ДЭ
домашняя ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС
№2/2023

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
ВЯЧЕСЛАВ МАЛЕЖИК

АКТУАЛЬНОЕ
НОВОЕ В СОЦОБЕСПЕЧЕНИИ
ОХ УЖ ЭТИ ТАРИФЫ!

МЫ И ВИРУСЫ
НЕ ТЕРЯТЬ ОБОНЯНИЕ

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
ВКЛАДЫВАЙТЕСЬ В ЗДОРОВЬЕ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
ОБЛЕГЧЕННОЕ БАНКРОТСТВО ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!
НЕ ЛИШИТЕСЬ КВАРТИРЫ!

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО АНТИБИОТИКАМ
УРОКИ САМОЛЕЧЕНИЯ СПИНЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
АДАПТАЦИЯ НА НОВОЙ РАБОТЕ

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
СТИЛИ ИНТЕРЬЕРА «НА ВЕКА»

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
НЕ ПОСТАРЕТЬ НА ГЛАЗАХ

МОДА
БОТФОРТЫ БЬЮТ РЕКОРДЫ

БУДЬ КРАСИВОЙ
ХИТ ДОМАШНЕЙ КРАСОТЫ

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
ТРИ ЧАСА НА СПАСЕНИЕ

ВКУСЛЯНДИЯ
БОЛЬШОЕ БЛЮДО С МЯСОМ

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 2/2023

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года

В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Новое в соцобеспечении 2
Ох уж эти тарифы! 3
Льготная ипотека продлена! 4
«Вечные химикаты» опасны для жизни 5
ЖКХ: с новым побором! 6
Законный неплатеж по… кредиту 7

МЫ и ВИРУСЫ
Не терять обоняние 8
ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
Вкладывайтесь в здоровье 9
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Облегченное банкротство для пенсионеров 10
СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!
Не лишитесь квартиры! 11
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Путеводитель по антибиотикам 12
Сообщество по имени микробиота 13
Уроки самолечения спины 14
Жир не враг 15
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Дети и чувство вины 16
Претензии и благодарность 17
Адаптация на новой работе 18
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Просьба, требование или диалог? 19
Виновата ли свекровь? 20
Девчоночья система ценностей 21
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Стили интерьера «на века» 22
Чтобы ванная стала просторнее 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Не смеши коллег 24
Не постареть на глазах 25
МОДА
Повседневное рабочее платье 26
Ботфорты бьют рекорды 27
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Вячеслав Малежик: «Жизнь – лучший сценарист» 28
ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Каланхоэ перистое 31
БУДЬ КРАСИВОЙ
Хит домашней красоты 32
Освободите ногти 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Выращивание рассады без ошибок 34
Тыква слаще меда 35
Нарядный ковер для яркого лета 36
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Три часа на спасение 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Большое блюдо с мясом 38
ГИД ПО БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ
Не порежьтесь! 40
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Теплица по Джекобу Миттлайдеру 41
ПО ГОРОДАМ И СТРАНАМ
Для профи и начинающих 42
ТЕСТ
Хорошо ли вы знаете себя? 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на февраль 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
Остерегайтесь мошенников! 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2023
Согревая разболевшиеся суставы 48
Массаж головы 48

НОВОЕ В СОЦОБЕСПЕЧЕНИИ

ИНДЕКСАЦИЯ ПЕНСИЙ, РОСТ ПОСОБИЙ И ВЫПЛАТ.

С первого дня нового, 2023 года в нашей стране введено несколько важных социальных новшеств. По традиции все они достаточно приятные, поскольку связаны с индексациями или повышением пенсионных и социальных выплат, а также облегчением условий их получения. Законодательные новинки коснулись десятков миллионов россиян: пенсионеров, малоимущих, семей с детьми…

Рост прожиточного минимума и МРОТ

С 1 января минимальный размер оплаты труда повысили до 16 242 рублей. По сравнению с 2022 годом МРОТ вырос на 6,3 процента. Его величина выше прожиточного минимума на 4 процента, который в 2023 году поднят до 14 375 рублей. Повышение МРОТ, в свою очередь, в этом году увеличивает и размер государственных выплат и пособий.

Индексация пенсий

В новом году страховые пенсии неработающих пенсионеров повышены на 4,8 процента. В среднем их рост составил тысячу рублей. По сравнению с январем 2022-го выплаты выросли на 15,3 процента с учетом прошедшей этим летом внеплановой индексации. Среднегодовой размер пенсии по старости неработающего пенсионера составил 21 782 рубля. Всего индексация касается 30,3 млн неработающих пенсионеров.

«Вторая индексация» произошла 1 февраля 2023 года. В этот день на 12,4 процента увеличены ежемесячные денежные выплаты всем федеральным льготникам – инвалидам, чернобыльцам, ветеранам Великой Отечественной войны, ветеранам боевых действий, блокадникам и др. Большинство из них является пенсионерами.

«Третья индексация» пенсий состоится 1 апреля 2023 года. В этот день на 3,3 процента увеличатся все виды пенсий по государственному обеспечению. К ним относятся пенсии госслужащих, космонавтов, а также социальные пенсии, которые платятся тем, кто по разным причинам не смог заработать страховую пенсию.

«Четвертая индексация» (правда, официально ее называют не индексацией, а корректировкой пенсий) пройдет 1 августа и затронет работающих пенсионеров. Их пенсии будут увеличены за счет взносов, которые за них делали работодатели в течение 2022 года, правда, прибавка будет ограничена тремя баллами. В рублях это около 200–250 рублей.

И последняя, «пятая индексация» пенсий, состоится 1 октября. Она коснется военных пенсионеров и всех, кто к ним приравнен. Военные пенсии будут проиндексированы на 5,5 процента.

Изменения в выплатах детских пособий

С 1 января малообеспеченные беременные женщины и родители детей в возрасте до 17 лет получают универсальное пособие – оно заменит шесть действующих в настоящее время выплат. Такая поддержка положена россиянам, если доход на каждого члена семьи не превышает прожиточный минимум на душу населения в регионе. Если в семье воспитывают нескольких детей в возрасте до 17 лет, пособие назначают на каждого ребенка. Размер выплаты будет зависеть от нуждаемости семьи: 50 процентов прожиточного минимума – базовый размер пособия. Если этого не хватит, чтобы среднедушевой доход семьи достиг прожиточного минимума, выплата составит 75 процентов. Если опять не хватит, размер доплаты составит 100 процентов. Для тех, кто еще не оформил универсальное пособие, нужно подать заявление без дополнительных справок на портале госуслуг или лично в МФЦ, либо через Фонд социального страхования.

ОХ УЖ ЭТИ ТАРИФЫ!

К сожалению, вместе с индексацией пенсий и пособий выросли многие тарифы, налоги и госпошлина…Напомним, в 2021 году был увеличен подоходный налог для граждан, зарабатывающих более 5 млн руб. в год. Для них была установлена ставка – 15 процентов. Россияне, чей доход скромнее и не превышает этой суммы, за год платят по-прежнему 13 процентов подоходного налога.

Какие же налоги, штрафы и сборы выросли?

Налоги

В 2023 году россияне станут отдавать 13 процентов от дохода, полученного от вклада. Налог уже ранее вводили, но заморозили с 2021 по 2022 год. Согласно действующему законодательству, налог вступил в силу в 2023 году, то есть его надо будет платить в 2024-м с доходов, полученных в 2023-м.

До 34 процентов увеличится налог на прибыль для экспортеров газа (Катар, Австралия, Малайзия, Нигерия и Индонезия).

Вырос налог на добычу полезных ископаемых (НДПИ) для работников газовой, нефтяной и угледобывающей отрасли. Так, в этом году с учетом роста налога, к примеру, Газпром перечислит в бюджет на 600 млрд руб. больше.

Сборы

Выросли страховые взносы в фонд СФР. Теперь в тарифе объединены взносы на ОМС и ВНиМ (страховые взносы на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством. – *Прим. ред.*). Все это скомпоновано в едином тарифе, ставка которого 30 процентов. Однако есть нюанс: повышается база для начисления взносов. Например, если сотрудник получает зарплату в размере 150 тыс. руб. в месяц, работодатель заплатит за него на 16 тыс. руб. в год больше.

Тарифы

Уже в декабре 2022 г. были проиндексированы тарифы на ЖКУ на 9 процентов.

С 1 января во многих регионах выросла плата за капремонт и содержание жилья.

Проезд по платным трассам подорожал до 7–8 руб. за 1 км.

Выросли тарифы на проезд в плацкартных и общих вагонах на 8,1 процента, на грузовые железнодорожные перевозки – на 8 процентов.

Штрафы и пошлины

С 1 января отменена скидка 30 процентов на оплату пошлин и штрафов через портал Госуслуг.

Увеличилась госпошлина за выдачу свидетельства о соответствии (транспортного стредства) после тюнинга требованиям безопасности (в том числе взамен утраченного или пришедшего в негодность) с 800 до 1500 руб.

Появились новые госпошлины для автовладельцев. Например, пошлина за выдачу свидетельства о допуске ТС к перевозке опасных грузов стоит 1500 руб.

Стоимость техосмотра стала дороже на размер инфляции, то есть на 12–13 процентов.

Акцизы

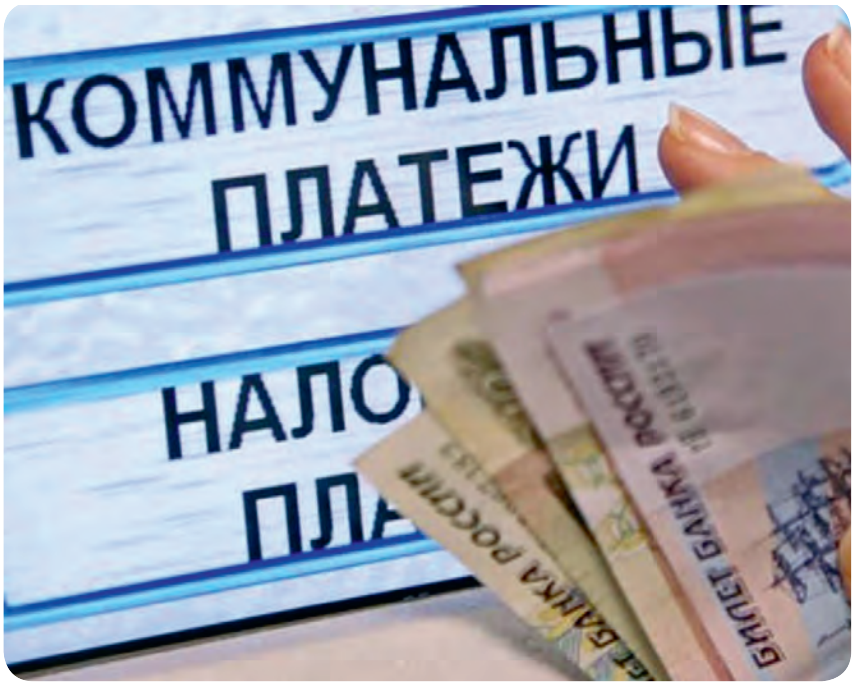
Акцизы на сигареты и вейпы повысились на 4 процента.

Увеличились акцизы на спиртосодержащую продукцию (парфюмерию, вино, пиво и др). К примеру, самое дешевое шампанское уже стоит не 170, а 240 руб.

Появился новый акциз на газированные сладкие напитки – 7 руб. за литр.

Выросли и акцизы на автомобили в зависимости от мощности, акцизы на бензин и дизтопливо. Например, на бензин класса 5 – 14 345 руб. за тонну (было 12 752 руб.).

На дизтопливо – 9 938 руб. за тонну (было 8 835 руб.).



ЛЬГОТНАЯ ИПОТЕКА ПРОДЛЕНА!

Льготную ипотеку на новостройки продлят сразу на полтора года – до июля 2024 года. При этом программу предполагается плавно завершать, поэтому максимальная ставка по ней будет повышена с нынешних 7 процентов до 8 процентов.

«Семейная ипотека»

Кроме того, расширяется программа «Семейной ипотеки». Сейчас льготный кредит по ставке до 6 процентов могут получить семьи, где есть ребенок, родившийся в 2018–2023 годах, или ребенок-инвалид (в среднем, по данным ДОМ.РФ, банки выдают «Семейную ипотеку» под 5,64 процента). С января же претендовать на эти кредиты смогут семьи, где есть два ребенка младше 18 лет. Максимальная ставка по программе остается прежней – 6 процентов.

Остальные условия льготных кредитов также не изменятся. Минимальный первый взнос и по ипотеке на новостройки, и по «Семейной ипотеке» остается равным 15 процентам. Максимальная сумма льготного кредита, опять же по обеим программам, ограничен 12 млн руб. в столичных регионах (Москва и Подмосковье, Санкт-Петербург и Ленинградская область), 6 млн руб. в остальных. Общий размер кредита может достигать 30 млн руб. в столичных регионах, 15 млн руб. в остальных (за сумму сверх льготного кредита нужно вносить проценты по рыночной ставке).

Как это повлияет на заемщиков

Благодаря продлению программы ипотеки на новостройки смогут улучшить жилищные условия еще 300–350 тыс. семей, считает гендиректор ДОМ.РФ Виталий Мутко. Продление позволит не допустить снижения спроса и позволит застройщикам спокойно планировать свою работу в среднесрочной перспективе, отметил он. За все время реализации программы, с весны 2020 г. ею воспользовались уже около 930 тыс. семей, оформивших кредиты на 3,1 трлн руб. «Изменившиеся условия программы будут комфортны для покупателей с учетом того, что средняя ставка по рыночной ипотеке сегодня составляет 11 процентов, разница в платежах очевидна», – сказал глава ДОМ.РФ.

Как это повлияет на рынок

Продление льготной ставки – мера долгожданная, большая часть строительных компаний очень ждала этого решения, говорит президент Национального объединения строителей (НОСТРОЙ) Антон Глушков. Без этого рынок жилищного строительства мог бы впасть в рецессию, а понимая, что инвестиционный цикл девелоперов от трех лет, то это бы имело долгосрочный характер, считает директор Высшей школы финансов РЭУ им. Плеханова Константин Ордов. Вместе с тем продление льготной ипотеки не станет панацеей для рынка, считает ряд экспертов. Это замедлит темпы спада спроса на первичную недвижимость в 2023 году, и объемы новых проектов скорректируются незначительно, считает директор группы корпоративных рейтингов агентства НКР Александр Диваков. «Однако это касается в основном крупных застройщиков, которые реализуют проекты в крупных городах, – добавляет он. – Средних и мелких игроков рынка, которые работают в регионах, вероятно, ждет существенное сокращение объемов строительства и возможная консолидация рынка со стороны крупных игроков». Эксперты и риелторы обращают внимание на фиксацию цен на недвижимость, особенно в крупных городах. Это дает основание опасаться возникновения классического «пузыря», подобного тому, с которого начался мировой экономический кризис 2008 года, говорит эксперт по государственному и муниципальному управлению Московского университета им. Витте Кирилл Парфенов.

Марина Трубилина

«ВЕЧНЫЕ ХИМИКАТЫ» ОПАСНЫ ДЛЯ ЖИЗНИ

Недавно исследователи из Техасского университета установили, что многолетнее воздействие PFAS (пер- и полифторалкильные вещества, обладающие химической токсичностью. Их широко применяют для окраски одежды, пищевой упаковки и посуды с антипригарными свойствами за способность отталкивать воду, жир и грязь) способствует возникновению различных видов рака у взрослых и вызывает болезни внутренних органов у детей, а также вредит их физическому и социальному развитию. В будущем у них, возможно, возникнут поведенческие расстройства.

Для анализа на PFAS были взяты десять предметов, изготовленных известными фирмами: постельное белье, игрушки, несколько слюнявчиков для малышей, непромокаемая куртка, сапожки UGG, контейнер для сэндвичей.

PFAS относят к типу «вечных химикатов», которые не разлагаются при попадании в окружающую среду. Они присутствуют в кухонной посуде, коврах, текстиле. Заражение ими было выявлено возле промышленных зон и на военных базах. Специалисты отмечают, что распространяются частицы PFAS по воздуху, смешиваясь с пылью и оседая на продуктах.

На сайте EWG отмечается неоднократно доказанная высокая токсичность PFAS. В 1946 году появился первый представитель этого семейства, когда компания DuPont представила миру инновационный продукт – водо- и жироотталкивающий тефлон. А сегодня возникло огромное количество PFAS, которые попали в кровь почти всех людей на земле. Их находят у 99 процентов американцев.

PFAS применяют, чтобы увеличить долговечность вещей: они отталкивают грязь и воду, оберегают от пятен. Но покрытие из PFAS постепенно снашивается, его частицы попадают в воздух, их вдыхают дети и взрослые. Эти вещества широко используют для производства многих вещей и домашней утвари, и они реально повышают риски развития рака, аутизма, бесплодия и дефектов при рождении. Нет ни одного органа в человеческом организме, который бы они не затронули. Руководитель исследования Сидни Эванс заявила в интервью Daily Mail, что риск от применения этой химии намного перевешивает приносимую ею пользу.

В США пока не установлены общенациональные лимиты содержания PFAS в детской одежде и игрушках, их вводят лишь в отдельных штатах. Но ученые предупреждают, что опасно любое присутствие таких веществ в вашем доме.

В США установлено ограничение на содержание этих веществ в питьевой воде – не больше 0,004 части на триллион.

Вещи, на которых найдены PFAS, можно было бы выбросить, но те, которыми их заменят, тоже будут содержать аналогичную химию. Необходимо чаще пылесосить помещения и устранять всякую пыль в доме, особенно в детских спальнях. Важно, чтобы компании указывали на этикетках содержание PFAS при производстве своей продукции. Настало время заставить производителей отвечать за бесконтрольное использование ядовитых компонентов в детских вещах.

Ряд PFAS запретили производить в США. Но товары, содержащие их, продолжают завозить в США из Китая и других азиатских стран. Кроме того, компании создают новые незапрещенные виды PFAS и запускают их в производство, уверяя, что они безопасны…

Николай Иванов

ЖКХ: С НОВЫМ ПОБОРОМ!

Вступило в силу новое постановление, которое касается новой методики оплаты расходов на общедомовые нужды, и о нем следует рассказать подробно.

Одна из главных тем – как проживет Европа ближайшую зиму без российских энергоносителей? Конечно, это имеет значение для доходов государства, а значит, и благополучия каждого из нас. Однако более существенный вопрос, как мы, российские семьи, переживем новый виток коммунальных поборов. Да, здесь у нас в России счета за электричество и отопление не растут, как на Западе, но в стране фактически тихой сапой был введен новый коммунальный налог на доходы граждан.

Речь идет о постановлении правительства, которое вступило в силу с начала сентября и касается новой методики оплаты расходов на общедомовые нужды. Оплата отопления, водоснабжения, освещения, работы лифтов, по сути, все, что касается так называемых площадей общего пользования в наших подъездах, теперь оплачиваем мы с вами. И отказаться от этой новой методики нет никакой возможности.

До сентября этого года мы платили по одним нормативам, теперь вводятся новые формулы. Раньше возникающую разницу между нормативом и фактическими расходами на обслуживание дома оплачивала управляющая компания (УК) из своего бюджета, а теперь это наши с вами кошельки.

Очевидным становится факт, что УК, мягко говоря, теперь не заинтересованы в экономии ресурсов. Им теперь плевать на это. Жильцы все оплатят! И если отсутствие энергосберегающих лампочек жильцы еще могут заметить, то оперативно устранить протечки труб в подвале становится самой настоящей фантастикой. При этом речь идет о весьма существенных суммах. Если раньше мы с вами платили за лифт, свет в подъезде и так далее по нормативам, то с 2023-го платим по факту. При этом за тех, кто не оплачивает коммунальные платежи вообще, заплатят добросовестные соседи. Однако самой большой проблемой станет соблазн УК перенести все свои потери на жильцов домов. Например, потери в трубах по магистралям до конкретного дома. Учитывая, что в России очень высокий уровень амортизации коммунальных коммуникаций, особенно в водоснабжении, где потери достигают десятков процентов (!), то все они как раз и будут выставлены на оплату жильцам.

Контроля при этом никакого нет. Если же учесть, что большинство УК – это бизнес самих чиновников, в узких кругах данный факт широко известен, то становится очевидно, что российских граждан, простите, в очередной раз развели, как лохов, чтобы поправить финансовое положение «слуг народа».

Да, контролировать расходы на содержание, ремонт и обслуживание коммуникаций могут ТСЖ. Однако вы попробуйте провести собрание собственников жилья. Например, в Кудрово под Петербургом, где в одном доме несколько тысяч квартир. Кстати, чиновники, фактические владельцы коммунальных фирм, нанесли удар и по этой теме. Если раньше для вынесения решения достаточно было согласия 25 процентов от тех, кто пришел на общее собрание, то новые правила вводят требование 50 процентов + от всех собственников. Кольцо на шее жильцов сомкнулось.

Очевидно, что сфера ЖКХ – это наиболее криминализированный сектор российской экономики. Это «золотой клондайк» для слившихся «в любовном экстазе» групп влияния во власти и тех, кого они назначили на эти хлебные места.

Счет же за этот банкет жизни мы оплачиваем с вами из своих кошельков.

ЗАКОННЫЙ НЕПЛАТЕЖ ПО... КРЕДИТУ

ПРИ КАКИХ СЛУЧАЯХ ЗАЕМЩИК МОЖЕТ НЕ ПЛАТИТЬ ПО КРЕДИТУ?

Как ни странно – оказывается, существуют законные способы избежать оплаты по кредитам – частично или полностью. Об этом агентству «Прайм» рассказал экономист Алексей Кричевский.

Страховой случай

Человек может не платить по кредиту, если его долг застрахован и произошел страховой случай. К таким случаям относятся: тяжелые травмы человека, которые делают его временно нетрудоспособным, или инвалидность. Если это произойдет, то долг обязана погасить страховая компания, отмечает эксперт.
«Само собой, страховая выплатит долг банку, если заемщик ушел из жизни», – уточнил Кричевский.

Банкротство заемщика

При официальном банкротстве должника он может не платить кредит.
«Если долгов менее 500 тысяч рублей, банкротство проходит в досудебном порядке, если больше – то только через суд. Имущество, за некоторыми исключениями, будет продано судебными приставами, а вырученные деньги распределят в соответствии с очередностью прав требования», – сказал экономист.

Ошибка кредитора

Заемщик имеет право не платить, если кредитор неверно оформил в договоре его данные. Например, неверно указанные в договоре личные данные клиента, неправильные даты, ошибки в написании фамилии и т.п.

