоне сочетание женственности и простоты на пике популярности. В моде приталенные футболки с рюшами, деревянными бусинами, пайетками, вышивкой и цветочным орнаментом. Такие футболки отлично сочетаются с однотонными брюками или юбкой, образ идеально дополнят балетки.
По-прежнему модники всех стран не равнодушны к морской теме. Различные вариации с сине-белой полоской, по мнению дизайнеров, должны быть в каждом девичьем гардеробе.
Женские футболки превратились из чисто спортивного предмета одежды в универсальный. Строгие однотонные футболки со вставками из кожи или неприметными аксессуарами могут сочетаться с офисным стилем. В этом случае их лучше соединять с вязаным кардиганом или костюмом.
И, конечно, в тренде повседневные модели футболок с яркими принтами, свободным кроем, разноцветные, с аксессуарами или декорированием.

ИДЕАЛЬНОЕ ЛЕТНЕЕ ПЛАТЬЕ

ЧТО КУПИТЬ НА ЛЕТО?

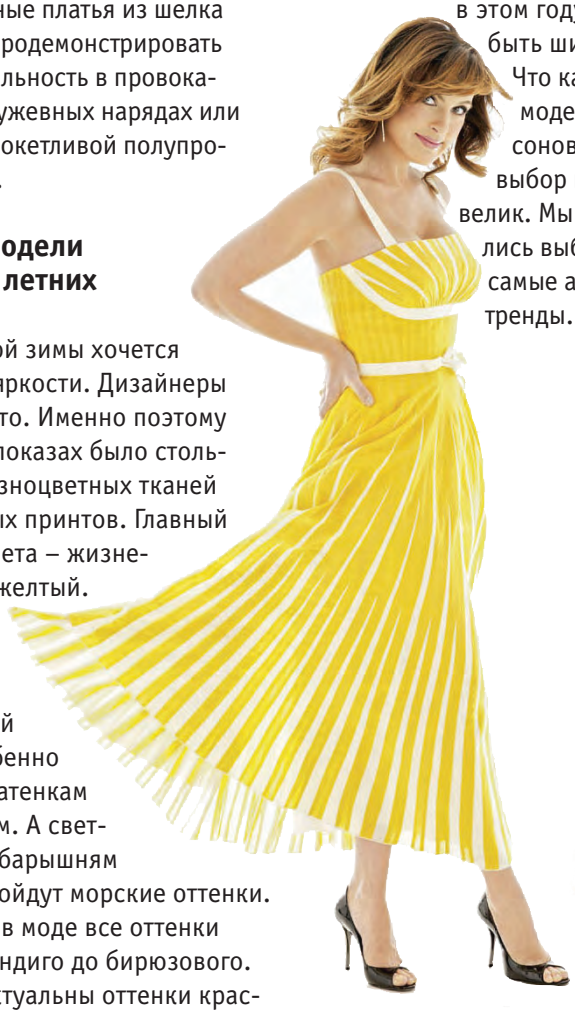
Платья очень женственны, они лучше всего подчеркивают нежность и хрупкость женской фигуры. К сожалению, многие женщины отказываются от платьев в пользу практичных, но скучных брюк и футболок. Однако девушке, которая хочет выделиться из толпы, никак не обойтись без модного платья или сарафана.

Какие платья будут в моде нынешним летом? На этот вопрос можно дать ответ, ведь все главные недели моды уже закончились и актуальные тенденции сезона весна-лето 2022 определены. Девиз женской моды в этом году – женственность. Пышные или струящиеся юбки, глубокие декольте, приталенный силуэт – вот что отличает модные платья этого лета. Модельеры предлагают нам облачиться в стильные и романтичные платья из шелка и шифона, продемонстрировать свою сексуальность в провокационных кружевных нарядах или поиграть с кокетливой полупрозрачностью.

Модные модели и фасоны летних платьев

После долгой зимы хочется легкости и яркости. Дизайнеры понимают это. Именно поэтому на модных показах было столько ярких разноцветных тканей и затейливых принтов. Главный цвет этого лета – жизнерадостный желтый. Он очень красиво смотрится на загорелой коже и особенно подходит шатенкам и брюнеткам. А светловолосым барышням больше подойдут морские оттенки. В этом году в моде все оттенки синего, от индиго до бирюзового. Не менее актуальны оттенки красного и зеленого. И, разумеется, в тренде остается самый элегантный летний цвет – классический белый.

Самым модным принтом можно считать цветочный. Буйство тропической флоры как нельзя лучше подходит для летних платьев. Обратите внимание и на веселый рисунок в горошек, а также на морскую полоску, которая в этом году должна быть широкой. Что касается моделей и фасонов, то здесь выбор невероятно велик. Мы постарались выбрать лишь самые актуальные тренды.



Легкие летние платья

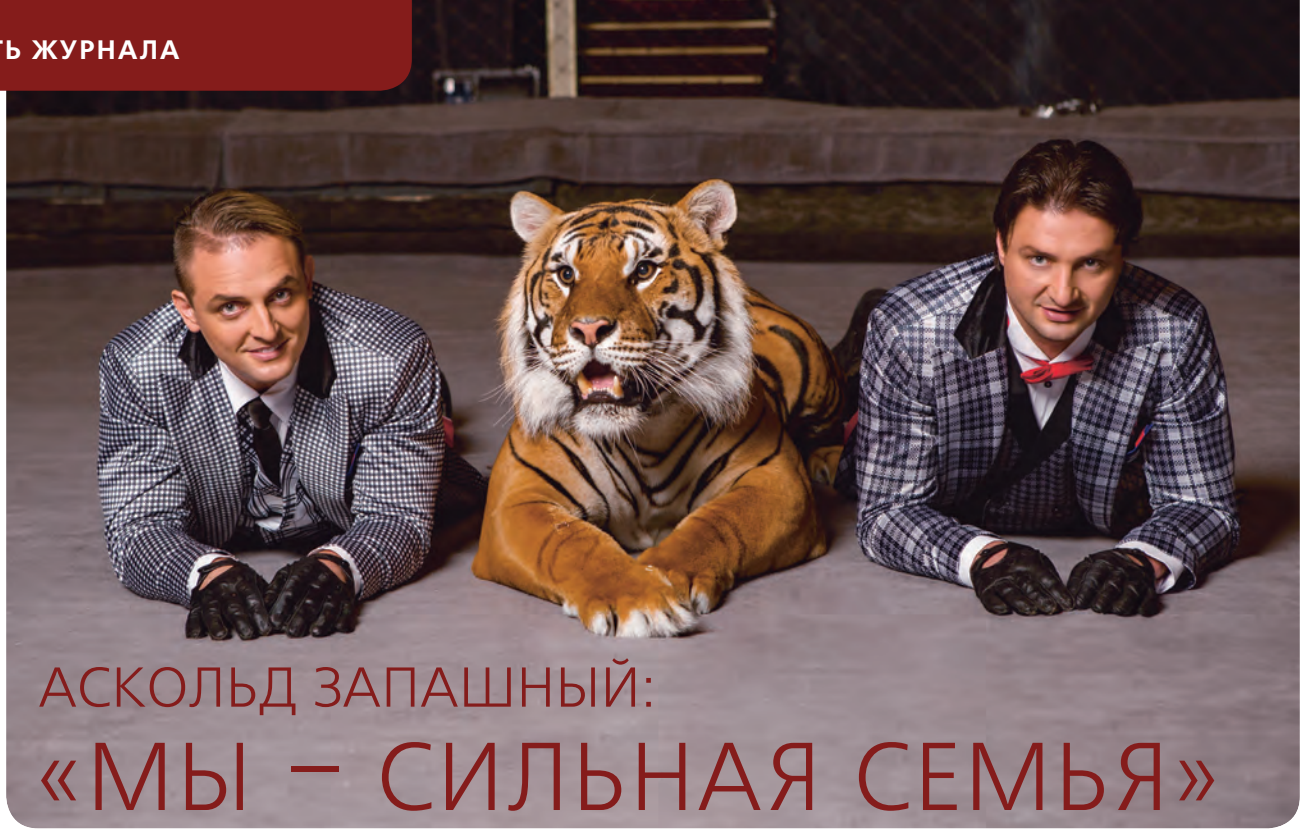
Шифон – безусловный фаворит этого лета. Легкие летящие платья из полупрозрачных тканей присутствовали почти в каждой коллекции. Тончайшие ткани позволяют играть с многослойностью – на весенних показах было много соблазнительных моделей из многочисленных слоев шифона. Интересный вариант – платье с двумя юбками. Нижняя короткая юбка из плотной ткани оригинально сочетается с совершенно прозрачной верхней юбкой в пол.

Очень аристократично смотрятся «греческие» платья с завышенной линией талии и драпировками. Они подчеркивают грудь, визуально удлиняют ноги и скрывают несовершенства живота и бедер – словом, это почти идеальные летние платья!

Вязаные летние платья

Тонкая вязка, кружево, гипюр и макраме станут самой модной деталью грядущего лета. Платья с кружевными или вязаными элементами должны быть в шкафу каждой модницы.

Для отдыха на море дизайнеры предлагают крайне смелые модели – абсолютно прозрачные ажурные вязаные мини-платья. Их носят поверх купальника. Конечно, для города такой фасон не подойдет. Зато платье-чехол, украшенное гипюром, или сарафан со вставками кружева-ришелье будут очень кстати.



АСКОЛЬД ЗАПАШНЫЙ: «МЫ – СИЛЬНАЯ СЕМЬЯ»

ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ЗНАМЕНИТОЙ ЦИРКОВОЙ ДИНАСТИИ В ЧЕТВЕРТОМ ПОКОЛЕНИИ, НАРОДНЫЙ АРТИСТ РФ, ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ БОЛЬШОГО МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЦИРКА, ДВАЖДЫ ЗАНЕСЕННЫЙ В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА, АСКОЛЬД ЗАПАШНЫЙ И СЕГОДНЯ НЕ ПЕРЕСТАЕТ УДИВЛЯТЬ, СТАВЯ ПЕРЕД СОБОЙ ЗАОБЛАЧНЫЕ ЦЕЛИ...

