ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№8/2022

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

ДАРЬЯ ПОВЕРЕННОВА

АКТУАЛЬНОЕ
ПЕНСИОННЫЙ ПРИБЫТОК-ТО – СКРОМНЫЙ

МЫ И ВИРУСЫ
COVID-19 – СЕЗОННАЯ ИНФЕКЦИЯ?

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
ЭКОНОМИЧЕСКАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
БЕДНОСТЬ И СОЦИАЛЬНЫЙ КОНТРАКТ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ЯБЛОКАМИ ПО ИНФАРКТУ
КЛЮКВА ПРОТИВ ДЕМЕНЦИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
ФАКТОР СИЛЬНОЙ ВОЛИ

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
ЕСЛИ ОНА – ВИЗУАЛ...

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
ПРИГОЖАЯ ПРИХОЖАЯ

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
ПОСТРОЕНИЕ СВОЕГО СТИЛЯ

МОДА
КОМПРОМИСС КРАСОТЫ И КОМФОРТА

БУДЬ КРАСИВОЙ
ДРОЖЖИ ВМЕСТО КРЕМА

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
ЕСЛИ ОТРАВИЛИСЬ ГРИБАМИ

ВКУСЛЯНДИЯ
ГРИБНЫЕ БЛЮДА ИЗ ЛИСИЧЕК

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 8/2022

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года

В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Закваски может не хватить! 2
Для импортозамещения нужны деньги 3
Когда жулики за прилавком 4
А пенсионный прибыток-то – скромный! 5
МЫ И ВИРУСЫ
Загадки иммунитета 6
COVID-19 – сезонная инфекция? 7

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
Экономическая мобилизация 8
А на фига козе… валюта 9
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Бедность и социальный контракт 10
СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!
Дела наследственные 11
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Яблоками по инфаркту 12
Если «гвоздь» в пятке 13
Бодифитнес для рельефности тела 14
Клюква против деменции 15
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Противодействие патологическому беспокойству 16
Искусство синрин-йоку 17
Фактор сильной воли 18
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Если она – визуал, а он – аудиал 19
Отпуск: врозь или вместе? 20
Беда нашего времени 21
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Обустройте спаленку 22
Пригожая прихожая 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Между платьицем ДА и платьицем НЕТ 24
Построение своего стиля 25
МОДА
Носите юбку правильно! 26
Компромисс красоты и комфорта 27
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Дарья Повереннова: «Настоящее искусство должно оставлять надежду» 28
БУДЬ КРАСИВОЙ
Дрожжи вместо крема 31
Желатин в качестве косметики 32
ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Божья трава 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Праздник урожая 34
«Скорая помощь» растениям 35
Картофельный семфонд 36
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Если отравились грибами 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Рыжий сезон 38
ГИД ПО БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ
Продлить «жизнь» бытовой техники 40
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Водоотвод и фильтрация на даче 41
ПО ГОРОДАМ И СТРАНАМ
По местам «бюджетного» отдыха 42
ТЕСТ
Не легковерны ли вы? 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на август 2022 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
Главное – не растеряться 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2022
Календула может заменить косметику 48

ЗАКВАСКИ МОЖЕТ НЕ ХВАТИТЬ!

ПРОИЗВОДИТЕЛИ КИСЛОМОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ ПРЕДУПРЕДИЛИ О СОКРАЩЕНИИ В СКОРОМ ВРЕМЕНИ АССОРТИМЕНТА ИХ ТОВАРОВ.

Заводы могут лишиться поставок иностранной закваски, которую используют для приготовления кефира, сметаны, йогуртов.
Производство закваски – довольно сложный процесс. Специалистам приходится учитывать множество деталей: виды микроорганизмов в самих закваскаx и бактериальных концентратах, их специфические свойства, способность взаимодействовать друг с другом. Далеко не все микроорганизмы дружат между собой, поэтому производство такого продукта – целый научный процесс, который начинается с селекции штаммов микроорганизмов. Нужно специальное оборудование, которое поддерживает определенную температуру и другие показатели. Неудивительно, что организацией такого трудоемкого процесса занимаются немногие предприятия. В России есть только две аналогичные фабрики – в Барнауле и Угличе. Но до сих пор практически все молочные предприятия приобретали закваску в Европе. На сегодняшний день зависимость от импорта, по данным отечественных компаний, составляет 80 процентов.
Сейчас поставки ограничены из-за санкций. Сама молочка в список запрещенных товаров не вошла, но нарушены логистика и финансовые процессы. В первую очередь речь идет о том, что валютные ограничения не позволяют полноценно проводить платежи. Промышленникам остается ориентироваться на отечественный товар. Но мощности двух предприятий позволят продержаться на плаву лишь отдельным комбинатам, на всех их не хватит. Если не решить проблему немедленно, каждый россиянин почувствует на себе «кисломолочный дефицит». Эксперты считают, что случится это ближе к новому году: на сегодня у производителей есть запасы закваски, но их хватит максимум на полгода.
К январю, предполагают эксперты, молочка значительно подорожает. В отрасли говорят, что уже подскочили в цене электроэнергия, горюче-смазочные материалы, строительные материалы, запчасти к оборудованию. Это неизбежно скажется на росте себестоимости пищевых продуктов и повлияет на уровень будущих затрат. Можно ожидать, что к новому году ценники на отдельные виды молочной продукции вырастут до 50 процентов. Но еще вероятнее, что часть товаров просто исчезнет из продажи и полки магазинов заметно опустеют.
Ситуация усугубляется еще и тем, что федеральные сети взяли за правило прибавлять к оптовой цене значительные наценки. Молочный союз России даже обратился в Правительство России и Федеральную антимонопольную службу с просьбой принять меры. «Главное в проблемах с продажами – у сетей очень высокие наценки. Конечно, вмешательство в рынок недопустимо, но что касается сетей, то именно так нужно поступить. Самая высокая накрутка идет на продукты, производство которых требует большого количества молока. Это, к примеру, сыр, масло, сметана. Жалобы на то, что у федеральных сетей высокие наценки, поступают в союз от производителей со всей России», – заявила директор молочного союза России **Людмила Маницкая.**
Ее заместитель по экономике Александр Рыбин заметил, что наценка ритейлера достигает 50–150 процентов. То есть, если бы не жадность торговцев, молоко, сметану и другие товары можно было бы покупать по цене в два раза меньшей, чем сейчас.
Депутаты уже отправили письмо с предложениями по поддержке отрасли в правительство. Ждем ответа.

Наталья Пуртова

ДЛЯ ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЯ НУЖНЫ ДЕНЬГИ

НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ИНСТИТУТА ЭКОНОМИКИ РАН, ЧЛЕН-КОРРЕСПОНДЕНТ РАН РУСЛАН ГРИНБЕРГ ВСЕГДА ОТЛИЧАЛСЯ ТОЧНОСТЬЮ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРОГНОЗОВ. БУДЕМ НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО В ЕГО СЛОВАХ ЧИТАТЕЛИ НАЙДУТ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВОЛНУЮТ ВСЕХ НАС.

– Всемирный банк прогнозирует сокращение ВВП России в 2022 году на 11,2 процента. На ваш взгляд, это оптимистичный или пессимистичный прогноз?

– Сейчас такая ситуация, что может быть и 8, и 11, и 15 процентов. Точная цифра особого значения не имеет, поскольку она в любом случае иллюзорна.

На мой взгляд, более реалистичным выглядит прогноз, согласно которому ВВП России в этом году снизится на 10 процентов, а инфляция достигнет 20 процентов.

Конечно, заблокированные на Западе валютные резервы, шумиха вокруг возможного дефолта и прочие подобные вещи имеют значение, но в теперешней ситуации главное заключается не в этом, а в том, что могут возникнуть очень серьезные проблемы в нашем производственном секторе. Из-за обожествления свободного рынка мы утратили даже самые простые виды производства. К примеру, свои гвозди уже не производим. Своего семенного картофеля нет. Нет и своего оборудования для выпечки самого незамысловатого хлеба. Меня больше всего заботит именно эта история, из-за которой нам, возможно, придется возвращаться к экономике, чем-то похожей на хозяйственную систему Советского Союза. Скорее всего, эта экономика будет менее рыночной и менее денежной. Начнут распространяться бартерные сделки, доллар станет редким благом, вернется черный рынок и так далее.

Сейчас многие говорят, что, дескать, надо дать больше свободы бизнесу и он спасет ситуацию. Все это наивные разговоры. Нам придется проводить жесткую промышленную политику, жертвовать чем-то важным ради еще более важного. На первый план теперь выходят самые необходимые жизненные потребности.

– ЕС принимает уже седьмой пакет экономических рестрикций против России. Какой экономический ущерб нам будет нанесен?

– Пока что главное – это рост цен. Продукты в магазинах и на рынках практически все есть, промтовары тоже. Иностранцы уходят? Да, уходят. 150 больших фирменных брендов нас покидают. Значит, будет сокращаться материальная база. Но пока она есть. Инерция рыночного хозяйства еще сохраняется, поэтому все пока не так ощутимо. Я бы охарактеризовал это как преддверие оглушительного сокращения товарного предложения. Сейчас на бытовом уровне этого пока не видно.

– Насколько успешны и эффективны принимаемые Правительством России меры?

– Все, что делается, пока правильно. Наверное, я бы на их месте тоже так поступил. Сейчас же всем нужны деньги. И большому, и среднему, и малому бизнесу, и малоимущим, и военным, и на импортозамещение, и на поддержку занятости – всем! Правительству и ЦБ прежде всего надо не терять самообладания и действовать так, как они считают нужным.

Сейчас мы переживаем в прямом смысле исторический этап. В такие периоды люди поддерживают власть перед лицом внешних вызовов, угроз и враждебных действий. Поэтому чиновникам в такие периоды прощается многое из того, что вызвало бы критику в спокойное время. При этом крайне аккуратно, чтобы не сделать ошибку и не свалить ситуацию в неконтролируемый обвал.

Андрей Дмитриев

КОГДА ЖУЛИКИ ЗА ПРИЛАВКОМ

ОБМАН СТАЛ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПОВ РОССИЙСКОЙ ТОРГОВЛИ. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, У НАС МНОЖЕСТВО ПРОДАВЦОВ ВСЕМИ СИЛАМИ СТРЕМИТСЯ ВВЕСТИ ПОКУПАТЕЛЯ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ И ПОД ВИДОМ КАЧЕСТВЕННОГО ТОВАРА ВПАРИТЬ ГРАЖДАНАМ ЧТО-ТО НЕУДОБОВАРИМОЕ.

Обман повсюду!

Как отмечают в Роскачестве и других контролирующих ведомствах, сегодня пытаются заработать практически на всех продуктах питания. Сложнее с простыми продуктами, то есть с теми, которые не состоят из смеси разных компонентов. Так, например, с молоком хитрить сложнее, чем с колбасой. Но и эти трудности мошенники преодолевают! Даже с мясом возможны проблемы: мошенники могут накачать кусок говядины водой, чтобы вес был больше.
Конечно, не всегда такие «изобретения» опасны для здоровья. Хотя и на действительно вредный продукт тоже можно попасть. Например, в кондитерских изделиях, изготовленных по «особым рецептам», могут оказаться вредные растительные жиры, пальмовое масло, трансжиры.
Причем довольно часто жулики используют законодательные лазейки. Например, на этикетке с питьевой водой, поясняют в Роскачестве, производитель обязан указать, природная вода или нет, место добычи, номер скважины. Но проверить это невозможно: в России отсутствует реестр данных о составе воды из скважин. Вот и берут обманщики обычную воду и штампуют ее под видом «природной из источника».
Также недобросовестные производители экономят, используя дешевые и вредные ингредиенты. Или просто обманывают потребителя, не сообщая истинных сведений о продукте.

Технология развода

Как отмечает заместитель руководителя Роскачества **Елена Саратцева**, одним из главных продуктов для фальсификаций стал мед. Пчеловоды жалуются, что в магазинах полно некачественного, а то и ненастоящего меда. Его могут разбавлять сахарным сиропом или выдают обычный разнотравный мед за более дорогой (например, липовый). Или дают ложные данные о происхождении, ведь самый ценный мед делают в Башкирии, на Алтае, вот и пишут на баночках «башкирский», «алтайский», а на самом деле мед не оттуда. Чаще всего нарваться на липовый – фальшивый – мед можно на различных ярмарках, особенно покупая на развес.
Еще один «герой» фальсификата – колбаса. Чаще всего недобросовестные производители заменяют одно мясо другим, дешевым. Допустим, по ГОСТ Р 52196–2011 колбаса «Докторская» должна быть изготовлена из свино-говяжьего фарша. А некоторые производители, как выяснили проверки Роскачества, кладут туда курицу, причем не обозначают это на этикетке. Или пишут «животный белок», а в фарш добавляют всякие полуфабрикаты, а еще сою или разную химию.

Всё просто

Обманщики не гнушаются и такими продуктами, как хлеб. Читаем этикетки: на упаковке может быть написано «мультизлаковый», а в описании мелкими буквами – «мука пшеничная высшего сорта». Производитель использует модные тенденции, делая «здоровый» хлеб из обычной муки. Эксперты рекомендуют не покупать хлеб в тех пекарнях, где обещают испечь французский хлеб за 10 минут. Качественный хлеб так быстро не сделать.
Молочные продукты тоже любят «модернизировать». Особенно сыр! Уж на этом производители-хитрецы набили руку. Часто в некачественный сыр добавляют растительные жиры, пальмовое масло. Вообще качественный сыр не может стоить дешево. Сыр по цене ниже 250 руб., очевидно, будет «сырным продуктом». Прикинуть правильность цены просто: на производство 1 кг сыра нужно 10–12 кг молока, с учетом оптовой цены 1 кг сыра не может стоить менее 400–500 руб.

Марина Лепина

А ПЕНСИОННЫЙ ПРИБЫТОК-ТО – СКРОМНЫЙ!

С 1 ИЮНЯ В РФ ПРОШЛА ВНЕПЛАНОВАЯ ИНДЕКСАЦИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ВЫПЛАТ. ОБ ЭТОМ, СЛОВНО ПО КОМАНДЕ, ЗАГОЛОСИЛИ ЧУТЬ ЛИ НЕ НА КАЖДОМ УГЛУ.

Отметился даже спикер Госдумы Вячеслав Володин. Сообщая в своем Telegram-канале о ряде социально значимых нововведений, он заявил, что «повышаются пенсии неработающих пенсионеров, прожиточный минимум и МРОТ». То есть ура, граждане!

Радостная весть доносилась до общественности из каждого утюга, и какому-нибудь чужестранцу, оказавшемуся свидетелем этих событий, наверное, показалось бы, что пенсии в России как минимум сравнялись с пенсиями в Европе. Если бы…

При ближайшем рассмотрении обнародованное властями повышение выплат на 10% обернулось весьма скромным прибытком. Согласно прикидкам экспертов, неработающим пенсионерам в среднем достанется прибавка в 1760 рублей, а сама пенсия в среднем «взлетит» до 19 360 рублей. (О работающих пенсионерах и речи не идет, по мнению чиновников, они и так «как сыр в масле катаются».)

Иными словами, с июня лучше заживут примерно 35 млн пенсионеров, которых коснется прибавка. При нынешней стоимости похода в магазин за едой в 1 тысячу рублей пожилые граждане смогут теперь сходить туда на полтора раза больше. Примерно те же суммы столоначальники добавили и к прожиточному минимуму – 1969 рублей, и к МРОТ – 1389 рублей. Но поскольку, по утверждениям чиновников, эти показатели «расчетные», то есть база для других социальных выплат, то даже заморачиваться не стоит, сколько счастливчиков получат возможность «ни в чем себе не отказывать»!

Для справки: минимальные (!) пенсии в ведущих странах Евросоюза – от 700 долларов в Великобритании и Франции до 850 долларов в Германии. Но есть и «скромняги» типа Дании, Швейцарии, Финляндии или Австрии, где эти показатели измеряются четырехзначными цифрами. А в Норвегии пенсии в пересчете на рубли зашкаливают за 160 тысяч (!) целковых.

Впрочем, не будем забывать о том, что далеко не все пенсионеры на Западе имеют медицинскую страховку и значительную часть своих доходов они расходуют на коммунальные услуги и аренду жилья. А в последнее время, после введения Евросоюзом санкций против России, обстановка вообще стала критической. Значительно выросли цены на продукты, электричество и бензин. По сути дела, значительная часть населения Европы, и прежде всего пожилые люди, оказалась в нищете, и, судя по всему, ситуация будет только ухудшаться.

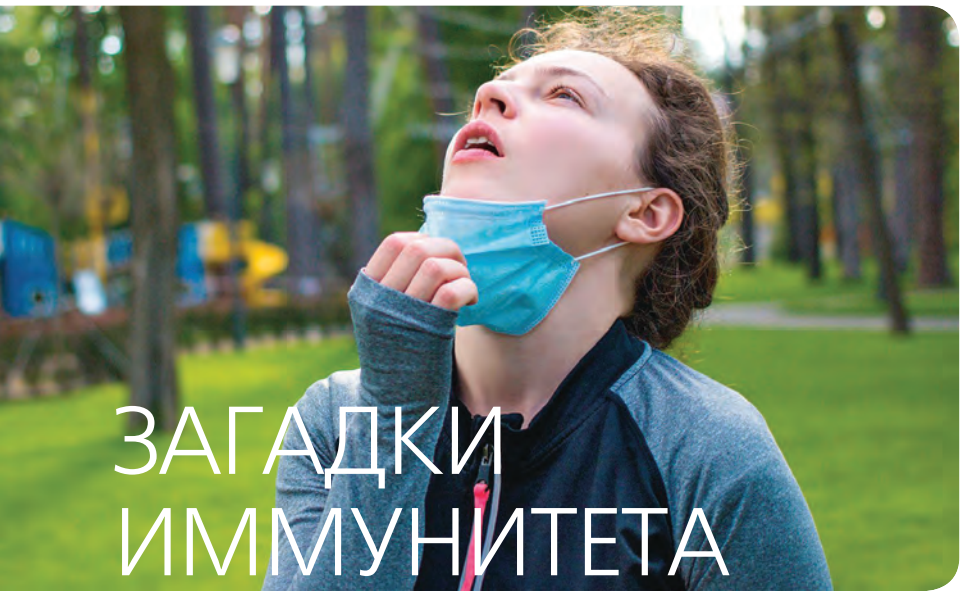
Однако все это, конечно, не повод для того, чтобы богатейшая ресурсами страна мира «экономила» на стариках. Похоже, проблема здесь ментальная, связанная с отношением чиновников к пожилым гражданам. Пенсионеры получают фактически гроши, а номенклатура принимает специальные законы и увеличивает выплаты – для себя – в три–четыре раза. Конечно, хорошо, что пенсии проиндексировали. Однако будем считать, что это только первый шаг на пути восстановления социальной справедливости.

Кстати

С 1 июля у пенсионеров будут списывать не более 20 процентов от полученной пенсии.

Пенсионный фонд России предупредил пенсионеров о том, что с 1 июля текущего года у некоторых пожилых россиян из пенсии будут удерживать по 20 процентов – в среднем 3 600 руб. Впрочем, коснется это малоприятное нововведение ограниченного числа получателей пенсий – а точнее, тех из них, кто является должниками и чью пенсию в счет погашения задолженности списывает Пенсионный фонд.

Павел Максимов



ЗАГАДКИ ИММУНИТЕТА

ПОЧЕМУ COVID-19 БОЛЕЮТ НЕ ВСЕ.

Вирус, вызывающий COVID-19, легко передается от человека к человеку. Но иногда бывает и так: в семье один болеет, а другой, ухаживающий за ним, – нет. Почему некоторые не заражаются даже при тесном контакте с больным?
Еще одна загадка: у многих после перенесенного COVID-19 не обнаруживаются защитные антитела. Формируется ли в таком случае у них иммунитет? И есть ли люди, устойчивые к этой инфекции?
Ответы на эти и другие вопросы дает исследование группы сотрудников Национального медицинского исследовательского центра гематологии Минздрава РФ.