Вернуть кредит

Кроме того, не платить по кредиту можно, если заемщик вернул его банку в течение двух недель после того, как он был получен. В этом случае никакие проценты не начисляются, отметил эксперт.

Когда можно выплатить кредит не целиком, а частично?

Частичная выплата кредита, по словам эксперта, возможна при истечении срока исковой давности и при выкупе своего договора у банка или коллекторов с помощью третьих лиц.
«Для выкупа долга у банка или коллекторов придется привлекать третьих лиц, поскольку самому выкупить долг у банка нельзя – такую сделку можно оспорить как фиктивную», – сказал он.
Помимо этого, заемщик может на законных основаниях отсрочить выплаты по кредиту. Для этого нужно оформить кредитные каникулы. Этот способ, отметил специалист, лучше всего подходит для тех, кто лишился постоянного дохода.

Когда не платить кредит нельзя?

Заемщик обязан производить выплаты по кредитному договору, если банк не идет навстречу и не предоставляет кредитные каникулы. В этом случае причины, указанные для предоставления льготы по выплате, не признаны уважительными.
Также придется выплачивать задолженность при увольнении, если оно произошло по собственному желанию заемщика или по основаниям, не указанным в договоре страхования и страховщик не признал случай страховым. Невыплата долга без законных оснований влечет за собой неприятные для должника последствия. Банк вначале отдает договор в отдел по работе с просроченной задолженностью, затем коллекторам. Начинаются звонки контактным лицам и на работу должника. Также при просрочке более 90 суток банк имеет право обратиться в суд за судебным приказом на взыскание долга. Судебный приказ передается в Управление федеральной службы судебных приставов, для взыскания долга.

Мария Чунихина

НЕ ТЕРЯТЬ ОБОНЯНИЕ

КАК ВЕРНУТЬ ЗАПАХИ, УКРАДЕННЫЕ КОРОНАВИРУСОМ.

Пандемия оставила без нюха миллионы людей по всему миру. У некоторых обоняние не вернулось до сих пор. Что с этим делать? Рассказывает заведующий научно-клинической ольфакторной лабораторией Университетской клиники медицинского факультета РГСУ, доктор медицинских наук, профессор Константин Добрецов.

Уведенные из-под носа

– Удалось ли выяснить причины этого явления?

– Доказано, что COVID-19 проникает в организм с помощью проводника (особого фермента), который есть не только в легочной и сосудистой ткани, но и в тканях обонятельного эпителия. Он расположен в куполе носа – в том месте, через которое коронавирусная инфекция попадает в организм. Вирус буквально «сокрушает» клетки эпителия, из-за чего нюх быстро пропадает.

По одной из версий, потеря способности ощущать запахи связана с защитной системой организма. Обонятельные клетки – это прямой путь вируса к мозгу. Чтобы не допустить инфекцию к жизненно важному органу, они «самоликвидируются» и тем самым «сжигают мосты» для вируса. Но поскольку разрушаются только клетки, а рецепторы остаются, обоняние через какое-то время возвращается.

– Знаю человека, который переболел в начале пандемии, а полноценно до сих пор запахов не чувствует.

– У большинства пациентов обоняние восстанавливается в течение двух недель. У части – от нескольких месяцев до года. При этом примерно у трети восстановление происходит не в полной мере, т.е. они ощущают не все запахи, а если ощущают – то они кажутся не такими выраженными, как раньше. Еще 4–5 процентов переболевших уже 2 года живут, забыв про запахи и вкусы.

Только официально в России ковидом переболело более 20 млн человек (а неофициально – почти в 3 раза больше). Выходит, людей с частичной потерей обоняния в России сегодня минимум 7 млн. С полной потерей нюха – минимум 800 тыс., хотя думаю, что реальное их количество исчисляется несколькими миллионами.

– Бытует мнение, что отсутствие обоняния – пустяки. Главное, человек остался жив.

– Обоняние – одно из древних сенсорных чувств, которое есть не только у людей, но и у млекопитающих. Во-первых, задача нюха – проверка окружающего пространства на безопасность. Люди, которые не слышат запахи газа, огня и т.д., подвержены серьезным рискам. Ни один детектор не сообщит об исходящей от них опасности раньше обоняния. Также наш нос первым чувствует испорченные продукты (тухлое мясо, прокисший творог и т.д.) и оберегает нас от отравления.

Во-вторых, люди, у которых пропало обоняние, как правило, страдают отсутствием аппетита. У многих из тех, кто не ощущает вкуса еды, развивается отвращение к ней со всеми вытекающими последствиями.

В-третьих, длительная аносмия (потеря обоняния. – *Ред.*) вызывает стресс и серьезные эмоциональные расстройства. Это установили ученые Британского ринологического общества.

И наконец, с помощью обоняния мы улавливаем феромоны, которые исходят от других людей – а это важно для выстраивания межличностных отношений.

Кстати

Обоняние пропадает при многих вирусных инфекциях, но в большинстве случаев это происходит из-за насморка и отека. Однако ковид, вызванный первыми штаммами коронавируса, протекал без насморка. При этом нарушение обоняния отмечалось у 85 процентов пациентов. Иногда оно служило первым и даже единственным симптомом недуга.

Лидия Юдина

ВКЛАДЫВАЙТЕСЬ В ЗДОРОВЬЕ

Люди скупают подешевевший доллар в надежде сохранить и приумножить свои накопления. Что сейчас является самой надежной инвестицией? Рассказывает профессор Высшей школы экономики Евгений Коган.

Покупать ли валюту и какую?

– Если у вас нет валютных обязательств, например валютной ипотеки, то сбережения можно хранить в рублях – особенно когда они невелики. Доллары США – надежная мировая валюта, но сегодня с ними из-за международной обстановки в России могут быть проблемы. Поэтому вместо долларов США можно купить привязанные к ним гонконгские доллары или дирхамы ОАЭ. Или юани, которые формально к доллару не привязаны. Это не совсем конвертируемая валюта, зато она относительно стабильна.

Имеет ли смысл присмотреться к криптовалюте и ценным бумагам?

– Не вкладывайте в криптовалюту. Она хороша для спекуляций, переводов, но не для сбережений. Что до остального, то есть рублевые гособлигации, которые дают около 8 процентов годовых. Есть корпоративные облигации доходностью и 10 процентов, и 12 процентов. Должна быть уверенность, что у корпорации дела идут нормально, что она платежеспособна. Можно также так называемое «бумажное золото». Это ценные бумаги, привязанные к драгметаллам: «золотые» ETF – паи инвестфонда, вкладывающего средства в золото, или ОМС, обезличенные металлические счета, или акции и облигации ломбардов, или акции золотодобывающих компаний. Другие акции российских компаний я пока не рекомендую покупать.

Где хранить рубли

– Трудно прогнозировать, как будут дальше складываться взаимоотношения России с другими странами, как быстро российская и мировая экономика компенсирует сложившиеся сейчас перекосы. Поэтому ни одну валюту нельзя однозначно назвать стабильной и привлекательной. Сегодня как никогда важно диверсифицировать размещение денежных средств. Тогда, если вдруг обесценится или станет недоступной какая-то их часть, другие не пострадают. И важнее всего сегодня даже не приумножение накоплений, а финансовая безопасность. Прежде всего нужен запас рублей, позволяющий нормально жить полгода-год. Эту часть сбережений лучше хранить в такой форме, которая позволяет воспользоваться ими в любой момент. Для человека со средними доходами это срочный рублевый вклад в пределах 1,4 млн руб. в одном банке. На счета до такой суммы распространяется государственное страхование. И вы всегда получите с них назад не меньше, чем разместили.

Может, стоит потратить сбережения на покупку еды и вещей?

– Встречаются рекомендации «инвестировать» в гречку или тушенку. Но если вы не торгуете продуктами – это бред. Можно купить впрок непродовольственные товары, например сантехнику (если намерены делать ремонт).

Чего не надо делать?

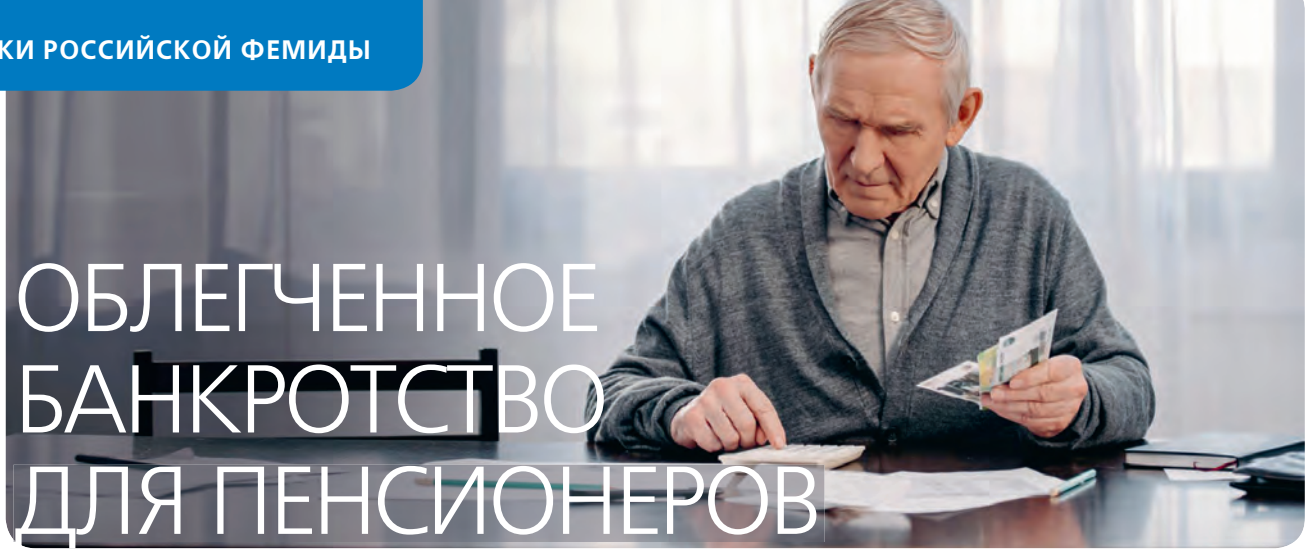
– Дорого обходится «ошибка невозвратных затрат»: когда мы продолжаем вкладываться в то, что нам уже чего-то стоило. Например, поддерживаем убыточный бизнес вместо выхода из него. Другая ошибка – предпочтение нулевого риска уменьшению нескольких рисков. Не покупайте расширенную страховку на автомобиль, лучше взять стандартные страховки авто и дома. Не ведитесь на скидки. «Минус 75 процентов» дает впечатление низкой цены, хотя она может быть выше рынка.

Не ищите закономерности в случайном: если вам повезло с рискованным вложением, то необязательно это сработает вновь.

А еще помните: когда человек начинает метаться, он, как правило, теряет деньги.

Какая сейчас самая безошибочная инвестиция?

– Вкладывайтесь в здоровье. Свое и детей. Подлечите зубы, сделайте давно откладывавшуюся операцию. И еще – образование. Любое – языковые курсы, курсы по IT, финансам, психологии, ЗОЖ.



ОБЛЕГЧЕННОЕ БАНКРОТСТВО ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ БУДЕТ БОЛЕЕ УДОБНА И КОМФОРТНА ПРОЦЕДУРА ПРИЗНАНИЯ ИХ НЕПЛАТЕЖЕСПОСОБНЫМИ, КОТОРАЯ ПРОХОДИТ БЕЗ УЧАСТИЯ СУДА.

Президент решил помочь пенсионерам-банкротам

Недавно **Владимир Путин** распорядился уделить особое внимание кредитованию и его последствиям касаемо людей старшего возраста, пенсионеров. По сути, глава государства говорил о ситуациях, которые сознательно создают некоторые недобросовестные банки. Они целенаправленно разработали так называемые финансовые продукты, которые активно навязывают не слишком финансово грамотным пенсионерам. Особенности данных «продуктов» таковы, что денег по ним выдается немного, но под очень высокий процент. И получается, что пожилые люди попадают в пожизненную финансовую кабалу, не в силах справиться с долгами. Развивая мысль главы государства, министр экономического развития Максим Решетников выдвинул здравое предложение, а именно: распространить возможность внесудебного банкротства на людей с постоянным источником дохода. Как известно, это в первую очередь именно пенсионеры. Для них порог входа в банкротство хотят снизить с 50 тыс. руб. долга до 25 тыс.

Что такое банкротство без участия суда?

Чтобы не попасть в неловкое положение, пенсионеры должны понимать и знать основные моменты внесудебной процедуры банкротства физического лица.

Первое. На сегодняшний день задолженность перед кредиторами должна быть в диапазоне от 50 до максимум 500 тыс. руб. Наложенные кредиторами штрафные санкции в эту сумму не входят.

Второе. Есть особые условия по долгам пенсионера, решившего банкротиться во внесудебном порядке. По закону в отношении такого гражданина должно быть вынесено и вступить в законную силу решение суда о взыскании задолженности. Также должно быть окончено исполнительное производство по этому решению суда. Основание для окончания – отсутствие у должника имущества, на которое может быть обращено взыскание (п. 4 ч. 1 ст. 46 Федерального закона «Об исполнительном производстве»).

Третье. До недавнего времени процедура бесплатного списания долгов была доступна, только если вы имели статус безработного и получали пособие по безработице. Теперь, похоже, и пенсионерам с их стабильным доходом – пенсией – позволят списать долги бесплатно через процедуру внесудебного банкротства.

Порядок действий

1. Сначала вы подаете в МФЦ по месту жительства заявление по установленной форме о собственном банкротстве, где указываете всех своих кредиторов и задолженность перед ними.
2. После подачи заявления МФЦ проводит проверку того, что прекращено исполнительное производство, которое проходило по решению суда в отношении ваших долгов. Когда сведения подтвердятся, МФЦ размещает публикацию в Едином федеральном реестре сведений о банкротстве. Эта публикация расскажет о начале процедуры внесудебного банкротства в отношении лично вас.
3. Процедура вашего внесудебного банкротства вводится сроком на 6 месяцев. В течение этого времени вам не начисляются пени и штрафы, вас не должны беспокоить требованиями вернуть долги (вводится запрет на погашение задолженности перед кредиторами).
4. По истечении 6 месяцев МФЦ сделает еще одну публикацию в Едином федеральном реестре сведений о банкротстве. Она будет гласить о том, что ваше личное внесудебное банкротство завершается списанием задолженности перед всеми кредиторами, которые были заявлены в пределах суммы до 500 тыс. руб.

Евгений Малякин

НЕ ЛИШИТЕСЬ КВАРТИРЫ!

Покупатель может потерять купленную квартиру, совершив ряд ошибок при оформлении сделки. Об этом рассказала юрист Елена Кудерко.

Почему покупку могут аннулировать?

Вопросы могут возникнуть к личности продавца квартиры. Как сообщает Кудерко, сделка может быть отменена по решению суда, если ее заключил недееспособный гражданин (продавец).

Юрист напомнила, что под недееспособностью человека подразумевается неспособность понимать значение своих действий в силу болезни, возраста, состояния здоровья или употребления алкоголя. Статус присваивается по решению суда.

Чтобы избежать неприятной ситуации, говорит Кудерко, можно заранее запросить справку о том, что продавец не находится на наркологическом и психоневрологическом учете.

В каких еще случаях можно лишиться жилья после его покупки?

Стоит также проверить семейное положение продавца. Причем имеет значение, если даже брак был расторгнут недавно. Недвижимость может являться совместной собственностью супругов, а раздел имущества происходит даже спустя более трех лет с момента развода, уточняет эксперт.

Здесь стоит поинтересоваться, не приобреталась ли квартира в период брака. Кудерко советует попросить у продавца паспорт и открыть страницу с отметками о датах заключения и расторжения брака. Если такой информации в документе не обнаружится, то можно предложить продавцу предоставить нотариально заверенную справку о том, что на дату покупки он не состоял в браке. Если же продавец на момент сделки состоит в браке, то требуется согласие второго супруга или брачный договор.

Еще одним опасением может стать банкротство продавца, добавила эксперт. Причем об этом покупатель может узнать спустя несколько лет после заключения сделки.

Что должно насторожить покупателя?

Покупателя должна смутить заниженная цена в договоре, предупреждает Кудерко. Это может указывать на признание сделки убыточной для продавца-банкрота. Согласно такому сценарию, квартиру продадут с торгов для погашения долгов кредиторам продавца. Соответственно, деньги, потраченные на покупку такой квартиры, покупатель потеряет.

«Покупка квартиры через ипотеку не исключает указанных рисков, скорее наоборот: расторжение договора купли-продажи будет являться основанием для досрочного взыскания ипотечного долга со всеми штрафами и неустойками», – продолжила юрист.

И даже покупка квартиры с использованием средств маткапитала также не исключает вероятности потери приобретенного жилья, заключила Кудерко.

Как снизить риски?

Снизить риски, по словам специалиста, поможет внимательное планирование сделки купли-продажи квартиры. Необходимо запрашивать документы у продавца и в Росреестре. Кроме того, важно предусмотреть в договоре раздел с гарантиями продавца на предмет отсутствия у него признаков банкротства, споров по имуществу и долгам.

Людмила Магомедова

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО АНТИБИОТИКАМ

КАК ПРИНИМАТЬ ИХ ПРАВИЛЬНО?

Отношение к антибиотикам двойственное. Одни их демонизируют: они убивают печень и иммунитет (недаром же «антибиотик» в переводе – «против жизни»). Другие считают панацеей и принимают при любой болезни: от насморка до ковида. И то и другое – опасная ошибка. Наш эксперт – клинический фармаколог, заместитель директора по научной работе Научно-исследовательского института антимикробной химиотерапии Смоленского государственного медицинского университета Минздрава России, кандидат медицинских наук Андрей Дехнич.

– Андрей Владимирович, в антибиотиках больше вреда или пользы?

– Современные антибиотики в целом достаточно безопасны. Токсичные препараты уже практически не применяются. Тем не менее при приеме любого лекарственного средства могут развиваться нежелательные побочные реакции. Поэтому антибиотики, как, впрочем, и все другие препараты, должны применяться лишь тогда, когда потенциальная польза от их применения значимо превышает потенциальный вред. Если инфекция вызвана бактериями, то смысл принимать антибактериальные препараты есть. Если же возбудитель – вирусы, то от антибиотиков один вред.

Не навредить будущим поколениям

– Тогда почему при COVID-19, вирусном заболевании, врачи все же назначают антибиотики?

– Если пациент с COVID-19 не госпитализирован, то вероятность наличия у него сопутствующей бактериальной инфекции крайне мала – 2–4 процента. Но традиционно многие (как врачи, так и пациенты) считают, что чем больше таблеток назначили, тем лучше. И если у пациента есть температура, кашель, насморк, часто антибиотик назначают «на всякий случай». Хотя для 96–98 процентов пациентов назначение антибиотика вредно – они рискуют получить интоксикацию. При бактериальной инфекции мы можем назначить антибиотик, но тогда, когда уже будет ясно, что возбудитель – бактерия. Такое отсроченное назначение антибиотиков оправдано, если речь идет о нетяжелой инфекции, которая лечится амбулаторно.

Если всех лечить антибиотиками, бактерии очень быстро приобретут резистентность (устойчивость). Те препараты, которые сегодня помогают, завтра уже будут неэффективны – мы практически вернемся в «доантибиотическую» эру. Назначая антибиотики неоправданно, избыточно, мы лишаем следующее поколение эффективных препаратов.

– Чем еще опасен неоправданный прием антибиотиков?

– Нежелательными побочными реакциями. На пенициллины бывают аллергические реакции, фторхинолоны и макролиды могут нарушить ритм сердца. Из-за почти всех антибиотиков нарушается собственная микрофлора и может развиваться так называемая антибиотик-ассоциированная диарея.

Пробиотики не для всех

– Вместе с антибиотиками обычно назначают пробиотики. Это необходимо?

– Вопрос неоднозначный. В обязательном порядке принимать пробиотики вместе с антибиотиками не нужно. Но проведено много качественных исследований, показывающих возможную пользу от приема пробиотиков. Например, к ним можно прибегнуть, если на фоне антибиотикотерапии или после нее у пациента появились проблемы с желудочно-кишечным трактом. Но есть категории пациентов, которым пробиотики лучше не назначать, – микробы, входящие в их состав, сами могут вызвать инфекцию. Это люди с серьезными нарушениями иммунитета на фоне иммуносупрессивной (подавляющей иммунитет) терапии. Иммунная система таких больных неспособна уничтожить микробы, входящие в состав пробиотиков, и те из кишечника попадут в ткани и кровоток. Для остальных прием пробиотиков безопасен.

Елена Нечаенко

СООБЩЕСТВО ПО ИМЕНИ МИКРОБИОТА

ЧЕМ КОРМИТЬ ХОРОШИЕ БАКТЕРИИ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ?

Оказывается, чем больше в нашем организме разных микробов, тем мы здоровее. Они защищают от инфекций, участвуют в выработке гормонов и витаминов, регулируют жировой обмен, влияют на иммунитет.
Как поддержать здоровье микробиоты, рассказала врач-диетолог ФИЦ питания и биотехнологии, кандидат медицинских наук Наталья Денисова.

Зачем нам микробы?

В нашем теле и на его поверхности живет множество микроорганизмов. Среди них самые многочисленные – это бактерии. Помимо них, есть еще археи, микроскопические грибы, в частности дрожжи, а также простейшие. Самая населенная часть тела – это кишечник, там обитает до 95 процентов микробов, больше всего их в толстой кишке, а в желудке и тонком кишечнике их меньше. Это обширное сообщество микробов раньше называли микрофлорой, а теперь – микробиотой или микробиомом.
Сейчас ученые считают, что микробиота – это некий отдельный орган нашего тела. И он выполняет множество полезных функций: участвует в переваривании пищи, улучшает работу кишечника, укрепляет кишечный барьер, защищает организм от патогенов и предотвращает развитие инфекций, вырабатывает витамины, гормоны и прочие важные для здоровья вещества, влияет на иммунную систему (значимая часть клеток иммунной системы находится в слизистой оболочке кишечника). Микробиота даже регулирует липиды (жиры), циркулирующие в крови, превращая их в полезные или потенциально вредные (зависит от количества и качества жиров, потребляемых с пищей).
Микробы, населяющие желудочно-кишечный тракт, помогают перерабатывать компоненты, которые не перевариваются пищеварительными ферментами в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, например растительную клетчатку. Клетчатка попадает в толстую кишку, где ее расщепляют живущие там микроорганизмы, и там же вырабатываются короткоцепочечные жирные кислоты, которые очень важны для здоровья человека. Ученые недавно открыли, что такие кислоты способны служить регуляторами обменных процессов иммунитета и функционирования центральной нервной системы.