– Аскольд, вы недавно вернулись с Байконура. Естественный вопрос – что там делали? Неужели мечтаете побывать в космосе?

– Зря иронизируете. Такая мечта действительно была и есть. Но на Байконуре я оказался совсем по другой причине. Благодаря брату Эдгарду нам предоставилась возможность провести полтора дня на знаменитом космодроме и походить по знаковым местам, увидеть то, что недоступно многим. Я невероятно счастлив, что смог увидеть первый корабль, который отправился в космос с человеком на борту, посетить стартовую площадку и Музей космонавтики, домик Гагарина и Королева… Все было очень интересно. Больше скажу: мы летели на Байконур и обратно с главой «Роскосмоса» Дмитрием Олеговичем Рогозиным и у нас была возможность пообщаться, задать интересующие вопросы. Это было круто! Буквально – подарок судьбы.

– А свою мечту Рогозину озвучили?

– Озвучил. Но мне 44 года, и я понимаю, что в такие вещи не играются, потому что это сложно, дорого и все люди должны быть на своих местах. Конечно, когда развивалась ситуация вокруг полета в космос киноэкспедиции, у меня был шанс там оказаться и осуществить свою давнюю мечту…

– Что же помешало?

– Вопрос не ко мне. Дело в том, что я выиграл в проекте Первого телеканала «Главная роль». В качестве приза победителю была обещана

роль в одном из фильмов, о чем его руководство, судя по всему, забыло. И когда поднялась шумиха по поводу того, что в космосе будут снимать кино, появилась надежда, что обо мне вспомнят. Если бы тогда руководство Первого канала мне сделало предложение, был бы на седьмом небе от счастья. Но не сложилось. А больше шансов полететь в космос для себя не вижу.

– Правильно поняла, что вы не только хотели подняться в заоблачные выси, но и сняться в кино?

– Конечно. А для чего тогда я взялся участвовать в программе «Главная роль?»

– Но такой шанс, судя по всему, у вас скоро будет. Вы с братом должны приступить к съемкам многосерийного фильма о цирке, где выступаете не только в качестве продюсеров, но и актеров…

– Это разные вещи. Одно дело – создавать картину своими руками, другое – когда тебе делают предложение и ты выступаешь исключительно в роли артиста. Обо всем остальном голова болит уже у других людей.

– Вы как-то сказали в интервью, что любите ставить перед собой высокие цели. Какие сегодня цели преследуете?

– На фоне того, что сегодня у России сложные международные отношения, трудно сказать что-то определенное. Цирк – искусство гастролирующее, к тому же мы с братом создали один из лучших международных фестивалей «Идол», куда приглашали лучших зарубежных артистов. Мы планировали закрепиться на международном рынке, но сейчас это нереально. Поэтому многие планы встали на паузу.

– Знаю, что братья Запашные могут работать 24 часа в сутки. Тем не менее любому человеку необходим отдых, чтобы восстановить силы. Как отдыхает Аскольд Запашный?

– Когда нахожусь в Москве, регулярно катаюсь на серфе, играю в хоккей, побывал на фестивале хоккея в Чебоксарах. Что касается отпуска, то недавно вместе с братом, двумя семьями спонтанно съездили в Крым, посетили Ялту, где Эдгард родился и где побывал впервые в 40 лет, а я (стыдно признаться) вообще в первый раз. Было очень интересно. Мы посмотрели не только Ялту, но и Севастополь, Херсонес, проехались по крымскому мосту. Поездка получилась познавательной, дружной и веселой. Что касается отдыха на перспективу, то, если получится в течение лета освободить недельку, полетим в Сочи. В зимние каникулы ездили в те края на Розу Хутор, катались на сноуборде, мне очень понравилось. Я и раньше там часто бывал, но катался впервые. Кстати, когда на Розе Хутор строились олимпийские объекты, мы с братом часто участвовали в различных акциях, очищали от булыжников склоны гор. Так что это для нас хорошо знакомые места. Не говоря уже о том, что в Сочи мы часто гастролировали с цирком.

– Удивительно: вы с братом вместе работаете и вместе отдыхаете. Неужели не устаете друг от друга?

– Брат – моя вторая половина, часть меня. Мне 44 года, и все это время мы рядом. То, что мы не только вместе работаем, но и отдыхаем, говорит о многом. И своих детей мы воспитываем таким образом, чтобы они были вместе. Это дорогого стоит, и я молю Бога, чтобы Эдгард всегда был здоров. Знаю, что если брат рядом, то все будет хорошо.

– Лето для вас – не только отдых, но, прежде всего, горячая пора. Вы ведете режиссерский курс в ГИТИСе, принимаете вступительные экзамены в цирковом училище. Что скажете о поколении молодых артистов?

– Скажу так: наша страна – кладезь талантов. Но вопрос не в том, что

они есть, а как дать им возможность развиваться и реализовываться. Цирк, слава богу, меняется, и очень важно, как цирковое сообщество готовит себе будущее в лице этих молодых ребят, как поддерживает преемственность поколений. Сегодня, уезжая из цирка на съемки, заострил внимание на том, что весь манеж заполнен молодыми артистами. Среди них, кстати, были и мои дочки.

– Они уже интегрированы в цирковую жизнь?

– Очень плотно. Они живут цирком, любят его и уже активно осваивают все доступные жанры – воздушную гимнастику, жонглирование, акробатику, пробуют ездить на лошадях. Мы готовим своих детей по той же системе, по которой нас с Эдгардом готовил папа – Вальтер Запашный. Эта система заключается в том, что артист должен владеть хотя бы на базовых уровнях всеми доступными жанрами. А дальше идет

узкая специализация или развитие нескольких жанров одновременно. Мои дочки, в том числе, обучаются музыке, мы с женой делаем все для того, чтобы они развивались разносторонне.

– Вы – дрессировщик тигров, канатоходец, жонглер, в каких жанрах сегодня работаете?

– В спектакле «Страшная сила», который идет сейчас в Большом Московском цирке, выступаю в качестве актера, жонглера и дрессировщика.

– Риск – часть вашей профессии, а в быту адреналин добираете или его хватает на работе?

– Почему-то бытует мнение, что, если человек занимается профессией, связанной с риском, ему и в быту требуется драйв. На самом деле все немножко по-другому. Здесь правильнее вести речь о своей готовности к опасности. Человек моей профессии более адаптирован к крайним эмоциям, чувствам, таким, например, как страх или панические настроения, проще воспринимает какие-то вызовы. Если еду отдыхать и там есть экстремальные виды спорта, мне легче на них решиться и получить удовольствие. Есть люди, которые отправляются в зону активного отдыха и размышляют над тем, готовы они рисковать или нет. В моем случае это иначе. Я с огромным удовольствием катаюсь на сноуборде, прыгаю с парашютом, занимаюсь дайвингом, но это не значит, что без этого жить не могу, что соскучился по риску. Просто я так воспринимаю мир. Но я могу испытывать и чувство страха, если что-то угрожает моей жизни или жизни близких, хотя человек я не слабый, у нас вся семья сильная. Но вменяемый человек должен остерегаться каких-то вещей, тем более, когда взрослеешь и набираешься мудрости, опыта. Опыт и здравый смысл подсказывают, что у тебя есть определенная зона ответственности и нельзя, недопустимо и глупо иррационально относиться к своей жизни и здоровью.

– На работе вы все время в общении с животными. А дома животные есть?

– У нас есть две собачки чихуахуа. Когда их приобретал, думал, что они – для детей и жены, а в результате полюбил их сам, наверное, больше, чем кто-либо в семье. И это удивительно: раньше у нас всегда были большие собаки. Но жена уговорила. Вообще я считаю, что в доме должны быть животные, общение с ними – это святое. Когда мы говорим о каких-то социальных формах воспитания, то в ребенке, растущем в семье, где есть животные, лучше развивается чувство заботы, сострадания, защиты слабого, да вообще много хороших чувств.

– Аскольд, можете признаться, какая мечта сегодня спать не дает? Что тревожит?

– Тревожит тот факт, что могли бы с братом сделать гораздо больше. У нас есть большая мечта – реконструкция Большого Московского цирка на проспекте Вернадского. Хотим показать, каким должен быть современный цирк – и с точки зрения технического оснащения, и с точки зрения его внутренней организации. На протяжении многих лет пытаемся этого добиться, но пока по разным причинам не получается. Но есть надежда, что перекрытие каналов утечки российских капиталов за рубеж даст возможность для того, чтобы наша мечта начала приобретать реальные очертания.

Наталья Анохина

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

ФИТНЕС ОТ МОРЩИН.

Стареют люди по-разному. Генетика, образ жизни, привычки, характер – все это может как отодвинуть, так и приблизить наступление явных признаков возраста. Но в среднем уже после 25 лет начинают появляться гусиные лапки, в 30 лет – складки на лбу, а после 40 лицо вообще начнет «плыть».

Не закачать, а накачать!

Большинство женщин с имеющимися у них возрастными изменениями борются с помощью подтяжки лица или инъекций ботокса или филлеров. Между тем давно проверенный способ – гимнастика для лица – не только действен, а еще и безопасен. Так что, вместо того чтобы что-то там себе закачивать, чтобы омолодиться, лучше попробовать кое-что себе накачать. Силами собственных мышц. В данном случае мышц лица.

Включите в список ежедневных дел эту несложную гимнастику – и вы будете поражены полученным результатом. Ваши успехи станут заметны уже через несколько недель. А через месяц, увидев свое отражение в зеркале, вы и вовсе не захотите останавливаться.