Клетки – убийцы вирусов

О своей работе рассказывает один из авторов статьи, канд. биол. наук, завлабораторией трансплантационной иммунологии НМИЦ гематологии Минздрава **Григорий Ефимов**:
– Мы изучаем, в частности, Т-лимфоциты, которые играют важную роль в противовирусном иммунном ответе. Занявшись их исследованием при COVID-19, мы обнаружили ряд интересных фактов. Например, выяснили, что Т-лимфоциты, узнающие этот вирус, могут встречаться не только у переболевших, но и у людей, которые никак с вирусом не контактировали. Отдельно мы изучали группу людей, которые были в тесном контакте с больными COVID-19, но не только не имели никаких симптомов заболевания, но и не выработали антител к этому вирусу. Выяснилось, что у многих из них есть Т-лимфоциты, которые узнают коронавирус и, вероятно, обеспечивают им защиту от него.
Здесь нужно объяснить, что система приобретенного иммунитета состоит из двух частей. Первая представлена антителами – это особые белковые молекулы (иммуноглобулины). Они вырабатываются организмом в ответ на атаку вирусов или бактерий и находятся в плазме крови. Такой иммунитет называют гуморальным, от латинского слова «гумор» – жидкость. И сегодня, когда говорят о COVID-19, в основном речь идет именно о них. Наличие антител в крови используют для подтверждения диагноза. Также эти антитела формируются после вакцинации. Кроме того, сыворотку крови переболевших, содержащую большое количество защитных антител, можно использовать в лечении COVID-19.
Вторая часть приобретенного иммунитета – клеточная. Она представлена особыми клетками – лимфоцитами. Среди которых есть Т-лимфоциты (иногда их называют просто Т-клетки). Одни из Т-лимфоцитов, так называемые Т-киллеры, убивают зараженные вирусом клетки и тем самым препятствуют производству новых вирусных частиц. Другие Т-лимфоциты (их называют Т-хелперами) нужны иммунной системе для выработки противовирусных антител.
Т-лимфоциты способны не просто справиться с инфекцией. Они хранят память о столкновении организма с вирусом очень долго, годами. Если вирус снова попадет в организм человека, то именно благодаря иммунной памяти инфекция не разовьется или будет протекать значительно легче.

Иммунитет про запас

Проводя исследование, мы оценивали количество антител и Т-клеток у трех групп доноров. Результаты оказались любопытными. Во-первых, не у всех переболевших COVID-19 обнаруживаются антитела – у части выздоровевших иммунный ответ обеспечивается только за счет Т-клеток. По всей видимости, их оказывается вполне достаточно для защиты организма. Во-вторых, и это самое интересное, иногда Т-клеточный ответ на коронавирус наблюдается у людей, которые им не болели.
В-третьих, мы выяснили, какие именно участки коронавируса распознаются Т-лимфоцитами. Эти данные могут быть использованы для создания теста, оценивающего Т-клеточный иммунитет. Тест позволит понять, перенес человек COVID-19 или нет, даже при отсутствии у него антител.

Александр Мельников

COVID-19 – СЕЗОННАЯ ИНФЕКЦИЯ?

ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, ЧТО COVID-19 МОЖЕТ СТАТЬ СЕЗОННОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, ВЫДВИНУЛА ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ) В РОССИИ МЕЛИТА ВУЙНОВИЧ. ПО ЕЕ СЛОВАМ, У ЭТОГО ЕСТЬ ПРЕДПОСЫЛКИ, ОДНАКО ДЛЯ ОДНОЗНАЧНОГО ОТВЕТА НАДО ПОНАБЛЮДАТЬ ЗА ВИРУСОМ НЕСКОЛЬКО СЕЗОНОВ.

Представитель ВОЗ отметила, что даже наличие высокоэффективной вакцины не гарантирует, что люди смогут полностью уничтожить или искоренить коронавирус.
О том, что вирус может никуда не исчезнуть, а приобрести сезонный характер, в ноябре 2020 года также заявляла глава Роспотребнадзора **Анна Попова.** По ее словам, вспышки коронавируса будут повторяться каждый год.
«Мы видим, что сезонность все более выраженная. В холодный период в Северном полушарии он был в Европе, в холодный период для Южного полушария он был в Южном полушарии. Это характеристика респираторных вирусов с выраженной сезонностью. <…> Это говорит о том, что он будет, скорее всего, приходить каждый год, будет активничать в холодный период года», – сообщила она.

Что такое сезонная инфекция и какие заболевания обладают сезонностью?

Сезонное заболевание – это болезнь, уровень заболеваемости которой меняется в соответствии со временем года. Наиболее распространенной сезонной инфекцией является грипп. По данным ВОЗ, в Европейском регионе ежегодные эпидемии гриппа, которые могут поразить до 20 процентов населения, обычно происходят осенью и зимой. Осенью-зимой также наблюдается всплеск заболеваемости другими ОРВИ. Как поясняют в Минздраве РФ, сырая и прохладная погода создает благоприятные условия для распространения вирусных заболеваний.
Вспышки многих «детских» инфекций часто происходят в течение учебного года, а во время каникул их количество уменьшается. К сезонным также можно отнести и острые кишечные инфекции (ОКИ). При этом подъем заболеваемости вирусными ОКИ отмечается в холодный сезон, а бактериальными – в теплый, когда возникают благоприятные условия внешней среды для размножения возбудителя.
Как отмечают специалисты Колумбийского университета, на сезонность инфекционных заболеваний, в частности, влияют и экологические факторы. Например, окружающая среда играет роль при распространении вируса Зика (вирус, переносчиком которого являются комары), поскольку от уровня температуры и влажности зависит число популяции комаров. А увеличение числа водорослей может быть определяющим фактором в распространении холеры.
Сезонные изменения численности переносчиков инфекции (например, комаров, клещей, мух или блох) являются причинами передачи трансмиссивных болезней (заразные болезни, возбудители которых передаются кровососущими членистоногими). Например, сезонное колебание численности комаров в ответ на годовые колебания температуры и количество осадков может вызывать эпидемии малярии.
По мнению ученых Имперского колледжа Лондона и Оксфордского университета, на сезонность влияют несколько факторов. Это выживаемость патогена вне человеческого организма, поведение человека, уровень иммунитета и сезонное изменение числа переносчиков заболевания. В частности, выживание патогенного организма вне хозяина зависит от характеристик окружающей среды, от температуры, влажности, воздействия солнечного света и др. Таким образом, годовые колебания климата могут приводить к пикам заболеваемости.

Мария Осина

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ

НЕДАВНО ГОСДУМА ПРИНЯЛА ЗАКОН ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПЕНСИОННЫХ НАКОПЛЕНИЙ, ОСТАВШИХСЯ ПОСЛЕ РАСЧЕТОВ С КРЕДИТОРАМИ НПФ.

«Безобидный» закон, мурыживший-ся с начала 2021 года, был дополнен ст. 5, которая, по сути, означает начало экономической и финансовой мобилизации в нашей стране. Закон предоставляет президенту чрезвычайно широкие полномочия. Документ предусматривает право президента установить особый порядок осуществления гражданами РФ или отечественными юридическими лицами отдельных сделок с участием иностранных лиц, которые связаны с недружественными государствами или находятся под контролем таких лиц. Глава государства также может устанавливать особый порядок исполнения российскими организациями обязательств по выплате дивидендов перед участниками – лицами недружественных иностранных государств и валютного регулирования и валютного контроля, в том числе в части ввоза в РФ и вывоза из нее валютных ценностей.

По сути дела, речь идет об отмене закона о валютном регулировании и валютном контроле, снижении роли и значения решений ЦБ, видоизменении правил бухгалтерского учета и некоторых положений НК РФ. Один пример. Теперь у президента есть право на «замораживание (блокирование) денежных средств и (или) иного имущества». Если раньше блокирование могло применяться по Федеральному закону № 115-ФЗ (по решению суда, СКР, прокуратуры, ФСБ), то теперь этого не требуется.

Нет никаких сомнений в том, что подавляющая часть населения России эти решения полностью поддержит, потому как время у нас военное и нужно принимать самые решительные меры для наведения порядка в государстве. Граждан только порадует то обстоятельство, что закон финансово блокирует офшоры, на которые в России оформлено имущество на триллионы долларов, а также запрещает вывод средств за границу. Закон фактически передает правительству определение текущего курса доллара (не напрямую, конечно, но по аналогии с Китаем).

Что особенно важно: закон предполагает создание своего рода финансовой чрезвычайной комиссии, которая будет определять правила работы экономики. Вполне возможно, что работу наша новая ЧК начнет с противостояния с Биг-4, то есть с четырьмя крупнейшими транснациональными компаниями, предоставляющими аудиторские и консалтинговые услуги. А может, будет выбран другой объект, например фактическая, а не формальная, деофшоризация.

Итак, лед тронулся, господа присяжные заседатели?

Леонид Гулямов

А НА ФИГА КОЗЕ... ВАЛЮТА

НЕКОТОРЫЕ РОССИЙСКИЕ БАНКИ ИЗ-ЗА «ОБЩЕРЫНОЧНОЙ ТЕНДЕНЦИИ» ВРЕМЕННО ПРИОСТАНАВЛИВАЮТ ОТКРЫТИЕ ВКЛАДОВ В ИНОСТРАННОЙ ВАЛЮТЕ И НЕ ИСКЛЮЧАЮТ ВВЕДЕНИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ СТАВОК ПО СЧЕТАМ В ДОЛЛАРАХ И ЕВРО.

Отрицательные ставки – это когда вкладчики отдают сбережения банку, но банк на эти деньги не начисляет проценты, а, наоборот, берет с клиентов плату за хранение. Довольно распространенное явление в европейских банках, где депозитная ставка ЕЦБ много лет находится на минимуме.

От валютных депозитов финансовые организации отказываются не первый раз. Так, в 2019 году банки прекращали прием депозитов в евро и вводили комиссию за хранение европейской валюты на простых клиентских счетах. Дело в том, что выгода любого финансового учреждения определяется размером процентной маржи: банк не может дать клиенту больше, чем заработает сам. Спрос на кредиты в иностранной валюте рухнул, финансовым организациям негде размещать привлеченные деньги, банк может понести убытки даже по ведению счетов в евро, а не только выплачивая минимальный процент по вкладу.

Ставки по валютным депозитам на порядок ниже, чем по рублевым. С другой стороны, эксперты по финансовой грамотности рекомендуют диверсифицировать накопления – хранить их в разных валютах. А что лучше – валютный вклад или наличная валюта?

Директор по аналитике финансового маркетплейса **Ирина Андриевская** напоминает, что вклад – это консервативный сберегательный инструмент, который в кризис может оказаться надежнее любых альтернативных инструментов. Депозиты до 1,4 миллиона руб. (и эквивалентная сумма в валюте) застрахованы государством. В случае отзыва у банка лицензии Агентство по страхованию вкладов вернет деньги. Но есть нюансы. Если депозит в долларах или евро, в случае отзыва лицензии страховая выплата производится в рублях по курсу Центрального банка России на день отзыва лицензии. Здесь есть риск, что курс на день отзыва лицензии может оказаться ниже, чем в день открытия вклада или покупки валюты. В таком случае валютный вкладчик теряет деньги.

Инвестор **Ксения Аверс** рекомендует хранить в одном банке не более суммы страхового возмещения (с учетом процентов, которые банк начислит за время действия вклада). «Сбережения нужно максимально диверсифицировать. Я бы рекомендовала покупать американские доллары, швейцарские франки, китайские юани, японскую иену. Стабильно себя ведет эмиратский дирхам. Евро точно покупать не надо (антироссийские санкции бьют не только по российской, но и по европейской экономике). Если у вас есть, допустим, один миллион рублей, то наличной валюты можно купить не более чем на 20 процентов и не более 20 процентов положить на вклады. 200 тысяч рублей откладывайте на вклады и на 200 тысяч покупайте валюту.

Напомню, что купить наличную валюту в банках, несмотря на снятие ограничений, непросто. Активизировался черный рынок валюты. Нужно понимать, что там можно купить подделку. А за фальшивки будет уже статья, за которую можно получить конфискацию», – предупреждает эксперт.

Елена Трегубова

БЕДНОСТЬ И СОЦИАЛЬНЫЙ КОНТРАКТ

В РОССИИ МОЖНО БЕЗВОЗМЕЗДНО ПОЛУЧИТЬ ДЕНЬГИ, ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ТЯЖЕЛУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ. РАССКАЗЫВАЕМ, КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛЬГОТОЙ.

Как становятся бедными?

Кто считается бедным? Человек, у которого в семье доход ниже прожиточного минимума. Для России в целом это 12 654 руб., следует из данных Росстата. В регионах суммы отличаются: в Белгороде – 10 629, в Забайкальском крае – 14 805, в столице – 18 714, а на Чукотке 28 851 руб. Попасть в число бедных очень просто. Есть семья: мама, папа, ребенок. Живут в Вологодской области, где прожиточный минимум – 12 781 руб. Родители работают, получают по 35 тыс. руб. честной зарплаты. Месячный доход – 70 тыс. Раздели на троих – по 23 тыс. на каждого. Такая семья бедной не считается. А потом один из родителей теряет работу. Максимальный размер пособия по безработице – 12 792 руб. То есть общий доход – 37 792 руб., а среднедушевой – 12 597 руб. И это уже бедность. Есть желания, которые и у людей, и у государств полностью совпадают. Например, каждый гражданин хочет быть преуспевающим и далеко не бедным человеком. Власть в стране такое только приветствует: чем больше доходов, тем легче развиваться экономике, тем выше доходы бюджета.

Но что делать с людьми, которые уже не могут свести концы с концами? Для таких случаев в России придумали социальный контракт.

Срочно требуется работа

Самый популярный вариант социального контракта (35 процентов соглашений заключены именно с этой целью) – поиск работы. Для него человек должен быть не только бедным, но и официальным безработным. Выплаты небольшие, но в такой ситуации очень нужные – в размере регионального прожиточного минимума каждый месяц с момента заключения контракта до момента устройства на работу и три месяца после него.

Кроме того, государство готово оплатить занятия на курсах профессиональной переподготовки или повышения квалификации.

Заработай себе сам

Второе по популярности направление (31 процент соцконтрактов) – открытие собственного дела. «Стартовый капитал» от государства – до 250 тыс. руб. Чтобы их получить, надо разработать реальный бизнес-план (органы соцзащиты в этом готовы помочь), составить смету и обосновать расходы. Документы рассмотрит специальная комиссия и если сочтет замысел разумным, финансирование будет выделено.

Если все очень сложно

Третий по популярности вид соцконтрактов – на преодоление сложной жизненной ситуации (21 процент). В этом случае человек на год получает выплаты в размере регионального прожиточного минимума. Он может покупать на них еду, обувь, одежду, лекарства… Такая поддержка должна позволить ему разобраться с накопившимися проблемами и спустя год повысить доход своей семьи выше черты бедности.

Одна коровья сила

Еще один вид соцконтрактов – на развитие личного подсобного хозяйства. Он наименее востребован – всего 11 процентов заключенных соглашений, но и сельского населения в России втрое меньше, чем городского. Здесь предусмотрена выплата до 100 тыс. руб.

Этих денег вполне достаточно, например, для покупки коровы и корма, обустройства стойла для нее. Продавая молоко, а из остатков делая сметану и масло, можно получить дополнительные деньги к своему основному доходу. Во многих случаях этого оказывается достаточно, чтобы выбраться из бедности.

Алексей Дуэль

ДЕЛА НАСЛЕДСТВЕННЫЕ

КАК УЗНАТЬ, ОСТАЛИСЬ ЛИ ПОСЛЕ СМЕРТИ РОДСТВЕННИКА ВКЛАДЫ?

После открытия наследства у наследников есть полгода на поиск имущества умершего родственника. Квартиры, дачи, автомобили найти нетрудно – они так или иначе на виду. С вкладами и вообще с деньгами в банках сложнее: кто знает, где наследодатель хранил накопления на черный день? Наша читательница, москвичка Галина, узнала о вкладах своего отца спустя несколько лет после его смерти – случайно обнаружила документы. Юрист **Наталья Левушкина** рассказала о том, как искать вклады родственника после его смерти: «Самостоятельно узнать в банке, какие вклады открыты на имя наследодателя, невозможно. Это ограничение связано с банковской тайной. Даже после смерти владельца вклада финансовые организации не вправе раскрывать ее всем желающим. Регистраторы и депозитарии, которые хранят информацию о владельцах ценных бумаг, также не могут разглашать эти данные. Помочь наследникам должен нотариус, который ведет наследственное дело. Обратиться к нему по общему правилу нужно не позднее шести месяцев после смерти наследодателя.

Закон дает нотариусу право получать бесплатно сведения от федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по контролю и надзору за соблюдением законодательства о налогах и сборах, о номерах банковских счетов, вкладах, наименованиях и месте нахождения банков и иных кредитных организаций, в которых были открыты банковские счета, вклады наследодателя на момент его смерти.

Что можно сделать самостоятельно? Прежде всего тщательно изучить имеющиеся у наследодателя документы, нет ли среди них информации о счетах и вкладах (договоры с банком, страховой компанией, а также с организациями, которые работают на рынке ценных бумаг). Также следует спросить у коллег, знакомых наследодателя о том, в каких кредитных организациях обслуживался умерший наследодатель, а еще на карту какого банка он получал заработную плату – очень часто в этом же банке человек открывает и вклады. Страхование жизни также обычно оформляется в связанных с основным банком организациях.

Полученную информацию необходимо представить нотариусу для сокращения времени на запросы.

Важно помнить, что воспользоваться денежными средствами можно будет на основании свидетельства о праве на наследство, которое выдается нотариусом по истечении срока принятия наследства – по общему правилу не ранее чем через шесть месяцев со дня открытия наследства.

Исключение составляет выдача денежных средств на организацию похорон наследодателя и оплату соответствующих ритуальных услуг. Размер средств, выдаваемых банком на похороны наследнику или указанному в постановлении нотариуса лицу, не может превышать 100 тыс. руб.

Следует учесть, что наследники, принявшие наследство, отвечают по долгам наследодателя солидарно, в пределах стоимости перешедшего к ним наследственного имущества, поэтому целесообразно поручить нотариусу запросить кредитную историю наследодателя. Так вы точно узнаете, по каким кредитным обязательствам родственника вы будете отвечать в случае принятия наследства.

Чтобы поиск вкладов в банках, в том числе в иностранных, не стал проблемой для наследников, рекомендую проработать вопрос наследственного планирования, то есть заранее сообщить своим предполагаемым наследникам информацию о том, в каких кредитных организациях имеются денежные вклады, оформлено страхование жизни и здоровья и т.д. Такое планирование поможет в будущем упростить наследникам процедуру принятия наследства».

ЯБЛОКАМИ ПО ИНФАРКТУ

ОТ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ ОБЕРЕГАЕТ ЭТОТ ФРУКТ.

У англичан есть пословица: «Яблоко в день – и доктор не нужен». Яблоко в день – и проживешь дольше, и ожирение маловероятно, и сахарного диабета, скорее всего, не будет.

Вместо статинов

А недавно английские ученые доказали, что яблоко в день – и статины не нужны. Статины – это группа лекарств, снижающих уровень «плохого» холестерина и этим предотвращающих инфаркты, инсульты и прочие сердечно-сосудистые заболевания. В западных странах их рекомендуют почти всем пациентам старше 50 лет, так как с возрастом холестерин повышается у многих. Так вот оказалось, что если бы все подданные ее величества старше 50 лет съедали ежедневно хотя бы одно яблоко, это предотвратило бы 8,5 тысячи смертей из-за болезней сердца и инсультов. А если бы им вместо яблок давали статины, то эффект был бы лишь чуть лучше – 9,4 тысячи спасенных жизней. Но при этом яблоки не вызвали бы никаких побочных осложнений, а статины спровоцировали бы около тысячи случаев миопатии (это серьезное заболевание, поражающее мускулатуру) и способствовали развитию примерно 10 тыс. новых случаев сахарного диабета. Относиться к этим заявлениям стоит серьезно, ведь опубликованы они в «Британском медицинском журнале», одном из самых уважаемых научных изданий в мире.

Сила нутриентов

Большинство людей уверены, что в яблоке просто залежи железа и витамина С. Это миф, в среднем яблоке весом 150 г железа всего 0,2 мг, то есть примерно 1 процент дневной потребности в нем. Это мало. Аскорбиновой кислоты побольше – 7 процентов дневной потребности. Получше, но все-таки мало. Масса даров природы содержит гораздо больше витамина С. Прочих витаминов в яблоке еще меньше – от 0 до 4 процентов суточной нормы, а минеральных веществ – вообще не больше 3 процентов. Это значит, что яблоки нельзя считать существенным источником витаминов и минералов. Что же тогда в них есть?
То, что называют модным словом нутриенты – разные полезные вещества, необходимые нам в небольших количествах. Без них наш организм похож на несмазанную телегу, на которой далеко не уедешь. Они необходимы для защиты всего организма от преждевременного старения, его клеток – от мутаций, приводящих к раку, сосудов – от атеросклероза, а холестерина и липидов – от окислительной порчи. Кроме того, эти вещества регулируют многие процессы в организме, помогают нашим ферментам и дружественным бактериям. Большинство яблочных нутриентов являются антиоксидантами. И главные из них – кверцетины. Очень важны антоцианы, придающие некоторым сортам яблок красный цвет или близкие ему оттенки. В зеленых и желтых яблоках их практически нет.

Защита от рака

Многие исследования, в которых принимали участие десятки тысяч человек, убедительно показали, что яблоки защищают от одного из самых тяжелых видов рака – злокачественных опухолей легких. Одно яблоко в день снижало риск их развития более чем на 20 процентов! Кроме того, есть данные, что яблоки защищают от рака толстого кишечника, молочных желез и простаты.

Против инфарктов и инсультов

Яблоки снижают риск инфарктов, инсультов и смертности от них примерно на 35 процентов. Объясняют его медики так: во-первых, у тех, кто ест яблоки, благодаря пектину снижается уровень холестерина в крови; во-вторых, липиды не окисляются в крови и на стенках сосудов. Последнее очень важно: хроническое воспаление внутренней оболочки сосудов способствует формированию тромбов. А это и приводит к инфарктам и инсультам.

Александр Мельников

ЕСЛИ «ГВОЗДЬ» В ПЯТКЕ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПРОТИВ ПЯТОЧНОЙ ШПОРЫ.

Гвоздь в пятке – именно с таким ощущением сравнивают главный симптом этого заболевания. И это не совсем метафора. Ведь сильную боль причиняет остеофит – остроконечный нарост, сдавливающий мягкие ткани.

Размер не имеет значения

Шип может вырастать в длину до 1,5 см. Его легко прощупать, просто надавив на пятку. Но сила боли зависит не от размера остеофита, а от его расположения. Чем ближе нервные окончания, тем больше беспокойств он доставляет. И еще важен «стаж» заболевания. Причем, если поначалу боли, обычно возникающие в начале движения, отступают, стоит человеку немножко расходиться, то впоследствии боль от нагрузки лишь усиливается. Наконец, пятка начинает болеть и в полном покое.

И все-таки костный нарост – не причина шпоры, а скорее следствие. Сначала воспаляется фасция – соединительная ткань подошвы (поэтому болезнь называют подошвенным фасциитом). И лишь потом в воспаленном участке стопы соли кальция образуют остеофит.

Опасные моменты

Заболевание провоцируют:

плоскостопие. Оно вызывает неравномерную нагрузку на стопу, из-за чего страдают сухожилия;

возраст. С годами ухудшаются регенерация тканей и кровоснабжение конечностей;

лишний вес, интенсивная нагрузка и травмы стоп. В зоне риска представители «стоячих» профессий – учителя, парикмахеры, хирурги и люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом. А также бегуны, прыгуны, футболисты;

неправильное питание; любовь к соленому, сладкому, перченому, жирному, дефицит жидкости, овощей и фруктов приводят к скоплению солей в тканях и провоцируют кальциноз.

Спорт и диета

Поскольку костный нарост образуется из солей мочевой кислоты, важно вовремя нормализовать кислотно-щелочной баланс. В этом помогут:

- отказ от курения и алкоголя (даже от пива);
- исключение жирных и острых соусов и приправ;
- ограничение рыбы, мяса, мучного и сладкого, крепкого чая и кофе;
- увеличение употребления овощей, фруктов, жирных, а не обезжиренных молочных продуктов;
- усиленный питьевой режим. Особенно полезны щелочные минеральные воды, отвары и настои шиповника, крапивы.

Ну и конечно необходима лечебная физкультура.

Вот некоторые упражнения.

№ 1. Встать у стены, больную ногу поставить за здоровую и, упершись руками о стену, приседать, пока не возникнет ощущение натяжения в икрах. Пятки от пола не отрывать.

№ 2. Положить на пол два увесистых книжных тома. Встать на книги так, чтобы пятки свисали. Покачаться вверх-вниз.

№ 3. Собирать пальцами ног разбросанные по полу мелкие предметы.

№ 4. Катать бутылку стопой. Если наполнить бутылку водой из холодильника, это даст еще и обезболивающий эффект.

Народные рецепты от пяточной шпоры

1. Брусок самого темного хозяйственного мыла натереть на мелкой терке и растопить на водяной бане. Массу выложить на бинт. Сверху прикрыть полиэтиленом и зафиксировать бинтом. Замотать шерстяным шарфом. Делать ежедневно, пока не станет легче.

2. Полпачки крупной соли нагреть в духовке. Переложить в полотняный мешочек и прикладывать к пятке, пока соль не остынет.

3. Распарив ногу, обкладывать пятку лепешками из глины (или из меда и соли).

Если в течение месяца улучшения не наступило, обязательно обратиться к врачу.

Елена Нечаенко

БОДИФИТНЕС ДЛЯ РЕЛЬЕФНОСТИ ТЕЛА

КАК ПРИДАТЬ ТЕЛУ РЕЛЬЕФНОСТЬ?

«Широкие» приседания

Ноги ставим чуть шире плеч, носки разведены на 45 градусов. Спина ровная, отводим таз назад, сгибаем колени и садимся вниз до прямого угла. Следим за тем, чтобы колени не выходили за носки. Затем поднимаемся, выталкиваемся пяткой и внешней стороной ступни. Повторить 20–50 раз. Три подхода.

«Болгарские» выпады

Одну ногу ставим на возвышение, рабочая нога впереди, руки перед собой, спина ровная. Опускаемся вниз, сгибая впереди стоящую ногу так, чтобы колено не выходило за носок, стараемся держать колено чуть в стороне. Опускаемся, растягиваем бедро и выталкиваемся вверх верхней стороной ступни. Повторить 15 раз. Два подхода.

«Ягодичный» мостик

Ложимся на спину, пятки ставим как можно ближе к ягодичным мышцам – это исходное положение. Поднимаем таз вверх. На секунду зафиксируемся и опускаемся вниз в исходное положение. Повторить 30 раз. Три подхода.

Упражнения на пресс

Сидим, чуть согнув ноги в коленях. Одновременно опускаем ноги и корпус на пол, все делается на вдохе. Затем на выдохе подтягиваем бедра к груди, при этом обязательно держим спину округленной. Повторить 20 раз. Три подхода.

Отжимание от пола с колен

Это упрощенный вид классических отжиманий. Исходное положение – упор лежа с опорой на колени. Опускаемся вниз грудью к полу, локти строго в стороны, касаемся грудью пола, чуть задерживаемся в нижней точке и затем выпрямляем руки. Стараемся не проваливать грудь, чтобы грудные мышцы включались в работу. Повторить 20 раз. Три подхода.

Усложненная планка с отрывом одной точки

Встаем в классическую планку. Плечо перпендикулярно полу, спина ровная, не допускаем прогиба в пояснице. Держим живот и мышцы корпуса втянутыми и затем отрываем одну ногу. Стоим в таком положении 20–30 секунд. После поднимаем вторую ногу и делаем ею то же самое. Два подхода.

Махи на четвереньках

Встаем на четвереньки, правую чуть согнутую ногу поднимаем вверх, представляя, что выталкиваем платформу. Пятку поднимаем вверх. В верхней точке фиксируем ягодичную мышцу, после чего опускаем ногу вниз в исходное положение. Повторить 25 раз. Два подхода.

«Ножницы»

Ложимся на спину. Поясница прижата к полу, руки фиксируем под тазом. Ноги прямые. Выполняем разновидность упражнения «Ножницы», поочередно поднимая и опуская каждую ногу. Выполняем в течение 30 секунд. Три подхода.

Сергей Грачев

КЛЮКВА ПРОТИВ ДЕМЕНЦИИ

ПОЧЕМУ СТОИТ ВКЛЮЧАТЬ КЛЮКВУ В СВОЙ РАЦИОН.

Ученые определили, что, кроме уже установленных полезных эффектов, клюква может защищать от деменции. Стоит ли ее включать в свой рацион?

Клюква – один из популярных продуктов, который славится своими полезными свойствами. Ее советуют и при простудах, и при болезнях почек, и при многих других состояниях. Ученые из Великобритании изучили эту ягоду еще с одной стороны.

В исследовании Университета Восточной Англии говорится, что такая ягода отличается нейропротекторным потенциалом, то есть защищает от различных проблем, затрагивающих мозг. В ходе эксперимента проверяли воздействие чашки клюквы в день у людей в возрасте 50–80 лет. Цель исследования – проверить, как может защищать ягода, например, от той же деменции.

Исследовательская группа изучала испытуемых в течение 12 недель – проверяли, как работает функция мозга, а также каким будет уровень холестерина.

В участники испытания набрали 60 здоровых человек. Половина из них каждый день употребляла порошок из клюквы, который был эквивалентен 100 г свежей ягоды. Другая половина использовала плацебо.

По результатам выяснилось, что потребление ягоды существенно улучшило память участников эксперимента. Также она повлияла на работу нервной системы, улучшилась доставка крови к мозгу. Отмечено снижение уровня плохого холестерина, способствующего атеросклерозу. А значит, клюква может улучшать здоровье сосудов и частично способствует улучшению когнитивных функций мозга.

«Предыдущие исследования показали, что более высокое потребление флавоноидов с пищей связано с более медленными темпами снижения когнитивных функций и деменции. Было обнаружено, что продукты, богатые антоцианами и проантоцианидинами, которые придают ягодам красный, синий или фиолетовый цвета, улучшают когнитивные функции», – заявил доктор **Дэвид Возур** из Норвичской медицинской школы UEA.

Кроме того, в клюкве много микроэлементов и она известна своими антиоксидантными и противовоспалительными свойствами.

Врачебное мнение

Врачи с учеными в вопросе употребления и пользы клюквы согласны. «Издавна люди применяют с лечебной и профилактической целью натуральные вещества и витамины для укрепления здоровья и быстрого выздоровления в случае болезней. Ягоды, особенно сибирские, к коим относятся клюква, брусника, черника, княжевика и шиповник, обладают множеством полезных свойств и поэтому пользуются популярностью», – говорит к.м.н., врач-терапевт, кардиолог **Азизхон Аскаров**. Ягоды можно и нужно употреблять для сохранения крепкого здоровья, подчеркивает специалист.

Клюква занимает достойное место среди ягод, говорит Азизхон Аскаров. И все это благодаря ее полезным свойствам:

- богата витамином С;
- отличается антиоксидантными свойствами;
- является природным иммуностимулятором;
- обладает урикозурическим эффектом, то есть препятствует образованию камней в мочевыводящих путях и подкисляет мочу;
- улучшает репарацию (восстановление) мелких сосудов благодаря подавлению воспаления.

В этих ягодах содержится большое количество органических кислот:

- бензойная,
- лимонная,
- хинная,
- яблочная,
- янтарная,
- щавелевая.

Благодаря бензойной кислоте, которая является естественным консервантом, ягоды клюквы можно прекрасно сохранить в кипяченой воде. От других ягод она отличается высоким содержанием полисахаридов, особенно пектина. Все вещества, которыми так богата клюква, отлично сбалансированы, поэтому очень хорошо усваиваются организмом.

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ПАТОЛОГИЧЕСКОМУ БЕСПОКОЙСТВУ

ПСИХОЛОГ О ТОМ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА БУДУЩЕГО.

Если вы видите будущее только в серых красках, постоянно испытываете иррациональный страх и замечаете одни проблемы, то начинаете тратить все свои ресурсы только на борьбу со страхом будущего. Вместо того, чтобы жить в настоящем, ставить цели и мечтать. Патологическое беспокойство – еще не диагноз. И можно помочь себе самому.
Каковы причины тревоги и как с ней справиться, рассказывает психолог **Анна Федотова.**

Почему возникает страх перед будущим?

Вы не уверены в себе и часто испытаете чувство беспомощности. Такие качества обычно зарождаются в детстве. Если ребенок что-то пытается сделать, у него не получается, и взрослые сразу же помогают или делают за него, не давая возможности попробовать самому, пусть и «наступая на грабли». В зрелом возрасте такой человек не умеет и боится брать на себя ответственность, потому что не верит в свои силы.

Вы чересчур придаете внимание своему негативному опыту, зацикливаясь на неудачах. У каждого в жизни есть неприятные моменты, но кто-то их проживает и приобретает опыт, а кто-то – страх. Тогда как в каждой неудаче можно и нужно искать и позитив. Если негативных моментов было много, человек часто ощущал потерю почвы под ногами, то страх снова оказаться в этой ситуации отпечатывается в сознании и растет. А с ним растет и страх за будущее.

Вы слишком доверяете негативному опыту близких. Родители или ближайшие авторитетные родственники рассказывают истории из собственной биографии с сильным негативным оттенком. Этот колоссальный негативный опыт рода может наложить отпечаток на восприятие реальности человека. Он будет бояться даже пробовать что-то делать.

Вы боитесь совершить ошибку. Корни этого страха тоже идут из детства. Если ошибки ребенка воспринимались значимыми для него людьми как что-то фатальное и за этим следовало наказание, в том числе физическое, то ребенок приходил к выводу: лучше вообще ничего не делать, чем совершить ошибку, ведь потом наступят последствия. А ведь ошибки необходимы, чтобы научиться делать правильно. Затем эта формула «безопасности» переходит во взрослую жизнь, и человек становится безвольным и безынициативным.

Вы боитесь перемен. Наш мозг очень хитрый и с малых лет формирует понимание: то, что уже известно и проверено, не может нести опасность. Значит, этого нужно придерживаться, а нового – избегать. Именно поэтому человек может патологически бояться любых изменений, а значит, и будущего, потому что оно переменчиво.

Как с этим бороться?

1. Осознайте причину данного страха и примите ее. Поймите, что любой страх – это нормальная реакция. Он не возник просто так, а появился на основании либо вашего личного негативного опыта, либо родового. Соответственно, психика вырабатывает страх будущего, чтобы уберечь вас от опасности и помочь выжить.

2. Проведите анализ ситуации и своих особенностей. Когда вы поняли и приняли причины страха, подумайте, какие у вас есть ресурсы и сильные стороны, чтобы с ними справиться. Лучше зафиксируйте письменно свои сильные стороны. Это помогает понять, что вы на самом деле сильны, обрести уверенность в себе и внутреннюю опору. Когда приходит понимание, что вы справитесь, страх будущего постепенно уходит.

ИСКУССТВО СИНРИН-ЙОКУ

ЛЕСНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА.

Чтобы оздоровиться и обрести внутреннюю гармонию, не обязательно подниматься в горы, ехать в санаторий или на морской курорт. Все, что нужно, есть у нас под боком. Просто идите в лес и наслаждайтесь единением с природой, покоем, тишиной, постигая искусство синрин-йоку.

Многие не раз отмечали, что после лесной прогулки улучшается настроение, уходят тревожные мысли. Но только японцы со своей любовью возводить обыденные вещи в ранг философии смогли объявить прогулки по лесу искусством и методом оздоровления души и тела.

Окунуться в природу

Дословно «синрин-йоку» переводится с японского как «лесные ванны». «Искупаться» в березовой роще, сосновом бору, ельнике или смешанном лесу не просто приятно, но и очень полезно. Мы с детства знаем, что деревья поглощают углекислый газ и выделяют кислород. А значит, побродить по лесу и подышать чистым воздухом, напоенным ароматами цветов и трав, обогащенным фитонцидами, хорошо и для дыхательной системы, и для сердечно-сосудистой, и для иммунной, и для опорно-двигательной, и даже для зрения.

Но в первую очередь, конечно, для нервов.

То, что лес лечит, – научно доказанный факт. Недаром с 1982 году в Японии запустили национальную профилактическую программу «лесных купаний». Их официально прописывают доктора истощенным от стресса японским яппи и прочим трудоголикам. Ведь прогулка в лесу помогает восстановить здоровье за счет расслабления и синхронизации наших внутренних биоритмов с ритмами природы. Лесотерапия улучшает настроение, повышает концентрацию внимания, заряжает энергией и даже снижает ощущение боли.

Все 5 чувств в работе

Чтобы доказать целительный эффект природы, в Японии были проведены исследования. Полученные данные подтвердили все предположения медиков об оздоровительных свойствах «лесных купаний». Это дало основание ввести в 2003 году термин forest therapy («лесотерапия»). Сегодня в Японии, Южной Корее, США, Канаде, Новой Зеландии и даже в России появляются сертифицированные гиды синрин-йоку, которые водят по лесам и лесопаркам небольшие группы желающих оздоровиться. Суть терапии в том, что в лесу у нас активизируется работа всех органов чувств: задействованы и зрение, и слух, и обоняние, и осязание, а порой и вкус, если повезет отыскать сладкую лесную ягоду.

Помните о безопасности

Выбор места для «лесных купаний» очень важен. Кому-то нравится бродить по глухому дремучему лесу, а кого-то лесные чащобы пугают. Таким людям лучше предпочесть культурные места – лесопарки в черте города. Для кого-то нет ничего дороже, чем раствориться в природе, а кому-то необходимо, чтобы прогулка сочеталась с пользой, поэтому в лес они ходят только по грибы, по ягоды. И то и другое хорошо и полезно.

Важно

Среди лечебных методов синрин-йоку – прослушивание звуков природы (птичьего щебета, шума бегущего среди камней ручейка или просто лесной тишины, нарушаемой только шелестом листьев или стуком дятла). Уставший от мелькания пикселей взгляд горожанина отдыхает, любуясь цветами и травами на лесной поляне, неторопливым течением реки. Можно ощутить прилив сил лишь от того, что обнимешь мощный дуб, хранящий память веков, или гладишь гладкий ствол березки.

Юлия Борта

ФАКТОР СИЛЬНОЙ ВОЛИ

6 ШАГОВ, ЧТОБЫ РАЗВИТЬ САМОДИСЦИПЛИНУ.

Самодисциплина – важный фактор сильной воли, здоровой психики и самооценки, влияющий на наше состояние, результаты и даже репутацию. Какие шаги нужно предпринять, чтобы укрепить ее? Объясняет сертифицированный коуч и бизнес-тренер **Мария Кармин.**

Шаг 1. Понять, что самодисциплина влияет на ваши результаты. С одной стороны, это очень простой шаг, даже можно сказать банальный. Но именно его мы часто упускаем из виду. Поймите, что если вы не можете управлять собой, своими привычками и временем, то точно не способны управлять другими людьми, процессами и своей жизнью. А значит, не добьетесь результатов, которые могли бы иметь.

Шаг 2. Найти истинные причины отсутствия дисциплины. Лень и прокрастинация не черты характера, а осознанная или неосознанная, но точно мотивированная реакция на запланированные действия. Я придерживаюсь концепции, что лени как таковой не существует. Есть внутреннее сопротивление нашей психики и даже тела тому, чтобы выполнять неприятные или нежеланные действия. Например, вы можете до последнего откладывать рабочие задачи, которые сопряжены со стрессом, с трудом вставать по утрам на работу, если ваш начальник «тиран» или вас не ценят в коллективе. Можете даже заболеть накануне сложного проекта или важного совещания. Важно выявить причины саботажа.

Шаг 3. Установить тайные выгоды. Вы постоянно опаздываете на работу, встречи, да просто везде? Даже если этим опозданиям всегда есть объективные оправдания, причина может быть глубже. Как правило, это стремление выделиться или привлечь к себе особое внимание из-за недостаточной самооценки. Неумение следовать режиму питания может оказаться желанием побаловать или наградить себя. Определив внутренний мотив, есть возможность решить проблему в корне и найти другие, более оптимальные и экологичные способы получать желаемое.

Шаг 4. Начать с малого. Воспитывать силу воли можно так: возьмите какую-то одну полезную привычку, например, 10-минутная гимнастика по утрам, медитация перед сном или что-то другое, и следуйте ей регулярно, независимо от обстоятельств. Поставьте себе задачу, и что бы ни произошло, если вы физически в состоянии, выполняйте намеченные действия. Так вы тренируете свой мозг подчиняться вашей воле, а не искать оправдания и лазейки для избегания.

Шаг 5. Выявить весомые преимущества и выгоды от следования дисциплине. Чем конкретнее они будут, тем лучше. Например, если я буду каждый день вставать на час раньше, то смогу многое успевать сделать утром в полной тишине и заканчивать дела раньше, оставляя время для отдыха и любимого занятия вечером.

Шаг 6. Замечать и радоваться даже незначительным победам. Не пытайтесь съесть слона целиком. Мы привыкли ставить себе задачу начать новую жизнь с понедельника. Но это никогда не работает. Уверена, многие проверили это на себе. Мы сильно переоцениваем то, на что способны в короткий промежуток времени, и недооцениваем результаты, которых способны достичь в долгосрочной перспективе, двигаясь небольшими шагами. А все оттого, что не умеем радоваться малому. Итак, поставьте себе задачу читать по 10 страниц или по 10 минут в день, изучать по 5 новых английских слов в день, вставать на 15 минут раньше и т.д. И порадуйтесь успеху! Когда привычка закрепится – можно повышать цель.

Оксана Морозова

ЕСЛИ ОНА – ВИЗУАЛ, А ОН – АУДИАЛ

НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕТИЛА ПСИХОЛОГ, КАНДИДАТ СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК АНЕТТА ОРЛОВА.

– Как быть девушкам, которые выросли среди скандалов и конфликтов в семье и теперь боятся начинать серьезные отношения, так как боятся повторения истории несчастного брака своих родителей?

– В таких случаях необходима регулярная помощь психолога, чтобы выйти из родительского сценария, который давит на человека. Вполне вероятно, что страх нежелания создавать семью напрямую связан со страхом повторить родительский сценарий. Действительно, образ отца – это образ мужчины. Папа – первый мужчина в жизни девочки. Если папа отвергающий, холодный, агрессивный, грубый, то у девочки формируется нежелание общаться с противоположным полом – страшно. Это тоже негативно влияет на отношения. Здесь нужна продолжительная помощь специалиста.

Поверьте, очень часто люди, у которых в родительском сценарии есть проблемы, создают свои семьи, в которых этих проблем нет именно потому, что они умеют ценить. Они знают, что в семье нужно не только говорить, но и слушать, и не только слушать, но и слышать. Очень частые проблемы возникают из-за того, что люди не понимают разговор, хотя говорят об одном и том же, хотят одного и того же, но не могут договориться. Когда ко мне приходят на прием, я прошу принести хоть одну диктофонную запись конфликта, который возникает. Очень часто конфликты не на уровне содержания проблемы, а на уровне борьбы за власть, лидерство. Очень часто люди боятся признавать свою вину. Для того чтобы скрыть свою вину, они начинают обвинять друг друга, вести себя агрессивно.

Признавать свою вину – это больно. Очень часто семьи разваливаются не потому, что нет любви, а потому что люди не умеют говорить друг с другом.

– Почему даже в крепких семьях остывают чувства?

– Когда мужчина входит в свой инволюционный период, когда начинает чувствовать, что его мужская мощь идет на убыль, он ощущает себя не прежним игроком в этой сфере, а все больше на скамейке запасных, и боится этого, он начинает оценивать ту женщину, которая рядом с ним. Очень часто в этом возрасте они тяготятся теми женщинами, с которыми прожили 20 лет, у них есть ощущение, что лучше обнулить счетчик и попробовать снова строить свою жизнь. Чаще всего это заканчивается тем, что мужчина быстро получает инфаркт в других отношениях, потому что он пытается быть более молодым, сексуальным, насколько позволяет его условно-физиологический ритм на тот период, а потом понимает, что с женой было очень неплохо, нужно вернуться обратно. Если ему лет 50–55 – это как раз та ситуация.

Если меньше, то, вероятнее всего, ваше развитие шло по разным спиралям. В определенном возрасте был упущен момент этого развития: у него свои интересы, у вас свои. Вы были всю жизнь сконцентрированы на детях, а они, по всей видимости, выросли. Как только родительская функция начала уходить на второй план, супружеская стала страдать. Можно обратиться к психотерапевту с медицинским образованием, который поможет подкорректировать, помочь справиться с этой ситуацией. Вообще состояние развода – это маленькая смерть, тяжелое состояние и для того партнера, который уходит, и для того, кто остается.

ОТПУСК: ВРОЗЬ ИЛИ ВМЕСТЕ?

ОБЗОР МНЕНИЙ.

Игорь, 40 лет, автослесарь
Жена как-то раз выдала, говорит: поеду я с подружкой отдыхать на море. Мне убить ее хотелось! Если мне отпуск не дают, это не повод во все тяжкие ударяться. Что она там без меня делать будет? По мужикам шляться да деньги мои тратить! Нет уж, отдыхать – так вместе. Был я на этих курортах морских. Если женщина одна или с подругой, но без мужика везде ходит, для местных и отдыхающих – это сигнал, что барышня свободна и ищет знакомств. Около таких одиноких дам уже на следующий день толпа ухажеров виться начинает. А за моей половиной глаз да глаз нужен. Красивая она у меня, на нее все заглядываются, а она и рада глазки строить. Что с женщины взять: ей ласковое слово скажешь, и она тут же растает! Так что без меня никаких поездок. Я даже к матери в деревню ее одну никогда не отпускаю. Нечего ей там без меня делать. А то, помню, два года назад поехала она родителей навестить. Так я через пару дней приезжаю, смотрю, а моя супруга верная у колодца стоит, а вокруг – пятеро мужиков. Смеются, рассказывают ей что-то, а сами на грудь ее пялятся. Так что с тех пор она без меня никуда. Не тот я человек, чтобы позволить из себя рогоносца сделать только потому, что жене моей отдохнуть приспичило. Ничего страшного, если дома посидит, не так уж и устала! Что она такого делает, чтобы ей так уж сильно отпуск был нужен? Все равно не работает – с детьми дома сидит.

Николай, 33 года, водитель
Ну зачем нам с женой вместе отдыхать? Это же каторга для обоих! Я люблю в поход, на байдарке, чтобы днем можно было рыбку половить, а вечером – ухи сварить, посидеть с мужиками, поговорить под водочку. А жене на пляж нужно, да чтобы было, где наряды вечером показывать. Пробовали мы несколько раз вместе отдыхать, ничего у нас не получалось, кроме ругани. Жена мне все удовольствие от отдыха испортила – то ей комары, то ей холодно в палатке, то ее в лодке укачивает! В результате, вместо того чтобы отдыхать, я за ней, как нянька, ходил: комаров отгонял и палатку благоустраивал. А на пляж я даже ехать с ней не хочу. Скучно мне на одном месте сиднем сидеть. Там же одно и то же изо дня в день – завтрак, море, обед, пляж, кабак. Все!

Наталья, 42 года, парикмахер
Мне кажется, что люди, которые давно живут вместе друг с другом, нуждаются в том, чтобы хотя бы две недели в году провести отдельно друг от друга. Отдых – это в первую очередь смена обстановки. А какая уж тут смена, если твоя половина всюду с тобой – и дома, и на отдыхе. Мне кажется, главная причина ссор в том, что люди устают друг от друга. Вот мы с мужем вместе уже 20 лет, притом что практически все наши ровесники уже развелись. Думаю, секрет нашего семейного счастья в том, что мы привыкли отдыхать отдельно друг от друга. За две недели отпуска я успеваю соскучиться по своей второй половинке и понять, насколько сильно я люблю своего супруга.
А что касается возможных курортных романов, нужно просто доверять друг другу. Я уверена, что для моего мужа отдых – это именно отдых, а не возможность завести интрижку на стороне. В конце концов, я сужу по себе. Вот уже двадцать лет я отдыхаю отдельно от мужа и ни разу ему не изменяла! Даже мысли такой в голову никогда не приходило!

Александра Тырлова

БЕДА НАШЕГО ВРЕМЕНИ

КАК ВНУШИТЬ РЕБЕНКУ ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ.

Наш эксперт – врач-психотерапевт **Борис Суворов**.

Настоящая взрослость – это в первую очередь умение понимать свои эмоции, управлять ими и строить длительные доверительные отношения с другими людьми. В школах и институтах учащимся предлагают множество разных дисциплин, но этому почему-то не учат. В нынешнем социуме уделяется много внимания интеллектуальному развитию детей, а вопросы, которые неизбежно касаются всех и каждого – о чувствах, о взаимоотношениях, о доверии, – упускаются из виду. Устройство современного общества не требует от человека быть зрелой личностью, – стать социально успешным можно и без этого. Достаточно сделать карьеру и достичь определенного материального уровня. Поэтому проблема на первый взгляд даже не бросается в глаза. Но если присмотреться, то у множества таких «успешных» людей нет ни семьи, ни близких отношений, а если и есть, то не все там ладно. Причиной тому глубокая эмоциональная незрелость.

И все же любой любящий родитель хочет для своего ребенка счастья в личной жизни и мечтает видеть его достойным родителем собственных внуков. Как же быть? В первую очередь – пересмотреть приоритеты и понять, что есть вещи поважнее интеллектуального развития.

Главное – отношения

Семейное счастье невозможно без любви. А любовь подразумевает взаимоотношения. Было бы удобно, если бы умение строить отношения давалось человеку при рождении, но это не так. Отношениям нужно учиться, и начинается это в семье. В нашем взаимодействии с другими людьми всегда участвуют эмоции, и в первую очередь необходимо научиться их понимать и управлять ими. Эмоциональное развитие ребенка лучше начинать с младенчества – вот уж где уместно так называемое раннее развитие. Когда малыш переживает какую-то эмоцию (гнев, печаль, радость…), важно ее назвать и объяснить – так вы поможете ему понять, что с ним происходит. Примерно к школьному возрасту ребенок становится способен поставить себя на место другого и с ним уже можно обсуждать, что происходит с другими людьми. Став подростком, он начинает проявлять интерес к человеческим отношениям, в том числе между мужчиной и женщиной. Этот интерес необходимо поддержать. Подростку важно узнать историю отношений папы с мамой и понимать, что между ними происходит сейчас. Расскажите ему, как вы познакомились, покажите свадебные фотографии, опишите свою совместную жизнь до его рождения… Немалое значение имеет и личный пример. Отношения в родительской семье – это первая (и долгое время единственная) модель отношений, которую ребенок усваивает бессознательно, и она сильно влияет на его дальнейшую жизнь.

Советы взрослым

Создавайте доверительные отношения с ребенком. Взаимное доверие в семье – залог построения подобных отношений вашим чадом в будущем с другими людьми.
Будьте внимательны к эмоциям и чувствам – как своим собственным, так и других членов семьи. Это важно. Психологические проблемы у ребенка обычно указывают на семейные проблемы в отношениях. Поэтому не удивляйтесь и не пугайтесь, если психолог, к которому вы привели «поправить» свое чадо, желает общаться и с вами. Это нормально, ведь семья – единый организм.
Если вы хотите, но по какой-то причине не можете сами дать ребенку положительный пример семейных отношений, можно помочь ему найти это за пределами родной семьи – например, среди родственников или друзей.

Юлия Эйделькинд

ОБУСТРОЙТЕ СПАЛЕНКУ

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ СДЕЛАТЬ ИНТЕРЬЕР ВИЗУАЛЬНО БОГАЧЕ.

Планировка, выбор мебели, зонирование – рассказываем, как обустроить спальню, если в распоряжении около десяти квадратных метров. Сегодня популярны европланировки, где под спальное место отводится весьма скромная площадь. Да и в типовых квартирах советской застройки в распоряжении чаще всего оказывается 9–10 квадратов, на которых нужно разместить все необходимое. И желательно так, чтобы комната не казалась тесной и захламленной. В этой статье рассказываем, как обустроить маленькую спальню.

Продумайте эргономику

Можно найти сотни вдохновляющих фотографий небольших, но уютных спален, которые хочется повторить. Но интерьерная съемка не всегда дает верное представление о том, сколько места в помещении, на каком расстоянии расставлена мебель и т.д. Поэтому, продумывая свой дизайн и расположение мебели, важно учитывать эргономику. Обратите особое внимание на следующие моменты.

- Расположение. Если это изолированное помещение без окна, которое вы выделили путем перепланировки, оно требует дополнительной вентиляции, а значит, под нее тоже нужно будет заложить место.
- Проходы – расстояние между мебелью должно быть таким, чтобы можно было свободно перемещаться. Вокруг кровати – хотя бы по 50–60 см, а комфортными считаются проходы от 70 см.
- Место под дверцы – планируя шкаф, комод, тумбы с выдвижными ящиками, помните, что их нужно будет открывать. Чтобы не оказаться в ситуации, когда вы поставили комод перпендикулярно шкафу или кровати, а ящики просто некуда выдвигать, узнайте заранее размер дверцы и убедитесь, что перед мебелью есть нужное количество свободных сантиметров.
- Расстановка мебели должна быть логичной и удобной именно для вас. Например, если вы занимаетесь рукоделием, лучше организовать небольшое рабочее место у окна, а не в самом дальнем и темном углу. Любите читать перед сном? Продумайте хранение книг на расстоянии вытянутой руки и обеспечьте локальную подсветку этой зоны и т.д.

Задействуйте вертикали

Чтобы использовать имеющуюся в распоряжении площадь с максимальной пользой, задействуйте не только пол, но и все доступные поверхности стен. Помимо стандартного платяного шкафа или встроенного купе, по вертикали можно разместить открытые полки, телевизор или зеркало, подвесной столик или прикроватные тумбы, стеллажи, модульные закрытые системы.

Последние и вовсе могут заменить традиционный шкаф по возможностям хранения. Такие конструкции, как правило, размещают по всей площади стены в форме буквы П: по бокам и сверху шкафчики, а в центре кровать, которая словно утопает в нише. Чтобы зрительно композиция не казалась громоздкой, лучше выбирать для фасадов оттенки в тон остальной отделке.

Используйте трансформеры

Мы все мечтаем о полноценной двуспальной кровати, но не всегда это возможно. Особенно если комната по совместительству выполняет функцию кабинета или гостиной. Чаще всего такая ситуация встречается в студиях или евродвушках, где единственная приватная комната отдана, например, под детскую, а раскладной диван нужен в качестве дополнительного спального места. В этом случае обратите внимание на трансформеры. Самая популярная модель – кровать-шкаф. На время сна основание опускается и получается удобное спальное место, а днем его можно собрать и спрятать за фасадом. А современные модели позволяют складывать и раскладывать мебель буквально одним движением.

ПРИГОЖАЯ ПРИХОЖАЯ

ДЕКОР НА ПОЛКАХ, МОЛДИНГИ И АКЦЕНТНЫЕ СВЕТИЛЬНИКИ – ДОБАВЛЯЕМ ВАЖНЫЕ ШТРИХИ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОТ ПРИХОЖЕЙ.

Золотистые элементы

Самый простой способ добавить элегантности и гламура в прихожую – подобрать для нее золотистые акценты. Например, заменить ручки шкафов, повесить светильник на длинном шнуре или покрасить ножки мебели в золотой цвет. Но при этом важно подобрать правильный оттенок, который не уходит в дешевую желтизну, и использовать его в интерьере дозированно. Иначе получится обратный эффект, и пространство будет выглядеть аляповато.

Декор на открытых полках

Чтобы прихожая и коридор выглядели эстетично, повесьте на свободные стены несколько полочек и расставьте на них красивый декор. Не забывайте оставлять между предметами достаточно свободного пространства. Также следите, чтобы на полках не копились мелочи вроде ключей и визиток (для них лучше выделить маленькую систему хранения). Продумайте освещение так, чтобы светильники создавали нужную атмосферу и хорошо освещали декор.

Молдинги вокруг декора

С молдингами даже небольшая и лаконичная входная зона будет смотреться роскошно. Их легко добавить на любую поверхность, покрасив предварительно в нужный оттенок. Располагайте молдинги так, чтобы в центре оказался какой-то значимый элемент: зеркало, картина, декоративная композиция на полке. Этот прием создает ощущение, будто вся стена становится эстетичным фоном для декора. При этом сами молдинги могут как сливаться с поверхностью, так и быть контрастным акцентом.

Картины

Прихожая ассоциируется в первую очередь с практичными мелочами: крючками, вешалками, обувницей, придверным ковриком. От дорогого же интерьера ожидают эстетики и оригинальности. Чтобы добиться этого эффекта, достаточно повесить на свободную стену картину. Полотно должно быть не слишком маленьким, чтобы оно не потерялось на фоне крупного шкафа и дверей. Пусть палитра картины перекликается с интерьером прихожей, но не сливается со стенами. Еще один нюанс: если помещение небольшое, то лучше отказаться от массивной яркой рамы.

Акцентные светильники

Другой способ привлечь внимание к прихожей и сделать ее стильным самодостаточным пространством – использовать акцентные светильники. Убедитесь, что они станут главным элементом, привлекающим внимание, и не будут спорить с другим декором, а также создавать визуальный шум. Смело выбирайте необычные цвета и формы для потолочных и настенных светильников.

Яркая палитра

Считается, что интерьер выглядит дороже благодаря декору, интересным отделочным материалам и произведениям искусства. Но минималистичная и лаконичная прихожая тоже может впечатлить с первого взгляда. Секрет в этом случае кроется в цветовой гамме. Пространство оформляется в одном ярком оттенке, а к нему подбирается удачный акцентный тон, который встречается два-три раза в разных местах. Получается стильно и элегантно, а самое главное – такого эффекта можно добиться без дизайнера, если разобраться, как правильно подбирать цветовые пары.

МЕЖДУ ПЛАТЬИЦЕМ ДА И ПЛАТЬИЦЕМ НЕТ

ЕСТЬ ЛЕТНИЕ ВЕЩИ И ОБУВЬ, КОТОРЫЕ ДАВНО ВЫШЛИ ИЗ МОДЫ.

Выясняем вместе со стилистом **Юлией Литвиненко**, какие вещи безнадежно устарели и что носить этим летом вместо любимых скинни или ультракоротких джинсовых шорт.

Платья-трапеции со сборками на талии в крупных цветах

Нет: Этим летом точно не стоит носить платья, которые имеют сборки у талии, в крупном цветочном принте. На таких фасонах принт обычно распределен по всей вещи, и это скорее жирный минус, чем плюс.

Да: Конечно, фасон платья лучше выбирать исходя из вашего возраста и особенностей фигуры. Тем не менее в качестве альтернативы подойдут обычные прямые модели ниже колена на 5–6 сантиметров, платья-рубашки либо платья на запах. Последние подходят абсолютно всем фигурам.

Что касается принта – женщинам в возрасте я рекомендую носить вещи, где он локализован в какой-то определенной части, например на юбке. Так визуально фигура будет смотреться выигрышнее. Для юных особ идеален мелкий цветочный принт, его еще называют рустикальным.

Платья с открытыми плечами и оборками

Нет: Конечно, подобные модели уже не в тренде, хотя до сих пор лежат на полках некоторых магазинов. Да, их можно обыграть и слегка придать актуальности, но в целом советую выбрать для себя что-то другое.

Да: Сами по себе платья с открытыми плечами сейчас в моде и, наверное, никогда из нее не выйдут, просто у таких моделей не должно быть дополнительных оборок, рюшек и прочих элементов. Кстати, если вам нравится грубый мужской стиль в одежде, но вы не знаете, как к нему подступиться, чтобы выглядеть гармонично, возьмите на вооружение платья с открытыми плечами, потому что это всегда про женственность. Таким образом вы сбалансируете свой брутальный образ.

Юбка-карандаш до середины колена

Нет: Юбка-карандаш длиной до середины колена будет плохо смотреться на любой фигуре, потому что она неправильно «режет» ноги. Так же замечу еще один антитренд – это приталенный силуэт. О чем речь? Когда мы надеваем облегающие вещи, например узкую юбку и узкую блузу. Если хотите быть модной, придется выбрать либо приталенный верх, либо приталенный низ, который мы соответственно уравновешиваем какой-то более просторной вещью.

Да: Обратите внимание на длину миди, она актуальна уже много сезонов и не собирается сдавать свои позиции. Тем, у кого стройные, загорелые ноги и возраст позволяет, можно смело надевать мини.

Джинсы-бананы

Нет: Джинсы-бананы в стилистике 80-х, которые создают большой объем в районе бедер и сильно сужаются к низу, были ярким трендом около трех лет назад. Откровенно говоря, данная модель подходила, пожалуй, только обладательницам фигуры типа «песочные часы».

Да: Присмотритесь к брюкам карго.

Ультракороткие шорты

Нет: Микроскопическим шортам из нулевых, да еще с потертостями!

Да: Шортам-бермудам, чуть выше колена либо до колена. Также джинсовые модели, которые имеют А-образный силуэт, то есть сильно расширяются к низу. И как ни странно, с нами до сих пор остаются велосипедки.

Немодная обувь

Нет: Откажитесь от сандалий на танкетке с открытым носиком. Пожалуй, единственное место, где такая обувь еще будет уместна – на отдыхе, и то с натяжкой. Объемные кроссовки тоже не актуальны. И, конечно, вишенка на торте – обувь с перфорацией!

Да: Белые кеды, слипоны, мюли или туфли с острым мысом на невысоком каблуке. Даже балетки снова в моде, но, естественно, они видоизменились.

ПОСТРОЕНИЕ СВОЕГО СТИЛЯ

КАК ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЛИЯЕТ НА ВЫБОР ОДЕЖДЫ?

Что такое идеальный гардероб? Как его собрать? Достаточно ли обратиться к стилисту или можно справиться самой? Клинический психолог, гештальт-терапевт **Алла Бажан** рассказала, почему многим женщинам сложно создать свой гардероб и почему обращение к стилисту часто не решает поставленной задачи – и женщина возвращается к привычному стилю.

Философия индивидуального стиля

С чего стоит начать? Первоочередная задача в построении своего стиля состоит в том, чтобы соединиться с внутренним состоянием. Шаблоны цветотипа, палитра гардероба, тренды, стиль, цена одежды интересны как момент стилистики, но это второстепенно. Мои исследования показывают яркую картину запрета. Например, женщина хочет купить красное платье и не может. Ей запретили. Все начинается с первых интроектов от родителей. Уже из роддома девочек выписывают в розовом, а мальчиков в голубом.

Как формируется запрет?

Случайно оброненная фраза «надень юбку подлиннее» от мамы или папы может по-разному отразиться на девушке. Подсознательно это может быть воспринято как запрет быть красивой, сексуальной, запрет на возбуждение, флирт через одежду. Строгие школьные установки или дресс-код транслируют установку: «Не выделяйся, не привлекай внимание». Подобные правила уменьшают желание проявлять себя. Это отражается на сексе, уровне дохода. Потом родители говорят: «Когда внуков дождемся?» Флирт, возбуждение, первая влюбленность, секс – это хотят проскочить, вырезать, как в фильме. Но «хорошая девочка» слушается родителей и закрывается.

Обратная сторона медали

Есть другая реакция: «сделаю наоборот». Трансляция родительской фигурой установки «надень юбку подлиннее» у девушки вызывает протест и желание предъявить себя. На нее обращают внимание. Появляется поведение флиртующей, часто меняющей партнеров девушки. Она на этой стадии застревает. Ее стиль одежды уходит в вульгарность. Вычурные и откровенные наряды, яркие аксессуары – это пугает, но девушка считает себя сексуальной.

Мужчины

В этой истории за мужчин обидно. Они смотрят на женскую красоту, на привлекательность. Они ждут флирта – через украшения, возможно, даже через короткую юбку. Вместо этого они получают закрытых, отталкивающих их женщин, которые всячески пытаются понравиться, чтобы заслужить любовь. Женщина может надеть красное платье, но, если внутри она боится, будет мощный диссонанс между одеждой и состоянием. Она не сможет произвести тот эффект, которого ожидает.

Пошаговое руководство по работе с гардеробом

Для начала необходимо понять, какое впечатление хочет произвести женщина, что ей мешает. Несколько сессий помогут снять зажимы и понять, почему она прячется и не позволяет себе это. Только после этого собираем базовый гардероб. К базе можно добавлять впечатление, которое хочется транслировать: например, сексуальная или теплая душевная женщина. Это зависит еще и от того, в какой среде женщина работает, проводит время. Если есть желание проявлять себя, то появляется осознание своей ценности, затем – цель, деньги и успех.

Если вы решили, что пришла пора обновить гардероб, начните с внутренних запретов. Затем сформируйте базу и к ней добавляйте нарядные яркие вещи, идеально подходящие к вашему образу жизни и сфере деятельности.

Елена Липкина

НОСИТЕ ЮБКУ ПРАВИЛЬНО!

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ СТИЛИСТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛЕГКО СОСТАВИТЬ СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ.

Складки: неправильная длина

В последние сезоны в трендах гофре и плиссировка. Такая юбка может помочь скорректировать фигуру – например, визуально удлинить ноги.

Но есть и другая сторона: неправильно выбранная длина может утяжелить образ или сделать его неактуальным: например, модные в начале нулевых короткие юбки с широкими складками в моду не вернулись, и такая модель с неправильной стилизацией превратит образ в старомодный.

Стилисты советуют выбирать плиссированные юбки до середины икры – они выглядят современно и помогают подчеркнуть длину и стройность ног.

Макси и пышные юбки: неправильная обувь

Вокруг того, какую же обувь стоит носить с юбками и платьями, все больше споров. А все потому, что мода меняется – и юбка с кроссовками или кедами уже не смотрится странно (а часто и куда более гармонично, чем с обувью на шпильке). Обувь лучше подбирать, отталкиваясь от модели юбки.

Например, стилисты советуют сочетать широкие юбки (которые часто называют колоколом или юбкой-солнце) только с грубой обувью, например, с кроссовками, ботинками на массивной подошве: в этом случае образ будет смотреться актуально и не ассоциироваться с «десятыми».

А вот к длине макси обувь нужно подбирать, наоборот, легкую – вроде сандалий или босоножек, иначе есть риск утяжелить низ, визуально укоротив ноги и «прибив» себя к земле.

Мини будет странно смотреть со шпильками. Это любопытная модная метаморфоза: еще 15 лет назад длину выше колена модницы сочетали исключительно с туфлями на высоком каблуке. И мы понимаем, почему – визуально это делает ноги длиннее, а силуэт – стройнее. Но сейчас такой образ стильно выглядеть не будет, а прохожие, может, и восхитятся вашими длинными ногами, но, скорее всего, захотят вас переобуть – например, в кеды, чтобы было удобнее.

Актуальная посадка: неправильный размер

О моде на оверсайз все тоже спорить не устают. Юбку большего размера, чем нужно, выбрать практически невозможно, да и едва ли это сделает образ более стильным. Но при этом стилисты подчеркивают: важно, чтобы между юбкой и телом был воздух. Облегающие карандаши, в которых невозможно ходить, или чересчур тесные мини давно в антитрендах.

Выбирайте удобство – в меру облегающие карандаши, не мешающие двигаться и свободно ходить, или мини-трапеции, которые не задираются от каждого шага.

Важно: подбирать правильное белье

Если вы любите носить обтягивающие юбки, будьте готовы к тому, что под них следует грамотно подбирать нижнее белье. Яркие модели, которые просматриваются через тонкую ткань, или изделия с уплотненными лентами по краям, которые четко выделяются, явно не составят хорошую компанию юбке, привлекая слишком много внимания. Поэтому самым оптимальным вариантом будет надеть бесшовное белье телесного цвета или в тон юбке.

КОМПРОМИСС КРАСОТЫ И КОМФОРТА

ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ЖЕНЩИНЫ СЕРЬЕЗНО ПОДХОДЯТ К ВЫБОРУ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ДОМА. И СОВСЕМ НАПРАСНО! ВАШ ВНЕШНИЙ ВИД ВО МНОГОМ ВЛИЯЕТ НА ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ И НАСТРОЕНИЕ ДОМОЧАДЦЕВ, А ЗНАЧИТ, И НА «ПОГОДУ В ДОМЕ».

Даже если вы живете одна, не лишайте себя удовольствия облачиться дома в красивую и удобную одежду.
Сегодня дизайнеры предлагают множество интересных и красивых моделей одежды для дома. Это хлопчатобумажные футболки и шортики, махровые пижамы, трикотажные платья и брюки. Очень удобны костюмы, состоящие из туники и облегающих бриджей. Не будем забывать и про мягкие купальные халаты. Воздушные пеньюары и шелковые ночные сорочки, отделанные кружевом, уже давно перестали быть чем-то исключительным и прочно вошли в гардероб многих женщин.
Что касается расцветок, то здесь нет ограничений. Это как яркие насыщенные, так и пастельные тона. Принты – цветочные, анимационные, геометрические, выполненные в стиле «этно». Фасон домашней одежды может быть свободным, облегающим или полуоблегающим. Главное – чтобы вы чувствовали себя в ней удобно и комфортно.

Пижамы

Ассортимент пижам потрясает разнообразием. Трикотажный комплект из шортов с майкой или футболкой наверняка заинтересует девушек-подростков. Хлопчатобумажная пижама, состоящая из рубашки и длинных брюк, понравится дамам постарше. А вот роковых красоток точно привлекут пижамы из шелка, отделанные кружевом.

Домашние халаты

Щеголять по дому можно в самых разных халатах. Это может быть короткий ситцевый халатик. Или изысканный халат из набивного шелка. Никак не обойтись и без плотного махрового халата.

Ночные сорочки

Эта незаменимая часть женского гардероба тоже представлена достаточно широко. Короткие трикотажные или шелковые сорочки обычно выбирают юные модницы. Фланелевые макси предпочитают дамы постарше. Бунтарки даже во сне стремятся заявить о себе и выбирают яркие экстравагантные варианты.

***

Не скупитесь и купите новую одежду для дома. Отечественные производители могут предложить отличные варианты удобной доней одежды по приемлемым ценам.
При выборе одежды обращайте внимание на практичность. Домашняя одежда не должна сковывать движения, натирать тело или причинять какой-либо дискомфорт.
Важно: При выборе одежды для дома обратите внимание на состав ткани. Лучше всего выбирать одежду из хлопка, вискозы, льна, штапеля, денима. Такая одежда натуральная и максимально комфортная.
В одежде из натуральных тканей тело дышит, а значит, вы сможете почувствовать себя комфортно и отдохнуть. Одежда из натуральных тканей может комбинироваться с синтетическими тканями, которые будут служить в качестве отделки (например, кружево на платье). Одежда из синтетических тканей тоже имеет право на существование в гардеробе женщины. Это может быть одежда из таких тканей, как атлас, микромасло, софт, махра, флис. Такую одежду не стоит носить постоянно, она должна служить для временного пользования. Например, накинуть быстро махровый или атласный халатик, чтобы вскоре его снять.

ДАРЬЯ ПОВЕРЕННОВА: «НАСТОЯЩЕЕ ИСКУССТВО ДОЛЖНО ОСТАВЛЯТЬ НАДЕЖДУ»

ТРУДНО ПОВЕРИТЬ, ЧТО ЭТА ЭФФЕКТНАЯ СТРОЙНАЯ АКТРИСА ОТПРАЗДНОВАЛА ПОЛУВЕКОВОЙ ЮБИЛЕЙ. ОТПРАЗДНОВАЛА, КАК ПОДОБАЕТ НАСТОЯЩЕЙ АКТРИСЕ – ПРЕМЬЕРОЙ СПЕКТАКЛЯ «СЕСТРЫ». ПОСЛЕ СПЕКТАКЛЯ НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ ПООБЩАЛСЯ С АРТИСТКОЙ, РАССПРОСИВ О ТОМ, КАК ОТМЕТИЛА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ, КОГДА ЗАВЕРШАЕТ ТЕАТРАЛЬНЫЙ СЕЗОН И КАКИЕ ПЛАНЫ НА НЫНЕШНЕЕ ЛЕТО.

Крутой маршрут

– Дарья, поздравляем вас с «круглой» датой! Признайтесь: придаете значение датам или относитесь к ним спокойно?

– Абсолютно спокойно. Это не тот праздник, который стремлюсь отмечать. В данном вопросе все зависит от настроения и занятости на работе. В этом году мой день рождения отметили замечательно. Праздновать с мужем начали в Петербурге. Он устроил чудесный романтический вечер, переходящий в ночь, утром я улетела в Москву, а вечером сыграла премьерный спектакль «Сестры» по пьесе Алексея Слаповского. После этого вместе с коллективом отметили день рождения. Еще планирую собрать друзей, которые не смогли быть с нами непосредственно 15 июня. Так что буду праздновать все лето (*смеется*).

– Нынешнее лето получается рабочим?

– После премьерных показов планируем с мужем съездить на неделю на Белое море. Мечтаю увидеть Соловецкие и Анзерские острова. В прошлый отпуск посетили Камчатку. Это была волшебная поездка, крутой маршрут. Надеюсь, в этом году будет также интересно.

Надо обязательно двигаться!

– Заканчивается театральный сезон. Вы – актриса академического театра им. Маяковского, где недавно произошла смена руководства. На место Карбаускиса пришел молодой режиссер Егор

В спектакле «Как вам это полюбится»

В спектакле «Кавказский меловой круг»

С дочерью

В фильме «Семейный очаг»

Перегудов. Как отнеслись к смене руководства?

– Я всегда относилась с энтузиазмом к любым переменам, за исключением одного раза. Я была против ухода из нашего театра Сергея Арцыбашева, трагически недооцененного главного режиссера. Я счастлива была с ним работать. За 10 лет его руководства у меня состоялось 7 премьер! Потом пришел Карбаускис, и наступил новый период, очень тяжелый для меня. Хотя, казалось бы, пришел новый человек, новая кровь, новые возможности, но в данном случае в отношении себя я ошиблась. За 10 лет работы с Карбаускисом у меня были лишь две премьеры. Это было очень непростое время. Сейчас я преисполнена надежд: с приходом Егора Перегудова оптимистичнее смотрю в будущее. Мне нравятся его спектакли, нравится, что он делает. Я вижу, с каким удовольствием работают с ним артисты.

– Как вы думаете, человек может повлиять на свою судьбу, или считаете, «что быть должно, то быть должно»?

– Человек способен изменить свою жизнь. То, что мы от нее получаем, – это цепочка наших действий. Конечно, если что-то предначертано, это случится. Но на своем пути ты все равно должен менять то, что тебя не устраивает. Допускаю, что где-то надо отпустить ситуацию, плыть по течению и будь, что будет. Но где-то надо искать открытую дверь, когда кажется, что все ходы-выходы закрыты. Знаю множество примеров, когда у людей происходили кардинальные повороты в судьбе: они меняли профессию, семью, страну и у них начиналась новая жизнь. Поэтому надо обязательно двигаться.

Москва – место силы

– Ваша работа уже предполагает движение. А роли, которые преподносит судьба, делают вас счастливее, поскольку занимаетесь любимым делом. Можете назвать этапные для вас работы…

– Вспоминаю свою первую работу в кино. Я была второкурсницей, когда пригласили на съемку в Одессу в картину «Я люблю». И пусть там я играла эпизодическую роль (подругу главной героини в исполнении Ирины Метлицкой), это была очень запоминающаяся работа, важная для меня. Как и другая картина – «Дневники Красной туфельки». Это единственный проект в моей творческой биографии, где пригодились знания английского языка. И, конечно, сериал «День рождения Буржуя», который сделал меня узнаваемой.

Громкие проекты «Меч» и «Игра» до сих пор будоражат зрителей, которые часто задают мне вопрос – будет ли продолжение обоих сериалов? И отдельный подарок – приглашение режиссера Алексея Сидорова, специально написавшего для меня роль в сериале «Бригада». В этом фильме Николай Еременко-младший сыграл свою последнюю роль. Вообще как-то так получается, что многие проекты связаны еще с какими-то личными моими обстоятельствами, событиями жизни, и все они естественным образом раскладываются в разные ячейки памяти.

– К сегодняшнему дню что важное поняли про свою профессию?

– Что занимаюсь любимым делом. Мне везло: я работала с очень хорошими режиссерами, от общения с которыми ловила кайф. Еще поняла, что наша профессия очень важная, необычная, предполагает и вызывает перемены в духовной жизни человека, в какой-то степени формирует его и уж точно оказывает на него влияние. А это большая ответственность. Поэтому сегодня задача максимум – поднять нашу профессию снова на пьедестал, поскольку за последние годы ее сильно дискредитировали.

Я вообще оптимистка и верю, что искусство должно возвышать, что свет в конце тоннеля должен быть, иначе это не искусство. Настоящее искусство должно оставлять надежду.

– У каждого человека есть место силы, которое его поддерживает, подпитывает энергией, заставляет возвращаться снова и снова. У вас есть такое место?

– Моя Москва, город, где я родилась. На Таганке я прожила в одном доме до 41 года. Это мой район, моя любовь, мое место силы. Старая Таганка – романтичная, купеческая, с двухэтажными особняками, тихими улочками-переулочками, не похожая ни на один другой район. Я городской житель, хоть и перебралась жить в область. Но не могу находиться там долго, мне не хватает драйва, движения, я начинаю скучать по Москве, ее запаху, ритму, ее многообразной жизни, где всегда хорошо.

– То есть загородная жизнь не пришлась по душе…

– Не совсем так. Мне многое в ней нравится, но я не готова жить там безвылазно…

– А дальние страны манят, есть среди них любимые?

– Я стараюсь не привязываться к местам, но Италия – исключительный случай. Страна, которую невероятно люблю, особенно в межсезонье. Зимой или осенью она мне кажется еще привлекательнее и романтичнее, чем в летнюю жару. Вообще люблю активный отдых, мне важно что-то узнать, увидеть, понять. Благодаря профессии я объехала очень много городов, но не могу сказать, что там, где была, все увидела.

В сериале «Доктор Тырса»

Важней всего – погода в доме

– Вы любите спорт, ежедневно совершаете пробежки. Думаю, на лесном воздухе и в тишине – это лучшее, что можно придумать…

– Да, в тишине и под пение птиц хорошо думается. Я бегаю не спеша, в удовольствие, уже седьмой год. Любой человек, который привык совершать пробежки и который словил кайф от регулярной нагрузки, скажет, что это настолько входит в привычку, что отказаться от нее невозможно.

– Муж и дочь не последовали вашему примеру?

– Муж меня на пробежки и «подсадил», за что ему очень благодарна. До него никогда не бегала и не любила этого делать (*смеется*).

– А за порядок в доме кто отвечает?

– Я сама хозяйка-хозяйка. Порядок в доме для меня безусловен. Мне важно, чтобы все было на своих местах, чисто и красиво. Не терплю неряшество. Не люблю ничего лишнего и не привязываюсь к вещам.

Наталья Анохина

Блюдо от звезды: Люблю готовить быстро, мои фавориты – супы, как правило, супы-пюре. Обожаю тыквенный суп. Для его приготовления в кастрюле на сливочном масле обжариваю репчатый лук до желтого цвета, нарезаю туда кубиками много тыквы и заливаю «с головкой» водой. Варю до тех пор, пока тыква не станет мягкой. Потом делаю из полученной массы пюре, добавляю по вкусу перец, имбирь, а потом уже в тарелки добавляю тыквенные семечки. Получается быстро и вкусно.

Фото на обложке Т. Денисенко

ДРОЖЖИ ВМЕСТО КРЕМА

ГОТОВИМ КОСМЕТИКУ ДОМА.

Витамины для цвета лица

Дрожжи содержат важные для организма питательные вещества: белки, в состав которых входят все незаменимые аминокислоты, углеводы, большой набор минеральных веществ, ферментов. Вот почему этот удивительный «живой» продукт специалисты рекомендуют:

- при гипо- и авитаминозах;
- для повышения иммунитета;
- для нормализации обмена веществ;
- при высоких физических нагрузках;
- во время стресса.

Но особенно в дрожжах много витаминов красоты (PP, C, группы B), ответственных за прекрасный цвет лица и бархатистую кожу.

Витамин C – необходим для построения белка коллагена, придающего эластичность и упругость.

Витамин PP (никотиновая кислота) – контролирует тканевое дыхание, благоприятно влияет на кроветворение.

Витамин B_2 (рибофлавин) – заботится о ее цветущем виде, принимает активное участие в образовании гемоглобина. Бледность и шелушение кожи – красноречивое свидетельство недостатка витамина.

Витамин B_{12} – обеспечивает созревание эритроцитов (красные кровяные тельца), в состав которых входит гемоглобин.

Питательные маски

Для сухой кожи. Разотрите 20 г дрожжей с 1 ч.л. меда и 1 ст. л. пшеничной муки. Полученную смесь разведите 3–4 ст. л. теплого кипяченого молока. Нанесите маску на чистое лицо на 15–20 минут, после чего смойте теплой водой.

Для нормальной кожи. Смешайте 30 г дрожжей с 2 ст. л. кипяченого молока. Нанесите маску на лицо и шею на 15 минут. Смойте теплой водой.

Для жирной пористой кожи. Разведите 20 г дрожжей небольшим количеством кефира до консистенции густой сметаны. Полученную смесь нанесите на чистую кожу. Через 15–20 минут смойте подсохшую маску теплой водой.

Тонкости дрожжевого маскарада

Готовьте маску непосредственно перед использованием: в приготовленной заранее (или впрок) меньше витаминов, значительная часть их разрушается под действием света и воздуха.

Перед процедурой умойтесь кипяченой водой, очистите кожные покровы специальным молочком или тоником, которые удалят с ее поверхности скопившуюся пыль, грязь, сальные выделения, чешуйки.

Вы усилите целебное действие маски, если нанесете ее на распаренную после мытья (баня, паровая ванночка) кожу: под действием тепла открываются ее поры – мини-форточки нашего тела, расширяются капилляры, улучшается кровоснабжение и питание кожных покровов.

После нанесения маски спокойно полежите, молча наслаждаясь древнейшим косметическим ритуалом. Если вдруг процедура пришлась «не к лицу» (беспокоит жжение, зуд), тут же смойте маску и успокойте раздраженную кожу отваром ромашки, шалфея.

Техника наложения

1. Аккуратно уберите волосы под повязку (ленту).
2. Кончиками пальцев нанесите смесь небольшими порциями на лоб, переносицу, крылья носа, подбородок, щеки (до линии волос) и шею, обходя при этом область глаз, век и губ.
3. Равномерно распределите маску с помощью кисточки или подушечек пальцев по основным массажным линиям:
   - от подбородка к вискам;
   - от крыльев носа к переносице;
   - от верхней губы к уху;
   - от середины лба к вискам.
4. Чтобы маска (особенно с добавлением лимонной мякоти) случайно не попала в глаза, прикройте их тампонами, смоченными в розовой воде или тонике. Кстати, если у вас отечные веки, синяки и мешки под глазами, пропитайте тампоны в спитом чае – проверенное средство в подобных ситуациях.

Ирина Климовская

ЖЕЛАТИН В КАЧЕСТВЕ КОСМЕТИКИ

СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Пищевой желатин получают путем вываривания костей, хрящей, сухожилий животных и рыбы. В этом продукте есть пищевые волокна, полезные аминокислоты и масса микроэлементов, среди которых железо, фосфор, калий, магний, натрий и многие другие. Поэтому студни и желе – очень полезные блюда. Хотя употреблять их сверх меры и не стоит.

Хорошего понемножку

Слишком частое потребление желатина как пищевого продукта, содержащего много белка, нежелательно при многих заболеваниях:

- нарушение работы почек, мочевого и желчного пузыря;
- геморрой и хронические запоры;
- сердечные и сосудистые патологии;
- повышенная свертываемость крови.

Поэтому употреблять еду, содержащую желатин, чаще 1–2 раз в неделю или в повышенных дозах опасно.

Вам к лицу

Но зато использовать желатин наружно можно без всяких ограничений. И с огромной пользой если не для здоровья, то как минимум для красоты. Ведь из коллагена состоят наши ногти, кожа и волосы. Регулярное использование желатина (но не чаще 2 раз в неделю) в уходе за лицом и шеей способствует:

- восстановлению тонуса и упругости кожи;
- ускорению обменных процессов;
- разглаживанию морщин;
- замедлению старения кожи;
- улучшению цвета лица.

Маски следует накладывать на сухое и чистое лицо, шею и область декольте на 15–20 минут, избегая попадания на зону кожи вокруг глаз. Держа маску, нужно спокойно лежать – нельзя улыбаться и даже разговаривать. Снимать маску нужно прохладной водой, сверху нанести увлажняющий крем.

Гладкие и блестящие

Порошком желатина можно сделать аналог салонной процедуры – ламинирование волос.

Желатин заполняет поврежденные участки в каждой волосинке и восстанавливает волосы, так как помогает образованию кератина, из которого они состоят. Обволакивая каждый волосок, это вещество не только его питает, но и создает невидимую защитную пленку. Это утолщает волосы и в итоге делает прическу более объемной, кроме того, придает шевелюре блеск, предотвращает процесс выпадения волос и появление секущихся кончиков.

Проблемы – к ногтю!

Ванночки с желатином (курс из десяти процедур с интервалом в два-три дня) помогут быстро привести ногти в порядок, придать им здоровый вид, укрепить ногтевые пластины, предотвратить расслаивание. Ноготь должен быть чистым и обезжиренным. Можно протереть его спиртом или перекисью водорода. Чтобы ноготь лучше впитывал полезные вещества, можно сделать самомассаж пальцев и ладоней.

Маски из желатина

Для лица. Разбавить 2 ч.л. желатина 2 ст. л. воды комнатной температуры. Через полчаса, когда кристаллы разбухнут, нагреть смесь на паровой бане до получения однородной массы. Воду можно заменить натуральным соком из фруктов или овощей (для жирной проблемной кожи); сливками (для сухой кожи). Добавить мед (1 ч.л.) и глицерин (2 ст. л.). Смочить в смеси бинты и накрыть ими все лицо, расправив ткань.

Для волос. Взять по 1 ч.л. желатина и яблочного уксуса, 50 мл очищенной воды и 2–3 капли эфирного масла розмарина. Воду довести до кипения и остудить до 40–50 °С. Влить к желатину, перемешать, дать смеси набухнуть в течение получаса. Влить уксус и добавить эфирное масло. Все тщательно перемешать. Готовую маску на час нанести на чистые влажные волосы, сверху накрыть шапочкой для душа. Смыть теплой водой без шампуня.

Елена Нечаенко

БОЖЬЯ ТРАВА

ДЛЯ КОГО ПОЛЕЗЕН ЗВЕРОБОЙ И СПОСОБ ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ.

Божья трава

Так называли его наши древние предки. Согласно поверьям, это многолетнее травянистое растение считалось оружием, данным Богом против ведьм и чертей.

– Не знаю, как от нечистой силы, а от разных напастей телесного свойства зверобой-трава врачует отменно, – считает кандидат биологических наук **Валерия Сотник.** Не случайно это растение пользуется широкой популярностью в традиционной медицине. Издревле его применяли внутрь в качестве кровоостанавливающего и противовоспалительного средства при лечении мастита, анемии, геморроя, желтухи, мигрени, гипертонии, кашля, желудочных и легочных заболеваний, а также при болезнях печени, почек, дыхательных путей. Использовали траву зверобоя и в качестве наружного средства при лечении ран, язв, пролежней, аллергии, сыпи, а водный настой и настойку травы – для полосканий и смазывания десен при пародонтозе, стоматитах, гингивитах. Полезен и чай зверобоя, постоянное применение которого способствует стимулированию желез внутренней секреции, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, повышает защитные функции организма.

Пей, да меру разумей!

Одно время, правда, в прессе было много нападок на это целебное растение. Обожаемый многими зверобой обвиняли в том, что он способен пролонгировать (продлевать) действие анестетиков (в частности, наркоза) и совершенно несовместим с антидепрессантами, оральными контрацептивами и противосудорожными средствами. Валерия Сотник нападок на любимую траву не разделяет. Зверобой не опасен, просто использовать его нужно по назначению и не в слишком концентрированном виде.

К сожалению, время заготовки зверобоя, который растет на лугах, опушках, в негустых лиственных и сосновых лесах, на песчаных склонах и вырубках, давно прошло. Целебное растение собирают с мая по август. Для изготовления лекарственного сырья берутся и стебли, и листья. Но самое главное – цветки. В них-то и есть самая сила растения. Но отчаиваться не стоит. Траву зверобоя можно купить в любой аптеке, приготовив из него массу целебных рецептов. Вот некоторые из них.

- При воспалении желчного пузыря и склонности к поносам. 1 ст. л. зверобоя заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Для более приятного вкуса в горьковатый настой можно добавить ложку меда. При этом, если залить зверобой кипящей водой, он обладает вяжущим действием, холодной – бактерицидным.
- При молочнице. 4 ст. л. травы зверобоя залить 2 л воды и кипятить 15–20 минут. Полученный отвар хорош для спринцевания при молочнице.
- При энурезе (ночном недержании мочи). Взять 40 г сушеной травы с цветами и залить 1 л кипятка. Настоять, укутав на 3 часа. Принимать без нормы вместо чая и воды при недержании мочи. Стакан чаю из травы зверобоя перед сном хранит ребенка и взрослого от непроизвольного ночного мочеиспускания в постели.
- При заболеваниях полости рта, зева, для укрепления десен. Сухую, мелкоизмельченную траву зверобоя залить 40-процентным спиртом в соотношении 1:5. Настоять две недели, процедить. Применять для полосканий по 30–40 капель на 1/2 стакана воды.
- При ушибах. Возьмите большую щепотку зверобоя, залейте 0,5 л кипятка, прокипятите. Остудите, смочите в настое чистую хлопчатобумажную салфетку и, свернув ее в несколько слоев, приложите к больному месту на ночь. Сверху накройте шарфом.

ПРАЗДНИК УРОЖАЯ

ПРИЕМЫ «ВОСПИТАНИЯ».

В теплице

Внимание на микроклимат. До первых серьезных заморозков продолжают краснеть томаты и перцы, наливаться и тяжелеть баклажаны, причем сейчас завязи растут куда быстрее, чем в разгар лета. Это связано с уменьшением длины светового дня, на которое культуры южных широт реагируют положительно. Но вот тепла для нормального плодоношения растениям сейчас не хватает, поэтому надо постараться максимально его сохранить. Хороший результат дает мульчирование междурядий (конечно, чистых, без сорняков) прозрачной полиэтиленовой пленкой. Под ней почва лучше прогревается днем, а ночью, остывая, обогревает воздух в теплице. Черная пленка такого теплообмена не дает, поэтому ее использование неэффективно. Полиэтилен на поверхности почвы также снижает излишнюю влажность воздуха теплице, но помогает почве не пересыхать.

Больше зелени! Середина августа – благоприятное время для размножения многолетних овощных культур: ревеня, любистока, эстрагона, корневищных луков и пр. Посадочный материал берут с 4–5-летних маточных растений. Корневища разрубают острой лопатой или разрезают ножом на 3–4 части. Каждая часть должна иметь несколько верхушечных почек.

Все для плодов. Если растения хорошо нагружены плодами, можно еще несколько раз (до начала сентября) подкормить их раствором коровяка или полного минерального удобрения, с интервалом в неделю. Но даже при активном плодоношении в середине августа следует остановить образование новых завязей, чтобы дать возможность оставшимся плодам хорошо вызреть на кустах. Для этого верхушки растений прищипывают. Но нужно помнить, что эта операция активизирует рост пасынков, которые также надо регулярно обрывать, чтобы они не расходовали питательные вещества, предназначенные для созревающих плодов.

Без болезней. Как правило, в августе тепличные и грунтовые огурцы поражаются ложной мучнистой росой. Особенно она свирепствует при температуре в 18–20 °С, в загущенных посадках и на мокрых листьях. На верхней стороне листа появляются маслянистые желтоватые пятна, постепенно буреющие и подсыхающие, а с нижней стороны образуется обильный сероватый налет. Заболевание быстро охватывает все растение, поражая и плоды. Плети завядают, высыхают, и жизнь растений обрывается раньше времени.

В самом начале распространения болезни огурцы можно обрабатывать 0,1-процентной бордоской жидкостью, последняя – за 5 дней до сбора урожая. Чтобы усилить рост и образование новых побегов, заболевшие растения опрыскивают слабым раствором мочевины (1 г на 1 л воды). Против настоящей мучнистой росы (белый мучнистый налет на верхней стороне листьев и стеблей) растения опрыскивают 0,025-процентным топазом (3 обработки), последняя – за 3 дня до сбора либо коллоидной серой (40 г на 10 л воды для теплиц и 20 г на 10 л воды для открытого грунта) – 4 обработки, последняя за 1 день до сбора.

На грядках

Главное – результат! К концу месяца зеленые краски на огороде слегка тускнеют. Зато притягивают взгляд яркие пятна зреющих тыкв, и по-прежнему буйствуют, несмотря на прохладные ночи, разноцветные кабачки. Чтобы максимально продлить их плодоношение, на ночь грядки надо прикрывать нетканым материалом или пленкой, а перед сильным заморозком все плоды лучше снять, чтобы не рисковать урожаем.

Ирина Белозерова

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» РАСТЕНИЯМ

КАК СБЕРЕЧЬ БУДУЩИЙ УРОЖАЙ ОВОЩЕЙ В КОНЦЕ ЛЕТА.

Томат – как солдат

Ранние сорта, устойчивые к болезням, и правильная агротехника – залог помидорного изобилия. Однако проблемы все же возникают.

Хиреет

Иногда неопытные огородники сами подрывают здоровье своих томатов, поддавшись странной моде лишить растения почти всех листьев. Надо понимать, что листья существуют вовсе не для украшения куста. Они в буквальном смысле «кормят» плоды, синтезируя в своих клетках органические вещества и щедро перекачивая их в наливающиеся томаты. Удалять нужно только желтые и больные листовые пластинки!

Что делать? Если листья очень крупные и затеняют кисти (это наблюдается при избыточном азотном питании), то их можно укоротить на половину длины, причем операции подвергают не более двух листочков в неделю. Только по мере созревания плодов листья удаляют под каждой созревшей кистью.

Чернеет

Бич помидоров в августе – фитофтора. При этом заболевании листья становятся коричневыми, а на плодах появляются грязно-расплывчатые и твердые пятна. Фитофтора может за 3–4 дня погубить весь урожай. Если вы ранее не проводили профилактических опрыскиваний препаратами меди, то срочно уберите все плоды, прогрейте их при 40 °С 4 часа и разместите в комнате для дозревания. Растения выдерните и сожгите.

Баклажан – наш пацан?

Опытные огородники выращивают перец и баклажан только в теплицах и используют скороспелые сорта. Эти капризные южане требуют особого подхода.

Баклажан и перец хорошо отзываются на некорневую подкормку раз в неделю комплексным удобрением (15–20 г на 10 л).

Не успевают

Часто огородники беспокоятся – завязей на перце и баклажане много, но они долго не зреют.

Что делать? На растениях перца и баклажана в середине августа удаляют все цветки. Плодов от них уже не получить. Лучше направить все питательные вещества из листьев в уже сформировавшиеся завязи и плоды.

Перцы быстрее созреют, если не увлекаться обильными поливами, а когда сезон подходит к концу, подрезать корневую систему острой лопатой на глубине 5–6 см.

Баклажаны не переращивайте, не допускайте изменение окраски до буро-зеленой: это уже состарившиеся плоды, которые могут вызвать пищевое отравление (из-за накопления вредного соланина).

Страдают от тли

На перец и баклажан часто нападает персиковая тля.

Растения можно опрыснуть настоем полыни или пижмы. А если в теплице растут бархатцы и настурция, этой проблемы у вас не будет.

Огурец – борец

Если вы весной выбрали устойчивые к болезням сорта, посадили их не слишком густо и правильно сформировали, то, скорее всего, сейчас наслаждаетесь обильным урожаем. Но иногда что-то идет не так.

Плохо плодоносит

Огурец родом из тропических лесов Индии и Китая, где теплый влажный климат и очень плодородная почва. Поэтому он успешно растет только при температуре 22–26 °С и влажности воздуха и почвы 80–90 процентов. При похолодании ниже 10 °С растение приостанавливает рост, прекращает цветение и плодоношение, а при 0 °С погибает.

Здоровый образ жизни

Общее правило при любых заболеваниях надземной части огурцов – удаление и уничтожение больных листьев, завязей и плодов. Растения поливают только под корень, теплицы проветривают в любую погоду и после полива. Проводят некорневые подкормки.

Что делать? По мере возможности отрегулировать условия в теплице.

Татьяна Завьялова

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СЕМФОНД

РАССКАЗЫВАЕТ РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ГЕНЕТИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ КАРТОФЕЛЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ИНСТИТУТА РАСТЕНИЕВОДСТВА ИМ. Н. И. ВАВИЛОВА, ДОКТОР БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК СТЕПАН КИРУ.

Каждый овощевод-любитель в состоянии обеспечить себя высококачественным семенным картофелем. Достаточно один раз приобрести надежные сортовые клубни в учреждении, где имеются соответствующие документы – семенной сертификат или свидетельство на семена, где указываются сорт, год размножения и категория клубней (суперэлита, элита, 1-я, 2-я или 3-я репродукция). При дальнейшем размножении этого сорта уже со следующего года и позже необходимо ежегодно проводить отбор семенных клонов (растений). Для этого во время массового цветения выбирают самые мощные, развитые, с наибольшим числом стеблей картофельные кусты и помечают их, чтобы при копке отличить от остальных (например, устанавливают рядом колышки).
Агротехнические мероприятия по выращиванию как продовольственного, так и семенного картофеля одинаковы. Однако, чтобы растения картофеля меньше поражались болезнями, необходимо принять меры по их защите во время вегетации (химические или биологические). За 10–14 дней до уборки рекомендуется скосить ботву, чтобы обеспечить надежное созревание кожуры клубней и их защиту от механических повреждений при копке или механизированной уборке.
В результате картофель будет лучше храниться. Клубни, убранные «с зеленой ботвы», легко поцарапать и повредить кожуру, что способствует попаданию возбудителей грибных заболеваний: в результате они могут загнить при хранении.
При уборке клубней отмеченные ранее «семенные» кусты убирают отдельно от остальных. Но оставлять все отобранные гнезда необязательно: нужно оставить только те, где выросло не меньше 8 картофелин. Если их 7 или меньше, значит – образец уже теряет свой потенциал по одной из многочисленных причин (то ли сорт не оправдал ожиданий, то ли он вырождается в результате поражения вирусными инфекциями, а может, вмешались физиологические явления). Отобранные клубни необходимо осмотреть и убедиться в отсутствии симптомов грибных заболеваний – фитофтороза, ризоктониоза, парши. Семенной картофель необходимо хранить в отдельной таре, но при тех же условиях, что и продовольственный, – оптимальная температура +4 °С. Перед закладкой на хранение и весной перед проращиванием семенные клубни необходимо повторно проверить на наличие признаков болезней на их поверхности.
Следуйте этой инструкции, и вы стабильно и ежегодно будете получать и хороший урожай, и качественный семенной материал. Если же все-таки с каждым годом продуктивность заметно снижается, значит, надо что-то менять: или сорт, или условия выращивания.

Вопросы и ответы

Читала про оригинальные способы выращивания картошки. Одни сажают ее без перекопки – укладывают прямо на землю и заваливают соломой. Другие высаживают клубни не на грядку, а в мешок, бочку или бидон с отверстиями для стока воды, затем вместо окучивания подсыпают в емкость землю. Как специалисты относятся к этим изобретениям?

Л. Крышкина, Санкт-Петербург

Картофель можно выращивать разнообразными способами – и на разных питательных субстратах, и в контейнерах. Но имейте в виду важную деталь: листья и стебли растений нуждаются в обилии света (не ставьте их в тень), при этом подземные части должны быть надежно затемнены. Без учета этого обстоятельства клубни могут позеленеть и стать непригодными в пищу.

ЕСЛИ ОТРАВИЛИСЬ ГРИБАМИ

Что делать в этом случае? Рассказывает врач скорой помощи **Михаил Коневский.**

Золотые правила

Золотое правило грибника – не брать незнакомый гриб. Но, складывая свою добычу в корзину, в большинстве случаев человек уверен в том, что собирает. И зачастую это действительно хороший гриб, но только требующий тщательной обработки и приготовления. Часто грибы недостаточно обрезают, какие-то из них нужно предварительно хорошенько проварить (белые, подосиновики, рыжики), какие-то можно только солить (грузди, волнушки, валуи).

Впрочем, бывает, что люди принимают за съедобный гриб поганки. В этом случае счет идет на минуты. Особенно если произошло отравление бледной поганкой. Токсины этого самого ядовитого в мире гриба поражают печень, развивается печеночная недостаточность, в результате которой человек погибает.

Второе золотое правило – сразу же вызвать «скорую», если после обеда с грибами почувствовали себя плохо. Увы, многие пытаются с этими симптомами справиться самостоятельно: раздумывают, а точно ли плохо из-за грибов, принимают закрепляющие и жаропонижающие препараты, тем самым теряя драгоценное время.

Когда нужна «скорая»?

Грибы сами по себе тяжелая для переваривания пища. Именно по этой причине их не рекомендуется давать детям. Не только у них, но и у людей, имеющих проблемы с органами пищеварения, грибы могут вызвать чувство вздутия, тяжесть в желудке, изжогу. В этом случае вам нужно либо уменьшить порции с грибами, либо вовсе отказаться от них.

Но если спустя 5–7 часов после того, как вы поели грибов, у вас началась диарея, которая сопровождается тошнотой и рвотой, срочно звоните в «скорую». Если ваши сотрапезники испытывают те же симптомы – тем более не тратьте время на сомнения. Если при этом еще и поднялась температура, начался бред (такое бывает при отравлении ядовитыми грибами), звоните немедленно.

У детей симптомы отравления могут начаться еще быстрее.

До приезда врача

Самая главная первая помощь при отравлении грибами – промывание желудка. Для этого надо в один прием выпить 1,5–2 л кипяченой воды. Если пить воду мелкими глотками и по чуть-чуть, это никакого эффекта не даст.

После того как выпили воду, необходимо вызвать рвоту. Помочь себе в этом можно, надавливая одновременно на корень языка и другой рукой на желудок. С перерывом в 10–15 минут эти манипуляции надо повторить 3–4 раза.

Многие по старой привычке пытаются разбавлять воду, предназначенную для промывания желудка, марганцовкой, но в этом случае велик риск сделать слишком сильную концентрацию этого раствора и получить ожог слизистой пищевода. Промывание желудка обычной водой не менее эффективно, но при этом безопасно.

Если «скорая» еще не приехала, то после промывания желудка необходимо принять абсорбирующий препарат – лучше всего активированный уголь, чтобы очистить и кишечник. Принимают его из расчета 1 таблетка на 10 кг веса. Пьют не целиком – сперва надо всю дозу растолочь в порошок, залить водой и все это выпить.

Без ошибок!

А вот таблетки от температуры принимать не стоит. Во первых, они все равно выйдут при промывании желудка. Но даже если что-то останется, то это может смазать картину. Для снижения температуры до приезда «скорой» лучше делайте холодные обтирания и прохладные компрессы. Ни в коем случае не принимайте и средства против диареи – таким образом вы только усугубите процесс интоксикации. Снизить риск обезвоживания помогут водно-солевые растворы.

Елена Бабичева

РЫЖИЙ СЕЗОН

ПИЦЦА, ЯИЧНИЦА И БЕФ-СТРОГАНОВ С ЛИСИЧКАМИ.

В июле для грибников наступает «рыжий сезон» – то есть сезон лисичек. Упругие рыжие грибы (которые, к слову, не бывают червивыми) – одни из самых вкусных и легких в приготовлении. Никаких тебе вымачиваний, вывариваний: бросил на сковороду, обжарил – и ужин готов.
Если картошка с лисичками вам уже надоела, а маринованные лисички делать лень, можно попробовать приготовить новые интересные блюда из этих летних грибов. Мы поможем с рецептами.

Яичница с лисичками

5 яиц, 50 г сливочного масла, 30 г растительного масла, 100 г лисичек, 10 г сыра страчателла, 15 г петрушки, 1 зуб. чеснока, соль и перец.
Шаг 1. Замочить на 10 минут лисички в холодной воде, хорошо промыть.
Шаг 2. На растительном масле обжарить грибы до золотистого цвета, добавить чеснок.
Шаг 3. Яйца разбить в отдельную емкость, залить обжаренные грибы, добавить сливочное масло и запечь в духовке в течение 3 минут при температуре 180 градусов.
Шаг 4. Сыр выложить на готовую яичницу, посыпать рубленой зеленью, солью, перцем по вкусу.

Чиабатта с лисичками

Чиабатта, 30 г сливочного сыра, 2 г рубленого чеснока, 2 г укропа, 100 г лисичек, 30 г сливочного масла, 40 г абрикоса, 2 г крема бальзамик, 3 веточки эстрагона, укроп.
Шаг 1. Чиабатту разрезать вдоль, обжарить на гриле до хрустящей корочки.
Шаг 2. Смешать сливочный сыр с чесноком и укропом, намазать его на хлеб.
Шаг 3. Отдельно обжарить лисички на сливочном масле с добавлением чеснока и рубленого укропа.
Шаг 4. Выложить их на чиабатту с сыром, украсить дольками абрикоса, полить кремом бальзамик. Выложить укроп.

Вегетарианский суп с лисичками и шпинатом

40 г лисичек, 50 г картофеля, 10 г лука, 10 г моркови, 5 г оливкового масла, 15 г шпината, 10 г томатов, 30 г жирной сметаны.
Шаг 1. Лисички замочить в холодной воде на 15–20 минут.
Шаг 2. Картофель нарезать кубиком, залить водой (500 мл) и варить.
Шаг 3. Морковь и лук нарезать тонкой соломкой, добавить лисички и обжарить на оливковом масле до готовности.
Шаг 4. Смесь из овощей добавить к картофелю, варить в течение 5 минут. Довести до вкуса солью и перцем.
Шаг 5. За минуту до готовности добавить рваный шпинат и помидоры, нарезанные кубиком.
Шаг 6. Полить оливковым маслом и подать со сметаной.

Крем-суп из молодой кукурузы и лисичек

2 початка кукурузы, 170 г сливок, 2 г тимьяна, 2 г прованских трав, 100 г лисичек, 2 зуб. чеснока, соль.
Шаг 1. С початков кукурузы срезать зерна, положить их в блендер.
Шаг 2. В блендер налить сливки, положить тимьян и прованские травы.
Шаг 3. Лисички обжарить с чесноком и добавить их в блендер.
Шаг 4. Взбить всю массу до состояния пюре. Потом подогреть ее до 90 градусов.
Шаг 5. Подавать со свежей зеленью.

Перловка с лисичками и морковно-ореховым соусом

50 г лисичек, 120 г перловки, 400 мл оливкового масла, чесночное масло, соль и перец.
Для соуса (на 1 порцию нужно 80 г): 100 г красного лука, 350 г моркови, 200 г орехового кунжутного соуса, 500 мл морковного фреша.
Шаг 1. Лук и морковь очистить, нарезать кубиком и обжарить до мягкости в растительном масле.
Шаг 2. Залить морковным соком и кунжутным соусом.
Шаг 3. Потушить до полной мягкости моркови.
Шаг 4. Отварить перловку.
Шаг 5. Соус пробить в блендере и протереть через сито.
Шаг 6. Смешать перловку с соусом и прогреть до консистенции ризотто.

Шаг 7. Лисички обжарить на оливковом масле 2 минуты, посолить и сбрызнуть чесночным маслом. После обжаривания положить грибы на бумажное полотенце, чтобы дать лишнему маслу стечь.
Шаг 8. На тарелку положить перловку, сверху – лисички. Украсить зеленью и кресс-салатом.

Пицца с лисичками

Тесто для пиццы.
Для начинки:
100 г сливок, 100 г сметаны, соль и перец, 300 г лисичек, 100 г лука-шалота, 100 г вяленых томатов, 70 г артишоков.
Шаг 1. Готовим соус: уварить вполовину сливки и сметану вместе.
Шаг 2. На сковороде обжарить лисички и лук-шалот с добавлением соли и перца.
Шаг 3. Раскатать тесто до 28 см и смазать соусом. Сверху выложить вяленые томаты, артишоки и мелко нарубленные лисички.
Шаг 4. Выпекать при температуре 320 градусов 4 минуты. Сверху можно посыпать натертым трюфелем или добавить каплю трюфельного масла.

Лазанья с лисичками

2 пластинки пасты лазанья, 100 г лисичек, 20 мл оливкового масла, 100 г куриного филе, 100 мл молока, 10 г сливочного масла, 10 г муки, соль, черный перец горошком, мускатный орех, 10 г укропа, ½ зуб. чеснока, 10 г сливочного соуса, 30 г моцареллы для пиццы, 50 г бакинских помидоров, 10 г твердого сыра, 5 г маринованных маслин.
Крем из расплавленных сыров:
15 г жирных сливок, 10 г сыра адыгейского, 10 г сыра с плесенью, 10 г твердого сыра.
Шаг 1. Ингредиенты для крема растопить на водяной бане.
Шаг 2. Приготовить бешамель: на сливочном масле обжарить муку в течение 3 минут, пока не появится аромат миндаля, и затем добавить горячее молоко. Посолить, поперчить и добавить тертый мускатный орех.
Шаг 3. Лисички обжарить на оливковом масле до румяного цвета. Добавить нарезанное мелким кубиком куриное филе и обжарить до готовности. Посолить, поперчить, снять с огня и добавить мелко-мелко нарубленный чеснок и укроп.
Шаг 4. Затем перемешать с соусом бешамель.
Шаг 5. Отварить в горячей подсоленной воде листы лазаньи 5 минут, откинуть на лед, просушить и рассечь пополам, чтобы получилось 4 квадратных кусочка.
Шаг 6. Собрать лазанью. Чередуем слои: бешамель с лисичками, моцарелла, тесто лазаньи, затем снова бешамель с лисичками, сыр и тесто лазаньи.
Шаг 7. Запекать 12 минут при температуре 170 градусов. За 5 минут до готовности положить половину помидора на лоток с запекаемой лазаньей.
Шаг 8. Выложить на тарелку запеченную румяную лазанью, сделать мазок сырным кремом. Выложить запеченный помидор и декорировать пробитыми в блендере маслинами и натертым твердым сыром.

Бефстроганов с лисичками и печеным картофелем

120 печеного картофеля, тимьян, розмарин, 100 г томленой в духовке или печи говядины, 50 г лисичек, 15 г репчатого лука, 50 г коньяка, 10 г зелени, 40 мл сливок, 20 г сливочного масла, соль и перец.
Шаг 1. Запечь картофель в специях (тимьян, розмарин, соль, перец).
Шаг 2. Разрезать на 2 части аккуратно ложкой печеную мякоть с зеленью и сливочным маслом. Выложить все на одну половинку картофелины.
Шаг 3. Обжарить лук до золотистого цвета, добавить говядину и лисички (часть оставить на украшение), влить коньяк, добавить сливки и тушить до загустения.
Шаг 4. Получившийся соус выложить во вторую часть картофеля и украсить зеленью и оставшимися лисичками.

Мария Тихменева

ПРОДЛИТЬ «ЖИЗНЬ» БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

НЕОЖИДАННЫЙ ВЫХОД ИЗ СТРОЯ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ МОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО НАРУШИТЬ ПРИВЫЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, НО И УДАРИТЬ ПО СЕМЕЙНОМУ БЮДЖЕТУ.

Для того чтобы избежать преждевременной поломки, стоит всегда использовать приборы бережно. Мы собрали основные правила, которые позволят продлить срок службы как крупной, так и мелкой бытовой техники.

Стиральная машина

Используя стиральную машину, важно помнить о правилах ее загрузки. К примеру, если положить в нее только одну крупную вещь, это может стать причиной нарушения баланса в барабане. «Неравномерность загрузки машины приводит к эффекту эксцентрика, барабан начинает бить, и появляются стук и вибрация. Соответственно, повышается износ механических частей, в том числе подшипников на оси барабана», – рассказывает руководитель органа по сертификации бытовой техники Тестбэт **Олег Драницкий.**

Эксперт советует загружать машинку равномерно, чтобы белье раскладывалось по поверхности, а также отказаться от стирки одежды в мешках.

Производители машин также рекомендуют стирать крупные элементы гардероба вместе с небольшими вещами. При этом больших вещей в барабане должно быть больше. Также не стоит экономить время на проверке всех карманов, в которых могут быть монеты, ключи и острые предметы.

Еще один важный момент, на который необходимо обращать внимание при использовании стиральной машины, – это количество моющего средства. Если порошка или жидкого продукта будет больше, чем требуется для стирки, то излишняя пена создаст дополнительную нагрузку на двигатель. А это, в свою очередь, может нарушить работу машины. Привести к преждевременной поломке также могут известковые отложения. Для того чтобы смягчить воду для уменьшения накипи, в том числе на нагревателях, следует использовать специальные средства.

Холодильник

Для того чтобы холодильник не вышел из строя раньше времени, важно выделить ему подходящее место на кухне. Не стоит устанавливать его рядом с кухонной плитой, батареей, нагревательными и тем более газовыми трубами.

Существует несколько факторов, которые затрудняют работу холодильника. Это неплотное закрытие двери, помещение в холодильник горячей пищи или напитков. Прибору приходится работать в более интенсивном режиме, если оставить дверцу открытой на длительной срок или доверху заполнить его продуктами. Также стоит соблюдать аккуратность при хранении жидких масел – пролившись, они могут повредить пластиковые поверхности.

Еще одна распространенная ошибка при использовании холодильника – открывать его не за специальную ручку, а за край дверцы. Такой способ может привести к разрыву уплотнителя.

Современные холодильники не требуют размораживания, однако мыть их все же приходится. Важно, чтобы очистка производилась без острых и абразивных инструментов, а также средств с содержанием кислоты.

При мытье полочек и дверцы не стоит забывать об уплотнителе – его загрязнение может привести к неплотному закрыванию.

Анна Джей

ВОДООТВОД И ФИЛЬТРАЦИЯ НА ДАЧЕ

КАК ГРАМОТНО ОРГАНИЗОВАТЬ СЛИВ СТОЧНЫХ ВОД ИЗ ЛЕТНЕГО ДАЧНОГО ДУША? ЗАНИМАТЬСЯ СТИРКОЙ ТАМ НЕ ПЛАНИРУЕТСЯ, ТО ЕСТЬ ОПАСНЫХ ДЛЯ ЭКОЛОГИИ СТОКОВ БЫТЬ НЕ ДОЛЖНО.

Этот вопрос естественным образом распадается на две части. Во-первых, необходимо обустроить приемник жидкости, куда будут попадать стоки, и систему их откачки либо очистки. Во-вторых, грязную воду необходимо каким-то образом туда доставлять.

Не устроить болото

Решая вопрос о том, куда деть воду от душа, прежде всего надо помнить, что ее нельзя сливать в открытые водоемы и сети общественной ливневой канализации поселков. Ну а при сбросе воды в пределах участка главное – не устроить из собственного сада болото.

Колодец

Можно, например, отправить такую воду в грунтовой фильтрационный колодец, стенки и дно которого пропускают воду – оттуда она будет потихоньку просачиваться в грунт. Самый распространенный вариант – вкопать в землю бетонные кольца с отверстиями, пробитыми перфоратором, а вместо дна насыпать слой щебня 20–30 см толщиной. При расчете объема такого сооружения важно учитывать объем разового сброса воды и фильтрационную способность грунта. Можно провести эксперимент: выкопать пробный колодец, например, глубиной 1 м и диаметром 50 см, и, заливая в него измеренные порции воды, подсчитать, за сколько времени вода уйдет, а потом сделать перерасчет на «большой» колодец.

Если грунт на участке плохо фильтрует воду, можно сделать герметичный приемный колодец, стоки из которого будет откачивать ассенизационная машина.

Поле фильтрации

При проектировании водоотвода следует учитывать объем сбрасываемой воды: чем больше воды нужно пропускать, тем шире и глубже должен быть желоб.

Второй вариант утилизации стоков – поле фильтрации. Простейший пример – развести воду по серии канавок (например, между грядками), где она будет впитываться в грунт. Поле фильтрации можно сделать и подземным: заложить дренажные трубы (с дырками) в щебеночной обсыпке в подземные траншеи. В этом случае тоже важно изучить водоотводную способность грунта, чтобы не устроить подтопления.

Из пункта А в пункт Б. Канава канаве рознь!

Транспортировать грязную воду по участку можно двумя способами: открытым и закрытым. Самый очевидный вариант – сделать открытый водоотвод, а проще говоря, канавку. Но по устройству они могут быть очень разными.

Если душ используют не часто, объем отводимой воды небольшой, а земля на участке достаточно водоупорная (тяжелые суглинки или глины), простой канавы, выкопанной в земле, будет достаточно. Надо только обеспечить дну уклон 0,5–1 см на 1 погонный метр – и вода уйдет сама.

Если объем воды большой или грунт легко размывается, то канаву необходимо укрепить. Например, сделать желоб из половинок пластиковых или асбестоцементных труб. Друг на друга их кладут с нахлестом в 10–15 см. Уклон тот же – 0,5–1 см на 1 погонный метр канавы.

Другие варианты устройства открытого водоотвода ограничиваются только вашей фантазией и возможностями. Можно, к примеру, забетонировать стенки канавы и по желанию облицевать их плиткой. Еще один удачный вариант: приобрести в строительном магазине готовые лотки из бетона или пластика. Кроме легкости монтажа они ценны еще и тем, что обычно комплектуются дренажными решетками, прикрывающими канаву сверху: так она не помешает проходу, да и выглядеть будет гораздо эстетичнее.

Евгений Сапунов

ПО МЕСТАМ «БЮДЖЕТНОГО» ОТДЫХА

ГДЕ ОТДОХНУТЬ НЕДОРОГО И ИНТЕРЕСНО?

На недельный отпуск граждане готовы потратить в среднем 37 тыс. руб. Самые большие планируемые отпускные расходы у москвичей – 50 тыс. руб., петербуржцев и красноярцев – 43 тыс. руб., екатеринбуржцев и краснодарцев – по 42 и 40 тыс. руб. Самые маленькие у волгоградцев и воронежцев – 33 тыс. руб.

За год летние туры по России и за границей подорожали в полтора раза. Средняя стоимость путевки в Турцию выросла со 104 тыс. до 157 тыс. руб., тур по России сейчас стоит 72 тыс. против 51 тыс. руб., следует из данных сервиса бронирования туров Travelata. Как видно, стоимость путевок отличается от планируемых отпускных расходов не в пользу последних. Где же бюджетно отдыхать этим летом?

Краснодарский край

Пользуясь ситуацией, сочинские отельеры завышают цены. По словам независимого финансового советника **Александра Патешмана,** в Лоо, Лазаревском, Адлере и Имеретинской бухте гостиницы дешевле. Еще бюджетнее размещение в Кабардинке, Дивноморском, Анапе, Геленджике, Сукко, Абрау – 3,5 тыс. за ночь в отеле и 2,5 тыс. за ночь в гостевом доме.

«В бархатный сезон, с сентября по октябрь, цены могут снизиться в полтора раза. Поэтому если хотите по минимуму потратить денег на отдых, планируйте отпуск осенью. В Сочи в это время еще тепло, можно купаться в море, но уже нет толп туристов и цены на проживание и развлечения ниже», – подсказывает Патешман.

Через Сочи, кстати, можно попасть в Абхазию, цены там ниже. Отдых там продолжительностью шесть дней обойдется в среднем в 45 тыс. руб.

Курорты Кавказа

На Кавказе полно вариантов для отдыха – от санаториев Минеральных Вод до пляжей Каспийского моря. Как рассказал основатель сервиса по поиску жилья для посуточной аренды **Александр Носов**, это направление не так популярно у путешественников, как тот же Сочи, – в Махачкале, Пятигорске или Минеральных Водах можно недорого отдохнуть.

«Средняя стоимость проживания в санатории или в небольшом отеле, по усредненным данным сервисов бронирования отелей, составляет в этом году 4 тыс. руб. за ночь. Существенно сэкономить можно, бронируя жилье самостоятельно в частном секторе. В этом случае стоимость будет варьироваться от 1,5 тыс. до 2,5 тыс. руб. за ночь в апартаментах в радиусе двух километров от основных достопримечательностей», – делится эксперт.

Перелет из Москвы в Махачкалу и обратно обойдется почти в 9 тыс. руб. (плюс 7 тыс. за багаж), в Минеральные Воды – в 6,2 тыс. (плюс 2 тыс. за багаж).

Карелия

В Карелии путешественников ждут скандинавские пейзажи и нескандинавские цены на отдых. На берегу озера можно снять небольшой домик за 4–6 тыс. руб. за ночь. Можно дешевле, если остановиться в палатке – в регионе есть специально оборудованные места. Перелет по маршруту Москва–Петрозаводск–Москва обойдется в 6,1 тыс. руб. (багаж включен).

«Карелия – рай для любителей палаток, а некоторые кемпинги в регионе готовы предложить комфортный и бюджетный отдых даже для семей с детьми», – указывает Носов.

Малые города России

Довольно бюджетно обойдется отдых в небольших городах России, в которых много всего интересного. Один Суздаль чего стоит. А попасть в эти города можно даже на электричке (из Москвы до Владимира 3,5 часа пути (билет в один конец стоит 567 руб.), есть и скоростной поезд, билет на который стоит дороже, но зато и время в пути вдвое короче – 1,5 часа за 879 руб.).

Елена Трегубова

НЕ ЛЕГКОВЕРНЫ ЛИ ВЫ?

1. Если новый знакомый с ходу начнет говорить о вашей исключительной привлекательности, вы:

а) Попросите, чтобы он повторил это еще.

б) Начнете проверять это, смотрясь в зеркало.

в) Подумаете: «Будь настороже!»

2. Если новый знакомый станет восхищаться вашим стилем, вы:

а) Посчитаете его обыкновенным льстецом.

б) Задумаетесь, искренне ли он это говорит.

в) Решите, что познакомились с очень умным человеком.

3. Если он заявит, что теперь всю ночь не сомкнет глаз, думая о вас, вы:

а) Скептически улыбнетесь.

б) Посоветуете ему принять снотворное.

в) Смутитесь от радости.

4. Если мужчина будет уверять, что любовь к вам сводит его с ума, вы:

а) Предложите отвести его к психиатру.

б) Начнете скептически усмехаться.

в) Почувствуете, что и сами готовы потерять рассудок от счастья.

5. Если он говорит, что из вас выйдет замечательная жена, то вы:

а) Подозрительно поинтересуетесь – куда это он клонит?

б) Станете прикидывать, а может ли выйти из него замечательный муж?

в) Решите, что хоть сейчас готовы пойти с ним под венец.

6. Если ваш молодой человек станет вдруг величать вас необычными ласковыми именами, вы:

а) Посчитаете, что этим он пытается загладить какие-то свои грехи.

б) Удивитесь этой его метаморфозе.

в) Решите, что вернулись прежние пылкие чувства.

Верится, что вы были откровенны при выборе ответов на все тестовые вопросы. Теперь оцените результат.

Ключ

Предпочтение, отдаваемое преимущественно варианту ответов «а», говорит о том, что вы явно относитесь с недоверием и даже с подозрительностью практически к любым словам представителей сильного пола. А чаще вы просто не верите ничему из того, что они говорят. Вы считаете, что полностью доверять можно только себе самой. В чем же тут дело? Возможно, в том, что вы не только относитесь к категории холодных, рассудочных или даже циничных особей, но в душе просто ненавидите представителей не самого прекрасного пола.

Выбор в основном варианта ответов «б» свидетельствует, что вы способны в достаточной степени адекватно, правильно оценивать слова мужчин, но порой по необходимости относиться к ним с недоверием, хотя и не лишаете себя удовольствия выслушивать их комплименты в свой адрес.

А если выбор останавливался в основном на варианте ответов «в», значит, вы из того типа людей, который и обманывать-то не нужно, поскольку он «и сам обманываться рад». Вы верите всему, что говорят вам мужчины. Любой из них, если захочет, сможет легко обвести вас вокруг пальца (и далеко не всегда с помощью обручального кольца). Станьте же не только самокритичнее, но и разумнее – не позволяйте своим чувствам опережать рассудок!

Евгений Тарасов

2022 ГОРОСКОП НА АВГУСТ

Телец
22 апреля – 21 мая

Будьте осторожны в общении с мужчинами 1–4 августа – можете столкнуться с агрессией, обманом и шантажом. Также исключите траты в эти дни. До 12-го благоприятен отдых на природе или пешие прогулки, досуг с родственниками и ближним кругом. Если в планах учеба, курсы, тренинги, они гарантированно принесут успех и пользу. И в любом случае – выгодный шопинг. С середины месяца плавно затягивает дом или дача, но также дела родителей могут потребовать вашего внимания и участия. В конце месяца – приятные сюрпризы, мелкие безобидные авантюры и приключения.

Близнецы
22 мая – 23 июня

Первая половина месяца благоприятствует заработкам, прибылям, бонусам и подаркам. Ощущение обретения локальной «золотой жилы» может избаловать и притупить бдительность, следствием чего могут стать неоправданные расходы и жизнь на широкую ногу. Не слишком погружайтесь в эйфорию, чтобы потом не страдать от разочарований «аттракциона невиданной щедрости». С 13-го активное общение, новые полезные знакомства, обучение, совместные дела и досуг с родственниками. 15–23 августа не исключена новая любовь или очередной романтический этап в существующих отношениях.

Рак
24 июня – 23 июля

Вы окружены вниманием, заботой, любовью, красотой и комфортом. До 22 августа период личной популярности, активного самовыражения и роста авторитета. После – заработки, прибыли, новые источники доходов. 4, 12, 19 и 26-го следите за эмоциями и постарайтесь не уйти вразнос, иначе потом долго будете доказывать окружающим, что отношения с ними для вас все-таки значимы. Тем, кто ищет любовь, обстоятельства будут способствовать 5–9, 15–17 и 30–31-го. А у тех, кто уже состоит в отношениях, возникнет риск стать частью любовного треугольника.

Лев
24 июля – 23 августа

До 13-го лучше жить по принципу «тише едешь – дальше будешь». Вы уязвимы для критики и обвинений, страдаете от нападок на репутацию и очередной раз убеждаетесь в справедливости поговорки «меньше знают – крепче спят». Если тиски неблагоприятных обстоятельств становятся невыносимы – устройте себе передышку в социуме и погрузитесь в уединенный отдых. С 22-го все ситуации складываются в вашу пользу! С 26-го вам могут неожиданно предложить дальнюю поездку или вы получите выгодное предложение.

Дева
24 августа – 23 сентября

До 14 августа вы продолжаете воплощать перспективные проекты и строить новые планы на будущее, помогать друзьям и искать единомышленников. Ваша жизнь сильно меняется в этот период. Но уже с 15-го почувствуете, как невидимые стены смыкаются вокруг вас, образуя вакуум. Зона изоляции усилится после 22-го, рискуете заболеть или впасть в депрессию. Помогут справиться с этим уединенный отдых на природе, рукоделие и кино. В последнюю неделю постарайтесь максимально уклоняться от конфликтов – провокации на «разборки» будут очень сильны.

Весы
24 сентября – 23 октября

Вы на гребне популярности и успеха, обласканы фортуной и вниманием вышестоящих. Поэтому, если вам требуются протекция, помощь и покровительство, до 22 августа вы это получаете без всяких усилий!

С 23-го внимание переключается на интересы группы, коллектива и друзей. Соглашайтесь на участие в новых проектах, иначе уже через месяц почувствуете, что вы «не в обойме», и рискуете оказаться на обочине. С 26-го проявляйте максимальную маневренность в общении, чтобы не оказаться «между молотом и наковальней».

Скорпион

24 октября – 22 ноября

Вас тянет в дальние края, и если путешествие пока что невозможно, вы это компенсируете познанием чужих культур и изучением иностранных языков. До 13 августа на существующего партнера вы смотрите сквозь «розовые очки», идеализируя ваши отношения. 5–9 августа может неожиданно и страстно закрутиться новый роман или же на вас обрушатся деньги! С середины месяца интерес переключается на карьеру и социальный рост, но 25–29-го вероятен риск конфликта с начальством.

Стрелец

23 ноября – 21 декабря

Почва под ногами постоянно «плывет», и приходится виртуозно балансировать. Не торопитесь действовать, все тщательно обдумывайте и взвешивайте, особенно до 13-го. Потом ситуация постепенно начнет меняться в вашу пользу, и твердую почву под собой вы окончательно ощутите с 22-го, когда придут успех, авторитет и почет. Несмотря на напряженность, последняя неделя принесет выгодные социальные предложения, благосклонность власть имущих или прекрасную дальнюю поездку с набором приключений, развлечений и любви!

Козерог

22 декабря – 20 января

До 22 августа период любви, романтики и страсти! Вы во всем видите гармонию и высший смысл, и вас все устраивает, даже если окружающим кажется, что в вашей жизни все наперекосяк. Активно преобразовывать свою жизнь вы начнете с 22-го, и хотя «штормить» будет очень сильно, вы, как отчаянный серфер, будете ловить кайф от экстрима и кризисных перемен. К концу месяца наступит штиль, и вы без лишних усилий стабилизируете свою жизнь в обновленном и облегченном формате. Особое самообладание потребуется в дни около важных фаз Луны: 4, 12, 19 и 26.

Водолей

21 января – 19 февраля

До 13 августа на работе режим цейтнота и проблемы со здоровьем от перегруза. Постарайтесь на это время максимально облегчить и упорядочить свою жизнь – восстановление сил и нервов окажется долгим и хлопотным. Возможен служебный роман или горячая любовь коллег, жаждущих, чтобы вы поработали «за себя и за того парня». Старайтесь не поддаваться манипуляциям! С 14-го потребуется больше внимания уделить семье и приоритетам супруга – идите на уступки с удовольствием, так как выбора у вас нет, иначе в конце месяца ссоры неизбежны.

Рыбы

20 февраля – 20 марта

У вас потрясающе благоприятный период до 22 августа! Любовь, творчество, развлечения, отдых и досуг с детьми, путешествия. Или значимые социальные достижения, рост авторитета, протекция вышестоящих, карьерный рост и общественная популярность. С 13-го усилится объем обязанностей, а к 23-му вы окончательно почувствуете, как быстро и необратимо вас засосала рабочая суета и рутина. В конце месяца предпримете попытки взбунтоваться, но лучше постараться успеть досрочно завершить все задания, потому что все равно появятся новые. Предпочтительнее пересидеть этот период в отпуске.

Овен

21 марта – 21 апреля

Начало месяца больно ударит по кошельку, поэтому воздержитесь от трат и соблазнительных планов быстрого обогащения. Но 5–8 августа можете смело рассчитывать на прибыль и новые источники доходов, а также на любовные знакомства, романтику и гармонию. В целом до 22-го – акцент на домашних делах, дачных заботах и операциях по недвижимости. Потом – активная социальная жизнь, развлечения, отдых с детьми, праздник жизни. 19–23-го – статусные знакомства и поддержка влиятельных лиц.

КРОССВОРД

По горизонтали: 3. Какую науку в 1866 году немецкий ученый Э. Геккель определил как «науку об отношениях животных и человека с жизненной средой»? 8. Цветочный горшок. 9. Человек из «органов» во главе нашей страны, но не Путин. 10. Старое название теплой мужской шапки с наушником и опускающимся задком. 12. Переходная стадия от смеха к коликам в животе. 13. Надпись на кинокадре. 17. Француз, автор «Кармен» в прозе. 18. Художественный музей в Мадриде. 21. Известная коньячная фирма во Франции. 22. Самые распространенные ответы на вопрос «Самое известное изображение женщины?»: Джоконда, Мадонна, Нефертити, Венера Милосская, Незнакомка, ... (телепередача «Сто к одному»). 24. Звезда мирового кино, чей путь в искусство начался с конкурса красоты. 25. Уменьшение количества эритроцитов в крови. 26. Имя русского художника Куинджи (картины «После дождя», «Чумацкий шлях», «Украинская ночь»).

По вертикали: 1. «Наличник» восточной женщины. 2. Растительное прозвище обманутого человека. 4. Певчий в католической церкви; учитель музыки, дирижер хора, органист и церковный композитор у протестантов. 5. Супруг английской аристократки. 6. Советская шахматистка, чемпионка мира в 1962–1978 годах, первая обладательница «Шахматного Оскара». 7. Этрусский кузнец прославился в Древнем Риме изготовлением замков, которые открывались с обеих сторон двери, что тогда было новинкой. Какой месяц назвали в его честь? 11. Этот сыщик является популярнейшим персонажем мирового экрана – о нем снято более 200 фильмов. 14. Что всегда выручает Ивана-дурака? 15. Одна тысячная часть числа. 16. В дореволюционной русской и других армиях – солдат отборных частей, рослый и сильный. 19. Как зовут племянницу тети Сони из Одессы? 20. Киноактер Майкл Фокс получил известность благодаря трем сериям научно-фантастического фильма «... в будущее». 23. Высохшие останки людей, считаемые церковью святыми.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 3. Экология. 8. Вазон. 9. Андронов. 10. Треух. 12. Хохот. 13. Титр. 17. Мериме. 18. Прадо. 21. Камю. 22. Анелиука. 24. Лолобриджида. 25. Анемия. 26. Архип. **По вертикали:** 1. Чадра. 2. Лопух. 4. Кантор. 5. Лорд. 6. Гаприндашвили. 7. Январь. 11. Холмс. 14. Смекалка. 15. Промилле. 16. Гренадер. 19. Клара. 20. Назад. 23. Мощи.

ГЛАВНОЕ – НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ

* * *

Он так неожиданно спросил о моем возрасте, что я едва не сказала правду.

* * *

– Как вас зовут?
– Василий.
– Дети есть?
– Да, сын Василий и дочь Василиса!
– А животные дома есть?
– Кот Васька!
– К сожалению, мы не можем вас принять на должность креативного менеджера…

* * *

Лучший ответ на вопрос:
– Кто ж тебе в старости подаст стакан воды?!
– Дворецкий.

* * *

Встречает Волк в лесу Красную Шапочку и говорит:
– Ну что ж, Шапка, у нас с тобой есть два варианта развития событий: либо слияние, либо поглощение.

* * *

Сыр с большими дырками стоит дороже, чем сыр с маленькими дырками.
Что это, по-вашему, если не налог на воздух?

* * *

– Алло, это психбольница?
– Да.
– У меня угнали машину, помогите найти вора.
– Это не к нам, звоните в полицию.
– Понимаете, угнали «Запорожец» 86-го года выпуска.

* * *

Ничто так не взбадривает с утра, как незамеченный дверной косяк…

* * *

– Дурак ты, и шутки у тебя тупые!
– Выходи за меня замуж!
– Ой, прости меня, пожалуйста. Ты серьезно?
– Шучу, шучу…

* * *

После фразы жены «Так хочется жареной соленой клубники» отец семерых детей потерял сознание.

* * *

И кто это придумал, что с женщинами сложно? Подошел, обнял, сказал, что красивая, умная…
Если совсем ничего в голову не лезет, спроси: «Я не понял, ты похудела, что ли?»

* * *

Из инструкции по самообороне.
Если в темном переулке вы неожиданно получили удар ногой в пах, удар кулаком в живот и удар бейсбольной битой по голове, то самое главное – не растеряться.

* * *

– Где можно потусить на 100 рублей?
– В 1973 году.

* * *

– Ну наконец-то я окончил в этой школе одиннадцатый класс.
– Ты что, Петрович, в пятьдесят лет в школе учишься?!
– Оштукатурил.

* * *

Можно ли детей назвать Ян и Яна, чтобы, забирая их из детсада, орать на весь коридор: «Янки, гоу хоум!»?

* * *

– Папа, я есть хочу!
– Стыдись, сынок! Я в твои годы хотел стать космонавтом!

* * *

Муж сказал, что между нами нет искры…
Пришлось купить электрошокер…
Сейчас очнется – еще раз спрошу…

* * *

Когда я вижу имена парочек, вырезанные на лавочках, я не думаю, что это мило. Я думаю, весьма странно, что люди берут на свидание нож…

* * *

На берегу озера сидел пьяный Змей Горыныч и пел хором, невпопад.

* * *

Как объяснить мужу, что я вышла за него замуж, а не усыновила?

* * *

Россияне, пережившие два дефолта, получат третий в подарок.

* * *

– Сегодня увидела, как девочка лет 15 покупает омолаживающий крем. Ну вообще, мне тогда на пенсию пора!
– Может, ей 40, просто крем хороший…

* * *

Если вы стройная, красивая, сексуальная, неотразимая, а парни не подходят – приходите на наши курсы восстановления адекватной самооценки!

«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

КАЛЕНДУЛА МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ КОСМЕТИКУ

Переходный возраст у меня закончился давным-давно, однако кожа все равно оставляла желать лучшего. На лице то и дело вскакивали прыщики, появлялись воспаления. Сколько денег я перевела на дорогую косметику – вспомнить страшно, а в результате избавилась от прыщей при помощи народных средств. Вот что мне помогло.
Настой листьев алоэ. Листья алоэ древовидного срезать с растения, промыть и выдержать 10 суток в темном холодном месте, затем измельчить их до кашицеобразного состояния, залить холодной кипяченой водой (на 1 часть кашицы 5 частей воды). Настаивать смесь в течение часа, затем прокипятить не более 2–3 минут, процедить и протирать лицо утром и вечером.
Настой цветков календулы. 1 ст. л. сухих соцветий календулы лекарственной залить 0,5 л кипятка, настаивать 20–30 минут, процедить, остудить. Полученным настоем протирать кожу два раза в день.

Анна Тихомирова, Иваново

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 8/2022

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