Чем накормить бактерии?

Поэтому необходимо употреблять не менее 20–25 г клетчатки в день, а значит, минимум 300–400 г овощей и фруктов. Другие источники клетчатки – это крупы (особенно нешлифованные), злаки, цельнозерновые продукты, бобовые, семена. Разным бактериям нужны различные виды пищи. Соответственно, чем более разнообразным будет набор продуктов в рационе, тем более обширным будет состав бактерий в кишечнике. А разнообразие бактерий – это показатель хорошего состояния микробиоты.
Поэтому для поддержания микробиоты необходимо употреблять различные фрукты и овощи, хлеб из цельнозерновой муки, разные виды круп, а также ферментированные продукты (йогурт, кефир, квашеную капусту), которые содержат живые заквасочные микроорганизмы. Такие заквасочные микроорганизмы, в свою очередь, привносят в кишечник ферменты, которые помогают усваивать некоторые пищевые вещества, например лактозу у людей с ее непереносимостью. Не надо забывать и о продуктах животного происхождения. Они источник полноценного белка и, как правило, не содержат простых сахаров. При этом стоит отдавать предпочтение нежирным сортам мяса, птицы, рыбы.

УРОКИ САМОЛЕЧЕНИЯ СПИНЫ

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СНЯТЬ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ.

Боли в пояснице – явление довольно частое. О том, какие из них помогут ликвидировать неприятный симптом и справиться с болезненными проявлениями в спине, например, после того, как вы резко и не очень удачно подняли ребенка с пола, постояли в неудобной позе, когда мыли посуду, и т.д., рассказала инструктор по йоге Татьяна Дудина.

«Последние научные исследования показывают, что мышцы спины находятся в гипернапряжении. И если раньше считалось, что это грыжа порождает боль и напряжение в мышцах, то последние научные исследования это опровергают. Новая концепция говорит: именно перенапряжение в мышцах порождает нарушение во всех структурах позвоночника и в том числе лишает питания межпозвонковые диски», – отмечает Татьяна Дудина.

Причин такого напряжения, говорит эксперт, много:

- стрессы;
- подъем тяжестей;
- неправильное положение тела во время сидения или в положении лежа;
- недостаток движения.

«Работаем за компьютером, листаем смартфон, читаем книгу, играем в приставку – мы можем часами находиться в одном положении и удерживать мышцы в напряжении. Природа совсем не так задумывала биомеханику нашего тела», – говорит Татьяна Дудина.

Чтобы не допустить негативных последствий, следует не только укреплять мышцы, но и научиться их полностью расслаблять! Здоровью своей спины достаточно уделять около 5 минут в день, чтобы почувствовать себя лучше.

Упражнения на расслабление

Важно: во всех упражнениях старайтесь двигаться медленно и плавно, удлиняйте дыхание.

1. Освобождаем таз и поясницу. Лягте на спину и согните колени. С выдохом потянитесь правым коленом вперед и наклоните таз влево, со вдохом вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте упражнение 5–6 раз.

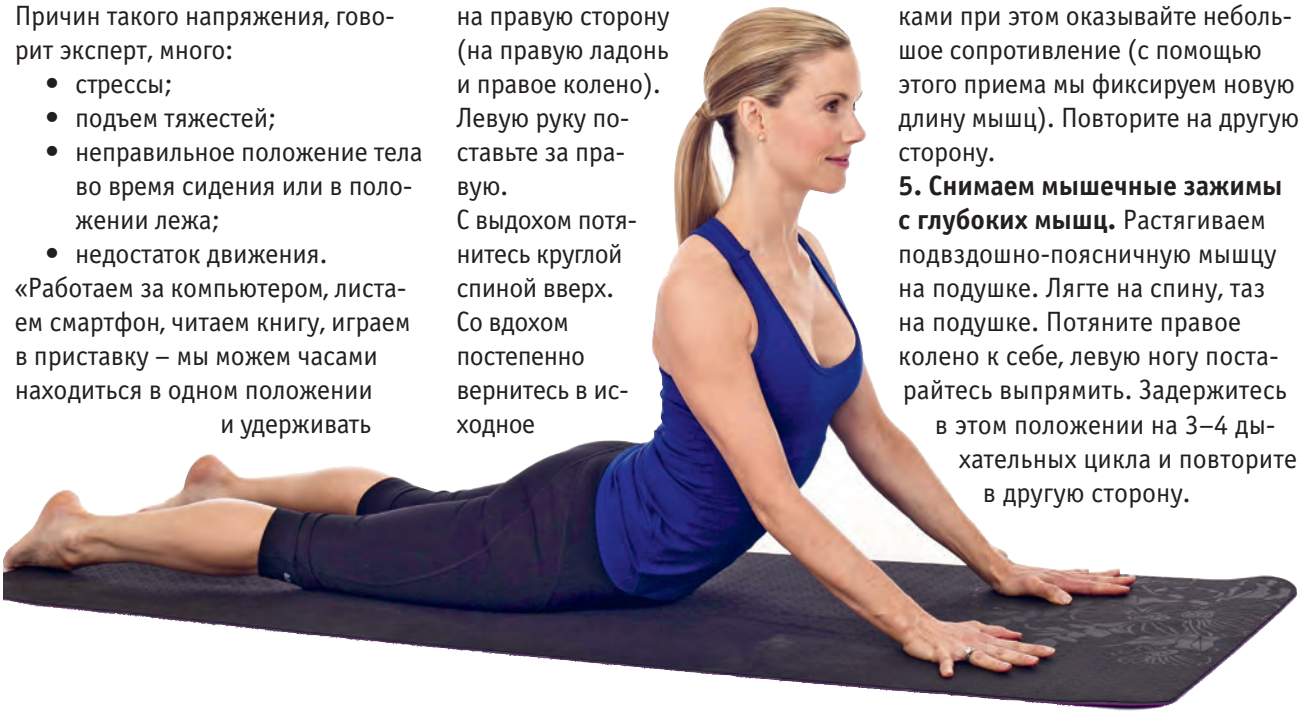
2. Снимаем напряжение с поясничной фасции. Встаньте в позу стола (колени под бедрами, а ладони под плечами). Раздвиньте колени и поставьте их шире таза. Перенесите вес тела на правую сторону (на правую ладонь и правое колено). Левую руку поставьте за правую. С выдохом потянитесь круглой спиной вверх. Со вдохом постепенно вернитесь в исходное положение и выпрямите спину. Повторите 5–6 раз. Затем повторите все на другую сторону.

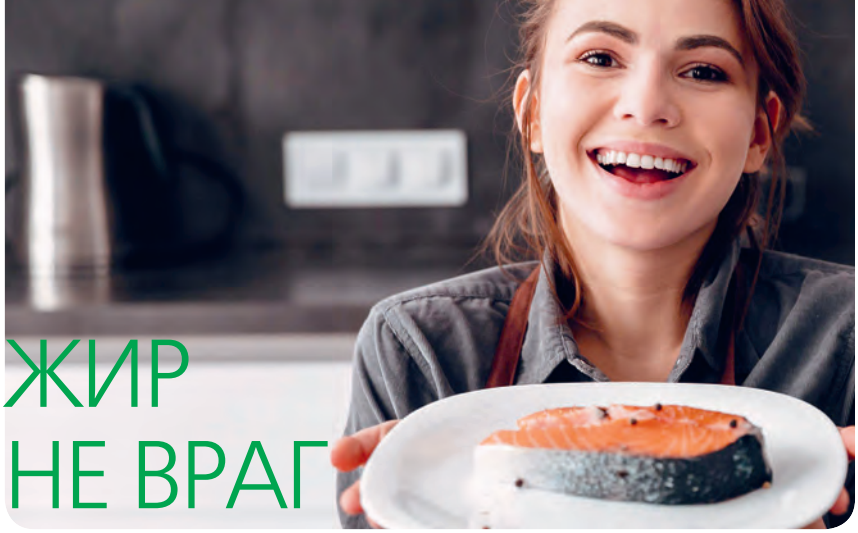
3. Улучшаем питание межпозвонковых дисков и работаем над осанкой. Положите подушку под грудь и лягте на живот. Ладони лежат на полу на уровне грудной клетки. Со вдохом выпрямите спину (не старайтесь сделать прогиб, старайтесь выровнять спину и потянуться вперед и немного вверх макушкой). Задержитесь в этом положении на 3–4 дыхательных цикла. С выдохом опуститесь вниз. Повторите 5–6 раз.

4. Удлиняем мышцы спины и освобождаем нервные волокна. Лягте на спину, согните колени. Потяните правую ногу на себя и захватите ее двумя руками немного ниже колена. С выдохом расслабленно начните тянуть ногу на себя руками, а со вдохом вытяните ногу вперед (руки оказывают небольшое сопротивление). Повторите 4–5 раз.

Затем упритесь ладонями в правое колено и потяните его на себя, а руками при этом оказывайте небольшое сопротивление (с помощью этого приема мы фиксируем новую длину мышц). Повторите на другую сторону.

5. Снимаем мышечные зажимы с глубоких мышц. Растягиваем подвздошно-поясничную мышцу на подушке. Лягте на спину, таз на подушке. Потяните правое колено к себе, левую ногу постарайтесь выпрямить. Задержитесь в этом положении на 3–4 дыхательных цикла и повторите в другую сторону.





ЖИР НЕ ВРАГ

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ СНИЖАТЬ ХОЛЕСТЕРИН.

Нас часто пугают высоким содержанием холестерина в продуктах. Из-за него возникают сосудистые бляшки, это может приводить к заболеваниям сердца. Но в то же время холестерин нужен и важен для нашего организма.

Наше питание в некоторой степени может влиять на снижение и повышение уровня холестерина в крови. О том, как нужно питаться, чтобы сохранять здоровье сосудов и не допускать высокого холестерина, рассказал Владимир Подхомутников, врач-кардиолог высшей категории, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой кардиологии Новокузнецкого государственного института усовершенствования врачей (НГИУВ).

Зачем нужен холестерин

– Холестерин – ключевой компонент для подачи сигнала по нервным волокнам. Также холестерин – это главный антиоксидант для клеток нервной системы, в частности для головного мозга.

Что означает высокий уровень холестерина

Высокий холестерин не означает плохую ситуацию со здоровьем и высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний. Он может говорить о слишком высоком употреблении углеводов, соответственно, как следствие, инсулинорезистентности. Высокий холестерин сигнализирует о высоком уровне воспаления в организме. При этом холестерин не является причиной этого воспаления и последующих заболеваний сердечно-сосудистой системы. И не является проблемой сам по себе.

Как снизить «плохой» холестерин

Наконец, мы подходим к тому, как можно снизить уровень холестерина и улучшить ситуацию со здоровьем сердечно-сосудистой и других систем. Во-первых, нужно ввести здоровые привычки в свой образ жизни:

- избегать употребления трансжиров: гидрогенизированных растительных масел;
- уменьшить количество легкоусваиваемых углеводов (кондитерских изделий, булочек и другой выпечки из муки высшего сорта, сладостей и так далее);
- употреблять фитостеролы. Они содержатся в яблоках, цитрусовых, инжире, кунжуте, семечках, грецких орехах, миндале, фасоли, авокадо. Все эти продукты благоприятно воздействуют на уровень холестерина;
- увеличить в рационе количество пищевых волокон: это отруби, курага, сушеные яблоки, зерновой хлеб, грибы, брюссельская капуста, горох, черная смородина;
- ввести в рацион красный дрожжевой рис;
- похудеть: снижение веса на 10 процентов даст снижение холестерина;
- добавить легкие физические нагрузки (10 000 шагов в день).

Продукты, которые снижают холестерин

Чеснок. В экстракте чеснока содержится масса полезных для человека веществ. Одно из них – фитонцид аллицин. Он нейтрализует возбудителей инфекции, оказывает выраженное противоопухолевое воздействие, снижает уровень глюкозы в крови, нормализует содержание холестерина, предотвращает свертывание крови и образование тромбов, устраняет вредные последствия стрессовых состояний.

Артишок. Хорошо очищает печень и тормозит активность выработки холестерина, помогает сбалансировать выработку ЛПНП (липопротеины низкой плотности) и триглицерида в печени.

Жирная морская рыба. Главное, что в ней содержатся жирные кислоты Омега-3, которые, кстати, можно употреблять и в качестве добавки. Эти кислоты повышают уровень ЛПВП (липопротеины высокой плотности), тем самым снижая риск атеросклероза.

Кроме перечисленных продуктов, для балансировки уровня холестерина полезны:

- цельнозерновые крупы: бурый рис, булгур, перловка, гречка, полба;
- овощи сырые или приготовленные;
- бобовые (любые);
- фрукты свежие или замороженные;
- мясо и рыба: желательно – жирная рыба, птица без кожицы.

Мария Тихменева

ДЕТИ И ЧУВСТВО ВИНЫ

КАК ПЕРЕСТАТЬ РУГАТЬ СЕБЯ ЗА ОШИБКИ И НАЧАТЬ ЖИТЬ?

Формирование чувства вины

Чувство вины появляется в детстве, в возрасте от 4 до 5 лет. От поведения родителей зависит то, какая последовательность действий выстроится у ребенка в голове. Идеальная формула выглядит следующим образом:

- ребенок сделал поступок, который повлек негативные последствия;
- родитель интересуется желаниями, которые побудили малыша совершить этот поступок;
- родитель интересуется чувствами и сочувствует тому, что его желание кому-то помешало или принесло вред, и другой считает ребенка плохим;
- родитель обсуждает с ребенком, как можно поступить по-другому или как исправить последствия;
- родитель помогает мириться и восстанавливать отношения.

То, с чем сталкиваются дети в реальности, чаще всего выглядит так: «Как тебе не стыдно, извиняйся! Сам виноват!» В таком случае ребенку ничего не остается, кроме как извиниться и согласиться, что он и вправду виноват. Но тогда его желания остаются неважными. Такое согласие помогает малышу сохранить любовь значимых для него людей. Но формируется деструктивная линия поведения:

- ребенок сделал поступок, который повлек негативные последствия;
- «Сам виноват! Извинись!»;
- ребенок принимает всю ответственность и вину на себя;
- чувство вины / самонаказание / аутоагрессия.

Вот таким нехитрым способом вина из регулирующего чувства переходит в деструктивное, разрушающее.

Неудачный выбор

Если сформировался деструктивный путь проживания вины, то человек из-за каждой своей «ошибки» начинает злиться на себя. Появляются мысли о том, что он мог бы поступить иначе или заранее все продумать. Такая реакция говорит о том, что человек себя не очень любит и относится к себе не с теплом и заботой, а с критикой и аутоагрессией. Здесь стоит задуматься о том, как развить свою внутреннюю поддерживающую часть, а критикующую сделать более конструктивной.

Как понять, что есть чувство вины?

Фоновое чувство вины мешает отношениям. Человек редко чувствует вину перед незнакомыми людьми. Гораздо чаще он испытывает угрызения совести перед близкими. Если есть желание быть ближе в отношениях, но почему-то не получается, а вместо этого человек чувствует себя скованно, возможно, там есть вина. Можно задать себе вопрос: «За что человек может на меня злиться или обижаться?» Если есть ответ, то там, скорее всего, будет чувство вины. Другим маркером наличия чувства вины может быть собственная обида на других людей. Ощущения зеркальны: что человек чувствует к другим, он чаще всего чувствует и к себе.

Сочувствие к себе

Во время неприятного события, помимо мук совести, человек обнаруживает то, что его восприятие себя меняется. Он ощущает себя хуже, чем был раньше. Для многих самое трудное – принять свою «плохость». Самостоятельно это пройти не всегда возможно, так как сам механизм и токсичное восприятие себя в ситуации сформировались через взрослых. Переформировывать его необходимо с помощью человека. Если вина – это основное чувство по жизни, то лучше пойти на терапию. Там есть возможность получать сочувствие от собеседника, рассказывая о том, за какие свои действия или бездействия чувствуешь себя виноватым. Психолог поможет сформировать сострадание к себе в трудных обстоятельствах. Когда будет такой хороший опыт, человек научится сам себя поддерживать и легче находить ответ на вопрос о том, что можно с этим сделать.

Динара Арибжанова

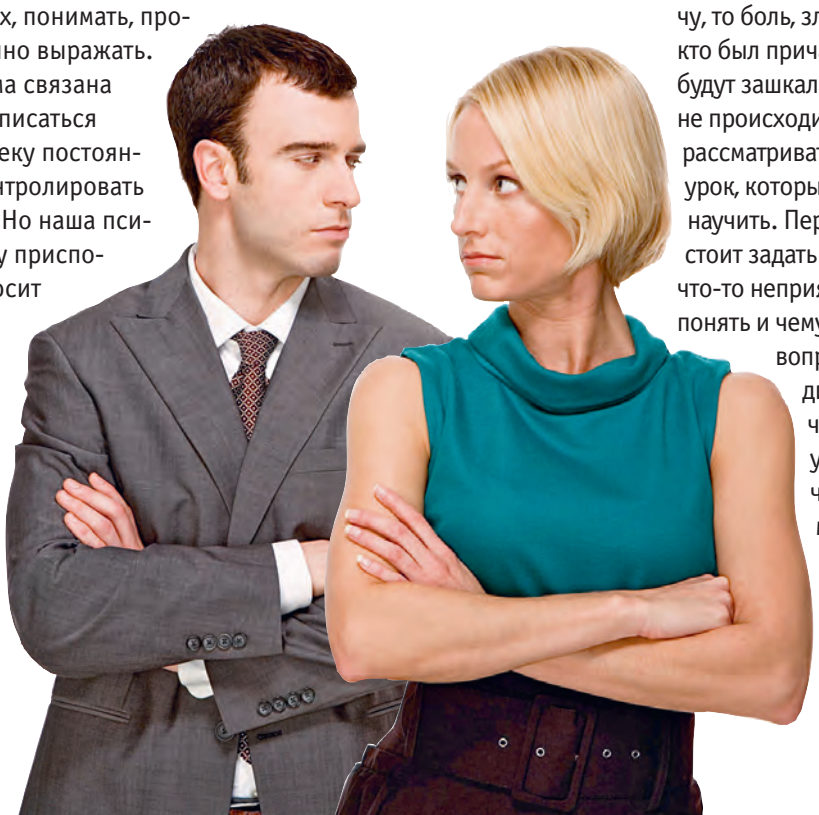
ПРЕТЕНЗИИ И БЛАГОДАРНОСТЬ

КАК НЕ СКАТЫВАТЬСЯ В БЕСКОНЕЧНОЕ НЕДОВОЛЬСТВО?

Казалось бы, если попробовать сравнить жизнь сегодня и каких-то 20, 40, а то и 100 лет назад, то люди определенно стали жить лучше. Технический прогресс делает жизнь комфортной и удобной. Несмотря на это, нередко можно встретить людей, которые все время чем-то недовольны. Они без остановки высказывают свои претензии вместо того, чтобы радоваться тому, что их окружает. Мы обратились к психологу, автору методики «Так-И-Да-терапии» Александру Некрасову, чтобы узнать, что влияет на уровень недовольства и возможно ли научиться быть все время счастливым и благодарным.

Претензии

Повсеместное возмущение, недовольство и резкие реакции людей никак не связаны с прогрессом. Скорее это зависит от того, насколько человек умеет обходиться со своими внутренними переживаниями: замечать их, понимать, проживать и экологично выражать. Основная проблема связана вот с чем: чтобы вписаться в общество, человеку постоянно приходится контролировать и подавлять себя. Но наша психика также к этому приспособилась и переносит невыраженные чувства из одной ситуации в другую: с работы домой, из дома в автобус, с автобуса на мужа, с мужа на детей и так далее. Например, человеку не нравится то, что ему приходится делать на работе, но он не может высказать это своему руководителю, потому что боится остаться без премии или быть уволенным. Если человек не осознает, не проживает или не выражает те чувства, которые вызывает подобная ситуация, то он их накапливает и носит внутри себя. Так может продолжаться месяцами, а то и годами. Время от времени, когда возникает ситуация, которая вызывает подобные ощущения, человек взрывается и выплескивает все, что накопилось в предыдущих историях. Может получиться, что человеку нечаянно наступили на ногу, а он кричит так, как будто наступил конец света. Если человек замечает, что его все вокруг раздражает, а его вспыльчивость не соответствует контексту, то стоит задаться вопросом: «Как так вышло, что внутри меня столько всего накопилось?» Если это разгрести, то мир станет намного приятнее. И не только мир. Когда человек постоянно сдерживает себя в эмоциональном плане, то его тело и внутренние органы пронизывают микроспазмы, которые практически никогда не расслабляются. В этих местах нарушается кровоток, обмен веществ, что отражается на здоровье. Даже когда человек выплескивает эмоции в другой, более безопасной ситуации, он выпускает только часть из них, а большее количество по-прежнему остается внутри.



Радость и счастье жить

Психика человека устроена так, что она не может радоваться искусственно, по команде. Мы радуемся тогда, когда удовлетворяется одна из наших многочисленных потребностей. Если этого не происходит, то и радости не случаются. Но кое-что все-таки можно сделать, например изменить фокус зрения.

Неудача, ошибка или урок

От того, как мы смотрим на происходящее, зависят уровень и окраска наших чувств. Если мы воспринимаем все происходящее как личную неудачу, то боль, злость и ненависть к тому, кто был причастен к случившемуся, будут зашкаливать. Чтобы этого не происходило, можно попробовать рассматривать любую ситуацию как урок, который должен чему-то вас научить. Первый вопрос, который стоит задать себе, когда происходит что-то неприятное: «Что я должен понять и чему научиться?» Второй вопрос: «Что мне необходимо в жизни поменять, чтобы этот урок был усвоен?» Пройдя урок, человек научится чему-то новому, тем самым удовлетворив свою потребность. Этому уже можно порадоваться и поблагодарить.

АДАПТАЦИЯ НА НОВОЙ РАБОТЕ

Испытательный срок может превратиться в настоящий ад, а может пройти легко и даже в удовольствие. Как вести себя с начальством и коллегами, чтобы быстрее адаптироваться в новой обстановке, объясняет HR-эксперт Светлана Смольникова.