Умойтесь – и за дело

Перед началом гимнастики следует умыться и высушить лицо (никакой косметики на нем быть не должно). Затем нужно нанести питательный крем и немного помассировать кожу (чтобы улучшить кровообращение).

Помните о чередовании фаз напряжения и расслабления мышц, они должны быть примерно равны по времени. По окончании занятия следует еще раз умыться, ведь во время упражнений происходит интенсивный приток лимфы, к тому же лицо потеет и поры забиваются.

Упражнение 1

Подушечки указательных пальцев разместите у внешних уголков глаз. Давление пальцев должно быть не слишком сильным, при этом нужно ощущать сопротивление мышц. Широко откройте глаза, словно вы чему-то удивляетесь. Сосредоточьтесь на произвольной точке и зафиксируйте взгляд секунд на десять. При этом нельзя морщить лоб и поднимать брови.

Эффект: пропадает припухлость верхних век, уменьшаются темные круги под глазами.

Упражнение 2

Указательный, средний и безымянные пальцы рук положите на виски (между внешним уголком глаза и линией роста волос). Чуть-чуть подтяните кожу от виска к затылку. За счет нижнего века прищурьте глаза и совсем немного надавите на напрягшуюся под пальцами мышцу. После выполнения упражнения на коже не должно оставаться отпечатков пальцев.

Эффект: улучшение тонуса кожи вокруг глаз и уменьшение гусиных лапок.

Упражнение 3

Сделайте глубокий вдох ртом и максимально надуйте щеки. Перекатывайте воздушный шарик из одной щеки в другую. Во время выполнения упражнения должно возникать предельное напряжение надутой щеки, словно она может лопнуть, как шарик. Повторите 10 раз.

Эффект: устранение обвислых щек, подтяжка контура лица.

Упражнение 4

Крепко сожмите губы и попытайтесь улыбнуться. Секунд 10–15 держите губы бантиком, потом вытяните их максимально вперед. Щеки втяните, но лицо не напрягайте.

Эффект: улучшение кровоснабжения губ (от этого губы становятся более мягкими), устранение морщинок вокруг рта.

Упражнение 5

Запрокиньте голову максимально назад и нащупайте кончиком языка бугорок, расположенный в верхней точке неба. С усилием нажмите языком на эту точку. Поверните голову влево, насколько это возможно, и вытяните шею. То же самое повторите в другую сторону. Повторите упражнение 5 раз.

Эффект: укрепление мышц и устранение второго подбородка, а также укрепление мышц плеч и шеи.

Лана Бабичева

ЖАРА И КОЖА

КАКИЕ ОПАСНОСТИ ПОДСТЕРЕГАЮТ КОЖУ В ЖАРУ.

Проблема: жаркие дни особенно чреваты усилением сосудистых заболеваний кожи, поскольку горячий воздух способствует расширению сосудов.

Что делать. Если у вас кровеносные сосуды близко расположены к поверхности кожи, на щеках и на крыльях носа имеется сосудистая сеточка, необходимо включать в ежедневный косметический уход сосудоукрепляющие сыворотки с экстрактом гамамелиса, арники, зеленого чая, конского каштана, с маслом фукуса пузырчатого, шиповника, виноградной косточки, макадамии. Не менее важно при сосудистых проблемах применять и системные венотоники. В их состав входят такие вещества, как никотиновая кислота, рутин, эсцин, а также экстракты гинкго билоба, шиповника, листьев черной смородины, конского каштана, иглицы, витамины А, С, Е, К, которые укрепляют сосуды и предупреждают ломкость капилляров.

Проблема: в летние дни из-за активно выделяемого сального секрета у многих обостряется акне: высыпают новые прыщики, воспаленные узелки.

Что делать. Очищение кожи от активно выделяемого сального секрета, а также пыли и других загрязнений, которых в сухом разгоряченном воздухе гораздо больше, должно стать для вас самой главной процедурой в летние дни. Важно удалить пробки из устьев сальных протоков и открыть туда доступ воздуха. Это подорвет популяцию пропионовых бактерий акне, вызывающих прыщики, поскольку они относятся к классу анаэробных, то есть развиваются в безвоздушном пространстве.

Для умывания не стоит использовать твердое мыло: оно может усилить салоотделение. Лучше всего удалять загрязнения при помощи очищающего молочка, геля или жидкого мыла с нейтральным уровнем pH. Многие косметологи не советуют использовать для очистки кожи спиртосодержащие лосьоны, которые слишком сильно сушат кожу, нарушают защитную гидролипидную пленку. Но средства на спирту обладают антибактериальным эффектом, а если сразу после его применения нанести дневной или увлажняющий крем, агрессивное воздействие спирта удастся нейтрализовать.

Если вы находитесь в офисе и нет возможности нормально очистить лицо, спасут специальные салфетки для жирной кожи с эффектом себорегуляции.

Проблема: из-за жары лицо часто начинает лосниться.

Что делать. Не используйте для удаления жирного лоска рассыпчатую пудру: она забьет поры. Кроме того, смешанная с кожным салом и потом пудра приобретает очень неопрятный вид. Для того чтобы убрать жирный блеск, протирайте кожу по мере необходимости бесспиртовым лосьоном, тоником или используйте матирующие салфетки.

Проблема: летом воздух очень сухой, и у многих появляется ощущение стянутости кожи.

Что делать. Использовать средства с активным увлажнением. Хорошо помогают увлажнить кожу маски на основе морских водорослей. Они содержат альгинаты – соли альгиновой кислоты, которые активно притягивают влагу к поверхности кожи.

Выбирайте косметику, в состав которой входят такие компоненты, как гликозаминогликаны (к ним относится гиалуроновая кислота), мочевина, глицерин, пироглутамат натрия, минеральные соли калия, магния, фосфаты. Эти вещества также помогают удержать влагу.

Не менее важно в жару задержать испарение влаги с поверхности кожи, создав влагоудерживающий щит. Поэтому ваш крем должен содержать еще и натуральные растительные масла – миндальное, оливковое, виноградной косточки, зародышей пшеницы, дерева ши, арганового дерева.

Екатерина Северьянова

НАШ ЦЕЛИТЕЛЬ – ЛИПА

ВСЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛИПЫ: ОТ ЖАРА, КАШЛЯ И ДАЖЕ ГИПЕРТОНИИ.

Лучше нету того цвету...

Когда она цветет, в воздухе струится удивительно тонкий, нежный аромат. В это время липа сверху донизу покрыта душистыми желтоватыми цветками, собранными в полузонтики, с крупным, как крыло стрекозы, прицветником. Их-то и нужно собирать.

И как можно раньше. Ведь период цветения липы очень короток – всего 10–15 дней. Сбор в более поздние сроки бесполезен, поскольку цветки теряют свои лекарственные свойства, которых у липы – целый букет. Обрамленные изящными крыловидными прицветниками, небольшие соцветия отличаются уникальным химическим составом: они содержат гликозид тиалицин, эфирные масла, каротин и аскорбиновую кислоту, сахара и дубильные вещества, микро- и макроэлементы. Благодаря такому мощному «аптечному арсеналу» липа давно завоевала любовь поклонников народной медицины. Липовый цвет – один из старейших народных лекарственных препаратов, зарекомендовавший себя как потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее, мочегонное, бактерицидное средство.

В виде горячего водного отвара липовый цвет используют в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях, кашле, невралгиях, для приготовления мягчительных припарок при суставном ревматизме, подагре, для ароматизации ванн. Настой из цветков липы применяют при головной боли, обмороках, как противосудорожное средство. Отвар из свежих цветков пьют при резях в мочеиспускательном канале.

Время – собирать!

Лучшим временем для сбора липового цвета считается то, когда основная масса цветов уже распустилась, что заметно не только «невооруженным глазом», но и прекрасно ощущается «на нюх». При этом для заготовки цветков стоит выбрать ясный и жаркий день (дождь и утренняя роса способны существенно снизить качество заготавливаемого липового цвета).

И уж, конечно, не стоит собирать цветки липы в городе, где они пропитаны выхлопными газами и прочей вредной для здоровья гадостью. Лучше всего делать это в экологически благоприятных зонах – за городом (как минимум за 100 км), вдалеке от автомобильных трасс и промышленных объектов.

Заготавливать липовый цвет довольно просто. Перебрав собранное сырье и удалив из него изъеденные насекомыми или «тронутые ржавчиной» цветки, его сушат в тени на воздухе. Готовность определяют по ломкости цветоносов. В среднем из 1 кг свежих цветов получается около 300 г целебного сырья. Этого количества вполне достаточно, для того чтобы обеспечить вашу семью защитой от недугов на 1–2 года. Заготавливать липовый цвет впрок в больших количествах не имеет смысла: со временем высушенное сырье может потерять свои целебные свойства.

Отвар снимет жар

При неврозах, частых обмороках и судорогах полезно принимать настой цветков липы. Готовят его следующим образом: 2 ст. л. сухого сырья настаивают в течение 20 минут в 2 стаканах кипятка, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. В аналогичной дозировке принимают настой при головной боли. В этих же случаях можно накладывать свежие листья липы на голову в виде компресса.

При гипертонической болезни полезно пить чай с цветками липы 3 раза в день по 1/2–1 стакану. При спазмах желудка и болях в кишечнике настой цветков липы пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. При бронхите, гриппе, простуде, острых респираторных заболеваниях настой цветков принимают по 2 стакана 3–4 раза в день до еды.

ПРОПОЛКА, ПОЛИВ, ПОДКОРМКА

ВИДЫ ДАЧНЫХ РАБОТ В ИЮЛЕ.