1. Не делайте «резких движений». Первая неделя – самый критичный период. В это время большинство новичков уходят с должности на эмоциях, если их не устраивает какой-то аспект. Чтобы не «рубить с плеча», создайте для себя внутреннюю установку: «Я вникаю, наблюдаю». Не предъявляйте высокие требования к себе и работодателю. Если в компании структурирован и выстроен процесс адаптации, она пройдет легко. В противном случае придется проявить активность, чтобы влиться в коллектив и заявить о себе как о ценном специалисте.

2. Узнайте свою зону ответственности. Когда человек приходит в компанию на испытательный срок, ему выдаются рабочие задачи. Если это простые позиции с понятными повторяющимися действиями, смело приступайте к их выполнению. Но все чаще задачи в компаниях усложняются, появляются проекты, которые носят кросс-функциональный характер. В этом случае важно понимать свою зону ответственности, согласовать ее с руководителем, обсудить, что будет результатом вашей работы, по каким критериям будет оцениваться эффективность.

3. Пересогласуйте условия, если это необходимо. Проекты, которые вам доверили в начале испытательного срока, должны быть выполнены к его завершению. Но в крупных компаниях часто происходят изменения. Если задача потеряла актуальность и вы не сможете реализовать ее в течение 2–3 месяцев, проявите инициативу и обсудите эту проблему с начальством. Занимать пассивную позицию и выжидать – худшее, что можно сделать в такой ситуации. Бездействие может стать доказательством вашей неэффективности как специалиста.

4. Не будьте перфекционистом. Качественно выполнять свою работу – это похвально. Но не будьте слишком требовательны к себе в период адаптации. Вы пока погружаетесь в задачи, изучаете стандарты и правила, поэтому снижайте градус напряженности.

5. Выделяйте время для общения с коллегами. Помните: адаптация – это не только решение рабочих задач, но и выстраивание отношений. Сфокусируйтесь на людях, которые вас окружают: беседуйте, запоминайте их имена, функционал. Попробуйте выяснить, кто является неформальным лидером. Это позволит эффективнее войти в коллектив.

6. Пользуйтесь обучающими материалами и помощью наставника. Если устроились в компанию, где прописаны регламенты работы, не пренебрегайте этой возможностью. Изучайте предоставленные материалы, читайте корпоративный портал, проходите внутреннее обучение. Если в штате есть HR-специалист или к вам прикреплен наставник, обращайтесь к нему по важным вопросам. Откладывая обучение на потом, вы рискуете показать незаинтересованность и представить себя не в лучшем свете.

7. Придерживайтесь нейтралитета. В любом коллективе случаются конфликты. Иногда сотрудники общаются группами, некоторые из них настроены против начальника. На первом этапе работы не примыкайте ни к одной из них, придерживайтесь нейтралитета, особенно если занимаете позицию руководителя подразделения или ведущего специалиста. Впоследствии, когда вольетесь в коллектив, сами поймете, с кем приятнее общаться, а кто из сотрудников создает токсичную атмосферу. Но на старте поддерживать какую-либо из сторон – это не лучшая тактика поведения.

ПРОСЬБА, ТРЕБОВАНИЕ ИЛИ ДИАЛОГ?

КАК ПЕРЕВОСПИТАТЬ СУПРУГА ПОД СЕБЯ?

Влюбленные проходят разные этапы построения отношений. Некоторые пары застревают на этапе «я тебя переделаю», когда один из партнеров сначала просит, затем требует или ставит условие, подкрепляя это угрозой. Таким образом человек пытается выстроить счастливый союз, в котором всем будет хорошо. Как показывает практика, мало кому удалось добиться хороших результатов на этом пути. Мы поговорили с психодраматистом Ольгой Малининой, чтобы понять, как уговорить любимого человека поменяться или сделать то, о чем его просят.

Реалистичность запроса

В момент выбора партнера лучше сразу смотреть в оба и не питать себя иллюзиями, что потом его можно будет переделать под себя. Когда понятно, что просьбу реально выполнить (например, прибить полку), необходимо понять, делал ли что-то подобное этот человек раньше. Если нет, то велика вероятность, что ему это не нужно или он вообще не способен на подобные шаги.
И самое главное: он вообще хочет этого или это нужно только вам? Если другого все устраивает, вам придется сделать задуманное самостоятельно или отказаться от этой идеи.

Стань другим, пожалуйста

Как правило, подобные просьбы к партнерам обосновываются так: «Что-то изменилось. Чтобы вернуть былую страсть, тебе необходимо… Так наши отношения станут еще лучше, прочнее». Необходимо разобраться, действительно ли своими просьбами человек хочет улучшить качество совместной жизни или этот способ попросту помогает ему не смотреть на что-то более важное. Нередко злость на партнера или на себя трансформируется в желание изменить его. Вместо того, чтобы обсуждать произошедшее или выразить свои чувства, человеку выставляются требования. Это происходит потому, что изнутри кажется: если он поменяется, то все наладится и злость уйдет сама собой.
Излишний перфекционизм и требовательность к себе также могут перерасти в завышенные требования к партнеру. Человек очень строго относится к самому себе и возмущается, если рядом с ним находится кто-то расслабленный.

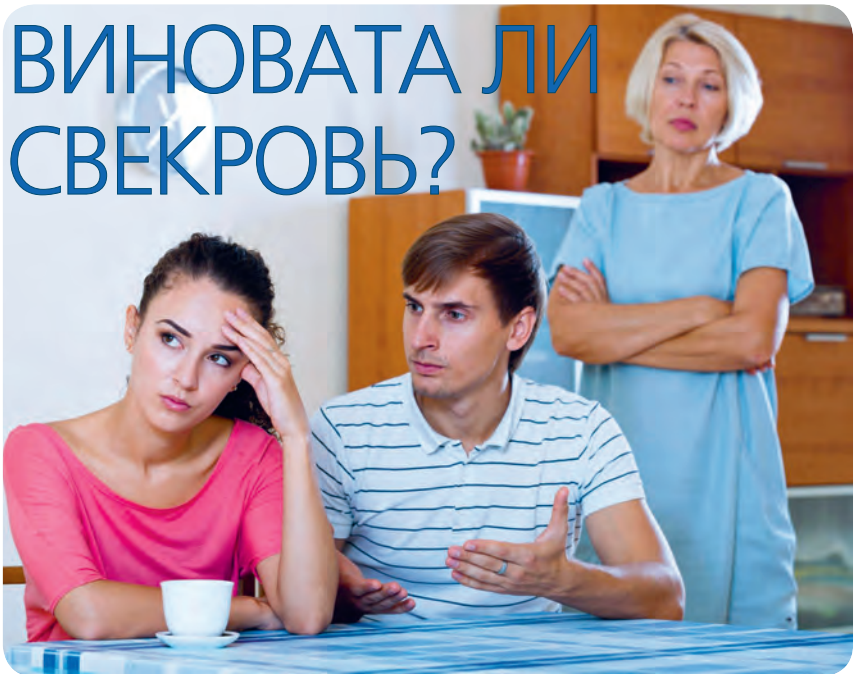
Я тебя перевоспитаю

Как снежный ком начинается с маленькой снежинки, так претензии начинаются с простой просьбы и нервного ожидания ее исполнения. Не добившись результата, человек переходит на крик, упреки, претензии, различного рода наказания в виде молчания, обид, а иногда и угрозы разводом. Как правило, радикальные меры не приносят результата, а наоборот, пугают человека, вгоняют его в ступор или доводят до того, что он соглашается на разрыв отношений. Тогда уже не важно, что крики нужны были для того, чтобы взбодрить или эффективно проучить партнера, но никак не расставаться.
Второй момент, который не учитывают те, кто «просит»: вместо благодарности за маленькие изменения или попытки партнера пойти навстречу они слышат упрек. «Это ты называешь „сделал“. Вот, посмотри, тут недоделал и тут. Я вообще не так себе это представляла». Неудивительно, если после этого партнер вообще перестает реагировать на любые просьбы.

Диалог

Если человек ожидает изменений от своего партнера, то он не может полностью исключить себя из этого процесса, потому что он – главный, кто получит много плюшек от перемен. Просто сказать: «Давай, делай. Я так хочу» – это неприемлемо в равноправных отношениях. Каждому человеку важно, чтобы кто-то был рядом, помогал, поддерживал, а не только командовал и ждал активных действий.

ВИНОВАТА ЛИ СВЕКРОВЬ?



ЕСЛИ РАЗДРАЖАЕТ СВЕКРОВЬ, ИЩИ ПРЕТЕНЗИИ К МУЖУ.

Любая семейная история индивидуальна, и всех возможных вариантов в одной статье не перечислишь. Но мы решили обратиться к гештальт-терапевту Алле Бажан, чтобы понять, почему мама мужа может вызывать столько нелюбви.

Только ты и я

Что бы ни происходило в отношениях с кем бы то ни было, будь то муж или его мама, всегда стоит сначала посмотреть в корень проблемы. Однако чаще всего женщины пытаются найти причину вовне и выбирают того, кто наиболее безобиден и кого менее страшно потерять. Как правило, такой мишенью по навешиванию обвинений становится мама. Не своя, так чужая.

Важно помнить, что мама мужа – это тот человек, которого женщина не выбирала. На момент их знакомства мама является первой, а иногда и главной женщиной в жизни мужчины, которая подарила ему самое ценное – его жизнь. Если девушка или женщина мечтает о том, чтобы мамы не было, то можно заподозрить незрелую личность, которая мечтает слиться со своим возлюбленным, а весь остальной мир ей не нужен. Тогда и мама, и остальные родственники, и друзья будут главным препятствием и помехой к блаженному слиянию и получению всего внимания любимого только ей. За этим стоит поискать страх потерять отношения, самого человека, неумение жить самостоятельно, отсутствие интереса к себе и неумение занять себя без чьей-либо помощи.

Он меня не защитил

Другая история, когда женщина выстраивает отношения со свекровью не напрямую, а через своего мужа. Она по какой-то причине решила, что именно он должен защищать ее от его мамы, и покорно ждет, копит обиды или сталкивает двух близких людей, осознанно или бессознательно провоцируя мужчину сделать выбор: либо я, либо мама. Эта история также про незрелость и про созависимые отношения, где женщина выбирает подчиняться воле и действиям мужчины, полностью снимая с себя ответственность за происходящее: «Это твоя мама, значит, тебе с этим разбираться. Я умываю руки и посмотрю, на что ты способен».

Границы

Очень легко обвинить во всем как свою, так и маму своего мужчины. Все-таки это они родили и так воспитали. Но для зрелой женщины, которая уважает себя, чужая мама не станет помехой. Базовое чувство, которое должно быть у женщины, – уважение ко всему тому, что важно для ее мужчины. Уважение не равно безмолвное подчинение. Женщина точно знает, чего хочет, и открыто говорит об этом со своим мужчиной. С его мамой она выстраивает отношения прямо, без втягивания в них третьего. Но чтобы с одной стороны с уважением относиться к маме своего мужчины, а с другой – смело выставлять свои границы, необходимо разобраться в себе и как минимум перестать бояться обидеть мужчину или унижать его, приписывая сюда его маму. Чтобы к этому приблизиться, можно попробовать воспользоваться следующей схемой:

- у меня претензии к маме мужа;
- что в моем характере мешает мне с этим разобраться;
- если появляется страх потерять мужа или обидеть его маму, то стоит смотреть в сторону созависимых отношений и проделать большую работу по выходу из них;
- если появляется «она все равно не понимает», то чего вам не хватает, чтобы донести свою мысль?

Любые претензии к другому человеку – это всего лишь наше неумение выстраивать здоровую коммуникацию. Но этому можно научиться, стоит только задаться целью.

Елена Липкина

ДЕВЧОНОЧЬЯ СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ

КАК ОБЩАТЬСЯ С ДЕВОЧКОЙ-ПОДРОСТКОМ?

Давайте разберемся, почему наши девочки из маленьких принцесс с кудряшками, косичками, куклами и бантами превратились в отвязных, угрюмых тинейджеров.

А девочка созрела

Кризис подросткового возраста – самый сложный, потому что любой человек в это время переживает так называемую Я-идентификацию. У девочки-подростка мир переворачивается с ног на голову. То, что в детстве было ценно, сейчас обесценивается (но это временно!). Все, что связано с родителями, воспитанием, попадает как раз в категорию ненужного. Но именно в этот сложный период у девочек складывается система ценностей, с которой им предстоит дальше жить. И если сейчас оставить подростка наедине с собой, последствия могут оказаться непредсказуемыми.

Мамины эмоции

Мамы тоже воспринимают поведение девочек-подростков болезненно. Наверняка после очередного скандала из-за несделанных уроков, поздних возвращений домой, выбора одежды (друзей, музыкальных пристрастий…) мамы не понимают, чем они заслужили такое отношение и когда все это кончится…
«В чем же моя ошибка?» – спрашивают себя мамы. В том, что они продолжают воспринимать дочку-подростка как ребенка или что слишком рано дали ей полную свободу, а теперь почему-то пытаются ее ограничить. В том, что демонстрируют дочерям свои эмоции (обиду, слабость, слезы…). Ведь подростки склонны испытывать одновременно и агрессию, направленную на родителей, и сильнейшее чувство вины за свои негативные эмоции. Или в том, что не проявляют никаких эмоций и остаются «железными леди» в разговорах с дочерьми. Получается, что любое действие родителей может быть воспринято подростком крайне болезненно, может еще больше ранить, может оттолкнуть, заставит сомневаться или раздражаться. А ведь мир подростка сейчас и так стал невероятно хрупким и неустойчивым.

Модели отношений

К тому же на восприятие девочкой маминых слов большое влияние оказывает выбранная мамой модель отношений. Так, если в семье сложился авторитарный стиль управления («как мама сказала, так и будет»), то все подавленные ранее у девочки эмоции найдут выход – в агрессивном поведении, тотальном непослушании и желании сделать все наперекор.

Если мама выбрала стратегию «моя дочь взрослая и сама все знает», когда ее дочка еще была малышкой, то теперь, в переходном возрасте, девочка начнет вовсю следовать этому правилу. И доказать ей, «кто в доме главный», будет ой как сложно.
Мамы, слишком привязанные к своим дочерям, наверняка пострадают больше всего, потому что желание идти со своей дочкой всю жизнь рука об руку губительно для обеих.
Самый оптимальный путь взаимодействия до и во время переходного возраста – это доверительные отношения, при которых дочь не боится рассказать маме свои тайны, не боится наказания и знает, что может найти у мамы поддержку.

Общие советы

Знаете, к кому прислушиваются подростки и чье мнение для них действительно важно? Мнение друзей. Так воспользуйтесь тем, что ваш мир давно выстроен, а мир вашего ребенка только в процессе становления. Дайте вашей дочери опору, станьте ей другом. Интересуйтесь ее музыкой, увлечениями, пристрастиями, только без фанатизма. Не осуждайте за тот или иной выбор, наверняка вы по себе знаете, что осуждение отталкивает.
Продолжайте советовать, указывать на ошибки – только используя юмор, легкость, демонстрируя любовь.
Не расстраивайтесь каждый раз, когда дочка отказывается общаться. И не демонстрируйте ей масштабы вашего горя. Стараясь сыграть на чувстве вины, мы чаще всего проигрываем.
Наберитесь терпения.

Дария Жмурова

СТИЛИ ИНТЕРЬЕРА «НА ВЕКА»

4 ОРИЕНТИРА В ВЫБОРЕ АНТИКВАРИАТА.

Сканди-шик, минимализм, современная классика, экостиль – поговорим об этих направлениях, которые сейчас находятся на пике, но вряд ли быстро потеряют свою популярность. Дизайн интерьера тоже подвержен модным веяниям – одни стили приходят, быстро набирают популярность, но потом стремительно уходят. В то же время есть направления «на века». Но есть и такие, которые, став горячим трендом, остаются с нами надолго – именно о них мы поговорим в статье.

Скандинавский шик

О нашумевшем сканди знают все. Он стал таким востребованным и настолько хорошо проявил себя в квартирах разной площади, что не мог не попасть в нашу подборку. Однако подобные распространенные направления со временем немного меняются. Обычный сканди-стиль впитал в себя несколько новых особенностей, приобрел многообразие фактур и форм, свободу в выборе оттенков. Так появился сканди-шик, именно он останется с нами надолго. Этот стиль позволяет на сдержанный уютный интерьер наслаивать более интересные детали, делая его индивидуальным. Остались светлые оттенки, натуральные материалы, удобная мебель, обилие растений; появились яркие цветовые акценты, винтажные элементы, современные принты.

Минимализм

С тех пор, как минимализм только начал появляться в квартирах, этот стиль стал больше, чем дизайном, – настоящей философией. Избавление от лишнего, никакого визуального шума, стремление к экологичности никогда не потеряют актуальность. Сдержанная палитра, простота форм, повышенная функциональность, обилие света, открытые пространства делают стиль одновременно трендовым и долгоиграющим. При этом не стоит обманываться простотой минимализма – качественный ремонт в таком стиле требует вложений. Невидимый плинтус, двери скрытого монтажа, встроенная подсветка, идеально ровные покрашенные стены создают впечатление аккуратности и требуют мастерства.

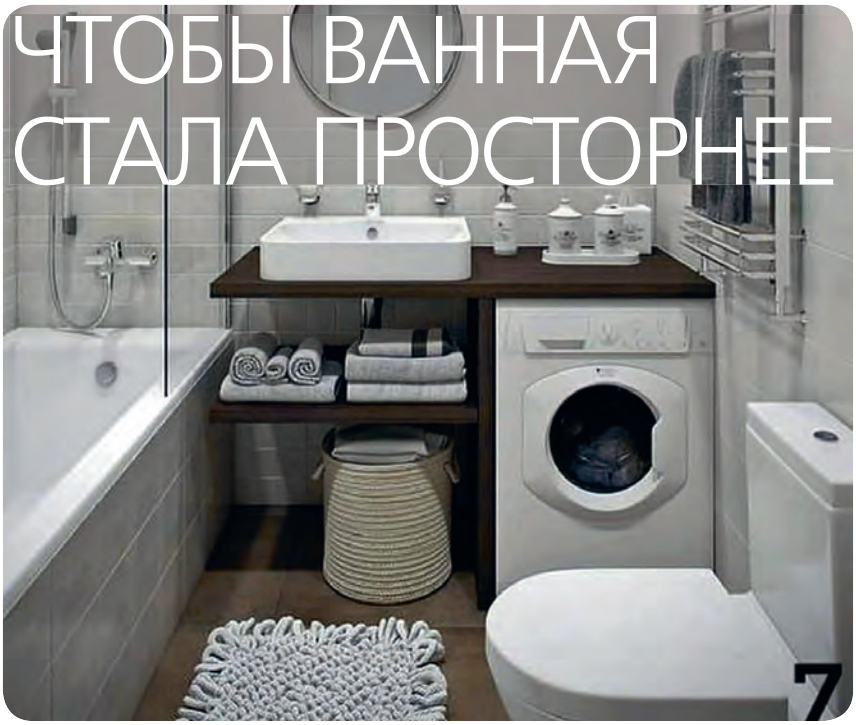
Неоклассика

Классический стиль, несмотря на свое название, немного отходит на задний план – витиеватым линиям, сложным формам, помпезным деталям сложно угнаться за текущим темпом жизни. Однако стилистическое ядро классики остается востребованным, а дополняют его актуальные аксессуары и материалы, более легкие решения. Так появилась неоклассика – гибрид классической торжественности и современной простоты.
В каком-то смысле это упрощенный подвид классики, но только более жизненный. Благодаря этому сочетанию неоклассические интерьеры будут создаваться еще очень долго. Симметричная расстановка мебели и акцентов смотрится аккуратно, натуральные и нередко дорогие материалы выводят обстановку на новый уровень, молдинги и плавные линии украшают интерьер. Неоклассическая палитра тоже влияет на популярность стиля: бежево-коричневая гамма и разнообразные пастельные оттенки не скучны, но универсальны.

Экостиль

В том, что экостиль надолго завоевал популярность, сомнений нет. Ведь стремление быть ближе к природе даже в большом шумном городе и желание приобщиться к eco-friendly-тенденции тоже только набирают обороты. Квартира в экостиле дает для этого все возможности: светлая бежево-зеленая палитра, естественные фактуры, натуральные материалы и ткани, много света и комнатных растений. При этом многие решения могут оказаться вполне бюджетными – в отличие, например, от неоклассики, здесь не нужно создавать эффект роскоши и состоятельности. Уместно смотрятся в экоинтерьере и самодельная мебель, и другие hand-made элементы.

ЧТОБЫ ВАННАЯ СТАЛА ПРОСТОРНЕЕ



Что убрать из ванной комнаты, чтобы освободить место и пользоваться ей с комфортом?

Запасы

Конечно, все баночки и тюбики из ванной комнаты убрать не удастся, особенно те средства, которые вы используете постоянно. Но есть смысл провести ревизию и собрать в одну коробку все, что было куплено с запасом и пока еще не открывалось. Заодно можно убрать то, что используется редко (например, раз в 2–3 недели). Это касается не только косметики или средств для душа, но и больших упаковок с туалетной бумагой и запасов моющих средств.
Альтернативное решение. Бытовую химию можно убрать в шкаф под раковиной на кухне, а закрытые кремы, лосьоны и гели для душа – в гардероб в спальне. Заодно, пока будете разбирать запасы, избавитесь от всего просроченного и просто ненужного.

Лекарства и кремы

Повышенные температура и влажность воздуха существенно сокращают срок годности лекарств и способствуют развитию бактерий в кремах. К тому же, если хранить их в ванной, огромное количество баночек заполняет все горизонтальные поверхности: стиральную машину, бортик ванны, края раковины. Это неудобно и не очень эстетично.
Альтернативное решение. Есть смысл убрать лекарства в аптечку в другой комнате, а кремы – в холодильник. Если же у вас в квартире есть отдельный бьюти-уголок, к нему можно докупить миниатюрный настольный холодильник специально для кремов и сывороток.

Корзина для белья

Корзину для белья логично держать в ванной комнате, если для нее выделено место и об нее никто не спотыкается. Но в маленьких ванных это практически невозможно.
Альтернативное решение. Красивая плетеная корзина для белья с крышкой будет органично смотреться в интерьере, где есть деревянные поверхности. В минималистичную или скандинавскую спальню подойдет светлый тканевый бокс. Если в комнате есть большой шкаф для одежды, корзину для белья можно убрать в него. Заодно это решит вопрос с вещами, которые вы снимаете перед сном и бросаете на стул, так как лениво идти с ними в ванную.

Швабра и ведро

Швабру, ведро для уборки и тряпки часто держат в санузле. Если комната маленькая, то в ней, скорее всего, не было возможности поставить шкаф, чтобы все это хранить. В итоге аксессуары для уборки захламляют помещение и в целом мешают, а также портят впечатление от интерьера.
Альтернативное решение. В магазинах продаются специальные хозяйственные шкафы. Обычно они достаточно узкие, поэтому впишутся, например, в коридор, на балкон или в прихожую. Заодно в такой шкафчик поместятся вертикальный пылесос и все моющие средства.

Открытый стеллаж

Во многих маленьких ванных комнатах можно встретить небольшой открытый стеллаж. Кажется, что это удобное решение для небольшого пространства, но на практике его постоянно будут задевать, а с открытых полок будут падать предметы. К тому же все вещи на этом стеллаже придется протирать как минимум раз в неделю, так как после осевшей на них влаги к ним прилипает пыль.
Альтернативное решение. Если вам принципиально иметь такую систему хранения, присмотритесь к высоким и максимально узким моделям до 30–40 см глубиной. Другой вариант – шкаф, который пристраивается к стиральной машине. И, конечно, подвесные закрытые шкафчики на свободных стенах: например, над унитазом. Каждый из этих ящиков можно отвести под хранение определенной категории предметов – так не будет возникать путаница.

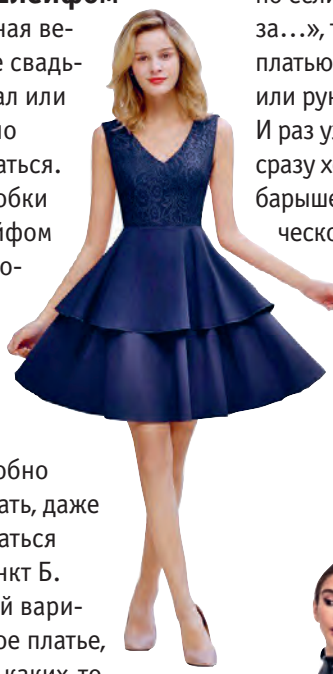
НЕ СМЕШИ КОЛЛЕГ

ШЕСТЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ НАДЕВАТЬ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ВЕЧЕРИНКУ.

Стилист Юлия Литвиненко рассказала, на что точно не стоит обращать внимания и тратить деньги.

1. Платье со шлейфом

Профессиональная вечеринка – это не свадьба, выпускной бал или юбилей, не нужно чересчур наряжаться. Кринолиновые юбки и платья со шлейфом оставьте для какого-то действительно торжественного мероприятия. К тому же в них абсолютно неудобно не то что танцевать, даже просто перемещаться из пункта А в пункт Б. Беспроигрышный вариант – коктейльное платье, выполненное из каких-то «праздничных» материалов: атлас, бархат и т.д.



2. Платья в бельевом стиле

Такие платья очень напоминают комбинации, особенно когда они выполнены в длине мини, поэтому лучше не рисковать. Также советую отказаться от сочетания «корсет + мини». Но, если вы хотите получить от коллег звание «Мисс вульгарность-2023», конечно, можете выбрать и бельевой вариант.

3. Меховые накидки

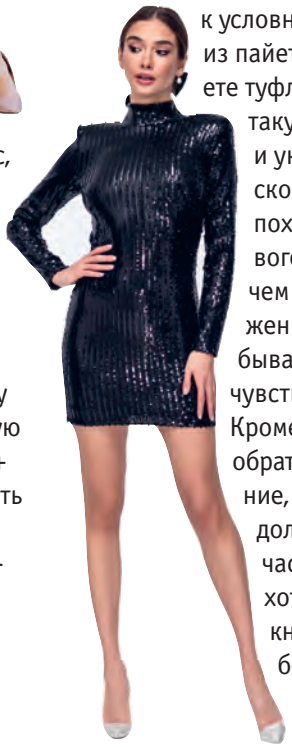
Да, мы живем в не самом жарком климате, но это не повод «украшать» себя песцом, соболем и норкой. Мех можно использовать, если у вас, например, вечеринка в стиле «Великого Гэтсби», в других ситуациях вы будете выглядеть странно.

4. Костюмы в пижамном стиле с перьями

Обычно пижамные костюмы хорошо смотрятся на молодых барышнях, но если вы дама в категории «кому за…», то лучше отдать предпочтение платью из атласа, подол которого или рукава будут обрамлять перья. И раз уж мы заговорили про перья, сразу хочу предостеречь милых барышень насчет боа. Для тематической вечеринки это хороший вариант, для обычного корпоратива – нет.

5. Одежда с блестками

В том, что мы выбираем блестящие материалы на вечеринку, нет ничего плохого, но если вы к условному платью из пайеток добавляете туфли в стразах, такую же сумку и украшения, скорее будете похожи на новогоднюю елку, чем на стильную женщину. Не забывайте про чувство меры. Кроме того, обратите внимание, что блестки должны быть в той части, которую вы хотите подчеркнуть, если это бедра, значит, выбирайте, например, юбку из пайеток, зона декольте – блуза.



6. Строгий брючный костюм

Вы все-таки идете на вечеринку, а не в офис, поэтому никаких строгих брючных костюмов в чистом виде! Позвольте себе немного отступить от привычного стиля, добавьте образу изюминку, сделайте его более нарядным – яркий галстук (даю подсказку – этот аксессуар иногда можно найти в шкафу своего избранника), выразительные серьги, украшение на голову, перчатки, блестящая сумка и т.д.

Что надеть?

Один из самых горячих трендов – одежда цвета металик и золото (юбки с разрезами, брюки, мини и т.д.). Также я бы выделила прозрачность в образах. Но здесь надо быть аккуратными. Если у вас прозрачное платье (или низ), конечно, сверху лучше надеть пиджак, как минимум до середины бедра. Прозрачная блуза имеет место быть, но для нее нужно подобрать белье такого же цвета. Не забывайте про аксессуары: маленький клатч в стразах, объемные серьги, кулоны и т.д. Если вы не хотите тратить много времени на подбор наряда, тогда используйте вариант «маленькое черное платье» актуального фасона.

Оксана Морозова

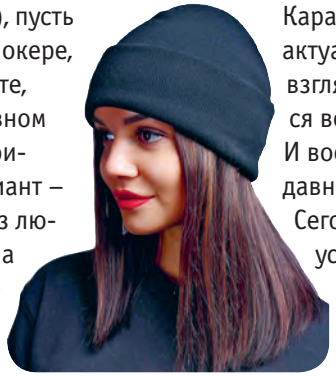
НЕ ПОСТАРЕТЬ НА ГЛАЗАХ

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ КРАДУТ НАШУ МОЛОДОСТЬ.

Стилист Юлия Литвиненко рассказала, какую шапку выбрать, если вы не хотите выглядеть старше своих лет, что не так с каракулевыми шубами, почему ажурные свитеры лучше навсегда забыть и какие цвета одежды крадут нашу молодость.

Шапки с декором

Вязаные шапки с огромными бантами, цветами и прочим декором прибавят вам 10 лет максимум. Вообще, это очень сомнительный аксессуар. На мой взгляд, он не подходит ни молодым, ни дамам в возрасте. Если хочется цветов (между прочим, это актуальный тренд), пусть они будут на чокере, ремне, браслете, но не на головном уборе. Беспроигрышный вариант – шапка-бини из любого материала (кашемир, мохер и т.д.).



Шарфы с выбитым рисунком

В осенне-зимний сезон без шарфа не обойтись, но опять же выбирать его нужно грамотно. Отдайте предпочтение однотонным моделям, цветочки, листочки и прочие «украшательства» пусть останутся в прошлом. Кисточки имеют право на существование, главное, чтобы они не напоминали элементы штор. Некоторое время назад была популярна идея, что шарф и шапка должны быть не комплектом, а отдельно друг от друга. Я бы не стала руководствоваться этим правилом. Во-первых, потому что комплект идеален в тех случаях, когда времени в обрез, во-вторых, такие пары смотрятся очень органично. Так зачем изобретать велосипед?

Платки в русском стиле

Сам по себе этот аксессуар очень хорош, если вы умеете грамотно его стилизовать. Почувствуйте разницу, когда вы надеваете такой платок на черное пальто мужского кроя или когда вы сочетаете его с норковой шубой. Последний вариант откровенно отдает нафталином. Хотите носить платок в русском стиле? Носите на здоровье, но подумайте над подачей.

Каракулевые шубы

Каракулевые шубы редко бывают актуальных фасонов, обычно при взгляде на них сразу переносишься во времена Советского Союза. И вообще, натуральный мех уже давно вытеснили экоматериалы. Сегодня производители так преуспели, что искусственные шубы выглядят как натуральные и по теплоте ничем им не уступают.

Верхняя одежда бордового, болотного и фиолетового цвета

Зима мало кого красит, кожа становится бледной, и если вы выбираете верхнюю одежду темно-зеленого, фиолетового или бордового цвета, велик риск усугубить ситуацию. Конечно, не только они могут вас визуально старить, поэтому внимательно изучите свой гардероб и вычислите «врага», возможно, им окажется какое-то любимое пальто или шуба.

Платье-футляр с баской

Какая бы расцветка ни была у такой модели, она сделает свою хозяйку

настоящей «старушкой», особенно хорошо с этой задачей справляется принт клетка! Еще одна сомнительная история – воланы на бедрах или на подоле.
Лучше выбирать четкие линии и богатые фактуры, но не декоративные элементы, оставьте последние для молодых барышень.

Ажурные свитеры

Ох уж эти ажурные свитеры, да на голое тело, когда все окружающие видят ваш бюстгальтер. Ничего молодежного и тем более сексуального в этом нет.
Сейчас так много свитеров любой фактуры, зачем же добровольно надевать на себя эти «дырочки»? Тем, кто хочет продемонстрировать фигуру или декольте, подойдут модели с V-образным вырезом.

Юбки неудачной длины

Юбка-карандаш до середины колена – еще одна ловушка, особенно если ноги далеки от идеала. Гораздо более органично в этом случае будут смотреться модные брюки или юбка необычного кроя, но длины миди, также подойдут модели плиссе (сами складки должны быть среднего размера). Не показывайте изъяны своего тела.

ПОВСЕДНЕВНОЕ РАБОЧЕЕ ПЛАТЬЕ

Платья всегда в почете. Вопрос – каким же должно быть повседневное рабочее платье – мы адресовали модельеру Веронике Лазаревой.

В первую очередь повседневное платье должно быть удобным. Вы не должны ощущать его на себе, словно кольчугу. Поэтому никаких жестких материалов, высоких разрезов и огромных манжет. Идеальный вариант – трикотажное платье с отложным воротником, средней длины, без экстравагантности и вычурности. Возможен на платье ложный вырез или неяркие вставки. К примеру, спинка выполнена из одного материала, а полочка из другого. Однако здесь тоже важно чувство меры.

Воротник

В моде нынешнего сезона отложные воротники, воротник-лодочка, ворот-каре (отложной воротник квадратной формы), воротник-хомут средний и даже большой. Все это отголоски моды 80-х годов, но без скучной классики.

Длина

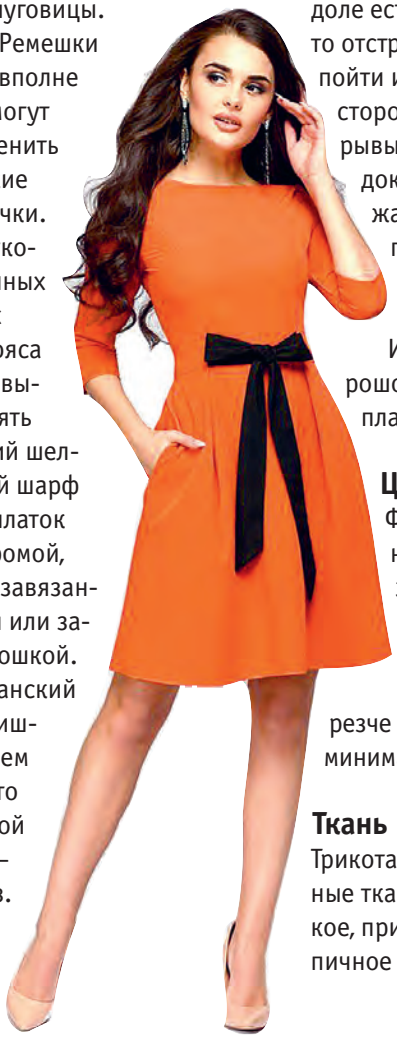
Оптимальная длина – чуть ниже колена. Подол может быть асимметричным и треугольным. Приветствуются юбки в складку, с заниженной талией, чем-то напоминающие школьную форму. Вернулась в моду плиссировка.

Рукав

Приветствуется некий налет романтизма. Поэтому рукава могут быть с намеком на «фонарик». Возможно использование небольших манжет.

Аксессуары

Украсить платье можно «молниями», тонкими завязками, ремешками. Красиво и актуально смотрятся «клеванте» – навесные китайские петли. Внести изюминку в повседневность помогут не слишком большие забавные пуговицы. Ремешки вполне могут заменить тонкие цепочки. На легкомысленных платьях роль пояса может выполнять легкий шелковый шарф или платок с бахромой, небрежно завязанный на узел или заколотый брошкой. Эдакий цыганский стиль не слишком приемлем в офисе, зато на дружеской вечеринке – в самый раз. Очень красиво на платье смотрятся вставки из контрастной по цвету или фактуре ткани. Вставки могут быть как небольшими – в виде узких полосок, обрамляющих рукава и воротник, так и весьма заметными. Из другой ткани можно сшить весь рукав, спинку или даже половину платья. Отстрочить подол платья яркой тесьмой – тоже не возбраняется. Причем если на подоле есть разрез, то отстрочка может пойти и с внутренней стороны, чтобы порывы ветра могли доказать окружающим – ваше платье авангардно и снаружи, и изнутри. Из украшений к платью хорошо подходят бусы и шейные платки.



Цвета

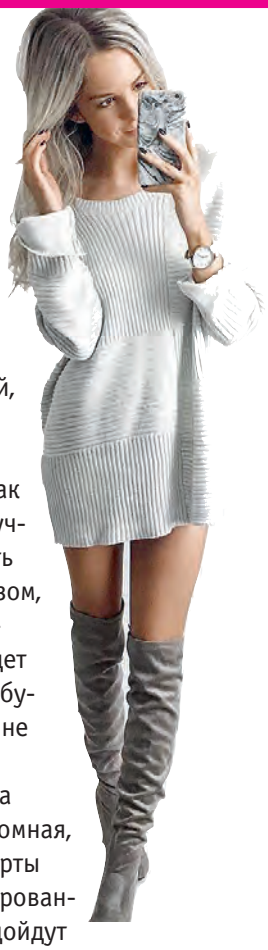
Фиолетовый, розовый, красный остались в моде. Исчез желтый, зато появился белый цвет. По-прежнему актуальны черный и серый. Ближе к лету будет все резче чувствоваться тенденция минимализма.

Ткань

Трикотаж, хлопок, комбинированные ткани. Все максимально легкое, приятное для тела, гигроскопичное и дышащее.

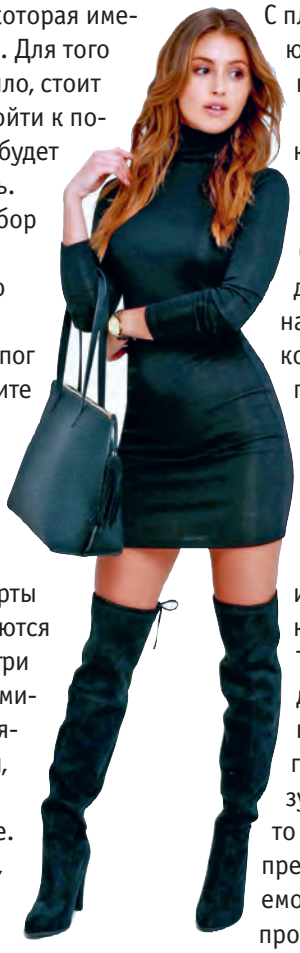
БОТФОРТЫ БЬЮТ РЕКОРДЫ

БОТФОРТЫ – СТИЛЬНАЯ И МОДНАЯ ОБУВЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН. МНОГИЕ МЕЧТАЮТ ПРИОБРЕСТИ ХОРОШИЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ МОДНЫЕ БОТФОРТЫ.



Как выбрать ботфорты

Так как высокие сапоги сейчас являются очень модной обувью, стоит выбирать такие, какие соответствуют вашему стилю в одежде и предпочтениям в образе жизни.
Если вы предпочитаете спортивный стиль, то идеальными для вас станут ботфорты с круглым носком и плоской подошвой. Модницам с хорошей фигурой стоит посоветовать ботфорты на каблуке и с острым носком – такая модель стройнит и визуально вытягивает фигуру.
Оригинальными и молодежными считаются ботфорты на платформе.
Совершенно необоснованными являются страхи, что ботфорты не подойдут к одежде, которая имеется в вашем гардеробе. Для того чтобы этого не произошло, стоит лишь ответственно подойти к покупке и выбрать то, что будет идеально вам подходить.
Если учесть богатый выбор и разнообразие, то ботфорты являются обувью универсальной.
При покупке высоких сапог в первую очередь обратите свое внимание – на какой сезон предназначена та или иная пара.
Ботфорты делятся на: зимние, демисезонные и летние. Зимние ботфорты в основном изготавливаются из кожи или замши, внутри они отделаны мехом. Демисезонные также выполняются из кожи или замши, но уже без меха внутри обуви и довольно легкие. Летние шьются из ткани, текстиля. Часто бывает, что у летних моделей открыты пятка и носок.
Если у вас идеальные, стройные и прямые ноги, то можно выбрать облегающие ботфорты, которые будут стройнить вас еще больше.
В противном случае можно выбрать широкие ботфорты или сапоги-чулки, то есть ботфорты со складками.



С чем носить ботфорты

Отлично подойдут короткие юбки, платья, туники, длинные свитеры, лосины, легинсы, узкие джинсы, брюки, шорты.
Если под ботфорты вы надеваете колготки, то лучше отдавать предпочтение колготкам, совпадающим по тону или цвету с обувью.
С платьями отлично сочетаются ботфорты на высокой шпильке.
К ботфортам на высоком каблуке прекрасно подходит платье-свитер.
Отличным советом будет подобрать к вашему наряду широкий пояс, который будет подходить по цвету к ботфортам.
Такое сочетание будет очень эффектным.
К ботфортам на плоской подошве хорошо подходят узкие джинсы и кожаные приталенные куртки.
Так как ботфорты – это довольно значительный элемент в вашем гардеробе, который сразу же бросается в глаза, то здесь следует отдавать предпочтение так называемому правилу обратной пропорциональности. Если на вас одежда, на которой имеется множество украшений, различных бляшек, ремешков, застежек, элементов декора и так далее, то ботфорты лучше всего надевать чуть попроще. Таким образом, масса различных элементов визуально уйдет на ботфорты, и вы не будете выглядеть излишне пестро.
И наоборот, если ваша одежда довольно скромная, однотонная, то ботфорты с различными декорированными элементами подойдут вам наилучшим образом.
То же самое касается объемности вашей одежды. Если вы носите широкую одежду, свободные платья, пышные юбки, то хорошо смотреться будут облегающие ботфорты.
Если же вы носите приталенные и даже облегающие вещи, то свободные ботфорты или ботфорты-чулки станут идеально сочетаться с остальным вашим гардеробом.
Стилисты, кроме тех советов, что вы могли прочитать выше, советуют не носить ботфорты под платье с глубоким вырезом.
Если вы выбираете между моделями на шнуровке и на молнии, то здесь, кроме личных предпочтений и вкусов, стоит знать, что ботфорты очень высокие и шнуровать их придется долго. Если вам, как говорится, спешить некуда, то можно выбрать шнуровку, ну а если вы деловая и занятая девушка или женщина, то лучше всего выбирать молнию, так как шнуровка может отнять много времени.

ВЯЧЕСЛАВ МАЛЕЖИК: «ЖИЗНЬ – ЛУЧШИЙ СЦЕНАРИСТ»

Композитор, поэт и исполнитель любимых шлягеров Вячеслав Малежик новый год встречает работой. Отметив в узком семейном кругу праздник, он сразу приступил к написанию песен. Не потому, что новый год дал ему новый старт, а потому, что процесс сочинения для Малежика беспрерывен. Он не мыслит себя вне музыки, вне сочинительства. И потому, взяв небольшую паузу в новогодние праздники, сразу же приступил к делу. Наш корреспондент пообщался с мэтром отечественной эстрады и расспросил о том, как он отметил Новый год, как вспоминает старый, что значат для него музыкальные шоу и почему он взялся писать книги.

Чудо не случилось

– Вячеслав, поздравляем вас с наступившим 2023 годом! Каждый новый год мы ждем, что он будет лучше предыдущего. Чем ознаменовался для вас минувший год?

– Было много работы – концертов, телевизионных съемок, написания новых песен, был и выход моей книги «Птица перелетная»… Это давало основание почувствовать себя мужчиной и востребованным артистом. Так что в плане работы я доволен. Другое дело, что были и другие события. Первое – конфликт между Россией и Украиной. Во мне текут две крови – русская и украинская, и то, что сегодня происходит, не может меня не волновать. Слава богу, у нас хватает ума во время общения с украинскими родственниками о политике не говорить, чтобы не прийти к бессмысленным обвинениям друг друга.

Второе – в конце 2022 года ушел из жизни мой главный соавтор, Юрий Петрович Ремесник, который написал стихи к моим песням «Мадам», «Попутчица», «Незнакомка» и другим. Он мужественно в течение трех лет не просто боролся за жизнь, а продолжал продуктивно трудиться, и вместе мы написали довольно много песен. Его уход стал для меня настоящим ударом, хоть я и знал, что он обречен. Но человек все равно жив надеждой – а вдруг? Но чуда не произошло…

– С Юрием Петровичем Ремесником вас связывала 25-летняя творческая дружба. Не часто такое встречается…

– Я могу смело говорить о том, что после ухода Юрия Петровича наша совместная работа продолжается. Для меня это важно. Я полез в свой архив и нашел много его стихов, которые откладывал на «потом». Ремесник был плодовитым поэтом и много успел написать, так что его стихов мне хватит до конца жизни. Не знаю, слышит ли Юрий Петрович эти слова, знает ли о моем трудолюбии в области сочинения песен на его стихи, но для меня это очень важная работа. Я, таким образом, отчитываюсь не только перед ним, но и перед самим собой.