Ты мне – я тебе

Продолжаем ухаживать за посадками овощей. Капусту и другие «прожорливые» культуры полезно подкармливать травяной жижей и другими удобрениями со значительным содержанием азота, помня, что лучше делать это чаще, но понемногу. Корнеплоды особенно нуждаются в калии: его много в древесной золе. Ну а планируя «рацион» огородных растений, от которых мы ожидаем плодов – прежде всего томатов и тыквенных, – не забывайте и о быстрорастворимых фосфорных удобрениях. Урожай начинает становиться «весомым». Считается, что огурцы лучше собирать в первой половине дня, тогда они дольше остаются хрустящими. Кабачки и патиссоны – после того как на них высохнет роса, чтобы сохранить восковую пленку: так они дольше хранятся. Зелень срезают рано утром, по росе, и хранят в прохладе либо оборачивают тонкой влажной тканью. Разумеется, все это относится к овощам, которые вы собираетесь хранить или перевозить.

Надежная опора

Июль – месяц активного роста завязей на плодовых деревьях. Если урожай обещает быть значительным, об установке подпорок для нагруженных плодами ветвей стоит позаботиться заранее. Самый простой вариант – колья с удобной развилкой на нужной высоте. Более сложный, но удобный, особенно для компактно сформированных деревьев – прочный высокий столб, установленный рядом со штамбом, к вершине которого привязаны веревки, поддерживающие основные ветви.

Заканчивает плодоношение земляника. Не забудьте отметить (хотя бы поставить палочки) самые урожайные кусты, которые хотелось бы размножить, и пришпилить несколько их усов к земле (еще удобнее – сразу поставить в нужные места горшочки с грунтом и закрепить в них усы). Нежелательные усы удаляем – чем раньше, тем лучше. Если посадки страдали от болезней и вредителей, после сбора урожая имеет смысл обрезать пораженную листву и обработать кусты соответствующими препаратами.

Красота нон-стоп

В июле цветники, наконец, раскрываются в полном своем великолепии. Чтобы не испортить впечатление и продлить этот праздник, своевременно удаляем увядшие цветки и завязи (конечно, если не нужны семена). Наперстянки, купальницы, лилии, настурции сами сбрасывают увядшие венчики и всегда выглядят опрятно. А вот бархатцы, рудбекии, ирисы, сортовые розы, петунии приходится чистить вручную.

Если в середине лета зарядили дожди, не стоит расстраиваться. Ведь это идеальная погода для размножения декоративных кустарников полуодревесневшими черенками. Таким способом можно получить посадочный материал всех гортензий, включая крупнолистную, чубушников, спирей, пузыреплодника, калины, вьющейся жимолости. Черенки лучше брать «с пяткой», то есть отламывать от основной ветки с кусочком коры и старой древесины.

В плодовом саду

Срезаем отплодоносившие стебли летней малины. Приводим в порядок плантации земляники: рыхлим почву, удаляем ненужные и слабые усы, а сильные, укоренившиеся – пересаживаем на новое место. После сбора урожая обрабатываем ягодники от вредителей и болезней. Еще не поздно и опрыснуть яблони поздних сортов от парши.

Екатерина Саенко

МАЛИННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

КАК БОРОТЬСЯ С МАЛИННЫМИ ЖУКАМИ.

Что будет, если съесть ягоды с «жильцами»? Вообще-то ничего. Личинки малинного жука не переносят возбудителей болезней на человека. Но ведь неприятно! Взрослый вредитель выглядит как небольшой (до 4,5 мм длиной) жук серо-желтого цвета, который появляется весной, когда почва прогреется до 12–13 °С. После перезимовки на жучков нападает зверский аппетит, и они увлеченно грызут цветки смородины, крыжовника, ежевики, рябины, вишни, сливы, терна, айвы, груши, яблони и даже сорных растений. Но когда на малине появляются бутоны, жуки перебираются на нее. Сначала они закусывают листьями, затем внедряются в бутоны, где выедают нектарники. Самки откладывают мелкие белые яйца на цветках и молодых завязях по схеме «один цветок – одно яйцо». Одна особь способна отложить 30–50 яиц. Через 8–10 дней появляются уже знакомые нам личинки. Два-три дня они проводят на поверхности зеленой завязи, затем вгрызаются в «стерженьки» и питаются ими и прилегающей мякотью. Через 40–50 дней они покидают ягоды и уходят в почву на глубину 5–20 см, где и окукливаются. В конце августа из куколок выходят жуки, которые остаются зимовать в почве. Часть личинок проспит в земле больше года, но далее будет развиваться как обычно.

Малинный жук: что делать?

1. В течение лета удаляйте и уничтожайте поврежденные ягоды с личинками жуков. Ни в коем случае не выбрасывайте их на землю.
2. Собирайте урожай малины в тару, обшитую полотном или проложенную полиэтиленом, а всех вылезших из ягод на подстилку личинок уничтожайте.
3. Размещайте вблизи малины грядки лука и чеснока. По утверждению отдельных специалистов, эти растения выделяют запахи, отпугивающие малинных жуков.
4. Осенью вокруг кустов и в междурядьях перекапывайте почву на глубину 10–15 см для уничтожения зимующих жуков. Если не получилось сделать перекопку осенью, попробуйте сделать ее ранней весной.
5. Регулярно удаляйте сорняки в междурядьях.
6. Ежегодно после последнего сбора проводите полноценную обрезку побегов. Тщательно убирайте и потом сжигайте все растительные остатки.
7. Примечание: во время созревания ягод никаких опрыскиваний не проводят – для «химии» не время, а народные средства не подействуют.

С чем рядом нельзя сажать малину?

Малина не любит тесного соседства ни с одной из культур. Причем любое постороннее присутствие обычно более вредно для этой культуры, чем для любого из ее «партнеров». Малине нужно много света. В связи с этим ее не стоит сажать прямо под деревьями. Отступайте от яблони, груши или черешни не менее 4 м, от вишни, сливы или облепихи – не менее 3 м.

Для нормального развития малине нужно много воды и питания. Если пытаться выращивать ее на газоне, то газонные травы всегда будут отбирать у нее и то и другое. Малина же обречена на жалкое существование. Если такое соседство неизбежно – перед посадкой снимите дерн с полосы шириной 1,5–2 м на месте каждого ряда, «отбейте» границы газонной лентой или бордюром и хорошо перекопайте почву с добавлением перепревшего компоста или навоза.

Еще одна нежелательная соседка для малины – это садовая земляника: у этих культур есть общие вредители. Старайтесь, чтобы между ними сохранялась дистанция побольше. Картошка и помидоры тоже не самые лучшие товарищи для малины (из-за наличия некоторых общих болезней и повреждения корней во время посадки, окучивания или уборки урожая).

Дмитрий Белов

ДОППИТАНИЕ – ГОЛОДНЫМ РАСТЕНИЯМ

КАКИХ ЭЛЕМЕНТОВ НЕ ХВАТАЕТ РАСТЕНИЯМ И КАК ИХ ВОСПОЛНИТЬ.

– В большинстве случаев изменение окраски или формы листьев указывает на то, что растениям не хватает питательных элементов. Если это заметно прежде всего на нижних листовых пластинках – скорее всего, речь идет о нехватке фосфора, калия или магния (взрослые отдают часть себя в пользу «молодежи»). А вот недостаток кальция в первую очередь бьет по новым листьям (этот элемент плохо передвигается по растению, поэтому «старички» не могут им делиться).

Часто спрашивают: как же растения могут голодать, если почва на участке хорошая и правильно заправлена перед посевом или посадкой? На самом деле все естественно: наши питомцы, как и мы, не могут съесть весь сезонный рацион за один присест, и им требуются регулярные «приемы пищи». Имейте в виду: если симптомы дефицита питания уже видны невооруженным глазом, то растениям нужна «скорая помощь».

Быстрее всего подействует внекорневая подкормка раствором соответствующего удобрения (опрыскивание 0,2-процентным раствором, или 2 г на 1 л воды, по листьям строго в вечернее время).

Можно внести дополнительное питание и через почву, но обязательно в растворенном виде (по инструкции к удобрению).

Виктория Демидова

Какого питания не хватает?

Элемент питания	Признаки дефицита	Эти культуры сигналят первыми	Скорая помощь
Калий (К)	Дефицит калия внешне проявляется на листьях: днем в жаркую солнечную погоду они подвядают. Сначала нижние, а при сильном голоде и верхние листья белеют, а затем по краям отмирают (эффект «краевого ожога»). Часто листья приобретают форму чаши. Растения отстают в росте.	Капуста, картофель, свекла, фасоль, яблоня, ягодные кустарники.	Сульфат калия, монофосфат калия, настой древесной золы*.
Фосфор (Р)	Признаки недостатка фосфора сначала видны на более старых листьях – они становятся темно-зелеными с голубоватым или красноватым отливом. Вновь образующиеся листья мелкие, цветки уродливые, у плодовых культур плоды опадают.	Томат, яблоня, крыжовник.	Монофосфат калия.
Кальций (Са)	При недостатке кальция часто отмирают верхушки побегов, молодые листья белеют, корни не развиваются.	Огурцы, капуста, ягодные и плодовые культуры.	Кальциевая селитра.
Магний (Mg)	Листья желтеют между жилками, а сами жилки и края листовой пластинки остаются зелеными. Пожелтение хвои туи часто бывает результатом дефицита магния.	Капуста, картофель, яблоня, черная смородина, хвойные.	Сульфат магния.

* 300 г просеянной золы кипятят в 3 л воды в течение 30 минут, отстоявшийся раствор процеживают и доводят до 10 литров.

ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В ДТП

КАК ВЕСТИ СЕБЯ СВИДЕТЕЛЯМ АВАРИИ НА ДОРОГЕ?

Сегодня практически каждый человек может стать свидетелем ДТП. И от правильных действий очевидцев в первые минуты трагедии порой зависит жизнь людей. Что можно, а что нельзя делать, если вы столкнулись с аварией на дороге? Рассказывает начальник отдела подготовки специалистов санитарной авиации Всероссийского центра медицины катастроф «Защита» Минздрава России **Алексей Старков.**

– Оказывая помощь при ДТП, очевидцам нужно соблюдать определенный порядок действий.