Вдохновение – это душевный полет

– Скажите, для написания новой песни обязательно нужно вдохновение или сочинительство давно превратилось в ремесло?

– Думаю, вдохновение для написания все-таки нужно. Это своего рода душевный полет. Когда взялся писать автобиографическую книгу, ловил себя на том, что тороплюсь к столу, что самому интересно, чем закончится та или иная глава. Во время работы у меня рождалось ощущение, что мне будто кто-то надиктовывает, водит моей рукой. Больше скажу, безо всякой ложной скромности, что писать прозу у меня получается хорошо. Возможно, пришел навык, а темы – они есть всегда. Во время написания

С Юрием Ремесником

В шоу «Суперстар»

книг я понял, что лучший сценарист – это жизнь.

– В конце прошлого года вы участвовали в третьем сезоне музыкального шоу «Суперстар». Как вы относитесь к тому, что музыкальных шоу становится все больше?

– Поскольку сейчас у многих эстрадных артистов есть проблема с концертной деятельностью, телешоу очень поддерживают, дают возможность себя показать и, конечно же, заработать. Кроме того, тот же проект «Суперстар» заставил меня, например, решать новые задачи, с которыми к чести своей справился. В какой-то момент мне даже пришла мысль, что зря, наверное, в последнее время пел только свои песни. Было бы интересно исполнить песни другого композитора, поскольку в чужом творчестве есть энергия, заключенная в словах и нотах, и обмен этой энергией невероятно продуктивен. Когда тебе пишет песню другой человек, это одно, а когда пишешь сам, автоматически, наверное, избегаешь сложных моментов. Это можно сравнить с водой, которая ищет себе дорожку, прокладывая ее по пути наименьшего сопротивления.

Лучшая зарядка – взять гитару

– В прошлом году вам исполнилось 75 лет, но даже после сложной болезни (у артиста случился инсульт, – *Прим. ред.*) **снова выходите на сцену. Вы можете для многих служить примером...**

– Да, я продолжаю сочинять и петь, это моя профессия, я этим живу, в этом смысл моей жизни. Вот если акула остановится, она помрет, потому что кислород в легкие попадает при ее движении вместе с водой. То же самое у меня. Мне музыка необходима, как воздух, она никогда не покидает меня. Я с ней засыпаю и просыпаюсь, она мне снится. Не знаю, насколько это хорошо, но это так. Музыка для меня – это один из главных органов моих чувств. Я не придумываю высоких смыслов, не препарирую, для чего бы мог писать музыку, я ее просто пишу, как живу, как дышу. Она была, есть и будет в моей жизни.

– Получается, что вы не отдыхаете?

– Верно, но я стараюсь. К сожалению, некоторые вещи, с помощью которых я раньше отдыхал, отпали в силу объективных обстоятельств. Из всех прежних увлечений, позволяющих мне отвлечься, расслабиться, сменить род деятельности, остались книги и хорошее кино. А раньше был крутым футбольным болельщиком, любил смотреть спортивные состязания. Но это всё эмоции, нервы.

Концерт в Государственном Кремлевском Дворце

С семьей

Поэтому сегодня лучшая для меня зарядка – взять в руки гитару и попеть. Мне сложно поменять свой род деятельности. Пение, к слову, считается мощной физкультурой. Когда поешь, начинаешь не только интенсивно дышать, включается в процесс весь организм…

– Вы пишете не только стихи и песни, но и рассказы, у вас есть книги, одна из которых вышла буквально в прошлом году…

– Да, это книга под названием «Птица перелетная». Она была написана до инсульта, который случился со мной в 70 лет, и тогда не удалось ее выпустить. Потом усиленно лечился, и было не до этого. Когда книга увидела свет, я был счастлив, на мой взгляд, она довольно интересная. Через историю нашей музыкальной группы я попытался сделать срез жизни поколения 60–90-х годов, занимавшегося популярной музыкой.

Жизнь прописана свыше

– Раз взялись писать автобиографическую книгу, значит, амбиции остались до сих пор…

– У меня ощущение, что они еще и увеличились. Жена, мои знакомые и друзья удивляются: «Что ты все время куда-то бросаешься, как в ледяную прорубь, кому-то что-то доказываешь!?» Отвечаю, что никому ничего не доказываю, разве что самому себе – что еще живу, что могу взять ту или иную высоту, что я еще действующая творческая единица. После инсульта я понял, что моя жизнь прописана там, наверху, и суетиться не стоит.

Музыки стало больше

– Мы все в какой-то степени фаталисты. Но если все-таки случается плохое настроение, чем спасаетесь?

– Когда на душе скверно, начинаю писать стихи и половину своих негативных эмоций выплескиваю на бумагу. Не знаю, как такое сочинительство воздействует на читателя, но себя подобным образом я излечиваю. Потому что во время написания тех же стихов или книг происходит некое осмысление, упорядочение мыслей.

– Вячеслав, у вас два сына и две внучки. Есть надежда, что кто-нибудь из них свяжет жизнь с музыкой?

– У младшего сына была музыкальная группа, которая, к сожалению, распалась. Так что Иван сейчас находится в поиске. Что касается внучек, младшая замечательно играет на фортепиано. Так что музыка в нашем доме не просто присутствует, а ее становится больше.

Наталья Анохина

С женой

КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОЕ

В ПРИРОДЕ КАЛАНХОЭ – МНОГОЛЕТНЕЕ СУККУЛЕНТНОЕ РАСТЕНИЕ ВЫСОТОЙ ДО 150 СМ С СОЧНЫМИ ТОЛСТЫМИ ЛИСТЬЯМИ.

Совсем недавно каланхоэ можно было увидеть почти на любом подоконнике. Его уважительно именовали «цветком жизни»: ведь по краям каждого упавшего на землю листа тут же появляются молоденькие растеньица, которые очень быстро дают корни. За широкое использование в лечебной практике его нередко называют комнатным целителем и даже комнатным женьшенем.

Истинные ценности

Листья каланхоэ богаты целебными антиоксидантами, дубильными веществами, ферментами и содержат соединения, поддерживающие деятельность сердца. В них комбинируются компоненты, убийственные для болезнетворных микробов, но целебных для человека. Сок каланхоэ богат минеральными веществами (железо, магний, кальций, кремний, марганец, медь) и органическими кислотами (яблочная, щавелевая, уксусная, лимонная и кофейная).

Что лечит?

В отечественной медицине свежие побеги и листья каланхоэ перистого (сок каланхоэ в ампулах и флаконах, мазь каланхоэ) используют в хирургической, стоматологической и акушерско-гинекологической практике.

Водный и спиртовой экстракты надземной части растения, а также сок из свежих листьев проявляют антибактериальную активность против стафилококков, кишечной и гноеродной палочки и других патогенных бактерий.

Кроме того, сок каланхоэ оказывает местное противовоспалительное действие, способствует очищению ран от некротических тканей, обладает ранозаживляющим и противоязвенным свойством.

В медицине стран Юго-Восточной Азии измельченные листья каланхоэ используются при нарывах и кожных болезнях, а также для лечения ревматизма и невралгических болей. При головной боли их накладывают на лоб, а при кашле – на грудную клетку. На Маврикии и Мадагаскаре припарки из листьев каланхоэ перистого применяют для лечения ран, ожогов и фурункулов, а отвар – для уменьшения ревматических болей. На Коморских островах сок из свежих листьев употребляют внутрь при хронических гастритах.

Простуда, грипп. Размять свежие листья каланхоэ, выжать сок, смешать его с водой и несколько раз в день полоскать горло.

Ожоги. Приложить свежий измельченный лист каланхоэ к больному месту. Повторять 2–3 раза в день.

Герпес на губах, пузырьковый лишай. Размять свежие листья каланхоэ и выжать сок. Смазывать им пораженные места несколько раз в день.

Отекшие ноги. Полную горсть измельченной надземной части каланхоэ залить 1 л кипятка, варить 5 мин., после чего процедить. Использовать для ножных ванн.

Как вырастить?

Каланхоэ можно размножить семенами, которые высевают с января по март, не заделывая в почву. Если семена свежие, через одну-две недели при температуре +20–22 °С дружно появляются всходы.

На заметку

Для получения сока каланхоэ свежесобранные (или хранившиеся не более 7 дней в темном месте при +5–10 °С) промытые в проточной воде листья измельчают в мясорубке.

Вегетативно каланхоэ размножают двумя способами: укоренением зеленых стеблевых черенков, для получения которых используют верхушки побегов, и, конечно, выводковыми почками, образующимися в выемках края листа (так называемые «детки»).

В этом случае листья обрывают, раскладывают на грунте и присыпают их края тонким слоем питательной смеси. Температура почвы должна быть +20 – +24 °С. Поливают ежедневно, но умеренно, опрыскивают мало, чтобы не началось загнивание.

ХИТ ДОМАШНЕЙ КРАСОТЫ

Гель из льняного семени – это еще один способ использовать полезные свойства льняного семени. На этот раз не для укрепления тела изнутри, а для воздействия на волосы и лицо. Это делает льняной гель настоящим хитом домашней красоты.

Влияние геля из льняного семени на волосы

Гель из льняного семени содержит незаменимые жирные кислоты, благодаря которым волосы становятся упругими, эластичными и увлажненными. Льняное семя – это еще и настоящая витаминная бомба, приготовленный на ее основе гель содержит, в том числе, витамин А, благодаря которому улучшается состояние кожи головы. Таким же образом действует и витамин С, содержащийся в льняном геле. Витамины группы В также важны для здоровья волос (гель из льняного семени содержит витамины B_1, B_2, B_3 и B_6). Более того, благодаря содержанию одного из видов фитоэстрогенов – лигнанов, регулирующих гормональный фон в организме, волосы выпадают реже.

Влияние льняного геля на лицо

Еще одним полезным ингредиентом, на этот раз для нашей кожи, является витамин D, который часто используется в косметике для зрелой кожи, поскольку он придает коже эластичность и улучшает тонус эпидермиса. Вышеупомянутый витамин С действует не только на волосы, но и на лицо: он является антиоксидантом, поэтому подавляет образование свободных радикалов и процесс старения кожи. В льняном геле также содержится витамин К, который очень часто содержится в косметике для кожи с куперозом. Кроме того, гель из льняного семени содержит медь, которая влияет на уровень пигментации волос, а также железо, недостаток которого влияет не только на здоровье, но и на внешний вид волос и состояние кожи.

Каких эффектов ожидать от употребления льняного геля?

Гель из льняного семени действует как эффективный гель для укладки волос.Он будет особенно эффективен на непослушных, вьющихся волосах. Кроме того, слизь увлажняет кожу и волосы, а ее преимущество перед большинством продуктов, доступных в магазинах, заключается в том, что она не содержит консервантов и силиконов. Важно отметить, что гель можно использовать на сухих волосах, потому что он приподнимает их, а не делает комковатыми. После использования геля волосы становятся мягкими, гладкими – то есть локоны остаются локонами, и одиночные волоски не торчат в разные стороны, они красиво завиваются. Благодаря гелю волосы реже ломаются и меньше выпадают. Льняной гель особенно рекомендуется обладательницам волос с высокой пористостью, то есть сухих, ломких, статичных, вьющихся и трудно расчесываемых. Одним словом: особенно требовательные волосы. С другой стороны, льняной гель, нанесенный на лицо, успокаивает, увлажняет, очищает и сужает поры. Благодаря гелю из льняного семени кожа лица становится мягкой на ощупь и подтянутой.

Как сделать гель из льняного семени?

В первую очередь нужно купить семена льна, что не проблема – они есть в большинстве магазинов и стоят недорого. Выбирайте продукт из цельных зерен, а не из молотых, потому что из них легче приготовить гель.

Положите в кастрюлю 4 столовые ложки льняного семени и залейте их 2 столовыми ложками воды. Варите все это несколько минут, пока не заметите, что из этой смеси начинает образовываться гель. Готовить льняной гель нужно на медленном огне, чтобы смесь не прилипла к горшку и не подгорела. Время от времени помешивайте. После образования геля процедите зерна от клейковины через ситечко, а затем, после охлаждения, перелейте в банку. Гель из льняного семени может храниться в холодильнике около 4 дней, поэтому готовить его нужно регулярно.

ОСВОБОДИТЕ НОГТИ

ЧЕМ ОПАСЕН ГЕЛЬ-ЛАК.

Стойкий гель-лак прочно вошел в жизнь почти каждой женщины: долговечно, удобно. Ему нипочем бытовая химия и механические воздействия. Но безопасно ли? Мастер по маникюру и педикюру, эксперт по работе со стопой, подолог, преподаватель и судья конкурсов по педикюру Алина Попова:

«Внимательный доктор всегда обращает внимание на ногти пациента. Ведь это карта состояния организма, которая помогает определить как хронические, так и острые состояния».

Покрытие или сокрытие?

Кожа, волосы и ногти реагируют на любые отклонения первыми. Опытные эндокринологи при подозрении на остеопороз обязательно просят пациента показать руки. Если ногти тонкие, слоистые, ломкие, то и кости будут хрупкими. При отсутствии или уменьшении лунок на ногтях или изменении цвета и структуры ногтевых пластин можно предположить нарушение функции щитовидной железы. Ногти синеватые или выгнутые – возможны проблемы с сердцем, утолщенные – с легкими или бронхами. По внезапно посиневшим или побелевшим ногтям врач может понять, что у пациента снижено насыщение крови кислородом. Белые пятнышки – признак дефицита минералов или, наоборот, отложения лишнего кальция. А под броней гель-лака важная информация недоступна.

Руки на стол!

Но дело не только в диагностике. Стойкое покрытие может травмировать ногтевую пластину. Если мастер нанес под гель-лак слишком много основы, объем ногтя существенно увеличится, а это риск получить термический ожог во время сушки. Под гель-лаком отросший ноготь может сломаться. Квалифицированный мастер, обнаружив в области ногтя синяки, воспаление, грибок, участки пустоты (онихолизис), обязательно посоветует клиенту полечить ногти.

Если ногти на ногах имеют арочную форму, гель-лак лучше не использовать. Он утолщает ноготь, и из-за давления обуви риск врастания поврежденной ногтевой пластины существенно увеличится. Покрывать гель-лаком ногти (особенно на ногах) не следует также людям с сахарным диабетом, поскольку любые травмы у них заживают плохо и могут привести даже к развитию гангрены.
Гель-лак плохо держится, если человек принимает гормональные препараты или сильные антибиотики. И тогда лучше обойтись обычным покрытием.

Как сделать маникюр безопасным

Не стоит совсем уж демонизировать гель-лак. К тому же потенциальный вред можно существенно снизить, если пользоваться средством по правилам.

Не обращайтесь к случайному мастеру. Наносить и снимать гель-лак важно правильно, базу под маникюр нужно подбирать индивидуально, но в некоторых салонах это делают с нарушениями.

Не носите твердое покрытие дольше положенного срока. Гель-лак нужно носить 2 недели на руках, 3 недели – на ногах. Но многие не меняют стойкий маникюр месяц. А это грозит развитием грибка, образованием пустот, травмами, врастанием ногтя.

Осматривайте ногти при каждом маникюре (педикюре). Если заметите изменения цвета или структуры ногтя, срочно обратитесь к дерматологу или подологу.

Периодически давайте рукам (ногам) отдохнуть. Лучше хотя бы 3 месяца в году давать ногтям побыть в первозданном виде.

В первые дни после маникюра избегайте длительного приема ванны и не наносите на ногти масла и кремы.

ВЫРАЩИВАНИЕ РАССАДЫ БЕЗ ОШИБОК

Семена не всходят, сеянцы желтеют, вытягиваются и даже погибают? Причин может быть много, и зачастую проблемы связаны с погрешностями в уходе за растениями.Рассказывает агроном Елена Горбунова.

Качество семян

Обращайте внимание на упаковку, на которой указывают производителя, сорт, количество или массу семян, год урожая, номер партии. Проверьте содержимое – вас должны насторожить нехарактерный вид семян, посторонние включения, неприятный, гнилостный запах.

Предпосевная подготовка

Обработка обычно требуется семенам, собранным на своем участке, на их поверхности могут сохраняться возбудители болезней. В этом случае поможет протравливание с помощью марганцовокислого калия, специальных биологических препаратов. Семенам с истекающим сроком хранения будет полезна обработка стимуляторами роста. Есть и другие способы, улучшающие всхожесть семян, – барботирование, прогревание, закаливание и дражирование.

Чрезмерная обработка

Чаще всего предпосевная подготовка семенам не требуется и может даже навредить, особенно если с энтузиазмом новичка применить все методы сразу. Внимательно прочитайте информацию на упаковке – часто семена уже обработаны пестицидами, а в защитный слой включены стимуляторы роста. В этом случае их даже не следует замачивать перед посевом, нужно лишь обильно полить грунт и в период прорастания не допускать пересыхания почвы.

Сроки посева

Нестандартная рассада получается, если посеять семена не вовремя. Огородники торопятся с посевами, а в результате растения перерастают, вытягиваются, они долго болеют после пересадки. Подсчитайте, когда вы сможете высадить рассаду в грунт или в теплицу, выясните оптимальный возраст рассады, когда появляются всходы у этой культуры, и рассчитайте сроки.

Грунт

Почва может оказаться источником инфекции, что приводит к корневым гнилям у всходов. Составьте подходящую для культуры земляную смесь из обеззараженной термическим путем почвы с добавками из компоста, торфа, опилок, песка, перлита. Обогатите ее полезными микроорганизмами.

Глубина посева

Отсутствие всходов может быть вызвано не только некачественными семенами, но и слишком глубокой заделкой семян. Некоторые растения, например сельдерей, хорошо прорастают на свету, их лишь слегка присыпают песком или почвой. Обычная глубина заделки семян составляет 1,5–2 см.

Густота посева

При загущенном посеве всходы вытягиваются, становятся хрупкими, чувствительными к инфекции, такие сеянцы трудно пикировать без повреждений. Избегайте загущения, подготовьте просторные лотки и равномерно распределите семена. Для мелкосемянных культур используйте посев по снегу, семена при этом хорошо видны, а при таянии снега они слегка затягиваются в почву.

Полив и влажность

Избыток воды при отсутствии вентиляции после посева приводит к гибели семян. Пролейте почву перед посевом, но дайте стечь лишней воде. Сейте во влажный грунт, а при необходимости дополнительно опрысните пульверизатором. До появления всходов опрыскивайте посевы и проветривайте. Не усердствуйте: при застое воды у растений могут сгнить корни.

Освещение

Растения часто выглядят угнетенными из-за недостатка света. Вы можете обойтись без дополнительного освещения, если рассада в квартире обитает на южных или юго-западных окнах, в этом случае в жаркую погоду может потребоваться притенение, чтобы избежать перегрева или ожогов. На северном окне требуется досвечивание фитолампами.

ТЫКВА СЛАЩЕ МЕДА

Ярко-рыжая любительница тепла родом из жарких стран: Азии, Африки и Америки. Но для Центрального региона, небогатого солнечными днями и высокими температурами, выведено много интересных новинок. Какая тыква украсит ваши грядки в новом сезоне?

Сначала стоит определиться, тыкву какого вкуса вы хотите вырастить: сладкую для десертов или терпкую, с привкусом жареных каштанов, для гарнира и супа, а может, маслянистую, ореховую, которую можно использовать и там и там?

На сладкое

Сегодня селекционеры выводят десятки новых сортов, предназначенных для приготовления сладких блюд – кексов, пирогов, печенья, цукатов, мармелада. К примеру, тыква крупноплодная – рекордсмен среди всего растительного сообщества: ее плоды превышают 1 тыс. кг. Богат этот вид и сладкими тыквами, пригодными для выращивания в Центральном регионе. Например, плоды сорта «Москвичка» плоскоокруглой формы, темно-зеленого цвета со светлыми оранжевыми пятнами, достигают 3,5–5 кг, обладают необыкновенно сладким фруктовым вкусом. Мякоть плотная и сочная.

У гибрида Вега плод серый, с розовыми фестонами, при созревании розовый. Максимальный вес 4–7 кг. Мякоть толстая, плотная, сочная, сладкая. Тыквы долго хранятся.

Список самых сладких сортов крупноплодной тыквы можно продолжить десятками сортов, среди них самая маленькая – «Крошка». Уникальность в том, что вывели ее в Астраханском НИИ орошаемого овощеводства и бахчеводства. Регионы допуска – Нижневолжский и Дальневосточный, но, несмотря на это, ее выращивают практически по всей стране. Плоды у «Крошки» не самые маленькие среди представителей крупноплодных тыкв, не превышают 3,5 кг. Форма у них плоскоокруглая, окраска светло-серая. У «Конфетки» плоды еще меньше – до 3 кг.

Несмотря на грустное название сорта «Лечебная», навевающее воспоминание о больничных палатах, тыква получилась с редким медовым вкусом, сочная и сладкая. Плод имеет светло-серую окраску с темной сеткой и сплюснутую форму. Вес до 5 кг.

Со вкусом ореха

Интересные тыквы искусственного сорта «баттернат». Первые сорта были выведены в Америке в прошлом веке в результате скрещивания африканской тыквы бутылочной формы и мускатной. Форма у них напоминает гитару или грушу. Название происходит от слов «баттер» – «масло» и «нат» – «орех». Мякоть у тыкв маслянистая, сочная, с легким привкусом ореха. Вкус изумительный, в нем присутствуют нотки муската.

У большинства баттернатов ранний срок созревания. Итальянский сорт «Рогоза виолина Гиойя» отличается крупноплодностью, их вес достигает 10 кг. Кожура у плодов мелкобородавчатая, но темно-оранжевая мякоть очень сладкая.

А у гибрида Тиана, наоборот, мелкие порционные плоды, они достигают не более 1,5 кг. Форма у них цилиндрическая с небольшой ребристостью.

Другой гибрид тыквы – Барбара. У незрелых плодов Барбары очень привлекательная окраска, темные и светлые зеленые полосы окрашивают тыквы цилиндрической формы.

Другие известные баттернаты: Хавана, Матильда, Ариэль, Северное чудо и Ананасная.

Тыквокаштан

Необычная тыква – потимарон – тоже относится к крупноплодной тыкве, только является сортотипом. Путешествовала она по нескольким континентам, пока не завоевала особую популярность во Франции. Тонкий привкус жареного каштана полюбился французам, и овощ стал ингредиентом многих блюд. Потимароны имеют яркую оранжевую кожуру, а форма многих из-за длинной шейки напоминает каплю. Больше всего они годятся для запекания.

Наталья Филиппова

НАРЯДНЫЙ КОВЕР ДЛЯ ЯРКОГО ЛЕТА

НАЧИНАЕТСЯ СЕЗОН МАССОВОЙ ЦВЕТОЧНОЙ РАССАДЫ.

После январских посевов цветов настала пора февральских, а в самом начале весны начинается самый массовый сезон рассады. Рассказывает садовник, телеведущая Ольга Воронова.

Сразу в грунт?

Этот период хорош тем, что уже совсем необязательно иметь фитосветильники, для рассады уже хватает естественного освещения. Основную часть высаживаемых в это время цветочных культур составляют однолетники и двулетники. Как правило, эти цветы более яркие, чем многолетники, и более пышно цветут, да и сортов однолетников в целом больше. Важный факт – за большей частью летников легко ухаживать.

Сколько цветов – столько и требований, которые они предъявляют к местоположению, уходу, типу почвы и к срокам и способу посадки. Важно понимать: не все однолетники выращиваются через рассаду, здесь главное – не допустить ошибки. Половина из них предпочитает рассадный метод, а половина – только «семенной».

Некоторых представителей нужно выращивать исключительно через рассаду: все теплолюбивые однолетники, такие как цинния, и «условные» однолетники, которые являются однолетниками только в нашем климате, например петунию. А вот календулу, мак, лаватеру, годецию, настурцию, ипомею, душистый горошек, декоративную фасоль, космею, амарант, молочай окаймленный и некоторые другие цветочные культуры нужно сеять только непосредственно в грунт.

До первого снега

Бархатцы нуждаются в обильных поливах, особенно в жару. Сейчас выведено множество сортов, они разные по расцветке (есть даже полосатые), высоте, среди них есть махровые, а есть и тонколистные, которые цветут целым «кустом» до первого снега. Рассаду вырастить просто, лучше сеять семена в горшочки густо (букетно), грунт подходит любой. Бархатцы вырабатывают природные бактерицидные и инсектицидные вещества, поэтому практически не поражаются ни болезнями, ни вредителями, особенно в рассадной стадии в домашних условиях.

Ей мороз нипочем

Турецкая гвоздика относится к «радикальным» двулетникам: даже ультраранней посадкой невозможно добиться цветения в этот же год. Ее преимущество заключено в хорошем размножении самосевом. Любит солнечный свет и «зеленное» удобрение, неплохо бы иногда подсыпать ей некоторое количество компоста. У семян турецкой гвоздики отличная всхожесть, растение морозостойкое и неприхотливое. Никаких особенностей при выращивании ее рассады нет.

4 правила посева цветочных культур

1. Грунт. Не стоит использовать для выращивания рассады цветов грунт со своего участка: там может быть слишком много фитопатогенов.

2. Кислотность (pH). Обращайте внимание на кислотность грунта – она должна соответствовать хотя бы приблизительно потребностям конкретных растений.

3. Правильная емкость. Не используйте торфоперегнойные горшочки. Сейчас при их производстве добавляют много синтетических материалов, которые много лет не разлагаются, и корневая система растений в них может загнить. Для крупного посадочного материала – только пластиковые или керамические горшочки достаточного объема.

4. Квартирная тепличка. Для цветочных культур огромное значение имеет микроклимат непосредственно вблизи растения. Даже в случае использования нормального, качественного грунта и при соблюдении всех остальных условий растение может пропасть. Можно сказать, что оно не смогло «наработать» вокруг себя микроклимат. Ведь условия в квартире зимой – с огромной сухостью, перепадом дневных и ночных температур – не самые подходящие для хорошей приживаемости. Для этого создайте мини-тепличку – надев на горшок полиэтиленовый пакет без дна.

ТРИ ЧАСА НА СПАСЕНИЕ

КАК МОЖНО БЫСТРО ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ?

Рассказывает врач-кардиолог, терапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры внутренних болезней с курсом кардиологии и функциональной диагностики имени академика В.С. Моисеева Медицинского института РУДН Денис Медведев.

– Инсульт – это резкое нарушение мозгового кровообращения, когда кровь не поступает в определенную часть головного мозга. Все инсульты делятся на два вида – ишемические и геморрагические. Ишемический инсульт возникает, когда просвет сосуда перекрывает тромб, и кровь по нему не поступает в мозг. Геморрагический инсульт развивается, когда происходит разрыв сосуда и возникает кровоизлияние в мозг. Первые признаки инсульта могут появиться как в первые секунды и минуты, так и в течение суток от начала заболевания. Все зависит от области и объема поражения головного мозга. Поэтому важно как можно раньше оказать специализированную медицинскую помощь. Соответственно, нужно знать симптомы, чтобы как можно раньше заподозрить инсульт.

Самые частые симптомы – это асимметрия лица: одна сторона лица не двигается, опустился уголок рта или уголок глаза. Если попросить человека изобразить какую-то мимику на лице, то одна часть лица будет отличаться от другой.

Преходящее косоглазие – вдруг у человека один глаз смотрит в сторону – тоже может быть признаком инсульта. Еще один симптом – это бессвязность речи. Ощущение, что человек набрал каши в рот и говорит нечленораздельно.

Грозный симптом – онемение конечностей, причем характерно, что немеет только левая нога или левая рука, одна половина тела.

Длительная головная боль непривычной интенсивности, от которой не помогают обезболивающие, тоже может натолкнуть на подозрение об инсульте. То есть голова резко, сильно и необычно заболела.

У пожилых людей инсульт может выражаться в дезориентации: внезапно пациент теряется в пространстве, во времени, не понимает, где он находится, какой сейчас день и т.д. Речь не идет о людях с прогрессирующей деменцией, а об остро возникшем состоянии дезориентации.

Что нужно делать при подозрении на инсульт?

В случае тяжелых проявлений родственникам или рядом оказавшимся людям нужно срочно вызвать «скорую помощь». Если симптомы легкие, то сам человек может позвонить по телефону. Обычно при подозрении на инсульт к пациенту отправляется специализированная бригада медиков. Таких пациентов обязаны везти не в обычную больницу, а в сосудистый центр.

Чего нельзя делать до приезда врачей?

Родственники часто пытаются помочь своим близким, начинают давать препараты – аспирин, обезболивающие и т.д. Могут измерить давление. А оно, скорее всего, будет высоким, потому что при инсульте это компенсаторная реакция – организм самостоятельно повышает давление, чтобы насытить мозг кровью. Поэтому при инсульте нельзя давать препараты, снижающие давление.

Первая помощь должна включать только физические методы. Человека нужно уложить вертикально, на бок, чтобы исключить удушение, заглатывание языка, снять шарф или галстук, расстегнуть верхние пуговицы рубашки и обеспечить приток свежего воздуха. Повторюсь – никаких лекарств давать нельзя до приезда врачей.

Дается три часа, чтобы оказать специализированную помощь при инсульте. Если уложиться, то последствия после перенесенного инсульта для человека будут минимальны. Шансы очень высоки при своевременном оказании медпомощи. В противном случае может быть инвалидность вплоть до летального исхода.

БОЛЬШОЕ БЛЮДО С МЯСОМ

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ НА 23 ФЕВРАЛЯ.

23 февраля – День защитника Отечества, а значит, самое время приготовить вкусное и калорийное мясное блюдо. Берем свиную или баранью ножку, маринуем в пряностях, а потом запекаем при небольшой температуре в духовке. Один из рабочих моментов для того, чтобы мясо получилось очень нежным и вкусным, – вымочить его в соляном растворе (1 л воды + 50 г соли). Хорошо положить мясо вымачиваться на ночь, тогда оно возьмет ровно столько соли, сколько нужно. Но только не добавляйте соль, когда будете тушить или запекать: она будет лишней.

Рулька с капустой

1 рулька (на 1,5 кг), 300 г лука, соль и черный перец, молотый кориандр, 10 г аджики, 4 г свежего тимьяна, перец чили, 80 г квашеной капусты, зира, лавровый лист, 5 мл растительного масла, 120 г горчицы, 100 г цветочного меда, 80 г резаных томатов в собственном соку, 10 г чеснока, 5 г сливочного масла.

Шаг 1. Рульку положить в большую кастрюлю, налить воды, слегка подсолить и довести до кипения. Положить в кипящую воду рульку и варить в течение 5 минут.

Шаг 2. Рульку вытащить из воды. Остудить. Натереть солью, перцем и аджикой.

Шаг 3. Положить рульку в сотейник, налить на дно немного воды, добавить тимьян, кориандр и перец чили. Запекать рульку в духовке при 160–180 °С около 1,5 час.

Шаг 4. Смешать мед и горчицу. Полученной смесью смазать рульку. Снять крышку и продолжить запекать при температуре 180–200 °С.

Шаг 5. Помидоры пробить блендером, добавить сок от запекания рульки. Выпарить лишнюю влагу и затянуть сливочным маслом.

Шаг 6. Квашеную капусту потушить в сотейнике на медленном огне в течение 10–15 минут, добавив растительное масло, лавровый лист и зиру.

Шаг 7. При подаче выложить на тарелку капусту. Рядом положить рульку и соус из томатов.

Рубленый бифштекс

1 кг говяжьей грудинки, 80 г дижонской горчицы, 10 г соли, 20 г кисло-сладкого соуса, черный перец, 30 г пармезана, микс зелени, 80 г крепкого мясного бульона, 20 г свежемороженой вишни.

Шаг 1. Мясо прокрутить через мясорубку.

Шаг 2. Смешать все ингредиенты и придать форму как для котлеты на бургер.

Шаг 3. Обжарить на растительном масле с двух сторон и довести до готовности в духовке в течение 12 минут при температуре 200 °С.

Шаг 4. При запекании посыпать пармезаном.

Шаг 5. Микс зелени перемешать с дольками помидора черри, заправить солью и маслом.

Шаг 6. Кисло-сладкий соус соединить с вишней и довести до кипения.

Шаг 7. На тарелку выложить соус, котлету, сверху – микс зелени.

Баранина, запеченная с овощами

3,6 кг баранины, 30 г соли, 12 г перца, 300 мл оливкового масла, 150 мл белого вина, 150 мл лимонного фреша, 9 г тимьяна, 60 г чеснока, 900 г помидоров, 750 г болгарского перца, 480 г твердого сыра, 6 г орегано.

Шаг 1. Мясо промыть, просушить. Нарезать: баранину – крупными кусками (3–4 см), болгарский перец (зеленый и красный) – крупным кубиком (1,5 см), помидоры – крупно, твердый (желательно, греческий,

если нет – любой твердый) сыр – крупным кубиком, как перец.
Шаг 2. Полить все это оливковым маслом, лимонным соком, белым вином, посолить, поперчить, добавить тимьян и чеснок. И оставить в холодильнике на сутки.
Шаг 3. Промаринованное мясо с овощами выложить на пергамент, сложенный крестообразно в 4 слоя.
Шаг 4. Поднять края «конверта», вылить сок маринада, закрыть, крепко затянуть бечевкой. В противень налить воды, положить «конверт» и поставить в духовку на 185–190 ºС на 3 часа.
Шаг 5. Периодически мясо переворачивать и добавлять воду.
Шаг 6. Через 3 часа сверху ножницами открыть и поставить ненадолго в духовку до золотистого цвета. Перед подачей посыпать свежей петрушкой.

Запеченная голень индейки

500 г голени индейки, 30 г меда, 20 мл соевого соуса, кардамон, перец чили, 1 зуб. чеснока, тимьян.
Кукурузное пюре:
5 г попкорна, 40 г консервированной кукурузы, 25 г сливочного масла, 30 г 33-процентных сливок, соль и перец.

Шаг 1. Приготовить маринад для индейки, нарезать стручковый перец, очистить чеснок и тоже мелко нарезать, добавить кардамон, тимьян, мед, соевый соус.
Шаг 2. Голень индейки обвалять в полученном соусе, оставить в холодильнике на 20–30 минут для маринования.
Шаг 3. Далее запечь голень в духовке при 130 ºС 40 минут.
Шаг 4. Для пюре взять консервированную кукурузу, сливочное масло, сливки, соль по вкусу. Все ингредиенты положить в комбайн или блендер и взбить, пока масса не станет в меру гладкой.
Шаг 5. Получившееся пюре подогреть на медленном огне в течение 5–7 минут.
Шаг 6. Для украшения блюда можно обжарить несколько зерен початка, чтобы получился попкорн, и положить сверху пюре.

Паста с мясным соусом болоньез

100 г пасты, 50 мл куриного бульона, 10 г сливочного масла,1 ч.л. оливкового масла, 15 г пармезана, 80 г томатного соуса для пасты.
Для соуса болоньез (170 г на 1 порцию)
150 г моркови, 300 г лука, 150 г стеблей сельдерея, 30 г чеснока, 1 кг говяжьего фарша, 2,5 кг помидоров, гвоздика, корица, лавровый лист, мускатный орех, перец молотый, 10 г морской соли, 20 мл оливкового масла, 2 г розмарина, 2 г шалфея, 150 мл красного вина (лучше кьянти).
Шаг 1. Для приготовления соуса болоньез необходимо очистить овощи, затем нарезать их кубиками и обжарить на сковороде на оливковом масле.
Шаг 2. Отварить пасту в подсоленной воде до готовности.
Шаг 3. Добавить мясной фарш, обжарить вместе с овощами.
Шаг 4. Добавить красное вино, розмарин, шалфей, специи. Выпарить вино, после чего добавить куриный бульон, протертые помидоры, довести до кипения и проварить на медленном огне 2,5 часа. Добавить соль и перец по вкусу.
Шаг 5. В готовый фарш болоньез добавить куриный бульон, сливочное масло и отварную пасту, проварить 1 минуту, после чего заправить пармезаном.
Шаг 6. Готовую пасту выложить на тарелку, сверху натереть пармезан и полить маслом с розмарином.

НЕ ПОРЕЖЬТЕСЬ!

КАК ВЫБРАТЬ БЕЗОПАСНЫЙ КОНСЕРВНЫЙ НОЖ.

Он обязательно есть в ящике с приборами. Незаметный, но незаменимый – консервный нож. Очень важный предмет на любой кухне, ведь консервные банки мы открываем достаточно часто, даже несмотря на то, что многие из них делают с кольцом, и для них как будто консервный нож не нужен. Тем не менее нож для консервов – это то, без чего невозможно обойтись. А плохой консервный нож – это опасность для ваших рук: сильно порезаться можно запросто. Рассказываем, какими бывают «открывашки» и как их правильно выбирать.

Безопасность

Пожалуй, самое важное в процессе открывания консервной банки: не навредить рукам. Порезаться можно в процессе открывания, а также когда вы достаете консервы из открытой банки. Например, ручные ножи вскрывают крышку с зазубринами, о которые легко поранить руку. Кстати, банки с кольцом, которые относительно легко открывать, тоже не могут считаться безопасными, так как край крышки достаточно острый.

Материал

Важно, чтобы консервный нож не ржавел и не гнулся, что вполне может быть, если он из некачественного материала. Самое надежное – брать консервные ножи из нержавеющей стали.
Материал, из которого сделаны ручки, тоже очень важен. Плохо, если пальцы будут соскальзывать с консервного ножа. Поэтому мы бы порекомендовали выбирать ручки, покрытые нескользящим пластиком, также делают ручки, отделанные деревом.

Ручные

Основной представитель этой группы – старая добрая открывашка с лезвием для консервных банок, крючком для пивных бутылок и часто еще и со штопором. Многофункциональная вещь, но не слишком безопасная. Лезвие открывашки тупится, плохо режет консервные банки. К тому же самый простой консервный нож выдвигает зазубренные края наружу, о них легко порезать руки. Да и для вскрытия банки нужна физическая сила, ножом не слишком легко пользоваться без сноровки и привычки.
Кстати, штопор чаще всего в таких открывашках тоже неудобный. Зато ломаться в этом консервном ноже практически нечему, он прослужит долгие годы. Еще один неоспоримый плюс изделия – дешевизна. Можно купить за 100–150 руб.

Механические

С помощью специального зубца делается отверстие и потом крутится ручка или рычаг, а нож обходит всю окружность банки, открывая ее.
Тут процесс несложный, особенной физической силы не требуется, только внимательность, чтобы нож пошел в правильном направлении.
Нож срезает края банки ровно, многие модели загибают края банки внутрь, это более безопасно, чем рваные зубцы, вывернутые наружу. Но опасность порезаться часто все равно есть, края банки остаются острыми.
Механический нож стоит дороже ручного, у него зачастую нет ни крючка для пивных бутылок, ни штопора. Цена зависит от качества сборки, известности и раскрученности бренда. Такие ножи можно приобрести от 500 руб., цены могут доходить до 1500–2000 и выше, если вы выбрали особенно дорогой бренд.

Автоматические

Принцип действия автоматического ножа похож на принцип действия механического. Только усилий потребуется еще меньше. Устройство нужно приложить к банке, и оно само сделает круг, вырезая крышку. Обычно автоматические ножи вскрывают крышку изнутри, поэтому края банки останутся ровными и сглаженными, порезаться о них не получится. Автоматический консервный нож – один из самых безопасных.
Такие ножи снабжены магнитом, с помощью которого вырезанную крышку легко извлечь.
Минусы такого ножа: нужны батарейки, относительно высокая цена.

Мария Тихменева

ТЕПЛИЦА ПО ДЖЕКОБУ МИТТЛАЙДЕРУ

Как поставить теплицу и выращивать рассаду и овощи по методу известного ученого.

Солнце – ориентир

Существуют различные конструкции теплиц, одна из практичных, проверенных временем, предложена американским овощеводом, экспертом по земледелию **Джекобом Миттлайдером**. Метод этого специалиста помогает эффективно выращивать овощи независимо от качества почвы. Основные принципы сводятся к определенной системе удобрений и способам посадки. Теплица – подспорье для получения рассады, в ней также можно выращивать и овощи, особенно в районах рискованного земледелия.

Воздухообмен

Оригинальность конструкции теплицы состоит в вентиляционном устройстве, оно располагается под коньком и проходит вдоль всей теплицы. Такую теплицу можно отличить с первого взгляда: один из скатов (северный) более крутой, а другой (южный) более пологий, и они не смыкаются в коньке. Стропила северного ската опираются на коньковый брус, а стропила южного ската – на другую балку, расположенную ниже на 45 см. В результате образуется вентиляционное отверстие, которое закрывается форточкой. Форточку делают из пленки шириной 65 см, верхнюю часть прикрепляют к коньковому брусу, а нижнюю зажимают между тонкими рейками, к которым через 3 м прикрепляют веревки. Свободные концы веревок пропускают через блоки или кольца, закрепленные на стропилах северного ската, и делают на них несколько петель для фиксации. С помощью такого устройства легко открывать форточку на необходимую ширину.
Вентиляционное устройство обращено на юг, оно обеспечивает равномерный обмен воздуха по всему объему теплицы, защищает от холода и слабых заморозков, не допускает перегрева растений в жару. По авторскому замыслу, теплицу покрывают двумя слоями пленки с воздушной прослойкой между слоями в 5–7 см. При необходимости теплицу можно сделать отапливаемой.

Для рассады и урожая

Внутри теплицу оборудуют в зависимости от назначения. Если в ней предполагается выращивать только рассаду, то удобно сделать стеллажи или столы для ящиков с растениями вдоль боковых стен и двойной стеллаж в центре шириной 0,9 и 1,8 м соответственно.
Если теплица предназначена для культивирования растений, то в ней устраивают узкие грядки непосредственно на уровне почвы, ограничивая их земляными бортиками. Другой вариант – растения выращивают в грядках-коробах высотой 20 см. Ширина грядок обычно составляет 45 см.
Отличительная особенность грядок по Миттлайдеру как в теплице, так и в открытом грунте – широкие междурядья (не менее 90 см или две ширины грядки).
Качество грунта на участке не имеет значения, так как грядки-короба наполняют искусственным грунтом (в классическом случае – смесью опилок и песка) и весьма активно используют минеральные удобрения по разработанной автором технологии. Сбалансированное питание для овощей можно обеспечить, составив рекомендованные смеси из доступных удобрений. Вносят их в сухом виде между рядами растений, а растворяют при поливе. Почву на грядках не рыхлят, но поливают по мере необходимости и пропалывают сорняки.

Елена Горбунова

ДЛЯ ПРОФИ И НАЧИНАЮЩИХ

ГДЕ В РОССИИ МОЖНО КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ И СНОУБОРДАХ В ЭТУ ПОРУ?

В России более 150 горнолыжных курортов и комплексов от Сочи до Камчатки.
К зимнему сезону портал Russia.Travel нацпроекта «Туризм и индустрия гостеприимства» подготовил полноценный путеводитель по горнолыжным комплексам в России. Среди них – трассы в Мурманске (Хибины), на Алтае («Манжерок» и «Телецкий») и Урале («Губаха»), а также комплексы на Дальнем Востоке. Приятный бонус такого путешествия – возможность познакомиться с достопримечательностями региона.

Хибины в Мурманской области

Горный массив расположен на Кольском полуострове. Горнолыжной столицей здесь принято называть город Кировск (200 км от Мурманска). Тут расположились несколько комплексов и курортов. Один из них – «Кукисвумчорр» под названием «25 км». Здесь – шесть трасс различной крутизны, с разнообразным рельефом. Зимний сезон катания длится с ноября по июнь. Особый интерес вызывают зоны для фрирайда. Однако при катании надо быть осторожными – на курорте большое количество лавиноопасных участков. Также есть специальная трасса для новичков и для детей.
В черте самого города Кировска находится горнолыжный центр «Коласпортланд», где есть отдельные трассы для детей, склоны для слалома и фристайла, трамплины для прыжков и две трассы для вечернего катания.
В Кировске располагается самый высокогорный горнолыжный курорт Хибинского массива – «Большой Вудъявр». На курорте находятся трассы для любого уровня сложности: от зеленых до черных. Всего – 23 трассы, 15 из которых имеют искусственное освещение, поэтому кататься можно даже в полярную ночь.
Для тех, кто хочет впервые встать на лыжи или сноуборд, в самом городе есть семейный комплекс «Хибины Сноу Парк». Тут две ровные трассы с перепадом высот в 30 м, что идеально для новичков и детей.
Приятным дополнением к активному отдыху в Мурманской области станет возможность познакомиться с природной красотой Русского Севера и увидеть северное сияние. Лучшее время для наблюдения этого природного явления – с конца августа и до апреля, но зимой шансов больше, так как примерно 42 дня длится полярная ночь.