Первый этап – обеспечение безопасности. Для начала нужно ответить на два вопроса. Первый: «Что угрожает мне как очевидцу, если я подойду к месту происшествия и буду оказывать помощь?» Второй вопрос: «Что угрожает самому пострадавшему в данный момент?»

Что нужно сделать, чтобы исключить угрозы для жизни и здоровья очевидца? Обозначить себя на дороге, то есть выставить знак аварийной остановки, включить аварийную сигнализацию на автомобиле. Дополнительно стоит заглушить двигатель, затянуть стояночный тормоз (либо как-то по-другому заблокировать колеса). Далее – приготовить огнетушитель и аптечку первой помощи, достать из аптечки и надеть медицинские перчатки.

Что касается пострадавшего, то перемещать его с места происшествия или изменять позу стоит только в двух ситуациях. Первая: мы не можем обеспечить его безопасность. К примеру, под автомобилем собирается лужа топлива или масла, есть задымление под капотом и вероятность пожара. В этом случае даже с риском переломов извлечение пострадавшего из автомобиля будет оправдано во имя спасения жизни человека. Вторая ситуация, когда рекомендуется изменять позу, – невозможность оказания помощи. Скажем, если пострадавший сидит за рулем, мы в большинстве случаев можем проверить, жив он или нет, можем облегчить дыхание и остановить кровотечение. Тогда извлекать человека из автомобиля необязательно. А вот если требуются реанимационные мероприятия, проводить их на мягком сиденье малоэффективно. В этом случае человека нужно извлечь из салона автомобиля, уложить на ровную безопасную площадку и провести реанимацию, стоя на коленях (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). В остальных ситуациях пострадавшего из автомобиля лучше не вытаскивать.

Второй этап – осмотр всех участников ДТП для выявления состояний, угрожающих жизни, и их ликвидации. К жизнеспасающим мероприятиям относятся:

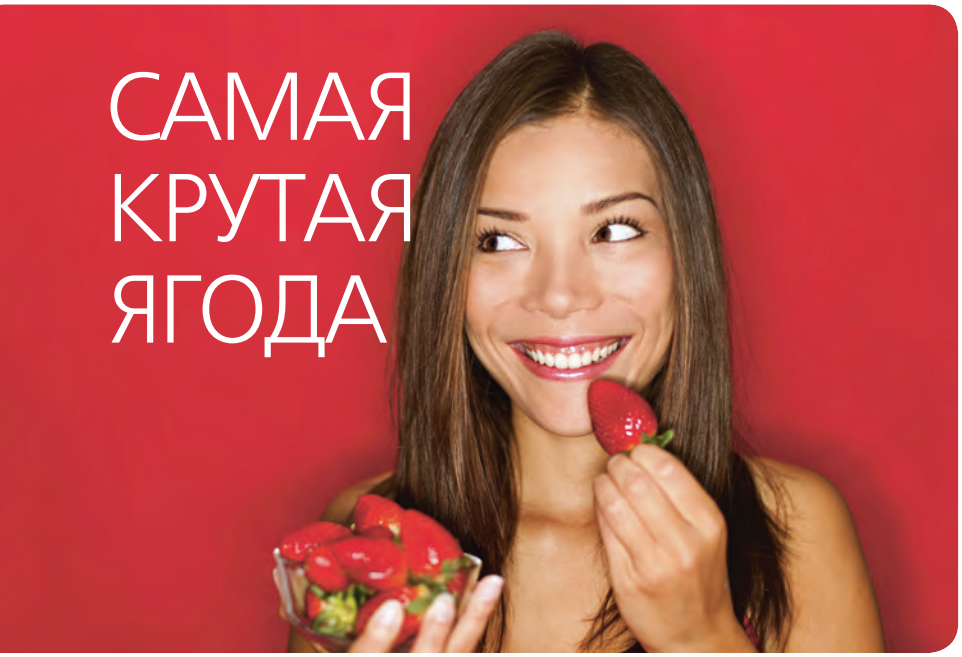
1) обеспечение свободного дыхания (извлечь изо рта предметы, мешающие дыханию, если человек без сознания; позаботиться о том, чтобы не западал язык, – повернуть его набок);
2) возобновление кровообращения в случае его остановки (провести реанимационные мероприятия);
3) остановка сильного наружного кровотечения.

Третий этап – вызов «скорой помощи». Для этого набираем номер «112» на мобильном телефоне вне зависимости от того, какой у вас оператор, есть ли деньги на счету телефона, есть ли в нем вообще сим-карта: во всех этих случаях номер наберется.

Четвертый этап – подробный осмотр пострадавшего. Начиная с головы до ног аккуратно через тонкую одежду ощупываются все доступные кости: голова, шея спереди и сзади, ключицы (надавите осторожно на них пальцами), грудная клетка, руки и ноги. Также ощупывается живот (везде ли он мягкий, нет ли болезненности). Во время такого осмотра часто выявляются раны и кровотечения, которые остались незамеченными ранее.

Юлия Борта

САМАЯ КРУТАЯ ЯГОДА



ОТ СОУСА ДО СОРБЕТА.

– Мой вам совет – добавляйте клубнику в свежие салаты, и вы прослывете настоящим гурманом. Это вкусно, оригинально и очень полезно, – рекомендует шеф-повар **Роман Бурцев.** – Например, попробуйте смешать листья разных салатов (руккола, фризе, романо) с нарезанной клубникой и добавьте любой нежный сыр (моцарелла, свежий осетинский или др.). Посыпьте закуску свежемолотым черным перцем, морской солью и полейте все это великолепие соусом из бальзамика и оливкового масла. Не бойтесь экспериментировать с клубникой! Эта ягодка универсальна. Из нее даже можно сделать соус для горячих блюд. Для этого свежую клубнику протрите через сито. Получившееся пюре доведите до кипения и добавьте несколько капель бальзамического уксуса, щепотку свежемолотого черного перца, соль, сахар и специи – тархун, базилик, тимьян. Соус, в котором сочетается кисло-сладкая клубника и горько-пряные специи, прекрасно подойдет к морепродуктам и рыбе.

Идеальные сочетания – молоко и перец!

Вкус клубнички лучше всего оттеняют молочные продукты – сметана, нежный творог, взбитые сливки, мороженое, йогурт. Другой дружественный компонент ягоды – шоколад. Можно просто растопить сладкую плитку, окунуть в массу ягодку, отправить ее в холодильник – и через пару часов у вас получатся натуральные свежие конфетки. Клубника также хороша с фруктами (персик, ананас, банан), а из орехов она наиболее удачно сочетается с миндалем и фисташками. Из трав – с мятой и зеленым базиликом. Очень изысканный ансамбль получается при взаимодействии ягоды с мясом птицы и морепродуктами, а также с черным перцем.

Суп из клубники?

Конечно, идеально клубника подходит для приготовления десертов. Кондитеры просто обожают садовую ягоду за ее изящную красоту, нежный аромат и тонкий вкус – за всю человеческую историю придуманы тысячи рецептов пирожных, тортов и прочих десертов на основе клубники. Панакотта с клубникой, бисквитные пироги с ягодой, песочные торты с клубникой, сливочно-ягодные десерты, безе с клубникой – вариантов порадовать гостей и близких сладкими угощениями масса. Но кто сказал, что из клубники нельзя сделать легкое первое блюдо? На Западе, например, очень популярны сладкие летние клубничные супы. Очистите и вымойте 200 г ягод, пересыпьте их сахаром и оставьте отлежаться и дать сок в течение шести часов. Затем 2 ст. л. сахара залейте двумя стаканами воды, вскипятите ее и влейте туда 2 ст. л. разведенного крахмала. Доведите все до кипения, добавьте клубнику с образовавшимся соком, размешайте и охладите. Суп можно подать со сметаной или взбитыми сливками.

Сорбет вместо варенья?

Если урожай клубники выдался отменным, конечно, стоит подумать о заготовках на зиму. Желе, варенье – все это вкусно, но не очень полезно: во время варки витамины и антиоксиданты, которыми так богата клубника, разрушаются. Лучше всего полезные вещества сохраняются в ягодах при заморозке. Поэтому аккуратно вымойте их, очистите, положите в контейнеры и уберите в морозилку. Помимо этого можете сделать клубничный сорбет. Он получается таким вкусным, что до зимы может просто не дожить… А готовится очень просто: протрите в блендере ягоды с сахаром (на 1 кг – 1 кг песка), выложите смесь в контейнеры (если они будут небольшими, получатся порционные угощения) и поставьте их в морозилку. Без варки ягоды надолго сохранят цвет, аромат и летнюю свежесть.

Чем хороша ягодка?

Клубника круче других ягод и фруктов! Чтобы получить суточную норму аскорбинки, надо съесть 300 г малины, полкило яблок, килограмм винограда, один апельсин или всего 100 г клубники!

В ягоде есть вещества, противостоящие образованию опухолей. А благодаря высокому содержанию цинка клубника носит заслуженное звание афродизиака. Этот элемент помогает мужчинам в их сексуальных подвигах (способствует выработке тестостерона), а женщин расслабляет и настраивает на романтический лад.
Не покупайте больные ягоды. Они вредны. Плоды, пораженные мучнистой росой, имеют белый налет. Серая гниль характеризуется появлением бурых пятен, а ягоды, зараженные белой гнилью, отличаются светлым налетом в виде хлопьев. Если зеленые хвостики у клубники торчат в разные стороны – это хорошо, а если примяты – ягода начала портиться. Кстати, мойте и чистите только те ягоды, которые хотите съесть сейчас. Остальные пусть остаются с хвостиками, потому что в таком виде они дольше сохранятся.
В клубнике мало калорий, но она – сильный аллерген. Кроме того, у нее высокая кислотность, поэтому чрезмерное употребление может привести к проблемам с пищеварением.

Десерт с бисквитом

Ингредиенты:
500 г клубники, 1 ст. л. ликера амаретто, 100 г сахара, 125 мл сливок для взбивания, 200 г сливочного сыра, 1 ч.л. экстракта ванили, 100 г бисквита или печенья.
Как готовить:
1. Смешать нарезанную на кусочки клубнику, амаретто и 4 ст. л. сахара в миске. Дать постоять около 30 минут, периодически помешивая.
2. Оставшиеся 4 ст. л. сахара взбить со сливками до густой пены. Аккуратно добавить сливочный сыр и ваниль, тщательно перемешать.
3. Выложить в порционные стаканы наломанный бисквит или печенье, затем выложить сливочный крем. Добавить слой клубничной смеси, потом опять сливочный крем и вновь клубнику. Должно получиться 6 порций.

Клубничный суп

Ингредиенты:
250 г клубники, 1 стакан белого сухого вина, 0,5 стакана сахарной пудры, апельсиновый сок – по вкусу, небольшой кусочек цедры лайма.
Как готовить:
1. Белое сухое вино смешать с сахарной пудрой и довести до кипения.
2. Варить 5 минут, снять с огня и добавить небольшой кусочек цедры от лайма. Как только смесь остынет, достать цедру и положить нарезанную клубнику.
3. Измельчить смесь в блендере и разбавить ее апельсиновым соком по вкусу до нужной консистенции.
4. Подавать суп охлажденным, украсив его свежей клубникой, листочками мяты и миндалем.

Пирог с творогом и клубникой

Ингредиенты:
Для теста:
2 яйца, 3/4 стакана сахара, 150 г сливочного масла, 1/2 ч.л. соды, 1 ст. л. сметаны, 2,5 стакана муки, 1/3 стакана молока.
Для начинки:
400 г клубники, 400 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара.
Как готовить:
1. Для теста взбить миксером сахар и яйца в пышную белую пену.
2. Добавить в получившуюся массу молоко, сметану и растопленное масло (не горячее!).
3. Добавить гашенную в уксусе или лимонном соке соду. Перемешать.
4. Всыпать в смесь муку и замешать однородное тесто.
5. Клубнику очистить от хвостиков и аккуратно вымыть.
6. Для начинки смешать творог, сахар и яйцо. Если хотите, чтобы пирог получился более сладким, добавьте больше сахара.
7. Выложить тесто в форму, смазанную маслом и присыпанную мукой.
8. Выложить на тесто творожную массу и воткнуть в нее ягоды клубники.
9. Запекать ягодный пирог в разогретой до 180 °С духовке примерно 40–45 минут. Готовность проверить деревянной палочкой.

Татьяна Богданова

ЧИСТИМ КОНДИЦИОНЕР

МОЖНО ЛИ САМОМУ ПОЧИСТИТЬ КОНДИЦИОНЕР В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

Кондиционер, который забит пылью, не может качественно охлаждать и нагревать воздух. Регулярная чистка позволяет продлить срок службы техники, избежать выхода из строя компрессора, а также обеспечивает поступление свежего воздуха нужной температуры и без неприятного запаха. Также процесс чистки предотвращает размножение болезнетворных бактерий, которые обитают и размножаются внутри блока.

Как часто нужно чистить кондиционер?

Чистку кондиционера стоит проводить как минимум два раза в год: весной перед активной эксплуатацией и осенью перед переходом на режим обогрева. Если же вы очень часто включаете кондиционер или он работает у вас круглосуточно, то тогда чистку нужно проводить не реже одного раза в месяц.

Зачем нужна чистка фильтров в кондиционере?

Загрязненные фильтры кондиционера уменьшают поток воздуха, в результате тот будет хуже охлаждаться. Кроме того, пыль и грязь на фильтрах нарушают режим работы холодильной системы, а это может привести к выходу из строя прибора и засорению дренажной системы. Также чистка необходима из гигиенических соображений: влажная пыль способствует размножению болезнетворных микроорганизмов, которые при включении прибора попадают в помещение. Бактерии и другие микроорганизмы накапливаются на фильтрах, на решетках и на каналах воздуховодов кондиционера. Пыль, частицы спор, пыльца и т.д. являются благоприятной средой обитания для них, и при включении кондиционера с потоком воздуха весь этот «набор» может легко проникнуть в помещение и вызвать ряд заболеваний, таких как аллергия, воспаление легких и т.д.

Как почистить кондиционер самому?

По словам директора испытательной лаборатории бытовой электротехники «Тестбэт» **Олега Драницкого,** провести чистку кондиционера можно дома самому, но не полностью. «Кроме фильтров стоит очищать и сливные трубки, но это отдельная история, делать это нужно гораздо реже. Дома же человек может провести очистку фильтров, они легко снимаются», – говорит эксперт.

На некоторых моделях есть специальный индикатор, который загорается после отработки определенного количества часов. Это значит, что фильтр пора почистить или поменять. Если такого индикатора нет, то фильтры нужно чистить в зависимости от интенсивности использования техники и рекомендаций производителя.

Достаточно отключить кондиционер, снять воздушный фильтр и промыть его под краном. «На фильтрах обычно видна прямо черная грязь. В домашних условиях их легко отмыть водой. Достаточно засунуть фильтр под струю воды и путем такой промывки отчистить», – говорит Драницкий.

Если в помещении был запах сырости, фильтры можно замочить в воде с добавлением спирта (1:1) или специального противогрибкового средства. В магазинах можно приобрести специальные дезинфицирующие средства для очистки фильтров. Выполняя чистку фильтров, нужно защитить дыхательные пути и руки респиратором и перчатками, поскольку внутри прибора много пыли, также там могут быть вирусы и патогенные бактерии. Стену и место под кондиционером защитите с помощью газеты или полиэтилена.

Поверхностную чистку фильтров человек может провести сам, но, чтобы полностью очистить прибор, требуется частичная разборка сплит-системы, очистка наружного блока, дренажной системы, теплообменника и вентилятора. К таким работам лучше привлекать специалистов.

Елена Слободян

БОРДЮРЫ... ДАЧНЫЕ

ОРИГИНАЛЬНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ЦВЕТНИКОВ.

Для украшения дачи необязательно покупать дорогостоящие материалы и аксессуары. Многие полезные приспособления получится сделать из подручных средств, создав самобытный стиль.

Форму – любую

Декоративные растения, расположенные на участке «как-то так», – это просто естественно растущие сами по себе индивиды, а если они особым образом «организованы», то это уже признак дизайна. Можно сказать, что цветники – это определенные композиции с соответствующими атрибутами, а ограждения для них – «грань» между цветником и другим элементом ландшафта. Какие это будут ограждения, зависит от площади и высоты цветника, от материалов, которые используются для декора конкретного сада. Совершенно необязательно специально закупать кирпич, цемент или готовые пластиковые бордюры. Это выглядит само по себе достаточно тривиально, а вот из подручных материалов – куда выигрышнее. В целом практически нет такого материала, который не годился бы для бордюров клумб.

Так, всегда красивы цветы в обрамлении природного материала – камня. Для отделки клумб вы можете использовать любой вариант: разноцветный песчаник, гранит, бутовый камень, гравий, щебень, гальку. Из песчаника бортики клумбы можно просто сложить вручную. Другие виды камня достаточно обложить по периметру объекта озеленения. Эффектно выглядит ограждение из низких габионов – сетчатых прямоугольных емкостей, куда засыпаются разнообразные красивые камни или галька. Они бывают высокими и используются как садовые перегородки, а низкие габионы служат отличными ограждениями для клумб. Выглядят они потрясающе. Другой выигрышный вариант – деревянное обрамление цветников. Используют поленья, спилы или сруб из тонкого бруса. Эффектный прием – низенький плетень. Для его изготовления вам понадобятся пластичные и гибкие ветви и побеги ивы, фундука, вербы, малины, яблони и виноградной лозы. Материалы заготовьте во время «сна» кустарников и деревьев: осенью – после окончания сокодвижения, а весной – до начала вегетации.

Инструкция по заготовке лозы

- Приготовьте деревянную киянку (столярный молоток), нож и секатор.
- Нарежьте побеги толщиной 1–2 см, ветви – 2–3 см, длиной до 2 м.
- Подберите несколько толстых веток для опоры, они должны быть на 40 см выше самого плетня.
- Ветви перед плетением можно очистить от коры.
- Если ветви сухие, обмотайте их мокрой тканью на ночь – и они будут легче гнуться.
- Для придания нужного тона обработайте морилкой.

Металл тоже красиво сочетается с цветами: можно установить кованые бортики или самодельные из гнутой полосы. И даже простой оцинкованный металл используйте для оригинальных бортиков. Толстая витая веревка или канат – тоже прекрасный материал для изготовления бортиков и, кстати, весьма эффектный. Чтобы сделать такое ограждение, окружите цветник колышкам и натяните на них веревку. Клумба также может быть организована в виде «балкона» с ограждением из низких фигурных балясин. Купите их на строительном рынке и декорируйте, как вам нравится. Причем балясины можно использовать как деревянные, так и из вибролитья. Деревянные удобны тем, что их при необходимости легко укоротить. «Ограждением» для клумбы может быть и какой-то интересный предмет, вкопанный в землю или просто положенный на нее, например старая лодка, прицеп или большая корзина. Цветник, даже самый простой, станет великолепным образцом, если выделить его как картину – рамой. Эта рама может располагаться на земле, но лучше всего, если она будет слегка приподнятой, образуя небольшой наклон.

АЛГОРИТМЫ ТОРМОЖЕНИЯ

РЕЗКО-ПРЕРЫВИСТО ИЛИ ПЛАВНО-МЕДЛЕННО?

Существует два принципиально разных алгоритма торможения. Ценители спортивного стиля езды привыкли к резким замедлениям, из-за чего заставляют машину останавливаться с визгом покрышек. Другие же водители, наоборот, не любят лишних перегрузок, поэтому стараются не сильно нагружать механизмы тормозной системы и растягивают путь до полной остановки на десятки метров. Кто из них прав и какой способ подходит для автомобиля лучше всего?

Три секунды до перегрева

Торможение – это сложный физический процесс, который можно разделить на несколько этапов. Сначала колодки сжимают диск и стремительно разогреваются, достигая рабочей температуры. В этот момент механизм испытывает максимальные нагрузки. Затем через несколько мгновений фрикционный материал колодок разогревается и действует максимально эффективно в течение трех секунд. Если процесс замедления автомобиля не закончен, начинается переход температуры в критическую зону, и фрикционный материал постепенно меняет свойства. Колодки перегреваются и проскальзывают. Вслед за колодками разогревается и диск. Исходя из этого от водителя требуется выбирать торможение таким образом, чтобы всегда держать колодки при рабочей температуре.

Ударное замедление

Если водитель привык бить по тормозам, достигая резкого кивка машины с последующей небольшой перегрузкой, то он своими действиями снижает ресурс тормозных механизмов и всей гидравлической системы. К примеру, если следует серия из продолжительных торможений и разгонов, то диск и колодки можно перегреть настолько, что тормоза перестанут хорошо работать и потребуют срочного охлаждения.

Плавно и долго

Излишне плавные торможения с незначительным нажимом на педаль тормоза тоже не так хороши для автомобиля, как кажется. Плавное торможение, конечно, меньше нагружает гидравлическую систему и не создает пиковых нагрузок, но оно приводит к перегреву и износу колодок. Если долго держать педаль прижатой, к примеру при съезде с горы, наблюдаются нагрев дисков и выработка фрикционного слоя колодок. И если в какой-то момент водителю покажется, что замедление протекает недостаточно и дорожная обстановка требует усилить перегрузку, то, к его удивлению, окажется, что тормоза уже перегреты и при более сильном продавливании педали ожидаемого замедления не ощущается. Водителю приходится давить изо всех сил, и «ватные» тормоза наконец останавливают машину.

Тормозить заранее

Поэтому наиболее эффективным будет сочетание одного и другого стилей торможения. Для длительных замедлений лучше всего использовать торможение двигателем, чтобы не перегревать колодки и диски. Если на автомобиле стоит механическая коробка передач, то торможение мотором достигается путем включения пониженной ступени трансмиссии под сброс газа. Тем самым растет внутреннее сопротивление, что приводит к замедлению вращения колес.
Если на машине установлена автоматическая трансмиссия, то сменить ступень можно с помощью включения спортивного режима или перейдя в ручной режим работы коробки. Если же дорожная ситуация требует более активного торможения, то делать это надо заранее, и рассчитывать тормозной путь таким образом, чтобы предусмотреть выравнивание скорости или полную остановку намного дальше, чем позволяют возможности машины. Важно уверенно и резко прожать педаль тормоза, чтобы колодки крепко схватили диск и быстро сократили избыточную скорость.

Владимир Гаврилов

КОШАЧЬЯ НАУКА

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПРО КОШЕК.

Кошки занимают первое место по популярности среди домашних животных. На вопросы наших читателей дала ответы президент Международной фелинологической ассоциации «Рус» (FARUS) **Тамара Емельянова**. Она занимается кошками с 1980-х гг., участвует в качестве судьи на выставках в России и за рубежом, пишет фантастические книги про любимых животных и держит дома пять очаровательных котов (перса и той-бобов).

– Как и где кошек правильно гладить? Можно ли их брать за холку?

– Кошки очень индивидуальны. У собак, например, течка происходит стабильно два раза в год, а у кошек может быть раз в месяц, в несколько месяцев, в год или несколько лет. Поневоле возникает подозрение, что кошки сами регулируют свои течки. То же самое и со вкусами. У всех кошачьих по-разному. Большинство любят почесывания в области головы и шеи и негативно относятся к прикосновениям задней части туловища. Котам породы скоттиш-фолд часто не нравится, когда их гладят в районе хвоста. Там у них располагается множество нервных окончаний, и, если есть проблемы с позвоночником, прикосновения могут вызывать болезненные ощущения. Не стоит дергать за хвост и усы – у их основания также расположены нервные окончания.

– Как научиться понимать кошек? Что означают их телодвижения?

– Если кошка подняла хвост вверх, значит, она в хорошем настроении, уверенна и дружелюбна, когда поджала – подавлена и чего-то боится, виляет – раздражена и агрессивна. А у собак наоборот – виляющий хвост является признаком расположения животного. Прижатые уши у кошки, выгнутая спина и вздыбленная шерсть – готовность к атаке. Зажмуренные и полуприкрытые глаза – спокойствие и доверие. Широко раскрытые глаза – любопытство, агрессия или страх.

– Как отучить кошку ходить в туалет где попало и лазить по столам?

– Просто ругать и не разрешать. Кошку не нужно болезненно наказывать. Это не поможет. Можно пошипеть или ударить газеткой и объяснить почему. Кошки хорошо понимают слова, ориентируясь на тон, мимику и жесты. Согласно японским и американским исследованиям, кошки способны различать до 500 слов. А вот с лотком все сложнее. Кошки могут не ходить в лоток, потому что он им не нравится, например цветом, формой, размером, материалом, наполнителем. Туалет должен быть всегда чистым и находиться в доступе. Для котят можно поставить во всех углах лотки и, понаблюдав, выбрать, куда они больше ходят, и остальные убрать. Если они все же сходят не туда, то помочите бумажку в кошачьей моче и положите в лоток. Тыканье носом в мочу не поможет.

– Действительно ли кошки злопамятные?

– У кошек долговременная память, буквально на всю жизнь. Если вы с ней поссорились, то надо искать подход, так сказать, прощения просить – гладить ее и разговаривать с ней. Если вы не сделаете это, она обиду запомнит и при удобном случае напакостит.

– Может, есть какие-то особо вредные породы? Какие считаются самыми добрыми?

– Многие говорят, что сиамские кошки злые, но это не так. В одном помете могут оказаться и вредные, и добрые котята. Менее контактными признают британцев и скоттиш-фолдов. Они такие серьезные, как мишки. Самыми контактными и доброжелательными породами считаются лысые, особенно донские и канадские сфинксы, и той-бобы. К тому же они охотно общаются с детьми. Не стоит забывать, что и в пометах других пород могут быть котята различные по характеру, которые прекрасно войдут в вашу семью.

2022 ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ

Телец
22 апреля – 21 мая

В июле Тельцам выпадет шанс изменить свою жизнь, а также обрести внутреннюю силу, необходимую для дальнейшего преодоления жизненного пути. К представителям знака начнут сами притягиваться нужные события и люди. У Тельцов больше не будет возникать необходимости в беспочвенном метании, появятся предельная ясность в происходящем, а также уверенность в себе и своих силах.

Близнецы
22 мая – 23 июня

Все, что раньше казалось недостижимыми целями, теперь станет возможным, настолько, что даже те Близнецы, которые раньше не верили в удачу и везение, поверят. Этот месяц будет полон новых возможностей как в бытовой, так и в рабочей сфере. Это не значит, что в этом месяце вы будете получать всё и абсолютно бесплатно. Приложить усилия представителям этого знака все же придется, особенно это касается карьеры и продвижения по работе. Начальство, безусловно, вас заметит и будет поддерживать все ваши начинания, но и от вас потребуются усердие и трудолюбие.

Рак
24 июня – 23 июля

Представителям этого знака представится удивительная возможность познакомиться с человеком, который сможет помочь обрести счастье. Второй месяц лета также запомнится и тем ракам, которые избалованы вниманием большого количества воздыхателей. Роли сменятся, и люди, рожденные под этим знаком, сами ощутят себя окутанными чувством неравнодушия к кому-то. Также усиленная волна чувств нахлынет на тех представителей знака, кто уже находится в отношениях. Раки, которые долго удерживали изжившие себя отношения, окончательно расторгнут их, поскольку их увлечет новое сердечное приключение.

Лев
24 июля – 23 августа

Июль обещает быть размеренным и спокойным. Однако для тех, кто не сможет покинуть город и работу на некоторое время, небесные светила дают совет: занимать позицию наблюдателя. Чтобы по максимуму расслабиться даже в своем городе, на своей работе, не следует влезать в скандалы.Нервное напряжение, головная боль, напряженная мозговая деятельность – этого всего в июле представителям знака следует избегать. Продуктивной работы и значительных профессиональных свершений в этом месяце не будет. Так же как и не будет ничего непредвиденного и из ряда вон выходящего.

Дева
24 августа – 23 сентября

Месяц начнет вносить в привычный быт Дев свои перемены. Это не обязательно будет что-то глобальное, как смена работы или расставание со второй половинкой. Начнется все с каких-нибудь мелочей в виде появления новых вкусовых пристрастий или привычек. Такие перемены не несут ничего значительного. Скорее всего, они затронут область привычных вещей: любимые туфли, стандартный маршрут с работы домой, любимые книги или фильмы.

Весы
24 сентября – 23 октября

Период благоприятен для занятий творчеством, искусством. Весам захочется попробовать себя в неизведанной сфере деятельности. Способность к коммуникабельности и общению будет способствовать освоению новых горизонтов. Первые десять дней июля следует остерегаться импульсивных дей-

ствий. Несмотря на расслабляющую атмосферу летнего месяца, необходимо сохранять четкость мышления и не поддаваться минутному настроению.

Скорпион

24 октября – 22 ноября

В последнее время на Скорпионов навалилось очень много проблем, забот и неприятностей. Однако июль предоставит им возможность немного отдохнуть, поразмышлять, проанализировать как свои ошибки, так и свои достижения. Именно благодаря этим размышлениям и выводам, к которым они придут, в дальнейшем Скорпионы смогут наладить все сферы своей жизни.Если конец мая и июнь был для них своеобразной лотереей, когда не знаешь, где повезет, а где нет, то июль в этом вопросе будет намного спокойнее.

Стрелец

23 ноября – 21 декабря

Июль для Стрельцов – месяц прогресса и активной деятельности. Весь этот месяц они будут бежать куда-то, осуществлять что-то и стремиться к поставленным целям. Все задуманное обязательно осуществится.У Стрельцов наступает светлый период в жизни. Выясняются все недосказанности, решаются все жизненные неурядицы. Стрельцы будут окружены положительными эмоциями, ситуациями и людьми. Представители этого знака с особым азартом будут добиваться своих целей и осуществлять планы.

Козерог

22 декабря – 20 января

Несмотря на то что начало июля будет для Козерогов относительно спокойным, к середине месяца все изменится в противоположную сторону. Ближе ко второй неделе месяца жизнь начнет бурлить большим количеством различных встреч с самыми разными людьми. В связи с тем, что представителям знака в последнее время очень не хватает эмоций, позитива и общения, они сами будут стараться оказаться в центре различных событий. В общем, этот месяц для Козерогов обещает быть крайне успешным во всех сферах жизни.

Водолей

21 января – 19 февраля

Прогноз на июль является для Водолеев положительным и прямо указывает, что если человек наберется немного терпения, то судьба ему обязательно подскажет правильное направление. В июле представителям знака нужно стать более мобильными, так как в их жизни все время будут сменяться события и на них нужно будет очень быстро реагировать. Не стоит сильно расстраиваться по этому поводу, ведь во всех областях жизни у вас всё сложится просто замечательно. Нужно оставаться такими же доброжелательными, как и всегда.

Рыбы

20 февраля – 20 марта

Все мечты Рыб обязательно сбудутся, если они сумеют избавиться от старых предрассудков и пересмотрят свои некоторые жизненные приоритеты.В июле представителям знака следует пожить немного для самих себя, а не жертвовать все свои силы на благо родных людей. Вам необходимо поверить, что ваши близкие будут рады знать, что вы живете полной жизнью и радуетесь каждому дню. Рыбам будет несказанно везти, поэтому им не стоит бояться сделать шаг навстречу своим самым сокровенным мечтам и желаниям.

Овен

21 марта – 21 апреля

Июль будет полезен не только для отдыха, но и для получения новых знаний. В данный период времени, возможно, придется помогать финансово близким, а также проявлять заботу о них. Поскольку Овны импульсивны и иногда чрезмерно эмоциональны, то реализовывать свои идеи в жизнь они будут спонтанно. Именно в этом месяце для многих представителей этого знака свершатся важные события. Овны будут сами задавать правила игры, не ограничивая себя в столь ценной для них свободе.

КРОССВОРД

По горизонтали: 1. Роль Георгия Вицина в фильме «Джентльмены удачи». 8. Создание воображения, фантазии. 9. Заключительная часть трилогии Дюма о приключениях мушкетеров называется «... де Бражелон». 10. Какая безголосая певичка просила: «Подружки мои, не ревнуйте!»? 11. Название этой автомобильной фирмы расшифровывается как Шведское Авиационное Акционерное Общество. 14. Что представляет собой печать, если она голос общественности? 15. «Заткнись, пожалуйста» – одним словом. 18. Расширение внизу (у брюк, юбок). 20. Эта всемирно известная фирма начинала с производства механических карандашей, которые не требовали заточки, но затем переквалифицировалась. 21. Эту траву французы называют «северный виноград», на Руси ее окрестили «травой Ярилы». Чарлз Дарвин установил, что она не только чрезвычайно быстро растет, но и ее верхние побеги совершают круговое вращение только слева направо, один виток за два часа восемь минут. Плантации этой травы в нашей стране занимают около 15 000 га, хотя она нередко встречается и в диком виде. 24. Немецкий писатель, автор романа «В земле обетованной», «Будденброки». 26. «Свобода – это ...делать все то, что можно сделать, сообразуясь с человеческими силами» (К.А. Гельвеций). 27. Карты для гадания. 28. Итальянский писатель, автор романа «Спартак». 29. Подпись на табличке дома грамотной знакомой Винни Пуха.

По вертикали: 2. Английская команда гонок «Формулы 1», в составе которой Айртон Сенна и Мика Хаккинен неоднократно становились чемпионами мира. 3. Им на флоте нумеруют капитанов. 4. «Мышите – не мышите» – что задержал кот Леопольд после этих слов? 5. Парашютист по отношению к самолету. 6. Лидер рок-группы «Гражданская Оборона». 7. Дырявая продуктовая сумка, оставшаяся в советском прошлом. 12. Два президента США, между которыми страной правил Клинтон. 13. На заглавном листе инструкции к электродрели на болгарском языке она названа так: «Електронна ударна реверсивна ...» 16. Человек, который важничает, много воображает о себе. 17. Тонкий лист древесины, применяемый для производства фанеры. 19. Штатом Арканзас управляло много губернаторов, но самым известным является именно он. 22. Грузовое несамоходное судно. 23. Не в нее, а прямо в глаз. 24. Какое прозвище получит ребенок, если мама у него европейка, а отец – индеец? 25. То же, что абсцесс.

СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ ЕЩЕ ПОКАЖЕТ...

* * *

– Ты что такой нервный?
– Да развожусь я… Не знаю, как сказать об этом родителям…
– Почему?
– Да я еще не говорил им, что женился.

* * *

– Слышал, жена твою машину разбила?
– Угу, незадача.
– Сама-то хоть цела?
– Пока да, прячется где-то.

* * *

– Что читаешь?
– Книгу о сильных, храбрых и отчаянных людях, способных совершить то, на что я никогда не решусь!
– Как называется?
– Уголовный кодекс.

* * *

– Блин, твоя жена так здорово похудела за последнее время.
– А ей деваться было некуда. Купил для нее шикарную, дорогую одежду, о которой она даже и не мечтала. Но на два размера меньше.

* * *

– Алло, это вы объявили вознаграждение за пропавшую собачку?
– Да! А шо, вы ее нашли?!
– Еще таки нет. Но хотелось бы получить аванс.

* * *

Если исключить из моего меню те продукты, которые не рекомендуют гастроэнтеролог, кардиолог, невролог, эндокринолог и уролог, то питаться мне можно только водой, и то – кипяченой.

* * *

Сказка «Колобок»:
– Не ешьте меня, дедушка медведь! Меня по сусекам мели, по амбарам скребли, короче – пыль, грязь, стекло, бычки…

* * *

Парень, который сводил девушку на свидание по скидочным купонам, добился ее только на 50%.

* * *

Муж приехал из командировки на два дня раньше, открыл ключом дверь и сделал шаг от любви до ненависти.

* * *

– Мам, пап, я хочу жить одна.
– Мы рады за тебя, дочка.
– Ваши вещи я уже собрала.

* * *

Истерика в 16 лет: выбиваешь дверь с ноги, разбиваешь смартфон о стену, орешь.
Истерика в 26 лет: дверь стоит 30 тысяч, установка – еще 4 тысячи, за смартфон и ноутбук еще выплачивать кредит. Просто орешь.
Истерика в 30 лет: орать нельзя – дети спят. Просто молча сидишь.

* * *

– Я попробовала японский метод расхламления: надо подержать вещь в руке, и если она не приносит радости, то можно выкидывать. Так я выкинула все кастрюли, весы, гантели, зеркало и лифчик.

* * *

Когда таксисты учат меня жизни, я слушаю, а потом делаю все наоборот, чтобы не стать таксистом.

* * *

Одного знаменитого иллюзиониста заковали в наручники, обмотали скотчем, зашили в мешок и поместили в металлический ящик. Эту конструкцию подняли на вертолете и скинули в Ниагарский водопад. К сожалению, секрет фокуса иллюзионист унес с собой.

* * *

Светлое будущее еще покажет, было ли наше прошлое действительно темным.

* * *

В пятиэтажке прорвало трубы, подвал с картошкой затопило кипятком – и от простуды вылечился весь дом.

* * *

Наконец-то я все понял.
Когда нефть дорожает, бензин дорожает вслед за нефтью.
Когда нефть дешевеет, бензин дорожает, потому что курс рубля падает.

* * *

– У вас есть запасные части на отечественные автомобили?
– А что вам надо?
– Ну… гвозди на 120…

* * *

Отключили горячую воду. Поставил греться холодную в кастрюле. По привычке посолил и бросил туда пельмени.

«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

ОТВАР ИЗ СУХОЙ ТРАВЫ ДЛЯ ЛИЦА

Сколько себя помню, у меня был очень некрасивый цвет лица. Кожа бледная, даже слегка сероватая. Пробовала ходить в солярий, но ведь вредно часто его посещать, так что единственное, что могло мне помочь, – это тональный крем. Но все время ходить с толстым слоем косметики на лице мне не хотелось. И вот как-то раз я пожаловалась на свою беду подруге, и она посоветовала мне отличное средство – протирать кожу отваром из трав. Он хорошо очищает и тонизирует кожу.

Готовят отвар из сухой травы мяты, мелиссы, плодов рябины и цветков ромашки с добавлением глицерина и молока. Возьмите 1/2 стакана смеси из вышеперечисленных трав, залейте тремя стаканами кипятка и проварите на медленном огне 30 минут. Затем отвар следует настаивать не меньше 8 часов, после этого процедить и добавить 2 ст. л. глицерина и 2 ст. л. молока. Протирайте полученным средством лицо и шею один раз в день. Хранить отвар нужно в холодильнике. Уже спустя месяц использования этого отвара моя кожа стала выглядеть заметно лучше, да и румянец появился.

Ольга Ивлева, Московская обл.

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 7/2022

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