Горнолыжные курорты Алтая, Красноярского края и Иркутской области

В Республике Алтай находятся два самых популярных курорта с трассами, подъемниками и развитой инфраструктурой. Это «Манжерок» в селе Озерное и «Телецкий» в 5 км от села Артыбаш.
Курорт «Манжерок» рассчитан на все сезоны, расположен у подножия горы Малая Синюха. Зимний сезон катания начинается в декабре и продолжается до конца марта. Трассы оснащены тремя подъемниками и системой искусственного оснежения. Можно воспользоваться учебным склоном с траволатором для новичков. На курорте работают инструкторы, все необходимое для катания можно взять напрокат.
Стоит отметить, что «Манжерок» в этом году получил премию «Горы России» как «Лучший в России горнолыжный курорт для семейного отдыха» и «Инвестиционный проект года».
Другой горнолыжный курорт на Алтае – это «Телецкий», открывающий зимний сезон с декабря. Курорт располагается на горе Кокуя рядом с Телецким озером – объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО.
Уже сейчас на курорте работает более 29 км подготовленных горнолыжных трасс различного уровня со всей необходимой инфраструктурой: канатные дороги, прокат снаряжения, кафе, бар, гостиница, спа-центр, бани.
В Красноярском крае находится горнолыжный комплекс «Бобровый лог», который граничит с природным заповедником «Столбы». Комплекс «Бобровый лог» включает 15 горнолыжных трасс разного уровня сложности общей протяженностью 10 км.

ХОРОШО ЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ СЕБЯ?

1. Иногда вам хочется подпрыгнуть от радости до потолка и подурачиться?
Да – 4. Нет – 1.

2. Вы чувствуете себя достаточно комфортно и уютно в любой, даже малознакомой компании?
Да – 2. Нет – 1.

3. У вас много друзей?
Да – 3. Нет – 1.

4. В любой забавной ситуации вы всегда громко смеетесь?
Да – 3. Нет – 1.

5. Вы любите острые блюда?
Да – 3. Нет – 2.

6. Вы умеете занимать своих гостей?
Да – 3. Нет – 1.

7. Иногда вы забываете почистить зубы?
Да – 4. Нет – 1.

8. Вас часто беспокоят головные боли?
Да – 1. Нет – 2.

9. Вы любите разгадывать кроссворды?
Да – 1. Нет – 4.

10. Вы всегда носите одну и ту же прическу?
Да – 3. Нет – 1.

11. Вы регулярно делаете зарядку?
Да – 3. Нет – 1.

12. Вы часто впадаете в меланхолию?
Да – 1. Нет – 4.

13. Вам больше нравится работать в тихой, спокойной, уютной обстановке?
Да – 4. Нет – 1.

Если вам удалось набрать в сумме менее 21 балла, то это может свидетельствовать о том, что вы не любите находиться в компании, предпочитаете тишину, самосозерцание и прогулки на природе. Из-за этого многие ваши знакомые, увы, наверняка считают вас скучным человеком.

Если сумма набранных вами баллов находится в пределах между 21 и 29, то это уже может говорить о том, что общение с друзьями или подругами в домашней, непринужденной обстановке радует вас больше, чем вечера в шумных кафе-барах, ресторанах или на дискотеках. Скорее всего, вы подвержены слишком частой смене настроения.

Если же в сумме вами было набрано свыше 29 баллов, то это уже означает, что вы весьма общительны, легко сходитесь с людьми. Наверняка ваши знакомые считают, что в компании вы просто незаменимы. Вам присуще неплохое чувство юмора, и потому вы всегда поднимаете настроение окружающим вас людям, поскольку можете без конца шутить, смешить других, рассказывать интересные, забавные байки, истории и анекдоты.

Евгений Тарасов

2023 ГОРОСКОП НА ФЕВРАЛЬ

Козерог

22 декабря – 20 января

Внимание Козерогов в феврале сосредоточится на материальном. В начале месяца вы будете транслировать интересные идеи, которые принесут вам ощутимую финансовую пользу. Однако за право претворить их в жизнь придется побороться. В этом вам помогут убедительность и умение доказывать свою точку зрения не только словами, но и цифрами.

В середине февраля не спешите участвовать в сделках. Время покажет, что выгодные на первый взгляд проекты не так уж и хороши.

Водолей

21 января – 19 февраля

Для Водолеев февраль станет периодом внутренних перемен, которые повлекут за собой внешние изменения. В начале месяца вам будет непросто собраться с мыслями и заставить себя «делать дела». Но уже ко второй декаде февраля апатия закончится, и вновь ощутите прилив сил. Вы достигнете успеха в сферах, связанных с общением.Во второй половине месяца ваша тяга к неумеренным тратам достигнет пика. Вы рискуете приобрести много дорогих, но ненужных вещей.

Рыбы

20 февраля – 20 марта

Весь февраль Рыбы будут как никогда активны и полны сил. Вселенная подарит вам шанс реализовать давно задуманные планы и исполнить старые мечты. Движение вперед будет легким и уверенным. Не отвлекут от него и текущие проблемы, которые то и дело будут возникать на пути.Середина февраля будет благоприятной для творчества. Некоторые представители знака придадут оттенок креативности скучной рутинной работе.

Овен

21 марта – 21 апреля

Февраль станет для Овнов периодом напряженной работы. В этом месяце многие представители знака откроют в себе способности, о которых раньше и не подозревали. Это не останется незамеченным со стороны коллег и вышестоящих. Однако не стоит переоценивать себя. В любой ситуации старайтесь сохранять реальный взгляд на вещи. Иначе все может выйти из-под контроля.

Телец

22 апреля – 21 мая

Перед Тельцами в феврале откроются все дороги. Представители знака станут более свободными во всех смыслах и смогут двигаться куда пожелают. Круг знакомств Тельцов сильно расширится, что подарит еще больше новых идей. Однако звезды предупреждают: полоса везения может неожиданно смениться чередой неудач.В середине февраля Тельцы смогут заняться преображением своего жилья. Также это время подойдет для переезда в новый дом.

Близнецы

22 мая – 23 июня

Близнецов ждет непредсказуемый период, когда все невозможное станет возможным, но осознать это будет нелегко. В первой декаде февраля ваше состояние будет на 99 процентов зависеть от погоды и окружающей обстановки. В середине месяца произойдут события, требующие быстрого принятия решений. Если вы сумеете подстроиться под обстановку, окажетесь на коне.В третьей декаде февраля перед Близнецами откроются перспективы долгосрочного и интересного проекта.

Рак

24 июня – 23 июля

Для Раков февраль станет временем размеренного отдыха после хаотичного января. Звезды не советуют начинать ничего нового. Все планы и проекты лучше отложить до марта. На работе наступит долгожданное затишье. Потратьте это время на решение проблем из прошлого и материальных вопросов.Вторая половина месяца принесет представителям знака новые карьерные перспективы. Принимая решения – быть или не быть новому в вашей жизни – руководствуйтесь своей интуицией и мудростью старших.

Лев

24 июля – 23 августа

В феврале Львы будут полны энергии и энтузиазма. Первая неделя месяца подойдет для генеральной уборки во всех смыслах. Выбросите старое и ненужное из дома, из головы и из жизни – и перемены к лучшему не заставят себя ждать. От главных целей будут отвлекать всевозможные мелочи, но вы сможете выбрать правильную дорогу. Не забывайте о друзьях. До середины февраля вам придется активно участвовать в их проектах. Главное – не давать невыполнимых обещаний.

Дева

24 августа – 23 сентября

В феврале Девы смогут значительно улучшить свою жизнь. Однако это касается лишь тех, кто готов трудиться на благо будущего. В первой половине месяца вам придется столкнуться с вызовами в виде нового и непривычного. Вырастет вероятность происшествий, аварий и травм. Ваши планы будут меняться каждый час, а окружающие потребуют от вас огромных вливаний энергии. Выстоять поможет ваша внутренняя сила и интуиция.

Весы

24 сентября – 23 октября

Февраль откроет перед Весами новые горизонты. Появившиеся возможности сначала заставят вас растеряться, но затем вы сумеете использовать их себе во благо. Переходите к действиям лишь тогда, когда у вас в голове сложится четкий план. Иначе вы рискуете прослыть непоследовательным. Избегайте импульсивных решений: они окажутся неверными, а вы потеряете все вновь завоеванные позиции.

Скорпион

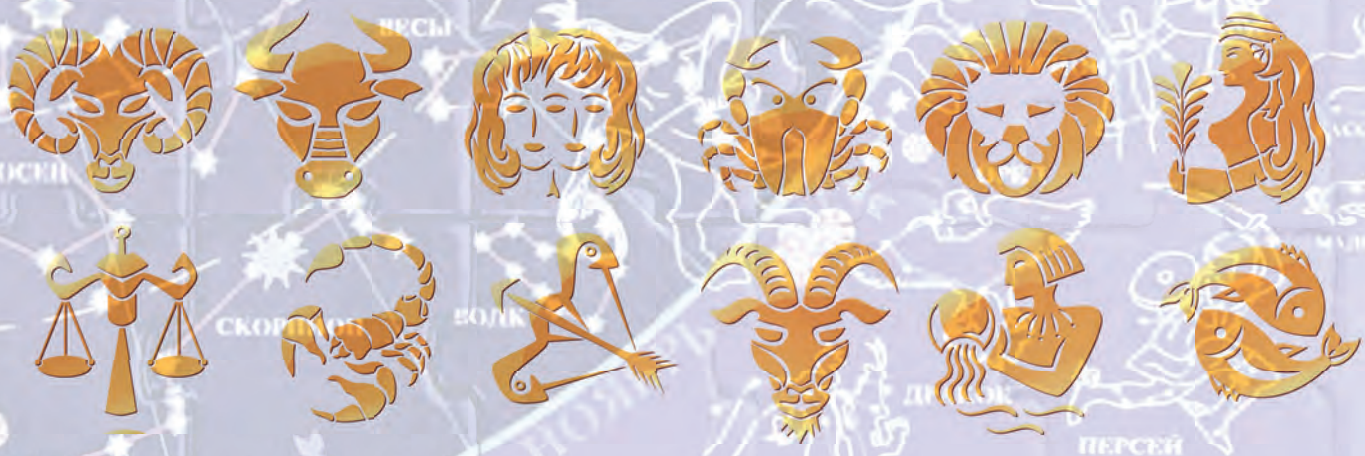
24 октября – 22 ноября

Звезды обещают Скорпионам достаточно спокойный и гармоничный февраль. Ваше внимание будет сосредоточено на решении текущих проблем и семейных хлопотах, копя силы для весеннего рывка. В первой половине месяца представителям знака придется вплотную заняться денежными вопросами. Не старайтесь заработать все деньги мира – психоэмоциональные затраты окажутся несопоставимы с прибылью. Лучше остановитесь на надежных вариантах дохода.

Стрелец

23 ноября – 21 декабря

Февраль станет для Стрельцов весьма интересным периодом. С одной стороны, ваша жизнь наконец-то стабилизируется. С другой – стабильность окажется очень и очень динамичной. Представителей знака ждет время свершений, перемен и принятия судьбоносных решений. В самые острые моменты вам придется проявить не только профессионализм, но и силу и даже агрессивность.



КРОССВОРД

По горизонтали: 4. На вопрос «В каком виде спорта нужен хороший слух?» были получены ответы: плавание, фигурное катание, гимнастика, охота на лис, бег, ... (телеигра «Сто к одному»). 8. Организм, способный существовать при отсутствии кислорода. 10. Самый донжуанистый из «ментов» (кино). 11. Карманных дел мастер. 14. На Кавказе – сакля, на Руси – изба, а на Украине? 15. Чувство неприязни, нерасположения к кому-либо. 20. Братство островов. 21. Закончите высказывание Уинстона Черчилля: «Отличие государственного деятеля от политика в том, что государственный деятель ориентируется на следующее поколение, а политик всего лишь на следующие ...» 22. По мнению И. Ильфа и Е. Петрова, на этом инструменте можно играть только превосходно, потому что посредственная игра на нем ужасна, а хорошая – едва терпима. 23. Механический музыкальный инструмент. 24. Войлочный ковер из овечьей или верблюжьей шерсти. 25. Прославившееся на века своим бескультурьем древнее племя.

По вертикали: 1. И название романа Жорж Санд, и выкручивающийся из любых передряг киногерой Харрисона Форда, и штат США. 2. Площадка для принятия воздушных ванн. 3. Угрожающее жизни человека состояние, возникающее в связи с реакцией организма на травму, ожог, операцию. 5. Губительная для телег и иномарок дорожная неровность – увы, на российских дорогах совсем не редкость. 6. Воинское звание на флоте, носитель которого имеет свой свисток. 7. Подходящая характеристика для фокусника, использующего только руки «и никакого мошенства». 9. Великий немецкий композитор и органист. 12. Их пожинают, ими увенчивают, на них почивают. 13. Короткий сюртук с круглыми фалдами, мужской парадный костюм. 16. Персонаж рассказа Антона Чехова «Человек в футляре». 17. Злокачественная опухоль. 18. Отечественный киноактер, снимавшийся в фильмах «Соломенная шляпка», «Тот самый Мюнхгаузен». 19. Монтаж на русском языке. 20. Была у Ильича подруга – увы, совсем и не супруга. 22. Место разлома.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 4. Футбол. 8. Анаэроб. 10. Казанцев. 11. Щипач. 14. Хата. 15. Антипатия. 20. Архипелаг. 21. Выборы. 22. Скрипка. 23. Шарманка. 24. Кошма. 25. Вандалы.
По вертикали: 1. Индиана. 2. Аэрарий. 3. Шок. 5. Ухаб. 6. Боцман. 7. Ловкач. 9. Бах. 12. Лавры. 13. Визитка. 16. Беликов. 17. Саркома. 18. Кваша. 19. Сборка. 20. Армана. 22. Скол.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ МОШЕННИКОВ!

* * *

Не понимаю, почему жена злится только на меня. Ведь наш четырехлетний сын тоже забыл, что у нее сегодня день рождения.

* * *

– Дорогая, ты не успела попросить, а я уже выкинул ёлку.
– Идиот, она же искусственная.
– Тебе не угодишь.

* * *

– Девушка, сколько вам лет?
– Мне неудобно об этом говорить, но если честно, то мой возраст уже ближе к 30, чем к 25.
– Вы зря стесняетесь! 28 лет – это прекрасный возраст!
– Мне 43! Это число тоже ближе к 30, чем к 25.

* * *

А вот интересно, где та грань допустимой жесткости и разврата между фильмами 0+ и 4+?

* * *

Объявление:
«На высокооплачиваемую работу требуются колдуны, маги, ясновидящие. Подходящие знают, куда обращаться».

* * *

Когда мой батя узнал про огромные очереди за новым айфоном, он рассмеялся мне в лицо. Потому что он когда-то ждал в очереди свой стационарный телефон 10 лет.

* * *

Чтобы познакомиться с мужиком, не нужно ходить в театр, ресторан или на выставку. Нужно просто прийти в магазин и выбрать одного из тех, кто долго рассматривает пельмени.

* * *

Трудно стало жить. Заметил вчера, что разговариваю сам с собой на повышенных тонах.

* * *

Семья Романа и Эльвиры, когда скандалила, своими криками напоминала похмельных пиратов:
– Рома!
– Эля!

* * *

Переезжать весело только в 18 лет, когда у тебя из вещей – дорожная сумка и рюкзачок, а не четыре коробки с кастрюлями и отдельный чемодан для нурофена.

* * *

Сегодня чуть не сбила машина. Перед глазами пронеслись все дела, которые не нужно будет доделывать.

* * *

– Вы слышали, депутаты предложили ограничить зарплаты футболистам миллионом евро в год? Не более.
– Да, теперь они будут, как пенсионеры и учителя.
– В каком смысле?!
– Ну, те же тоже получают не больше миллиона евро в год.

* * *

В дверь постучали раз, да еще раз, да еще много-много-много-много раз.
«Высоцкий», – подумал Штирлиц.

* * *

– Итак, молодожены, клянетесь ли вы всегда оберегать, уважать и поддерживать друг друга в болезни и здравии, богатстве и бедности, быть верными друг другу, пока смерть не разлучит вас?
– Да.
– Да.
– А теперь пускай молодожены обменяются паролями от телефонов!
– Нет, вы что?! Мы только на обмен кольцами договаривались!!!

* * *

На вопрос ребенка: «Дедушка Мороз, а ты настоящий?» – Дед Мороз начал показывать сертификаты, справку из налоговой, лицензию и временную регистрацию.

* * *

В новом году Наташа ждет повышения зарплаты. На корпоративе она не пила, а снимала все на видео!

* * *

Тяжелее всего переходить с керлинга на боулинг.
По привычке бежишь перед шаром со шваброй.

* * *

– У моей жены самая отвратительная память на свете!
– Что, совсем ничего не помнит?
– Наоборот, она все помнит.

* * *

Остерегайтесь мошенников! Перед праздниками заказал жене духи от Шанель и золотые сережки, а прислали два спиннинга и стульчик для рыбалки.

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2023».

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 – 2023

СОГРЕВАЯ РАЗБОЛЕВШИЕСЯ СУСТАВЫ

Если разболелись суставы, помогут разогревающие средства. Половинку редьки натрите на терке, добавьте 1 ст. л. меда, 2 ст. л. водки и разотрите больное место. 1 ст. л. горчичного порошка разведите растительным маслом так, чтобы получилась густая кашица. Разотрите сустав. Оба средства после растирания нужно смывать.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

Если начали выпадать волосы, главное – улучшить кровообращение кожи головы. Для этого 1 ст. л. горчичного порошка разведите водой до консистенции сметаны. Втирайте смесь в кожу головы, а через 15 минут смойте.
Делайте массаж – круговыми движениями пальцев пройдитесь по всей волосистой части головы, как бы сдвигая скальп. И, конечно же, не забывайте почаще расчесывать волосы.

Ольга Шибеева, г. Тула

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 2/2023

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
Екатерина Егорова

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» –

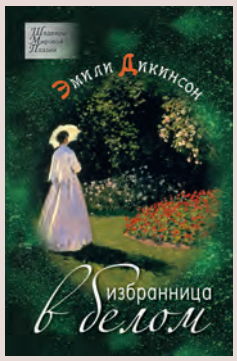
Журнал «Домашняя энциклопедия для вас»
П1921 – для всех подписчиков,
П0296 – льготная подписка для ветеранов войны, инвалидов и пенсионеров

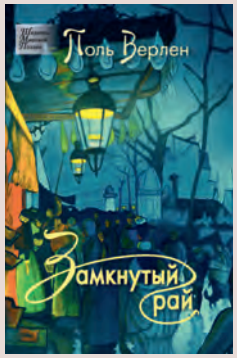
Журнал **«Весёлый затейник»**
П1926

2015–2022

Вильям Шекспир, Джордж Байрон,
Эдгар По, Эмили Дикинсон,
Шарль Бодлер, Эмиль Верхарн,
Поль Верлен, Райнер Мария Рильке

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ЗВОННИЦА-МГ»





НА ВАШУ ПОЛКУ

Шедевры мировой поэзии

Серия книг

**Эти и другие книги можно заказать на сайте издательства www.id-zvonnica.ru,
по телефонам 8 (499) 787-6504, 8 (499) 519-6237,
по e-mail: zv-press@mail.ru,
купить в книжных и интернет-магазинах.**

Православный календарь на 2023 год

СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ (Пасха) – 16 апреля

ДВУНАДЕСЯТЫЕ НЕПЕРЕХОДЯЩИЕ ПРАЗДНИКИ

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

ДВУНАДЕСЯТЫЕ ПЕРЕХОДЯЩИЕ ПРАЗДНИКИ

- 9 апреля – Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресение)
- 25 мая – Вознесение Господне
- 4 июня – День Святой Троицы. Пятидесятница

ВЕЛИКИЕ ПРАЗДНИКИ

- 14 января – Обрезание Господне
- 7 июля – Рождество Иоанна Предтечи
- 12 июля – Святых апостолов Петра и Павла
- 11 сентября – Усекновение главы Иоанна Предтечи
- 14 октября – Покров Пресвятой Богородицы

Казанская икона Божией Матери, явившаяся в Казани в 1579 году

ЦЕРКОВНЫЕ МНОГОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

Великий пост (27 февраля – 15 апреля);
Петров пост (12 июня – 11 июля);
Успенский пост (14 августа – 27 августа);
Рождественский пост (28 ноября 2023 года – 6 января 2024 года)

ЦЕРКОВНЫЕ ОДНОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

18 января – Крещенский Сочельник;
11 сентября – Усекновения главы Иоанна Предтечи;
27 сентября – Воздвижение Креста Господня

ОБОЗНАЧЕНИЯ В КАЛЕНДАРЕ

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

СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ

7-18 января (Святки);
6-12 февраля (Мытаря и фарисея);
20-26 февраля (Масленица);
17-23 апреля (Пасхальная);
3-11 июня (Троицкая)

ДНИ ОСОБОГО ПОМИНОВЕНИЯ УСОПШИХ

18 февраля – Суббота мясопустная (Вселенская родительская)
11 марта – Суббота 2-й седмицы Великого поста
18 марта – Суббота 3-й седмицы Великого поста
25 марта – Суббота 4-й седмицы Великого поста
25 апреля – Радоница
9 мая – Поминовение усопших воинов
3 июня – Суббота Троицкая
4 ноября – Дмитриевская родительская суббота

НЕ СОВЕРШАЕТСЯ БРАКОВЕНЧАНИЕ

- по вторникам, четвергам (накануне постных дней) и в субботу (накануне малой Пасхи – дня воскресного);
- на Пасху, накануне двунадесятых и великих праздников. Венчание в дни двунадесятых праздников не запрещено, но нежелательно;
- в Сырную седмицу, в продолжение Святок и Пасхальной (Светлой) седмицы. Венчание в предуготовительные к Великому посту недели и иные сплошные седмицы не запрещены, но нежелательны;
- во время Великого, Петрова, Успенского и Рождественского постов;
- в дни (и накануне) строгого однодневного поста: Усекновения главы Иоанна Предтечи и Воздвижения Креста Господня

Январь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Февраль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Март

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Апрель

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

Май

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Июнь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

Июль

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Август

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Сентябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Октябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ноябрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Декабрь

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

домашняя ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС