ДЭ
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС
№4/2023

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
СТАС ПЬЕХА

АКТУАЛЬНОЕ
ШОКОВАЯ «ТЕРАПИЯ» КОММУНАЛЬЩИКОВ
ОСТАНОВИТЬ РОСТ ЦЕН МОНОПОЛИСТОВ
ЖУЛЬЕ В СФЕРЕ ЖИЛЬЯ

МЫ И ВИРУСЫ
КОРОНАВИРУС НЕ ДРЕМЛЕТ

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!
ИЗЪЯТИЕ УЧАСТКА КАК НАКАЗАНИЕ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ЧЕМ ОПАСЕН КОРВАЛОЛ

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
УХОДЯЩИЕ ВОЗВРАЩЕНЦЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
ПРИЧИНЫ НЕУСПЕХА

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
СДЕЛАТЬ ИНТЕРЬЕР УЮТНЕЕ

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
«ОРУЖИЕ», ПОРАЖАЮЩЕЕ МУЖЧИН

МОДА
ПЕРЕХОДИМ НА ВЕСЕННИЙ РИТМ

БУДЬ КРАСИВОЙ
ОБВЕРНИТЕСЬ, МАДАМ!

САДОВО-ОГОРОДНОЕ
АПРЕЛЬСКАЯ СТРАДА
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ САДОВЫХ РАСТЕНИЙ

ВКУСЛЯНДИЯ
ЗАМЕС НА ПАСХУ

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 4/2023

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года

В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Национальные особенности безработицы 2
Шоковая «терапия» коммунальщиков 3
Химеры повышенного МРОТ 4
Остановить рост цен монополистов 5
Риски цифрового рубля 6
Жулье в сфере жилья 7

МЫ и ВИРУСЫ
Коронавирус не дремлет 8

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
Не убийственные кредиты 9

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Операция «Преемник» 10

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!
Изъятие участка как наказание 11

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Чем опасен корвалол 12
Кариес до инсульта доведет 13
Эффективная гимнастика для всех 14
Вся «соль» в… железе 15

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Причины неуспеха 16
Безобидное бытие 17
Чувствовать себя нужным 18

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Три компонента счастья 19
Психологическое насилие 20
Уходящие возвращенцы 21

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Цветы по всему дому 22
Самая личная комната 23

ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Выбирает одежда 24
«Оружие», поражающее мужчин 25

МОДА
Стиль – внушительные размеры 26
Переходим на весенний ритм 27

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Стас Пьеха:
«Вдохновение приходит с работой» 28

ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Липовый цвет 31

БУДЬ КРАСИВОЙ
Обвернитесь, мадам! 32
Подобрать идеальную стрижку 33

САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Апрельская страда 34
Диспансеризация садовых растений 35
Вестники весны 36

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Если случился стресс 37

ВКУСЛЯНДИЯ
Замес на Пасху 38

ГИД ПО БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ
Формы для кулича 40

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Лестница от кудесника 41

ПО ГОРОДАМ И ВЕСЯМ
Казань – Калининград – Нижний… 42

ТЕСТ
Не витаете ли вы в облаках? 43

ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на апрель 44

В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46

ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
«Любимая, скажи что-нибудь…» 47

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2023
Компот без плодов 48

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БЕЗРАБОТИЦЫ

На фоне не слишком радостных экономических показателей минувшего года властям все же есть чем похвастаться. Безработица в стране неуклонно сокращается, достигнув в 2022-м минимального уровня в 3,7 процента.

Официальная статистика

Можно только удивляться, поскольку это против всяких правил: когда экономика тормозит, должно расти число людей, потерявших работу. Россия снова демонстрирует, что она – страна парадоксов?

У общественности есть понимание, что причины столь позитивного факта – вовсе не в ускорении развития производства и не в появлении в РФ давно обещанных миллионов новых рабочих мест, а в драматических событиях минувшего года. Весной из России уехало до миллиона граждан, а осенью было мобилизовано для нужд СВО еще не менее 300 тысяч человек. Почти все эти люди были в самом «рабочем» возрасте, то есть формировали рынок труда, который нынче тоже выглядит неким парадоксом: в промышленности катастрофически растет дефицит кадров, а у центров занятости все меньше возможностей его восполнить. Согласно утверждениям Минэкономразвития, только в сентябре после призыва на СВО РФ потеряла более 600 тыс. человек на рынке труда, а общая численность рабочей силы упала с 72,6 млн до 71,8 млн человек. Казалось бы, в результате такого массового исхода конкуренция за освободившиеся рабочие места должна сильно снизиться, но исследования экспертных структур свидетельствуют, что число людей, которые ищут работу, только растет. Так что же в реальности происходит?

Есть основания утверждать, что созданная властями благостная картина российской безработицы содержит системную ошибку, которая и создает некий когнитивный диссонанс, то есть несоответствие желаемого и действительного. Дело, вероятно, в том, что власти в своем оптимизме ориентируются на данные, выдаваемые центрами занятости, то есть на официальную статистику. А ей, по мнению многих экспертов, сегодня верить нельзя. И не потому, что кто-то сознательно искажает цифры.

Сегодня многие потерявшие работу не хотят регистрироваться на бирже труда. Сама регистрация содержит много формальностей, отнимает время и силы. А в итоге человека ждет копеечное пособие по безработице, на которое в наше время не прожить. Поэтому граждане предпочитают регистрироваться как самозанятые.

С января по октябрь 2022 года в России стало в три раза больше самозанятых. Их число увеличилось с 2 млн до 6 млн человек.

Скрытая безработица

На «позитивную» статистику о занятости влияет и еще один фактор – скрытая безработица. Речь о тех гражданах, которые официально были трудоустроены, но по факту остались без работы и денег из-за приостановки деятельности предприятия (простоя), а также о тех, кто вынужден был работать на условиях неполной занятости.

Официальная статистика скрытую безработицу отслеживает, но в показателе уровня безработицы не учитывает.

Положение в отдельных отраслях промышленности еще тревожнее. Рекордные показатели скрытой безработицы отмечались в автомобильной промышленности, которая в 2022 году рухнула почти на 80 процентов в связи с уходом международных автоконцернов. Предприятия лесной промышленности отправили в простой 10 процентов сотрудников, производители продуктов – 17,9 процента, химзаводы – 17,9 процента. Из этого формируется уже не столь оптимистичная картина на рынке труда.

И если сложить вместе показатели скрытой безработицы и официальной, то, как считают аналитики, в целом она достигнет 18 процентов. Столь высокий уровень может негативно повлиять на ситуацию в производстве и потреблении, а соответственно и на жизнь всего населения страны.

Григорий Алексеев

ШОКОВАЯ «ТЕРАПИЯ» КОММУНАЛЬЩИКОВ

Повышенных сумм в платежках за ЖКУ за январь ожидали заранее, ведь с 1 декабря повысились коммунальные тарифы. Как было заявлено, на 9 процентов. А с 1 января выросли тарифы на содержание и текущий ремонт дома. Но суммы, которые люди увидели в платежках, превзошли все ожидания.
В прошлом году долги россиян по коммунальным платежам превысили 800 млрд руб. Декабрьско-январские повышения тарифов увеличили эту сумму еще больше.

Люди недовольны, прокуратура – в курсе

Крышка на котле народного терпения начинает приподниматься. Это видно по постам в соцсетях. «За хрущевку в 41 “квадрат” насчитывают как за большую квартиру, обещали перерасчет, но в итоге его не было. Оплату произвел полную за декабрь – 10500 рублей. В итоге получаю счет за январь – 9760. Снова шок!» – пишет один из жителей Тюмени.
В Волгограде люди тоже получили платежки за январь с космическими суммами за коммунальные услуги. «Что вообще происходит? За один год платежи выросли на 100–150 процентов», – возмущаются в соцсетях волгоградцы.
В госжилинспекции им разъяснили, что во всем, мол, виноваты январские морозы: пришлось повысить температуру теплоносителя. Кроме того, тем, кто платит не по счетчикам, а по нормативу, пересчитали плату в соответствии с показаниями общедомовых приборов учета. Вот и получились поражающие воображение суммы.

Генерал мороз не при делах

Проблемы с повышенными суммами в январских платежках сегодня тема № 1 в большинстве российских городов, причем уже не первый год. В начале 2022-го многие россияне тоже получали гигантские счета в январе-феврале. После того как УК и ресурсоснабжающие компании не смогли обосновать выставленные гражданам суммы, тем, кто выказал недовольство, их впоследствии пересчитали в сторону уменьшения. В этом году 9-процентное повышение тарифов подогрело аппетиты отдельных управляющих компаний и некоторых региональных чиновников из профильных ведомств, и они решили «подправить» суммы в платежках выше официальных значений. Тарифы вдруг не просто выросли на 9 процентов, а взметнулись ввысь, как сумасшедшие.
В Подмосковье у некоторых жителей плата за отопление за декабрь поднялась более чем на 100 рублей, а в январе – почти в два раза!
На жалобы людей в МособлЕИРЦ и управляющих компаниях (УК) объясняют такие счета холодной погодой (тепла в квартиры давали больше), повышением цен на коммунальные услуги с 1 декабря, а в некоторых случаях перерасчетом, сделанным на основании годовой сверки общедомовых приборов учета.
Если напрячь память, не так уж и долго стояли настоящие морозы этой зимой. В январе по-настоящему холодно было от силы 3–4 дня, а разговоров на эту тему – как будто минус 40 градусов было два месяца подряд. Похоже, граждане и коммунальщики живут в параллельных реальностях.
Народ массово делает запросы об обосновании выставленных сумм в ЕПД, в ответ получает формулы, из которых понять ровным счетом ничего нельзя, но при этом огромные цифры красиво укладываются в представленные расчеты. Это категорически не устраивает людей. Тысячи жалоб уже получили Антимонопольная служба и жилищные инспекции. Теперь они будут разбираться, где действительно виноваты морозы, а где они совсем ни при чем.
Тем, кого цифры в платежке повергают в шок, эксперты советуют писать жалобы: сначала – в УК, затем – в жилищную инспекцию, а если не будет результата, идти в суд.

Яна Полянская

ХИМЕРЫ ПОВЫШЕННОГО МРОТ

Президент Владимир Путин поручил правительству дополнительно проиндексировать минимальный размер оплаты труда (МРОТ) на 10 процентов, суммарно (с начала года) на 18,5 процента. То есть с опережением темпов роста инфляции. Таким образом, с 1 января следующего года этот важнейший социальный показатель повысится до 19 242 руб.

Напомним, с 1 января 2023 года размер МРОТ был увеличен до 16 242 руб. (с 15 279 руб. в 2022-м). А за последние десять лет показатель вырос более чем втрое – с 5205 руб. в 2013 году. Два года назад правительство отвязало МРОТ от прожиточного минимума трудоспособных граждан, теперь он приравнивается к медианной заработной плате, рассчитываемой органами статистики. Хотя МРОТ действует на всей территории России, регионы также вправе устанавливать его значение (с учетом районных коэффициентов и надбавок). Но при этом – не ниже федерального показателя.

МРОТ является краеугольным камнем общенациональной системы социального обеспечения. Работодателям он нужен для расчета ряда выплат сотрудникам – зарплат, отпускных и командировочных, больничных (сумма за полный календарный месяц не может быть ниже МРОТ). От него зависят доплаты к пенсии, пособия и ежемесячные выплаты на детей. Соответственно, повышение величины МРОТ автоматически ведет к росту пособий для малообеспеченных и социально уязвимых категорий населения.

По официальным данным, зарплаты на уровне «минималки» получают около 700 тыс. россиян (из 71,2 млн числящихся в сфере занятости).

В основном речь идет о тех, кто работает на неполную ставку. У них могут быть несколько рабочих мест, но учтены они только на том предприятии, где включены в списочный состав. Как поясняет Росстат, труд людей, которые отработали полный рабочий месяц и ежедневную норму трудового времени, по определению не может оплачиваться ниже МРОТ.

Проблема в том, что связанные с МРОТ законодательные нормы могут соблюдаться лишь там, где доходы работодателя худо-бедно контролируются. Серый, а тем более теневой секторы полностью выпадают из этой зоны контроля. В стране до сих пор действует великое множество структур, где официально человека обеспечивают зарплатой на уровне одного МРОТ – чтобы сэкономить на фонде оплаты труда и налоговых выплатах, а основную долю заработка выдают «в конверте». Соответственно, реальное число россиян, получающих «минималку», наверняка в разы превосходит официальную цифру в 700 тысяч. Схема сплошь и рядом практикуется на градообразующих предприятиях, а также в отношении работающих пенсионеров. Она снижает объем налоговой базы для расчета суммы НДФЛ, а также сумму взносов в социальный фонд. Недобросовестным работодателям она позволяет уменьшить размер больничных, декретных и отпускных, которые рассчитываются с прописанного в трудовом договоре официального оклада. Наконец, она позволяет при увольнении выдать работнику расчет не в полном объеме – ведь точную величину «зарплаты в конверте» очень трудно установить и доказать.

«Очередная корректировка размера МРОТ призвана решить две задачи – снизить уровень работающей бедности в стране и увеличить собираемость налогов, то есть доходной части бюджета, – говорит профессор Финансового университета при Правительстве РФ **Алексей Зубец.** – Причем основной упор сейчас сделан именно на второй задаче. В России немало предприятий, практикующих серые схемы по уходу от налогообложения, но есть и те, кто этого делать не может и не будет. В частности, крупный бизнес, госслужба».

ОСТАНОВИТЬ РОСТ ЦЕН МОНОПОЛИСТОВ

Ростом цен на продукты и галопирующей инфляцией озабочены не только простые россияне, но и депутаты Государственной думы. Еще в конце декабря минувшего года парламентарии обратились в правительство с просьбой регулировать торговые наценки на социально значимые продукты, чтобы не допустить их необоснованного подорожания. Но правительство эту инициативу не поддержало.

Единым фронтом против ограничения наценок выступили федеральные регуляторы Минсельхоз и Минпромторг. По их мнению, это может вызвать разбалансирование экономики и даже привести к дефициту товаров. Собственно, такую же позицию занимает и Федеральная антимонопольная служба – главное государево око по надзору за ценами в магазинах.

По мнению экспертов, правительство поступило вполне ожидаемо. Если бы оно пошло на поводу Госдумы, то получилось бы «масло масляное». Ведь и без думской инициативы у кабмина сегодня есть все основания держать под неусыпным контролем потребительские цены. В частности, оно вправе вводить предельные цены на отдельные товары сроком на 90 дней, при их росте более чем на 10 процентов в течение 60 дней.

Кроме того, ритейлеры добровольно приняли на себя обязательства держать торговую наценку на социально значимые продукты в пределах 10–15 процентов. И, как уже прокомментировала ФАС, из этого «джентльменского соглашения» они не имеют права выйти.

Но и это еще не все. При ажиотажном спросе на какой-нибудь товар из «списка 25» (продукты повседневного спроса) торговые сети вправе до минимума сжать наценку, введя при этом ограничение на отпуск товара в одни руки.

Словом, за годы административной борьбы с ростом цен у отечественных чиновников выработался целый арсенал их обуздания. Правда, большей частью он состоит не из экономических, а административных мер: рейды по торговым сетям, иногда совместно с прокурорами, надзор Федеральной антимонопольной службы…

Вспомним, чем это обычно заканчивалось для нашего кармана. Резким взлетом цен на те же самые продукты после их заморозки. А в остальном торговля, чтобы не терять часть прибыли, разбрасывала подорожание на другие товары, не столь социально значимые. И по всему получалось, что потребитель ничего не выигрывал.

В общем, регулирования цен у нас как бы не будет. Но торговые сети не вправе выходить из ранее принятых обязательств по ограничению наценок.

Однако по факту продукты в магазинах дорожают – сдерживает их кто-то или не сдерживает. По идее, у нас в зоне риска воз и маленькая тележка продуктов, которые могут неожиданно вырваться из-под жесткого контроля. Ничто не застраховано от взлета цен.

Однако предпосылок к тому, что какие-то продукты пойдут в резкий рост, на горизонте не просматривается. Правительство смотрит на конечные цены, и если те сильно растут, то всегда в крайних оказываются или крестьяне, или торговые сети. Никто не вспоминает про естественные монополии – тех, кто отвечает за электроэнергию, солярку, железнодорожные перевозки, платные дороги. Почему все эти дорожающие услуги не должны сказываться на себестоимости продуктов? Запчасти к сельхозтехнике из-за параллельного импорта подорожали в три раза. Через 2–3 года начнет останавливаться западная сельхозтехника, выработавшая свой моторесурс. Ее в среднем 30 процентов, а по некоторым отдельным видам, например картофелеуборочным комбайнам, и все 90 процентов. Уж разобрали бы импортный агрегат до винтиков и сделали копию. Но такую задачу сегодня никто даже не ставит…

РИСКИ ЦИФРОВОГО РУБЛЯ

ГРАЖДАНЕ С ЦИФРОВЫМИ ДЕНЬГАМИ ОКАЖУТСЯ ПОД КОЛПАКОМ СПЕЦСЛУЖБ.

В России к 2030 году появится выпущенный Банком России государственный цифровой рубль. Об этом говорилось в разработанной ЦБ РФ еще в 2021 году «Стратегии развития финансового рынка в России». ЦБ анонсировал запуск с 1 апреля этого года пилотного проекта по операциям с цифровым рублем, в котором примут участие 13 банков. А вот через 7 лет, как планирует российский регулятор финансовых рынков, цифровой рубль уже станет неотъемлемой частью системы денежного обращения России.

Цифровой рубль, который тестируется сегодня, является разновидностью государственной цифровой валюты, которая в мире известна под аббревиатурой CBDC – Central Bank's Digital Currency, а по-русски – «цифровая валюта Центрального банка». Это одна из разновидностей безналичных денег, но отличие, во-первых, в том, что государственную цифровую валюту выпускает сам Центральный банк. Во-вторых, ваши цифровые деньги будут храниться не в коммерческом банке, а в Центральном банке на специальном цифровом кошельке-токене, к которому имеете доступ только вы. В-третьих, каждая выпущенная Центральным банком цифровая «монета» имеет свой уникальный код, благодаря которому невозможно украсть деньги с вашего цифрового кошелька, а даже если такое произойдет, то по этому коду все можно восстановить. И, наконец, цифровые деньги вы можете использовать даже там, где отсутствует Интернет, если вы сохраните часть денег с вашего цифрового кошелька на вашем смартфоне, подобно тому, как вы сегодня можете хранить в смартфоне файлы.

При желании цифровую валюту можно будет даже обналичить и снять наличные деньги в обычном банкомате. Но для этого цифровые деньги из Центрального банка нужно сначала перевести на счет в коммерческом банке и только потом снимать.

Однако у государственной цифровой валюты на сегодняшний день есть существенный недостаток: эта технология пока не предусматривает совершения с ее помощью других операций, кроме расчетов, платежей и денежных переводов.

Есть у государственной цифровой валюты и другой недостаток для ее будущего пользователя: поскольку цифровые валюты хранятся в самом Центральном банке, у многих людей возникают опасения относительно того, что Центральный банк теперь будет следить за всеми транзакциями каждого человека.

С одной стороны, по данным ЦБ РФ, количество россиян, оплачивающих в повседневной жизни покупки товаров и услуг безналичными деньгами чаще, чем наличными, увеличилось с 26 процентов в 2014 году до 77 процентов к началу 2023 года. По этому показателю Россия уже вошла в пятерку «самых безналичных» стран мира, и, казалось бы, у нас есть все технические возможности для перехода на цифровой рубль. С другой стороны, если внимательно посмотреть на эту динамику, можно отметить, что самый резкий скачок названной выше цифры произошел в 2020–2021 годах, то есть в период пандемии коронавируса. То есть к резкому переходу на безналичные расчеты и платежи россиян, получается, подтолкнули именно пандемия и связанные с ней ограничения, а также дополнительные факторы: сокращение числа офлайновых отделений банков и банкоматов и одновременно быстрое распространение кредитных карт. Цифровой рубль в России, скорее всего, рано или поздно приживется, так как финансовые технологии неуклонно идут вперед, но процесс адаптации миллионов россиян к этой новейшей технологии может оказаться медленным и постепенным, если только, конечно, какие-либо внешние вызовы не заставят его резко ускорить.

ЖУЛЬЕ В СФЕРЕ ЖИЛЬЯ

Количество афер киберпреступников на жилищном рынке растет восемь лет подряд.
С 2014 года в сфере недвижимости в России начался рост случаев мошенничества. Большая часть преступлений совершается в интернет-пространстве. Аферисты разработали настолько много хитроумных схем, что готовы заполучить чужое имущество.

Первая схема – лжериелторы

В начале 2023 года на популярных сайтах объявлений аферисты размещают посты, в которых представляются сотрудниками агентств недвижимости. Мошенники приводят реальные адреса известных риелторских компаний, в которых они якобы работают.

Вторая – лжепродавцы

Мошенники просят клиентов перевести залог через сервис бронирования от сайта. Аферисты получают доступ к чужой банковской карте. Ни на одном сайте объявлений подобные опции не предусмотрены. Некоторые «продавцы» настойчиво предлагают перевести деньги через систему быстрых платежей, при этом предварительно пройдя по ссылке и подтвердив данные своей карты. Несомненно, это тоже обман, ведь для транзакций с помощью СБП достаточно ввести номер телефона адресата. Если вы ищете квартиру на сайте объявлений, не соглашайтесь на общение с предполагаемым продавцом в мессенджере, а также не вносите средства онлайн. Оплачивайте недвижимость только очно, непосредственно при заключении договора.

Третья – сайты-мышеловки

Аферисты создают ресурсы, предлагающие услуги по записи к нотариусам. Основная цель мошенников – уговорить пользователей загрузить на сайт свои персональные данные, в том числе копии паспорта и документов, подтверждающих собственность на жилье.
– К сожалению, мошенники паразитируют на многих полезных интернет-опциях в сфере недвижимости, – говорит управляющий партнер компании «Метриум» **Надежда Коркка**. – Впрочем, подавляющее большинство преступных схем рассчитано на доверчивость неуверенных юзеров. Зачастую интернет-преступники не способны получить доступ к чужим накоплениям и документам, если человек сам не идет у них на поводу и предварительно обезопасил себя. Соблюдение всего нескольких простых правил защитит вас и вашу собственность от виртуальных аферистов.

Присвоенная подпись

В последние годы участились случаи взлома аккаунтов россиян на портале «Госуслуги». Хакеры могут получить доступ к персональным данным гражданина, включая электронную подпись. Воспользовавшись ею, аферисты могут продать чужую недвижимость. Чтобы защитить себя, нужно настроить двухфакторную аутентификацию аккаунта. После этого взломщикам для совершения любых действий на «Госуслугах» понадобится код из СМС, который приходит исключительно на номер хозяина личного кабинета. Поэтому ни при каких обстоятельствах не озвучивайте СМС-коды посторонним людям. Также в разделе «Безопасность» вашего аккаунта стоит настроить оповещения о входе в «Госуслуги». Эти уведомления помогут вовремя узнать о возможных попытках злоумышленников взломать личную страницу.
Если мошенники все же похитили электронную подпись или сумели оформить ее по подложным документам, необходимо аннулировать ее в удостоверяющем центре (УЦ). Также по факту преступления следует обратиться в полицию, приложив к заявлению копии документов из УЦ.

ворится в памятке для населения, которую выпустил Минздрав.
Лист нетрудоспособности оформят дистанционно. Его выпишет врач без визита в поликлинику, если позвонить на «122» или call-центр поликлиники. Непривитым от коронавируса и тем, кто не болел COVID-19, следует оставаться дома и вызвать врача, а в случае ухудшения самочувствия – «скорую помощь».

КОРОНАВИРУС НЕ ДРЕМЛЕТ

В РОССИИ ОБНАРУЖЕН НОВЫЙ ШТАММ КОРОНАВИРУСА – «КРАКЕН».

Нужно ли соблюдать самоизоляцию, если контактировал с больным; когда могут ввести карантин по коронавирусу в образовательных учреждениях – ответы на эти и другие вопросы в справке. Нужно ли делать повторный ПЦР-тест, чтобы закрыть больничный по COVID-19?

Это зависит от того, как долго лечили человека от коронавируса. Если пациент получил положительный тест и провел на больничном неделю и более – повторный ПЦР-тест не нужен; если меньше – нужно делать тест второй раз. В соответствии с постановлением главного санитарного врача Российской Федерации между первым и вторым тестом должно пройти не менее трех дней.

Должны ли изолироваться контактировавшие с больным коронавирусом?

Нет. В отсутствие признаков заболевания требования соблюдать карантин для контактных лиц отменены.

Сколько заболевших должно быть в группе детского сада или школьном классе, чтобы ввели карантин?

Роспотребнадзор разъяснил, что введение карантина или перевод школьников на дистанционный режим обучения возможен, если заболеют 20 процентов и более детей.

Нужно ли соблюдать самоизоляцию после вакцинации от коронавируса?

Требований о соблюдении карантина до и после прививки не установлено. Как сообщает портал стопкоронавирус.рф, вакцина не содержит вируса COVID-19, поэтому риск заболеть не повышается и вакцинированный никого не может заразить.

Как правильно изолироваться?

Как и ранее, заболевшему коронавирусом необходимо находиться дома и избегать контактов с другими людьми. Это касается и необходимости выносить мусор, ходить в магазин и т.д. – при необходимости можно попросить об услуге друзей или воспользоваться бесконтактной доставкой. Если такой возможности нет, можно выходить на улицу в то время, когда меньше людей.

Что заболевшим надо знать

При заражении штаммом «омикрон» привитым гражданам лечение скорее всего не потребуется, поскольку заболевание чаще протекает в легкой форме. Однако им следует соблюдать самоизоляцию и уйти на больничный. Об этом говорится в памятке для населения, которую выпустил Минздрав.
Лист нетрудоспособности оформят дистанционно. Его выпишет врач без визита в поликлинику, если позвонить на «122» или call-центр поликлиники. Непривитым от коронавируса и тем, кто не болел COVID-19, следует оставаться дома и вызвать врача, а в случае ухудшения самочувствия – «скорую помощь».
Ребенка с признаками простуды (насморк, кашель, боль в горле, температура) нельзя отпускать в школу или детский сад. Педиатр должен прийти на дом и взять мазок на коронавирус.
Важно не заниматься самолечением: например, нельзя пить антибиотики – они назначаются только врачом при наличии показаний. Однако при симптомах ОРВИ разрешается принимать противовирусные средства, капли или спрей в нос (например, содержащие интерферон-альфа), витамины С и D в соответствии с инструкцией по применению. На эти препараты рецептов не требуется. Без рекомендаций врача употреблять любые лекарства запрещено беременным, отмечается в памятке.
При COVID-19 граждане с хроническими заболеваниями и старше 60 лет должны продолжить принимать все ранее назначенные им препараты при условии, что лечение от коронавируса им скорректирует медработник.
Больным рекомендуется избегать тесных контактов с домочадцами, носить маску при выходе из комнаты. Маски или респираторы в этом случае должны надевать и все остальные члены семьи.

Татьяна Молчанова

НЕ УБИЙСТВЕННЫЕ КРЕДИТЫ

Центральный банк долго собирался ввести новый вид потребительских кредитов для малоимущих россиян. И вот наконец это произошло. Процент будет совсем небольшой, а софинансирование возьмет на себя государство.

«Новая категория кредитов рассчитана на заемщиков с повышенным риском, чье финансовое положение ниже среднего, но все еще позволяет рассчитывать на регулярное обслуживание долга. В итоге часть заемщиков, которые раньше были вынуждены обращаться в микрофинансовые организации или к серым кредиторам, смогут получить кредиты в банках и тем самым сократят свои расходы за счет более низких процентных ставок. Появится возможность постепенно вытеснить с рынка микрофинансовые компании», – сказано в письме регулятора.

Кто сможет получить дешевый кредит? Пока речь идет о пенсионерах, многодетных семьях, гражданах с небольшими доходами. При этом, прежде чем одобрить льготный кредит, банки будут учитывать исключительно официальные заработки граждан – заработную плату или пенсию. Неофициальный доход во внимание приниматься не будет.

«В результате появления в России новой формы социальных потребительских кредитов у людей будет больше понимания, сколько они платят, и возможность лучше сравнивать предложения банков, что позитивно влияет на конкуренцию», – поясняет руководитель ЦБ **Эльвира Набиуллина.**

Пока неизвестно, каким будет процент за пользование льготными кредитами. Но Центробанк предлагает не поднимать его выше 10 процентов годовых. Разницу между льготной и рыночной ставками коммерческие банки будут получать из бюджета. Предполагается, что граждане с маленькими доходами возьмут льготные кредиты и будут исправно платить по ним, чтобы не потерять возможность льготного кредитования в будущем.

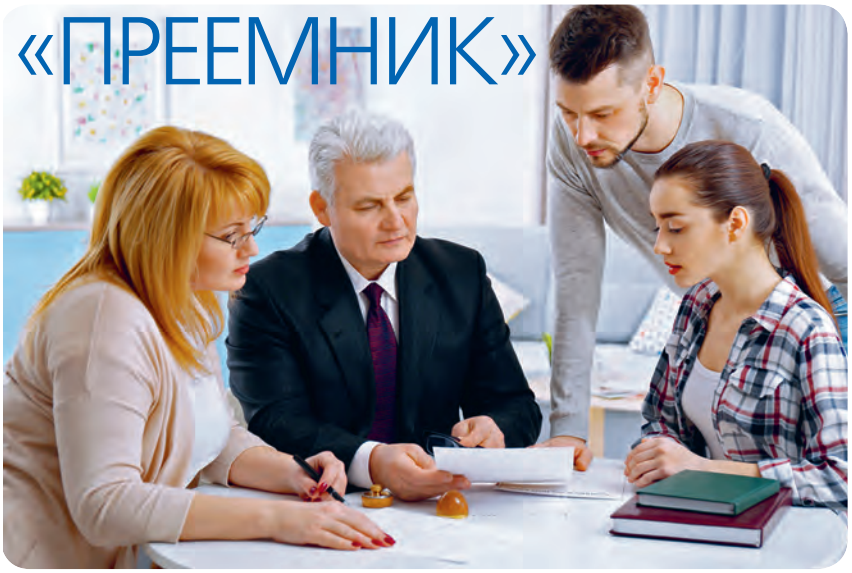
О том, что закредитованность населения необходимо снижать, эксперты говорят уже не первый год. В сегменте микрофинансовых организаций практически катастрофа: почти 40 процентов клиентов МФО отдают на обслуживание долгов более 80 процентов своего ежемесячного дохода. Об этом заявил Банк России еще в 2020 году, и на сегодняшний день ситуация, вероятно, только ухудшилась.

«Это свидетельствует о том, что многие граждане элементарно не умеют управлять финансами. Корень проблемы в том, что люди перестали планировать жизнь и думать о будущем, всем хочется жить здесь и сейчас. Нет времени ждать и копить деньги. Для каждой бездумной траты есть отговорка: это то, что мне нужно, без этого я жить не могу. Мы обманываем себя, верим, что жизнь наша становится ярче, красивее, а мы сами – успешными и богатыми. Но жить красиво долго вряд ли получится: долги придется отдавать, причем с процентами», – говорит старший преподаватель Финансового университета при Правительстве РФ **Валерий Фетисов**.

Как сообщает Национальное бюро кредитных историй, доля россиян до 30 лет, которые обращались в МФО, выросла на 5,1 процента по сравнению с 2020-м и достигла 36,7 процента. Теперь Центробанк хочет получить часть своих клиентов обратно, даже несмотря на то, что богатыми их назвать сложно.

Наталья Пуртова

ОПЕРАЦИЯ «ПРЕЕМНИК»



ПЯТЬ АСПЕКТОВ ВСТУПЛЕНИЯ В НАСЛЕДСТВО.

Смерть родственника – всегда горе. В этой стрессовой ситуации очень важно знать, какие у наследников есть права и обязанности, а чего им делать нельзя. Иначе можно ненароком совершить преступление, за которое придется отвечать по всей строгости закона. В таком случае к скорби прибавятся еще и другие, совершенно ненужные и необязательные чувства.

Управляющий партнер коллегии адвокатов «Антонова и партнеры» адвокат **Екатерина Антонова** перечислила пять важных нюансов наследного права, о которых стоит знать каждому.

1) Карточкой покойного нельзя расплачиваться до вступления в наследство, а это происходит не раньше шести месяцев после даты смерти. Если у ушедшего была пенсионная карта, ее заблокируют через пару дней после оформления свидетельства о смерти, когда информация из загса дойдет до Пенсионного фонда. Обычные банковские карточки автоматически никто не блокирует, но деньги, лежащие на привязанных к этим картам счетах, – часть наследственной массы, распоряжаться ими до вступления в наследство запрещено. Есть, правда, одно исключение: родственники могут снять со счетов покойного до 100 тыс. руб. на похороны. Но только по согласованию с нотариусом, который должен оформить постановление на такое списание.
2) До вскрытия завещания никто не может считать себя единственным наследником. Даже если нет никаких оснований полагать, что деньги и имущество покойного отойдут кому-то еще, распоряжаться ими как собственными с момента смерти нельзя. Иногда бумага, лежащая у нотариуса, может содержать в себе нечто, противоречащее общему порядку наследования или даже здравому смыслу. Но в этой ситуации именно завещание определит, кто и на что имеет право.
3) А вот платить квартплату за покойного, имущественные налоги, защищать его имущество от краж и даже проводить текущий ремонт – можно и нужно. С точки зрения закона все это – фактическое вступление в наследство. Наследник должен вести себя как рачительный собственник, это закреплено в п. 2 ст. 1153 Гражданского кодекса.
4) Человек, живший вместе с покойным на момент кончины, сразу же считается фактически вступившим в наследство. (Например, один из супругов.) То же самое происходит при долевом совладении имущества с покойным.
5) Попытка распорядиться имуществом покойного до момента вступления в наследство – этот факт должны подтвердить нотариус или суд – уголовно наказуемое деяние. Человека, который раньше времени хотя бы снял деньги с карточки умершего, могут объявить недостойным наследником, а эти средства обязать вернуть. Не получится – тогда в дело вступят правоохранительные органы: статья 158 УК РФ объявляет это кражей, за которую суд может назначить наказание до двух лет лишения свободы.

Важно

Принять наследство полностью

Наследство нельзя принять частично: или берете все, что положено, или отказываетесь – тоже от всего. Это касается не только имущества, но и долгов. Нельзя принять в наследство квартиру, а ипотеку за нее не платить. Или унаследовать вклад в банке, а от машины отказаться. То есть, если наследник решает принять наследство, он должен принимать все, что ему причитается, каким бы это имущество ни было. Никаких условий или оговорок закон не предусматривает.

Можно не вступать в наследство или отказаться от него. Тогда наследник ничего не получает.

Если наследство причитается по нескольким основаниям, например по завещанию и по закону, то можно отказаться по одному из оснований, а по другому – получить.

Алексей Дуэль

ИЗЪЯТИЕ УЧАСТКА КАК НАКАЗАНИЕ

Чего не нужно делать дачнику, чтобы не ставить имущество под угрозу, и когда участок могут забрать не в качестве наказания.

Можно ли купить участок и не использовать его?

Нет. Особое значение земли прописано в ст. 9 Конституции РФ, в соответствии с которой земля и другие природные ресурсы названы основой жизни и деятельности народов. Гражданское законодательство предполагает, что если человек владеет участком, то он обязан использовать его надлежащим образом и не запускать. У каждого участка есть свое назначение – для ведения сельского хозяйства, жилищного или иного строительства и т.д. – если в течение трех лет землю не используют, как предполагалось, по ст. 284 ГК РФ участок могут изъять. Однако изъятие – крайняя мера, чаще собственников в первую очередь штрафуют по ст. 8.8 КоАП РФ. Размер штрафа зависит от того, проведена ли кадастровая стоимость участка: если да, то владелец заплатит от 0,5 до 1 процента кадастровой стоимости, но не менее десяти тысяч рублей; если нет, то штраф для граждан – от 10 до 20 тыс. руб.

Могут ли забрать дачу, если участок нужен государству?

Да, могут. Порядок изъятия по этому основанию предусмотрен главой VII.1 ЗК РФ. Государственными или муниципальными нуждами признают ситуации, когда, например, нужно проложить новую дорогу или новые железнодорожные пути. В таком случае собственникам выплатят компенсацию, размер которой определят по рыночной стоимости земли и строений как единого объекта недвижимости. Порядок определения размера компенсации и оценки также прописан в Земельном кодексе и Федеральном законе от 29 июля 1998 года № 135 ФЗ «Об оценочной деятельности в Российской Федерации».

Могут ли дачу забрать за долги?

Да. Если дачник задолжал оплату коммуналки или не платит взносы как член СНТ, задолженность могут взыскать через суд. Если человек добровольно не заплатит, исполнительный лист передадут судебным приставам, которые начнут работу по принудительному взысканию долга. В рамках этих мероприятий приставы могут наложить арест на имущество, запретив какие-либо регистрационные действия, а если сумма долга достаточно велика – могут выставить недвижимость должника на торги. Необходимо отметить, что арестовать дачу и впоследствии продать ее приставы могут не только за долги, связанные с садоводством, но и за невыполнение кредитных обязательств и другие задолженности, подтвержденные судом.

Грозит ли изъятие, если участок порос сорняками?

Ответственность владельца участка за разведение сорняков определяют в зависимости от ситуации. Например, если на участке разрослись растения, включенные в список сорных и карантинных, например борщевик Сосновского, то собственнику могут выписать штраф по ст. 10.1 КоАП РФ в размере от 300 до 500 руб. или вынести предупреждение. Если речь идет о зарастании земель сельхозназначения, то ответственность более суровая – от 20 до 50 тыс. руб. по ч. 2 ст. 8.7 КоАП РФ.

В ряде случаев зарастание участка могут трактовать как неиспользование земельного участка – такое правило прописано в постановлении правительства от 18 сентября 2020 года № 1482. За это могут изъять участок по ст. 284 ГК РФ. Для этого участок должен на 50 процентов быть покрыт сорными растениями или покрыт дерном из сорняков глубиной 15 см и более. Однако, если на оставшейся площади (не менее 25 кв. м) владелец сажает культуры, ухаживает за деревьями, обрабатывает почву и т.д., говорить о неиспользовании и привлекать к ответственности за это нельзя.

Татьяна Молчанова

ЧЕМ ОПАСЕН КОРВАЛОЛ

Любовь россиян к корвалолу исчисляется десятилетиями. Оно и понятно – препарат стоит дешево и некоторым якобы помогает при проблемах с сердцем. Кардиолог Ольга Савонина рассказывает, почему не стоит доверять свое здоровье подобным лекарствам и как ими можно случайно навредить себе.

Мнимый эффект

Корвалол – один из лидеров продаж на фармацевтическом рынке России и пользуется большой популярностью. Особенно он востребован у пожилых людей.

Пациенты привыкли снимать корвалолом и другими подобными каплями «от сердца» ощущение рези в груди, которое они принимают за истинную сердечную боль. На первый взгляд кажется, что эффект от приема препаратов есть. Но это не совсем так.

Дело в том, что седативные компоненты, которые содержатся в этих лекарствах, «смазывают» истинную клиническую картину, снимая болевые симптомы. Например, барбитураты угнетают нервную систему, конкретно фенобарбитал оказывает очень сильный седативный и снотворный эффект.

Масло перечной мяты может вызывать рефлекторное сосудорасширяющее действие, а значит, воздействовать на сосуды сердца и головного мозга. Все это создает ощущение облегчения и улучшения самочувствия. Вот только эти медикаменты не могут снять истинную сердечную боль.

«Побочка»

У корвалола, как и у многих других лекарств, есть побочные эффекты. Они прописаны в инструкции по применению: сонливость, головокружение, снижение способности к концентрации внимания, аллергические реакции, депрессия, апатия, ринит, конъюнктивит, нарушения координации движений и даже зависимость от препарата.

Все вещества, которые содержатся в корвалоле и валокордине, в малых дозах не так опасны. Но, увеличивая частоту приемов и дозировку, можно существенно навредить себе. Например, фенобарбитал в средних дозах создает эйфорическое состояние, похожее на легкую степень опьянения. Пациент может терять контроль над эмоциональными состояниями, испытывать чувство паники. Кроме того, седативный эффект ухудшает запоминание информации и концентрацию внимания, повышает тонус блуждающего нерва, что вызывает сужение бронхов, провоцирует бронхоспазм и снижает артериальное давление.

Несочетаемые

Корвалол, валокордин и подобные лекарства запрещено принимать вместе с алкоголем, так как реакция организма может быть непредсказуемой. Вплоть до летального исхода. Помните, что капли «от сердца» несовместимы с обезболивающими, поскольку возможно угнетение дыхательного и сосудодвигательного центров головного мозга.

Заболело сердце

Если у вас заболело сердце, принимать корвалол и подобные препараты ни в коем случае нельзя. Для начала необходимо понять, истинная ли это сердечная боль. Она имеет ряд признаков: кратковременная, длится до 10–15 минут, возникает в момент или после физической нагрузки или сильного стресса, ощущается в области за грудиной, давит, сжимается, печет. Отдает в левую руку, левую лопатку, левое плечо или нижнюю челюсть. Если перечисленные признаки у вас есть, скорее всего, это действительно кардиологические проблемы.

Однако в случае, если ощущения в груди колющие, ноющие, режущие, то на 90 процентов можно утверждать, что это не истинная сердечная боль. В любом случае лучше всего вызвать «скорую». Постарайтесь лечь и успокоиться. Если обойдется без госпитализации, в этот же день или максимум на следующий обратитесь к кардиологу для уточнения диагноза. Очень важно распознать болезнь на ранней стадии.

Оксана Морозова

КАРИЕС ДО ИНСУЛЬТА ДОВЕДЕТ

ЧЕМ ОПАСНЫ НЕВЫЛЕЧЕННЫЕ ЗУБЫ.

Врач-терапевт, стоматолог общей практики Назели Ктянц рассказывает, почему проблемы в полости рта на самом деле – мина замедленного действия. И потерять зуб из-за кариеса – это не самое страшное, что вам может грозить.

1. Здравствуй, инфаркт

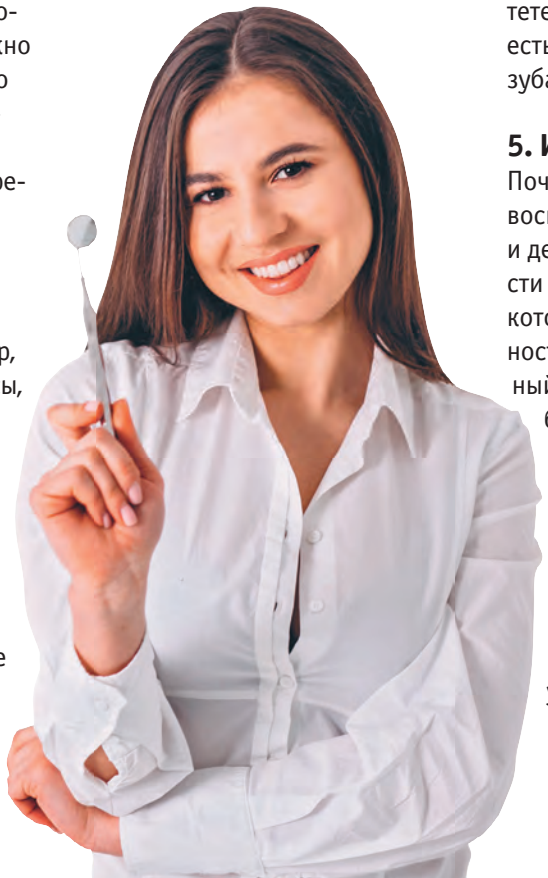
Невылеченные зубы могут стать причиной ишемической болезни сердца и инфаркта. Более того, если у вас в анамнезе есть хронический пародонтит, риск получить сердечную недостаточность возрастает примерно в 2 раза. И это не запугивание. Бактерии, которые размножаются в пародонте, – тканях, окружающих зуб, – совершенно спокойно попадают в кровеносную систему, вызывают воспалительные процессы в сосудах и даже способствуют образованию тромбов, что в конечном итоге и приводит к серьезным проблемам с сердцем. Конечно, подобные вещи происходят не в одночасье, для этого нужно время и отсутствие качественного стоматологического лечения. Болезни десен – это «молчаливые убийцы», поэтому так важно вовремя заниматься лечением.

2. Гастрит, язва и прочие «радости»

Если в полости рта у вас, например, имеются воспалительные процессы, разрушенные или отсутствующие зубы, значит, вы не можете качественно пережевывать еду и на пищеварительную систему ложится дополнительная нагрузка. В желудок попадает плохо измельченная пища, следовательно, он тратит больше сил на ее переваривание, отсюда рукой подать до хронического гастрита, панкреатита или язвы желудка. А наличие во рту очагов воспалений десен, пульпитов, кариозных полостей провоцирует активное размножение бактерий, которые со слюной и пищей попадают прямо в желудок и кишечник. Там они никуда не исчезают, а продолжают наносить непоправимый вред здоровью.

3. Все в прыщах, ничто не помогает

Воспаления в деснах, пульпиты и недолеченные зубы влияют и на состояние кожи. Как уже говорилось выше, бактерии из очага воспаления свободно попадают в кровь и желудочно-кишечный тракт, вызывая там соответствующие патологические процессы. Проблемы с ЖКТ всегда отражаются на эпидермисе и характеризуются появлением прыщиков, воспалительных узелков, акне. Как правило, пациенты начинают борьбу с внешними проявлениями, совершенно не задумываясь о том, что вызывает саму проблему, каковы ее истоки.



4. А – ангина

Кариес способен усугублять любые патологические процессы в полости рта и провоцировать болезни горла, постоянные ангины, хронические синуситы, отиты и даже конъюнктивиты! А наличие не удаленных вовремя зубов мудрости, кариозных полостей и пульпитов на коренных зубах вызывают хронический тонзиллит. Дело в том, что коренные зубы и зубы мудрости расположены рядом с миндалинами, а процессы, которые приводят к разрушению зубов, часто затрагивают как десны, так и корневую систему, это не может не сказаться на соседних с инфицированными зубами тканях и органах. Поэтому, если вам кажется, что вы слишком часто болеете, причину не всегда нужно искать в сниженном иммунитете, возможно, она банальна: у вас есть ряд проблем с коренными зубами.

5. Инсульт не за горами

Почему так опасно запускать любые воспалительные заболевания зубов и десен? Верхняя и нижняя челюсти связаны с тройничным нервом, который отвечает за чувствительность ротовой полости, а тройничный нерв связан с мозгом. И если бактерии из воспаленных десен могут привести к проблемам с сосудами и стать причиной сердечной недостаточности, то неврологические проблемы, вызванные хроническими заболеваниями зубов и десен, повышают риск возникновения у пациента инсульта.

Оксана Морозова

ЭФФЕКТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ

Приседания пистолетиком

Возьмите невысокую скамейку или положите на пол диванную подушку. Встаньте прямо, руки на поясе, одну ногу положите на эту опору перед собой. Приседайте на другой ноге. При приседании приподнимайте ногу с опоры вверх. Сделайте 10 раз и поменяйте ноги.
Выполните 2–3 подхода.

«Маятник»

Сядьте на прочный стул, кресло или скамью, подложите ладони под бедра костяшками пальцев вверх, пальцы направлены внутрь. Напрягите мышцы брюшного пресса и приподнимите согнутые колени и ступни на 5–10 см над полом. Опираясь на руки, постарайтесь оторвать ягодицы от сиденья. Не страшно, если не получится, главное, ощутите напряжение пресса. Сосчитайте до 5–15 и вернитесь в исходное положение. Сделайте 10–20 раз.
Выполните 1 подход.

Приседания с молотом

Возьмите 1 гантель весом 1–1,5 кг (можно использовать пластиковую бутылку с водой или тяжелый молоток, от чего и произошло название упражнения) двумя руками вертикально. Удерживайте его перед грудью, локти при этом разведите как можно шире в стороны. Разверните плечи, сведите лопатки, ноги поставьте чуть шире плеч. Приседайте, опуская таз до уровня колена или чуть выше, не меняя положения рук и плеч. Повторите 20–25 раз.
Выполните 3 подхода.

Статические скручивания

Лежа на спине, поднимите одну ногу вверх под прямым углом к полу, вторую вытяните в 5–10 см над полом. Обе ноги выпрямлены, а носки вытянуты. Руки вытяните вперед, как будто хотите дотянуться до чего-то. Подбородок на груди. Постарайтесь оторвать лопатки от пола. Слегка покачиваясь, считайте до 30 или хотя бы 15, потом опуститесь на пол и поменяйте ноги. Повторите 10–15 раз.
Выполните 1 подход.

«Ветряк»

Лежа на спине, согните ноги, ступни на полу. Руки лежат вдоль тела ладонями вниз. На выдохе напрягите пресс, опустите подбородок на грудь, оторвите голову и плечи от пола, вытяните прямые руки перед собой и начинайте энергично двигать ими вверх-вниз с амплитудой 10–15 см. На каждые 5–6 движений рук выпрямляйте и сгибайте обратно ноги. Сделайте от 5 до 20 повторений.

Татьяна Минина

ВСЯ «СОЛЬ» В... ЖЕЛЕЗЕ

КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА.

Уровень гемоглобина в крови – один из важнейших показателей здоровья человека. Ведь именно на него, на белковый компонент красных кровяных телец (эритроцитов) возложена важная задача по распределению кислорода от легких по всему организму. Для выработки гемоглобина требуется железо. В большинстве случаев недостаток именно этого микроэлемента в итоге приводит к малокровию, анемии и другим заболеваниям. Чтобы быть здоровым, следует не просто употреблять в пищу железосодержащие продукты, но делать это правильно. Необходимо исключить те элементы, которые связывают железо, мешают его усвоению. На самом деле, это не сложно, но придется немного пересмотреть свой обычный рацион.

Сколько нужно железа

Женщины – 18 мг, во время беременности – 30 мг
Мужчины – 10 мг

Продукты, содержащие железо

Достаточно много железа в продуктах животного происхождения. В первую очередь в мясе и мясных субпродуктах. Количество железа указано на 100 г продукта.

- Свиная печень (19 мг)
- Говяжья печень (9 мг)
- Яичный желток (7,2 мг)
- Мясо кролика (4,4 мг)
- Перепелиные яйца (3,2 мг)
- Черная икра (2,5 мг).

Меньшие дозы железа вы найдете в мясе курицы, в баранине, в говядине. Рекомендуются также рыба (лосось и сардины), морепродукты, молочные продукты.

Для вегетарианцев и постящихся

У многих уже сформировался стереотип: чтобы повысить гемоглобин, нужно есть мясо. Но растительные продукты также содержат очень много железа. Некоторые из них не уступают мясным. Например:

- белые сушеные грибы (35 мг)
- пивные дрожжи (18,1 мг)
- морская капуста (16 мг)
- тыквенные семечки (14 мг)
- какао (12,5 мг)
- чечевица (11,8 мг)
- кунжут (11,5 мг)
- гречка (8,3 мг)

Помимо этих «чемпионов», железо содержат свекла, гранат, яблоки, рябина, грецкие орехи.

Продукты, которые помогают усвоиться железу

В первую очередь при анемии жизненно необходим витамин С. Поэтому-то рекомендуют сочетать гематогеновые батончики с аскорбинками. Но мы можем просто сделать отвар шиповника вместо чая, есть побольше овощей и фруктов. Например, апельсины, шпинат, морковь, томаты… Все они хорошее сопровождение для железосодержащих продуктов.
Обратите внимание на витамин B_{12}. Он помогает в формировании эритроцитов и кроветворении. Для уровня гемоглобина также очень важен. Преимущественно он содержится в продуктах животного происхождения: печень, говядина, сыр, птичье мясо, яйца и т.д. Веганам стоит присмотреться к морской капусте и сое, которые содержат этот витамин.

Что препятствует усвоению

Связывает железо и не дает ему усвоиться – кальций. Так что железосодержащие продукты нужно есть отдельно от молока и других продуктов, содержащих кальций. Второе препятствие для железа – злаки. Поэтому лучше не есть мясо с макаронами и хлебом.
Также препятствует усвоению железа чай и кофе. Ими уж точно не нужно запивать вашу трапезу. А на период лечения анемии, если есть в этом необходимость, лучше вообще исключить эти напитки из ежедневного меню. Можно заменить чай и кофе на травяные настои, отвар шиповника, разбавленные овощные и фруктовые соки.

Мария Тихменева

ПРИЧИНЫ НЕУСПЕХА

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛЕЙ.

Психолог и кандидат психологических наук Елена Мильто объясняет, почему некоторые люди не могут добиться успеха.

1. Вы ничего не планируете

С какой установкой живут неэффективные люди? Если коротко, то она звучит так: план-ерунда. Это, конечно, вполне себе жизненная позиция, мол, вселенная поможет или «это судьба», или «оно само». Но это точно про безответственное отношение к главному – к себе. Важно научиться видеть на шаг вперед, думать заранее, выбирая оптимальный путь. Время, затраченное на планирование, приводит к сокращению времени на действие, работу и достижение мечты. Но неэффективный человек не дает себе такого шанса.

2. Вы не ставите цели

Иду куда идется, живу как живется. Знакомо такое? Вы как человек с навигатором, в котором забыли (не захотели, не разобрались в настройках или просто поленились) задать пункт назначения. А как можно куда-то попасть, если конечный пункт не обозначен? Никак.

3. Вы не расставляете приоритеты

Неэффективный человек не видит главного, он что-то как-то делает, но при этом постоянно попадает в неудобные ситуации, чувствует, что ничего не успевает, ощущает себя неуспешным. А все потому, что не может расставить приоритеты, определить то, что важно и нужно в моменте и какая задача требует срочного решения, какая может подождать, а какая и вовсе не ваша.

Избавляемся от ненужного

Первый шаг: осознать несколько важных моментов.

1. Любая привычка не есть зло. Но вот привычки, которые не помогают вам приблизиться к результату, наносят урон вашим же ресурсам, – неэффективные привычки – лучше бы искоренять, меняясь.
2. Спусковым крючком (триггером) неэффективной привычки что-то является. Вот с этим «что-то» и надо разбираться.
3. Неэффективная привычка несет вам какую-то выгоду или ложный бонус. Даже если все это не на пользу.

Формула привычки – это РАВ: раздражитель (Р) – активность (А) – выгода (В). И по кругу.

Пример эффективной привычки: появилась простая задача (Р) – я беру телефон, набираю номер потенциального исполнителя, вступаю в разговор, делегирую и закрываю свою задачу (А) – мне говорят спасибо и одна сторона, и другая, я себя ощущаю эффективным человеком, который быстро находит исполнителей на задачи (косвенная В), не оставляю задачу у себя, сберегая собственные ресурсы (прямая В).

Пример неэффективной привычки: мне грустно (Р) – я иду к холодильнику и заедаю грусть (А) – я чувствую успокоение и удовольствие (В).

Второй шаг: проанализировав и поняв составную суть неэффективной привычки, вы можете начать меняться.

1. Найти и заменить выгоду на реально полезную.
2. Составить список альтернативных действий, которые смогут нейтрализовать неэффективную привычку или приблизят вас к цели. Если взять уже приведенный мной пример с едой, это будет выглядеть так: мне грустно (Р), но я осознаю это и не хочу заедать, понимаю причину грусти и бессмысленность перекрытия триггера едой – я выбираю заготовку-альтернативу. Допустим, ванну со свечами, с приятной музыкой. Принимаю ее (А) – получаю удовольствие, но без вреда для здоровья и фигуры (В).

Третий шаг: расширяем задачник по исправлению и избавлению от неэффективных привычек (НЭФП).

1. Составьте список всех своих НЭФП. Честно и открыто. И поделите его на две части. Первая – те, которые вы можете контролировать. Вторая – не можете контролировать (например, вы впадаете в гнев и сами не можете изменить алгоритм такой привычки. С этим советую обратиться к психологу).
2. Подпишите к каждой НЭФП потенциальные выгоды, очевидные и не очень.
3. Добавьте к каждой НЭФП здоровые альтернативные замены.

Оксана Морозова

БЕЗОБИДНОЕ БЫТИЕ

Обижаются обычно на самых близких – мужа (жену), братьев, сестер, детей, внуков. Что те ни сделают – всё не так. Обещали позвонить в три, а позвонили в пять – обида. Сказали, что приедут вечером, а приехали ночью – обида. И неважно, что пробки на дорогах, слово-то не сдержали! Купили саженцы, да не те – снова огорчение. Вон Ивановым дети какие саженцы привезли: богатыри, а не саженцы. А эти – заморыши, даже соседям показать стыдно. После такой «подлости» не просто обида, а обида в квадрате!

Гордыня, возраст или болезнь?

В православии обида считается отзвуком гордыни: человек не хочет войти в положение другого, считает себя выше остальных. Поэтому лекарство одно – смирение и покаяние. У психологов другое объяснение. Они считают, что обидой мы демонстрируем зависимость от чужого мнения. Например, подруга сказала, что вы сильно поправились, а вы взяли и обиделись. Показав тем самым, что для вас эта тема болезненная (кстати, на подобные провокации лучше не вестись, а постараться обратить все в шутку: тогда у людей не возникнет желания обсуждать вашу внешность).

Есть и другие причины обидчивости. Например, с возрастом большинство людей становятся ранимыми и чувствительными. Любой пустяк может вывести их из равновесия, любая мелочь – заставить страдать и обижаться.

Не держите камень за пазухой

Однако застревать в состоянии обиды опасно: негативные эмоции разъедают организм. Хроническая обидчивость может спровоцировать развитие язвы, бронхиальной астмы, нарушение зрения, ожирение. Врачами замечено, что чаще всего обида рикошетит по сердцу и сосудам, увеличивая риск гипертонии, инфаркта и инсульта.

Калифорнийские ученые однажды провели эксперимент, поделив 200 добровольцев, переживших в прошлом сильную обиду, на две группы: тех, кто простил обидчиков, и тех, кто не простил. Испытуемых попросили вспомнить болезненный эпизод. Ученые в это время контролировали их артериальное давление и сердцебиение. У тех, кто еще злился на обидчика, резко подскочили давление и пульс. А у тех, кто простил, отклонений не наблюдалось. Из чего исследователи сделали вывод: опасно не только обижаться, но и накапливать в душе обиды – они тогда превращаются в тяжкий груз. Стало быть, учитесь прощать!

Понять и простить

Важно чаще напоминать себе, что у вас не будет других родителей, другой сестры, других детей или внуков. Поэтому нужно беречь друг друга. Слушать. Слышать. Понимать. Ставить себя на место другого. Важно не забывать, что в любой ссоре виноваты обе стороны.

И даже если ваш собственный вклад минимален, все же постарайтесь понять и простить обидчика. Никто не заставляет сразу бросаться к нему на шею или делать вид, будто ничего не произошло. Но мысленно простить, отпустив от себя злость, нужно обязательно. Если обидчик раскаялся и сам ищет пути примирения, тем более стоит помириться. Разве вы в своей жизни никого не обижали, пусть и невольно? Ваш обидчик тоже мог сделать это не со зла – не так вас понял или не осознал, какую боль причиняет своими словами или действиями.

Юлия Неровнова

ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НУЖНЫМ

КАК ПРОСТОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПОЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ ВАЖНОСТЬ?

Мы поговорили с психодраматистом Ольгой Малининой о том, почему у людей исчезает желание делать маленькие дела при всей любви к активности и потребности в этом.

Зачем делать, если можно не делать?

Эволюционно в человека заложены разные программы. Правда, есть те, которые помогают накопить силы и сохранить энергию, не делая лишних движений. К ним можно отнести лень, депрессию, которые помогают человеку сохранить энергию в тех обстоятельствах, в которых не получается достичь желаемого. Это такой способ психики восстановиться и подумать, как можно действовать по-другому. Однако, если рассмотреть человека с самого рождения, то можно заметить, что у здорового ребенка есть искренний интерес и удовольствие познавать окружающий мир, пытаясь с ним взаимодействовать и самостоятельно влиять на него (что-то разбирать, передвигать, на что-то нажимать и проверять, что произойдет). Также видно то, как ребенок радуется, когда у него что-то получается. Его никто не заставляет, он сам достаточно активный, даже если не все получается с первого раза. Младенец из полной неподвижности стремится стать активным. Если родители не полностью подавляют его стремления и поддерживают в периоды неудач, то такое детское всемогущество перерастает во взрослую активность и желание влиять на этот мир через собственные действия.

Крючок, на который нас ловят

Даже если в раннем детстве все прошло безоблачно и у ребенка сформировался опыт «удачного влияния» на окружающую среду, в подростковом возрасте он вступает в большой мир конкуренции и иллюзий. Реклама и мотивационные тренинги, построенные на знаниях о психике и базовых потребностях человека, сбивают неподготовленного зрителя с пути «без труда не вынешь и рыбку из пруда», уводя их в иллюзорный мир «быстрых достижений по моему хотению».

Чтобы увидеть и ослабить их влияние, необходимо понимать, что было вначале: курица или яйцо. Вначале были потребности, не удовлетворяя которые, человек становится «голодным» и верит всему, что ему обещают. А затем, разочаровавшись в результате, теряет желание вообще что-либо пробовать и делать. Понимая это, человек может вернуть себе радость от маленьких действий, ведущих к повышению самооценки и, как следствие, к более высокому удовлетворению от собственной жизни.

Итак, какие базовые потребности есть у абсолютно любого человека.

- Желание иметь возможность контролировать этот мир. Любому важно знать, что с ним будет дальше. Люди пытаются предугадать будущее, потому что это знание дает ощущение безопасности и стабильности.
- Чувствовать себя значимым, важным, принятым и способным влиять на свою аудиторию людей. Для кого-то это только семья, для кого-то добавляются друзья и коллеги, а кому-то важно влиять на всю страну или даже весь мир. Эта история про отношения с другими людьми.
- Автономность и возможность свободно проявляться. Человеку важно делать то, что он сам хочет. А затем видеть, что это у него получилось. Это повышает самоуважение и гордость за себя.

Понимая это, можно заметить, как просто включается человек в любое обещание легкого достижения и как мало реальных результатов без вложенных личных трудов он получает.

Елена Липкина

ТРИ КОМПОНЕНТА СЧАСТЬЯ

Мы рождаемся, растем, влюбляемся и точно знаем, что следующий шаг – это семья. Делаем все, чтобы поскорее жениться или выйти замуж, в крайнем случае съехаться на общую территорию, чтобы жить вместе. Это все происходит в иллюзии: якобы мы уверены в своих знаниях о том, что и как нужно дальше делать. После долгожданного сигнала фанфар иллюзия понимания, что такое семья, разбивается о быт и рутину, а мы получаем неутешительную статистику разводов. Мы обратились к психологу, автору методики «Так-И-Да-трансформация» Александру Некрасову-Гром, чтобы приоткрыть завесу тайны построения семейного счастья.

Начнем нашу беседу издалека. По мотивам скульптурных изображений храма «Камарди» или «Черная пагода» был написан индийский эротический трактат «Кама-Сутра». Это сделал врач **Ватьясана** еще во II веке до н.э. Многие наслышаны об этом трактате, как о сборнике картинок с позами для любовных утех. Но мало кто знает, что у «Кама-Сутры» есть вступление, которое было написано индийским философом **Манкарой**. Там сказано, что счастье в союзе между мужчиной и женщиной имеет три источника: удовольствие тела, продолжение рода и стяжание богатства.
«Хотя этим словам очень много лет, они дали мне возможность сформировать первое понимание сути отношений в далеком прошлом. В то время был железный занавес, и только благодаря самиздату интересующиеся люди передавали эту рукопись из рук в руки. Сам трактат я плохо запомнил, а вот слова врезались в сознание», – говорит Александр. Похоже, эта формула про жизнь, созданная самой жизнью, потому что у мужчины и женщины, как у очень разных природных существ, должны быть какие-то серьезные причины, чтобы идти вместе по жизни, преодолевая все ее вызовы.

Важность близости

Многие знают не понаслышке, как рутина может сожрать все удовольствие в паре, превратив совместную жизнь в существование и борьбу. Почему же люди остаются друг с другом, несмотря ни на что? Что влечет их друг к другу и заставляет сближаться, невзирая на проблемы? Это близость, которую жаждет каждый. Наполняющая отношения близость рождается только тогда, когда мужчине и женщине не страшно показать себя такими, какие они есть. Не страшно быть настоящими, уязвимыми, в чем-то слабыми, делиться своими переживаниями

и чувствами. Если оба принимают друг друга в своей разности и несовершенстве, знают, что их партнер тоже разделяет их точку зрения. Если этого нет, то люди живут вместе, но внутри у них ноющая пустота, а в паре отсутствует близость. Из этой душевной пустоты они идут искать кого-то еще, кто поможет им стать понятыми и принятыми.

Семья – это…

Получается, что мужчина и женщина собираются вместе вокруг трех составляющих: удовольствие и близость, продолжение рода и стяжание богатства. Индусы верно подметили, что именно эти три части, реализованные в паре, делают людей счастливыми, а род крепким. Несмотря на то, что прошло не одно столетие, выводы психолога неумолимы: «На сегодняшний день ничего не изменилось. Если не будет удовольствия и близости, то мужчина и женщина долго не протянут вместе. Их внутреннее напряжение скажется и на детях, и на достижениях».
Для достижения этого мужчине и женщине необходимо дополнять друг друга не только в постели, но и во взглядах на жизнь, в умении делать выбор, принимать решения, анализировать, чувствовать. Для этого необходимо уважать и любить друг друга, принимать другого таким, какой он есть, а не таким, каким нужен. Давать ему место быть собой и использовать его отличия для усиления пары. Если супруги, наоборот, пытаются урвать друг у друга последнее, высмеивают отличия другого, соревнуются, кто лучше и умнее, то эту семью будет шатать, как в шторм рыбацкую лодку. То, что мужчина и женщина выбрали, они могут увидеть воочию, внимательно посмотрев на свои результаты.

Елена Липкина

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

«Почему ты так остро реагируешь?», «Это всё твои фантазии!» – у психологических насильников есть много любимых фраз, благодаря которым они так ловко пытаются манипулировать людьми. Как противостоять этому воздействию, рассказал психолог Роман Сухинин.

Фразы манипулятора

Задача психологического насильника состоит в том, чтобы жертва начала сомневаться в себе, своих выводах, поступках и воспоминаниях. Манипулятор старается нарушить эмоциональную и психологическую стабильность человека. Часто такая тактика используется в отношениях между мужчиной и женщиной, где один из партнеров заставляет другого сомневаться в своей адекватности и таким образом получает полный контроль в паре. Также газлайтинг может быть в отношении детей, родителей, друзей, коллег и пр. Манипуляторы используют массу фраз, но среди этого многообразия можно выделить несколько самых распространенных. Сразу подчеркну – важно четко понимать контекст. Слова газлайтеров всегда звучат обидно, колко, они вас обесценивают. Распознать, где конструктив, а где манипуляция, непросто, потому что газлайтинг – тонкая маскировка под безобидный юмор, дружелюбную критику, заботу и даже любовь.

1. Не было такого, я такого не говорил(а). Ты все придумываешь, не накручивай.
2. Это же просто шутка. Почему ты так остро реагируешь?
3. Тебе показалось, ты что-то перепутал(а)!
4. Я говорю тебе о твоих недостатках прямо, потому что люблю тебя.

Учитываем контекст

Еще раз напоминаю про контекст. Вы должны опираться на свои собственные внутренние ощущения, чтобы понять, что вас газлайтят:

- вы часто сомневаетесь в себе и почти всегда уверены, что делаете что-то неправильно;
- чужое мнение важнее вашего, потому что другие люди умнее/опытнее;
- если что-то идет не так, вы вините себя, думаете, что это вы ошиблись;
- вам близка «извинительная позиция», часто просите прощения даже там, где это неуместно;
- у вас есть ощущение, что раньше вы были увереннее в себе, жизнерадостнее, активнее.

Газлайтинг опасен тем, что жертва перестает доверять своим внутренним ощущениям, сомневается в увиденном, услышанном, принимает чужие слова за свое мнение и в результате теряет себя. Манипуляции способны привести человека к психологическим проблемам. Сначала начинает страдать самооценка, появляется обесценивание, неуверенность, тревожность, созависимость.

Как дать отпор?

1. Слушайте себя и свои чувства. Это первое и самое главное действие. Человек со здоровым пониманием, восприятием мира способен отделить, что для него благо, а что – вред. Если вы чувствуете, что вам обидно, значит, так оно и есть. Вы это не придумали. Вас действительно задели слова или действия других людей, это не показалось. Другой вопрос, как справиться с обидой и экологично ее пережить.
2. Прокачайте свою самооценку. Подумайте, как вы можете стать увереннее в себе, что поможет убрать сомнения. Если нужно пройти профессиональное обучение – пройдите курсы. Считаете, что вам поможет смена имиджа – действуйте. Думаете, что следует пойти к психологу и проработать старые психотравмы – найдите такого специалиста. Все способы проверяйте на экологичность.
3. Не нужно действовать такими же методами в ответ. Это деструктивный подход, который навредит в первую очередь вам. Вы только потратите время на колкие комментарии или даже месть. Лучшим способом остановить манипуляции является разоблачение манипулятора. Скажите о том, что вы понимаете, к чему ведут эти приемы, и что вам это не нравится.

Оксана Морозова

УХОДЯЩИЕ ВОЗВРАЩЕНЦЫ

Есть ли такие люди на земле, кому не знакома история уходов и возвращений к любимому человеку? Некоторые постоянно проигрывают ситуацию прощания всего лишь в своей голове, но есть и те, кто превратил расставание в важную часть своих взаимоотношений со значимыми людьми. Гештальт-терапевт Алла Бажан рассказала о том, почему многие не могут завершить отношения, расставив все точки над «i», и почему заигрываются в игру «ухожу, но возвращаюсь».

Так поступают не только женщины, но и мужчины. Чтобы не запутаться, назначим главной героиней женщину по имени Катя. Она не всегда уходит или пытается уйти, чтобы расстаться и завершить отношения. Как правило, если это повторяется не в первый раз и присутствует динамика возвращения, то Катя это делает не для того, чтобы навсегда попрощаться и перевести бойфренда в статус «бывший». Этот ритуал может служить для других, не совсем очевидных целей:

- чтобы понять, насколько Катя важна для своего партнера и важна ли еще. Отношения стали настолько формальными и функциональными, что Катя начала сомневаться в чувствах партнера. Да и в своих тоже. Расставание помогает почувствовать, что огонек внутри еще жив, и успокоиться на какое-то время;
- чтобы перевоспитать своего партнера. После яркой стадии влюбленности наступает другая: «Он везде разбрасывает свои носки». И тогда Катя начинает ставить условия: либо я, либо разбросанные носки. И уходит. Побыв в одиночестве, истосковавшись или получив долгожданное обещание «я больше так не буду», возвращается;
- иногда Катя очень хочет встретиться со своими подругами, но не может себе этого позволить, несмотря на то, что ее мужчина легко раз в неделю выбирается на рыбалку. И тогда, разозлившись, в сердцах она выдает своему любимому: «Ты мне наскучил, и мне необходимо свое личное пространство». Она уходит, чтобы наконец расслабиться и провести время со своими друзьями;
- некоторые пары таким образом возвращают страсть, добавляют новизну в потухшие отношения.

«Но это Катя, а я зачем так поступаю?» – могут спросить многие. Это можно узнать, если начать честный разговор с самим собой.

Уйти, чтобы вернуться

Система «ухожу, но возвращаюсь» может быть встроенным механизмом в отношения пары, чтобы урегулировать некоторые трудности и удовлетворять потребности двух людей.

Чтобы понять, зачем это делает конкретный человек, ему стоит задать себе вопрос: «Что я делаю сразу после того, как ухожу от партнера?» Если вы бежите к подружке, чтобы провести с ней время, то вам стоит задуматься, как другим способом легализовать свой отдых и личное время. Если сидите и ждете, когда партнер прибежит вас возвращать, то необходимо разобраться, что же в вашей паре такое происходит, что вы до сих пор не доверяете своему партнеру и вам необходимо постоянное подтверждение вашей важности для него. Если после расставания отношения наполняются новыми впечатлениями и даже рождаются дети, как в фильме «Любовь и голуби», то это может говорить о том, что быт сжирает всю красоту и страсть. Можно попробовать разобраться с тем, как разнообразить свою жизнь другим способом, поддерживая возбуждение и флирт в паре и исключая болезненное отвержение друг друга.

Елена Липкина

ЦВЕТЫ ПО ВСЕМУ ДОМУ

6 МЕСТ, ГДЕ МОЖНО РАЗМЕСТИТЬ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ.

Пустой угол, открытые полки, дверной проем и еще несколько альтернативных идей размещения комнатных растений в интерьере.

На журнальном столике

Компактные растения отлично выглядят на журнальном столике в качестве декора. Туда можно поставить любой цветок, который хорошо переносит отсутствие яркого освещения. Слишком крупные растения лучше не брать, так как они будут выглядеть громоздко. Дополнить кашпо с небольшим цветком можно другими декоративными элементами: свечами, фоторамками, вазой.

На стене

Растение на стене станет отличной альтернативой постеру или картине. В кашпо можно высадить как обычные пряморастущие сорта, так и вьюны или лианы, которые будут красиво свисать вниз, закрывая часть стены. Гармонично будут смотреться небольшие растения, собранные группками. Ими можно дополнить уже существующие украшения или использовать как основной декоративный элемент. Не стоит подвешивать горшок слишком высоко: так цветок будет совсем не видно, и уход за ним станет сложнее. Не забывайте, что при таком размещении в кашпо не должно быть дренажного отверстия, иначе при поливе вся вода окажется на стене и мебели.

На комоде

Отличный вариант размещения растений где-то еще, кроме подоконника, – комод или тумба. Так можно украсить спальню, гостиную или даже прихожую. Выбирайте не слишком крупные сорта, средние или маленькие в данном случае будут смотреться лучше. Цветущие растения добавят в интерьер яркости. Еще один вариант внести акценты – подобрать стильное кашпо. Оно может быть необычной формы, яркого оттенка или из фактурного материала (например, металла или гипса). Растения в горшке на комоде можно комбинировать с букетами в вазе, чтобы добиться большей эффектности.

В дверном проеме

Если у вас широкий дверной проем, можно поставить туда крупное напольное растение вроде монстеры или ховеи. Но учтите, что этот прием работает только с большими проемами или широкими арками, где есть дополнительное место для комфортного передвижения. С помощью крупного цветка вы визуально зонируете пространство и отделите комнату от других помещений, к которым ведет проход.

На открытой полке

Универсальный способ озеленить квартиру, если подоконник уже заставлен, – использовать свободное место на открытых полках. Это могут быть стеллаж или подвесные конструкции, например, в рабочей зоне. Поставьте туда небольшие раскидистые или вьющиеся сорта. Крупные цветы на полках смотрятся громоздко, к тому же им может не хватить места для комфортного роста. Выбирайте такие растения, которые не требуют яркого освещения, так как до стеллажа в середине комнаты редко дотягиваются солнечные лучи. Для таких мест лучше всего подходят максимально неприхотливые виды вроде сансевиерии, кактуса или хлорофитума.

В пустом углу

Если у вас на кухне или в гостиной есть незадействованный угол, который нечем красиво оформить, возьмите на вооружение растения. Для таких мест идеально подойдут напольные крупные кашпо с комнатными пальмами и другими тропическими видами. Можно рассмотреть на эту роль взрослую драцену, некоторые сорта фикуса или крупную сансевиерию. Важно, чтобы цветок был подходящего размера и не выглядел на большой площади слишком маленьким.

Елена Перлова

САМАЯ ЛИЧНАЯ КОМНАТА

СОВЕТЫ И ИДЕИ ОФОРМЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ПОВТОРИТЬ.

Просто не значит скучно, а красиво не значит дорого. Рассказываем, как бюджетно оформить спальню, чтобы в ней было уютно и комфортно.
Спальня – самая личная комната в доме. Здесь мы расслабляемся, восстанавливаем силы, можем побыть наедине с собой, и атмосфера должна быть соответствующей. Но чтобы создать ощущение комфорта и уюта, необязательно придумывать сложный дизайн. В этой статье делимся идеями для доступного интерьера спальни.

Скандинавский стиль

Скандинавы как никто другой знают, как создать практичный интерьер, который при этом будет уютным. Основные маркеры этого стиля:

- светлая палитра с преобладанием ахроматических цветов и пастельных оттенков;
- создание уюта за счет натуральных материалов (дерево, камень, ротанг, хлопок, шерсть и т.д.);
- максимальное количество естественного света;
- отсутствие захламленности, отказ от избыточного декора;
- лаконичная мебель простых форм, акцент на функциональность и комфорт.

Все это делает сканди оптимальным стилем для экономичного и простого интерьера спальни. Эта стилистика подходит для маленьких помещений.

Современный стиль

Современный стиль – название больше собирательное. Сюда можно отнести целый ряд направлений: от минимализма до эко и лофта. Но при оформлении квартиры не хочется загонять себя в строгие рамки, поэтому в современных интерьерах часто смешиваются сразу несколько стилистик, объединенных общими принципами: рациональность, сдержанность, функциональность. Современный интерьер должен быть комфортным. Это учитывается при оформлении спальни. Материалы, планировка и цветовая гамма могут быть любыми – в зависимости от вкусов и пожеланий жильцов.

Минимализм

С трендом на осознанное потребление минимализм стал одним из самых актуальных направлений в дизайне. Его характерные черты: монохромная гамма, преобладание серого, белого и черного; минимум мебели и практически полное отсутствие декора; акцент на формы и строгие линии мебели; отсутствие пестрых орнаментов, преобладание однотонных фактур; максимум свободного пространства и воздуха.

Планировка комнаты

Это важнейший этап, от которого зависит, будет ли спальня не только уютной, но и удобной. Что учесть при планировании?

1. В первую очередь реально оцениваем размеры комнаты. Если в вашем распоряжении небольшое количество квадратов, разместить на них и кинг-сайз кровать, и гардероб, и столик для макияжа вряд ли получится. Проанализируйте свой образ жизни и возможности площади, выделите приоритеты, откажитесь от лишнего.
2. Если помещение будет включать в себя несколько зон – например, спальное место и кабинет или гостиная – нужно продумать их визуальное разделение. Чем меньше комната, тем «легче» должно быть зонирование. Классические приемы – открытый стеллаж, стеклянные или деревянные перегородки, пропускающие свет, разные цвета и отделка.
3. Центральный элемент любой спальни – кровать. Поэтому в планировке отталкиваемся от нее. Какого размера она должна быть? Где находятся окна и на какую сторону выходят? Где расположена дверь? Кровать должна размещаться так, чтобы вокруг нее было место для прохода, а утреннее солнце не било в глаза. Также лучше не располагать напротив спального места зеркало (психологически может быть некомфортно).

ВЫБИРАЕТ ОДЕЖДА

УМЕНИЕ ЭЛЕГАНТНО И СО ВКУСОМ ОДЕВАТЬСЯ – НАСТОЯЩЕЕ ИСКУССТВО.

Кто-то уже родился с этим умением, но большинству из нас приходится вырабатывать его в себе специально. Необходимо учитывать такие факторы, как круг общения, закон ассоциативности, соответствие одежды нашему истинному «я», самобытность и, конечно, следование тенденциям моды.

Возраст ни при чем!

Среди потребителей моды принято выделять лидеров, умеренных и консерваторов. Лидеры – это те, для кого художники-модельеры предлагают наиболее «острые», авангардные модели. Умеренные модники, естественно, более осторожны в восприятии нового, а консерваторы подчиняются устоявшимся тенденциям. В 80-е годы считалось, что авангардная мода предназначается только для молодежи, умеренное направление адресовано дамам бальзаковского возраста, а консерватизм в одежде приписывается тем, кто упомянутый возраст уже перешагнул. Нынче обстоит так, что дело заключается не только в возрасте, но и в личном отношении к моде. Можно быть ее лидером и в 45 лет, а можно оказаться консерватором и в 20. Между тем с помощью правильного имиджа и умело подобранной одежды любому доступно преодолеть нерешительность и выработать необходимую уверенность в себе.

Мы и те, кто вокруг

Первое правило – необходимо четко определить личный круг общения. Следует помнить о том, какой эффект мы собираемся произвести. Не секрет, что любая профессия накладывает на человека неизгладимый отпечаток. Например, имидж делового человека рассчитан на бизнесменов. Подобная среда требует неукоснительного соблюдения установленных правил, а потому характеризуется жесткой традиционностью. Любая попытка «соригинальничать» будет расценена негативно, невежество в вопросе верного «дресс-кода» способно нанести имиджу непоправимый ущерб. Поэтому здесь наилучший способ выделиться – быть слегка элегантнее и изысканнее прочих. Конечно, художница или манекенщица может позволить себе более экстравагантные модели, чем секретарь-референт или предприниматель. Если вас окружают люди творческих профессий, то вы вправе допустить в своем костюме больше смелых ноток. И тем не менее служащим офисов необходимо быть корректными в деловой одежде, хотя, как во всяком правиле, здесь возможны некоторые исключения. Ведь любой человек тяготеет к самовыражению. Люди яркие и оригинальные стремятся выйти за рамки, а люди застенчивые стремятся в них «вжаться». С этой точки зрения, любая одежда есть не что иное, как форма самовыражения личности.

Закон ассоциативности – вам в помощь

Второе правило в создании стиля одежды можно условно назвать законом ассоциативности. То есть при взгляде на вас у людей должны возникать желаемые ассоциации. Например, молоденькая секретарша является на работу в обтягивающих ее ножки и бедра лосинах. Естественно, у посетителей-мужчин возникают некие «пленительные» ассоциации…

Или другой пример – женщина собирается на свидание. Предположим, она выбирает строгий классический костюм, который ей очень к лицу. Но что подумает кавалер, завидев свою даму в подобном наряде? Вероятно, что-нибудь вроде того, что с такой спутницей было бы приятно сходить на презентацию, но на бокал шампанского домой ее не пригласишь.

Везде и всюду нас подстерегают людские оценки. В ваш адрес скажут: «Какая элегантная дама!» либо: «Ну и вырядилась»… Может прозвучать кое-что и похуже: «Ничего особенного». Ведь самое страшное для женщины – быть, как все… Поэтому надо всегда стараться объективно оценивать себя со стороны, твердо помня о достоинствах и недостатках собственной внешности.

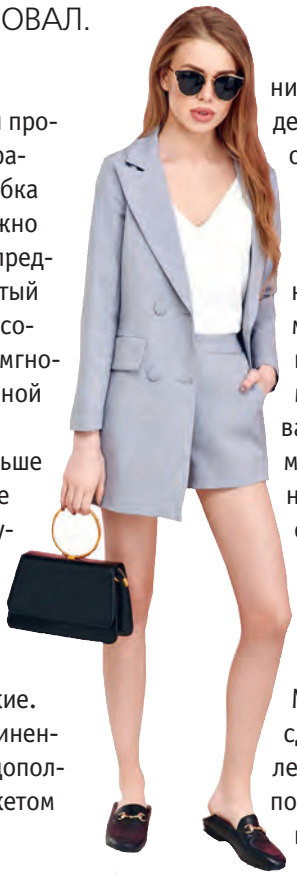
«ОРУЖИЕ», ПОРАЖАЮЩЕЕ МУЖЧИН

Кроме того, что мини-юбка способна подчеркнуть все ваши достоинства, она еще и поднимает настроение и заставляет чувствовать себя неотразимой. Увы, не все умеют правильно носить этот незаменимый элемент женского гардероба. Как не допустить фатальных ошибок, надевая ультракороткую юбку, и какой вариант стоит выбрать, чтобы выглядеть действительно сногсшибательно? Разбираемся во всех тонкостях и отправляемся за своей идеальной мини-юбкой.

ЛЮБАЯ ЖЕНЩИНА ЗНАЕТ, ЧТО ТАКАЯ ЮБКА – НАСТОЯЩЕЕ «ОРУЖИЕ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ», СРАЖАЮЩЕЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СИЛЬНОГО ПОЛА НАПОВАЛ.

Выбираем ансамбль

Безусловно, мини – не самый простой в носке фасон, но при грамотном выборе пары такая юбка способна творить чудеса. Важно помнить, что короткая юбка предполагает максимально закрытый верх – с декольте и слишком соблазнительными топами она мгновенно превратит вас из стильной барышни в девушку легкого поведения. К мини-юбке больше подойдут закрытые шелковые блузы, плотные водолазки, рубашки в стиле casual. С юбками покороче хорошо сочетаются длинные пиджаки и рубашки, а с более длинными юбками – более короткие. Если вы решили надеть с удлиненной юбкой высокий каблук, дополните наряд укороченным жакетом с оригинальной отделкой.



Футболки смотрятся хорошо в паре с любыми мини-юбками. Чтобы выглядеть более элегантно, наденьте с мини-юбкой пиджак либо спортивную куртку.

Слишком короткая мини-юбка может сделать из вас девочку-подростка. Выбирайте юбку на шесть сантиметров выше колена, и это будет смотреться актуально и элегантно. Лучший способ хорошо выглядеть в мини-юбке – минимализм во всех деталях вашего образа.

Мини-правила

Как же правильно носить этот незаменимый предмет гардероба любой модницы? Ведь важно понимать, что мини-юбка – далеко не панацея в том случае, если у вас нестандартная фигура и имеются явные погрешности во внешности. Мини способно как сделать из вас королеву, так и привлечь повышенное внимание к вашим недостаткам. Но если подобрать модель, которая вам подходит, успех будет просто обеспечен! Вот несколько важных правил.

Подходящая длина

Чтобы носить мини-юбку, необходимо определиться с ее длиной. В этом случае все зависит от ваших ног. Если у вас короткие ноги – мини-юбка не всегда подойдет. Хотя, если при коротких ногах у вас нет лишнего веса и вы с удовольствием носите высокий каблук, мини-юбка вполне допустима. Ну а к длинным ножкам юбка подходит просто идеально.

А что «сверху»?

Мини-юбка будет смотреться просто шикарно, если вы сделаете верный выбор из остальных предметов гардероба. Со спокойной, нейтральной расцветки юбкой можно скомбинировать яркий верх с принтом. Если переборщите и наденете яркий верх и столь же яркий низ, это будет смотреться некрасиво. Если в наряде присутствует мини-юбка, очень важно правильно расставить акценты.

Контрастная обувь

Если мини-юбка одноцветная, можно спокойно надевать яркую обувь. К белой юбке можно подобрать коричневые или черные ботинки либо туфли на шпильке.

Удачный подбор аксессуаров

Если вы уже подобрали себе топ и юбку, последний штрих добавят аксессуары. Надевайте один или два аксессуара, чтобы не переборщить. Мини-юбка нуждается в очень простом дополнении. Если же вы перестараетесь с украшениями вплоть до уподобления «новогодней елке», это само по себе выглядит безвкусно, а в сочетании с мини так просто ужасно.

Екатерина Таранова

СТИЛЬ – ВНУШИТЕЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ

В этом сезоне сложно выделить тенденцию – дизайнеры предложили огромный выбор направлений. Но одно характерно для украшений из весенне-летних коллекций домов мод – это внушительные размеры. Поэтому желающим быть в тренде следует предпочесть крупные вещицы.

Избыточность – на смену минимализму

К радости любителей яркости в одежде и внешнем облике, о минимализме прошедшего сезона можно забыть. Весна и лето пройдут под знаком тех, кто предпочитает выразительность и роскошь. Дизайнеры предлагают быть смелее и дополнять образ объемными декоративными деталями. К тому же продуманный выбор аксессуаров решает извечную женскую проблему под названием «нечего надеть». Ведь даже самую скромную одежду при помощи аксессуаров можно преобразить до неузнаваемости, стоит лишь включить фантазию и проявить вкус.

Ах, браслеты!

Браслеты должны быть крупными. Они могут быть украшены полудрагоценными камнями, могут быть деревянными, металлическими, кожаными и даже пластмассовыми. Особенно модными будут широкие браслеты из ткани, украшенные стразами и кружевом. Актуальны многослойность и восточный стиль. Поэтому будьте смелее и не бойтесь переборщить – можно носить сразу много небольших браслетов на одной руке. Дизайнеры даже предлагают надевать браслеты так, чтобы они закрывали руку от запястья и до локтя.

Стильные женщины знают, что браслеты – отличное дополнение к образу, нужно лишь уметь их правильно подбирать. Вот простые рекомендации, помогающие избежать ошибок.

- Как правило, браслеты носят на правой руке, не следует носить браслеты вместе с часами.
- Если вы выбираете браслет с камнями, он должен облегать руку. Браслеты-цепочки и в виде обручей должны смотреться свободно.
- Пустое расстояние от браслета до запястья должно быть не больше ширины вашего пальца.
- Разные браслеты, особенно если вы будете носить несколько на одной руке, нужно подбирать друг к другу по форме, фактуре или цвету.
- К браслетам необходим идеальный маникюр.
- Узкие браслеты отлично смотрятся, если носить их по несколько штук.

Колечко, колечко, кольцо…

В моду входят массивные кольца с разноцветными камнями или стразами. Допустимы также вставки из элементов кожи. Кольца могут иметь разнообразные стилевые решения в виде изображений птиц, животных и черепов.

Мода на крупные размеры распространилась и на серьги. Весьма актуальны с подвесками, известные под названиями «канделябры». Также снова обретают популярность серьги из пластика.

Жаль только, что объемные серьги к лицу далеко не всем – круглолицым дамам их надевать не рекомендуется.

Подбор сережек также зависит от общей комплекции и одежды. При крупном телосложении и округлом лице не стоит надевать серьги-кольца. Но если вы надеваете обтягивающее платье с треугольным вырезом, то массивные серьги-кольца будут как нельзя кстати. Кроме того, круглые серьги очень подходят обладательницам восточного типа лица, поскольку они подчеркивают утонченный разрез глаз.

Выбирая серьги, не стоит все же маниакально гнаться за модой – подбирайте те, что подходят именно вам.

Екатерина Таранова

ПЕРЕХОДИМ НА ВЕСЕННИЙ РИТМ

РАНО ИЛИ ПОЗДНО ВЕСНА ПРИХОДИТ, И ХОЧЕТСЯ СМЕНИТЬ ТЕПЛЫЕ СВИТЕРЫ НА БОЛЕЕ ЛЕГКОЕ И ИЗЯЩНОЕ.

Основные тенденции моды нового сезона уже известны, и мы расскажем, что стоит надеть с первым потеплением, чтобы весной этого года выглядеть по-настоящему стильно.

Основные оттенки

Весной и летом этого года в женском гардеробе будет актуальна длина миди, которая заменит собой макси прошлого года. Предпочтительны пастельные тона и однородность цвета. Уже сейчас можно наблюдать на модных показах обилие моделей с шахматным принтом. Конечно, клетка не стройнит так, как это делает полоска, но при умелых сочетаниях можно найти для себя подходящую вещь.

Если душа не лежит к геометрии, то можно подобрать вещи, подчеркивающие женственность в деталях, – немного воланов и рюш на блузке или топе не помешают, а альтернативным шахматному станет цветочный принт, главное – не переборщить.

Лидирующие цвета сезона – белый, бежевый, черный, желтый и все оттенки зелени. Одной из тенденций весеннего подиума стали сочетания контрастных цветов, которые уравновешивались нейтральным аксессуаром. Например, желтая майка с джинсами цвета морской волны не смотрятся излишне ярко, если к ним добавить белый пиджак. Форма трапеции главный тренд грядущего сезона.

Чем дополнить образ

Очки «стрекоза» – очень интересный аксессуар для весны и лета, но если они категорически не идут, то можно надеть любые – лишь бы были. Темные очки – вещь, которой можно весьма выгодно выделиться. Яркая оправа подойдет для неброского наряда, если же одежда яркая сама по себе, то к очкам не стоит привлекать излишнее внимание.

Как подстричься к лету

Актуальные прически по-весеннему небрежны. В моду опять приходит короткая стрижка – и это очень вовремя, к лету как раз есть повод подлечить и укрепить волосы. Причем непрокрашенные корни могут больше не «пугать» – сегодня это тренд. Можно даже специально выкрасить корни волос в более темный тон – будет смотреться стильно. А поскольку в моду вернулась небрежность, можно позволить себе отсутствие салонной прически и выйти из дома, будто только проснувшись. Правда, истинные модницы знают, насколько сложно добиться этого эффекта.

Ах эти желтые кроссовки!

Считается, что весна наступает, когда на улицах появляются люди в кедах. В этом году кеды уступают место кроссовкам. Яркие цветные или черно-белые кроссовки удобно сочетать с юбками свободного кроя, а уж тем более с джинсами.

С более классическим стилем одежды этой весной будут прекрасно сочетаться остроносые туфли на каблуке. Наиболее удачным выбором окажется каблук из прозрачного материала или с ярким принтом. Альтернативой могут служить туфли-лодочки с вырезанным носком, но, конечно, на улице для этого должно потеплеть. Поэтому на первых порах в этом сезоне подиум «ставит» на сапоги самых разных фасонов, включая ботфорты. Из материалов предпочтительнее гладкие – замша существенно уступает коже.

Выбор сильного пола

Здесь царит романтика – трендом весны уже стали рубашки в цветочек. Как и в прическах, в облике мужчины допускается небрежность, в моду возвращается… борода! Если представитель сильного пола предпочитает классический стиль, то под костюм все равно можно надеть водолазку или джемпер. А если перед вами стоит выбор галстука, то можно позволить себе галстук с принтом, но лучше выбрать узкий – в стиле шестидесятых.

И, наконец-то, после нескольких сезонов моды на зауженные брюки можно со спокойным сердцем надевать клеши.

Дарья Маркина

СТАС ПЬЕХА:

«ВДОХНОВЕНИЕ ПРИХОДИТ С РАБОТОЙ»

Как бы ни складывалась биография Стаса Пьехи, какие бы трудные ситуации ни случались в жизни, он всегда выходил победителем. Причем исключительно за счет собственных сил. Он все время работает над собой, процесс познания внутреннего «я» и себя в профессии происходит постоянно. Наш корреспондент поинтересовался у артиста, над чем сегодня он трудится, чем заполняет профессиональные паузы, какой силой может обладать песня и как он их выбирает…

– Стас, порадуйте поклонников. Что нового в вашем репертуаре появится в ближайшее время?

– Нынешней весной готовимся презентовать новую песню под названием «Глубина». Давно хотел ее выпустить, но все как-то не складывалось. Песня получилась вне времени и жанра, и, надеюсь, понравится слушателям. Еще понял, что песни, которые исполняются мною уже почти 20 лет, в записи и на концертах звучат абсолютно по-разному, что за два десятилетия они сильно изменились по звучанию, качеству и исполнению. Так пришла в голову мысль сделать альбом из таких песен, чтобы показать, как сейчас звучит музыка и мой голос. Мне кажется, это будет интересно тем, кто знает меня давно, и тем, кто не знает вообще.

– Вы постоянно гастролируете, у вас много концертов, нам с трудом удалось взять у вас интервью. Признайтесь, с годами нет пресыщения и усталости от дороги? Осталось ли чувство романтики, которое свойственно тем, кто легко собирается в путь…

– Да, работы сейчас много, практически столько же, сколько было до пандемии. Каждый день концерты. Но для меня это не только работа, но и возможность получить удовольствие, положительные эмоции, самореализоваться. Безусловно, есть накопленная усталость от переездов, трудный опыт переработок и связанных с этим психоэмоциональных перегрузок. Но романтика и удовлетворение от такой жизни никуда не делись, напротив, умножаются и переходят в новое качество.

– То есть радость от предвкушения дороги осталась?

– Ранний подъем, суетные сборы в аэропорт, взлет-посадка, бесконечные переезды, если честно, скорее приносят усталость, нежели радость. Но в гастрольной жизни есть и обратная сторона. Она вся как-то логично выстроена, в ней есть безусловный смысл. В отличие от хаотичной московской жизни гастрольный график все упорядочивает, вся твоя жизнь на определенное время подчиняется музыке, работе, ты не отвлекаешься на сторонние вещи. В этом есть своя прелесть, к этому привыкаешь и без этого уже сложно жить.

– Наверняка дорога подарила много незабываемых впечатлений…

– Безусловно. До сих пор вспоминаю, как на одних гастролях в Белоруссии мы не спали несколько ночей кряду и организм уже отказывался работать. Вконец измотанные, мечтающие лишь о том, чтобы поспать, приехали в какое-то местечко, и там 5 (!) часов прождали на улице автобус. Когда он подъехал, я тут же открыл багажное отделение – пыльное, темное, некомфортное, нашел там какие-то пледы и тут же улегся спать! И все 500 км дороги проспал. Это было несказанное счастье!

– Гастроли 20 лет назад и сегодня. Знаю, что во многих регионах страны гостиницы и дороги оставляли желать лучшего. Как с этим сейчас?

– 20 лет назад я колесил по стране на автобусе, бывало, спал на полу, на матрасе, мебель требовала

ремонта, еда была несносная, да еще тараканы усугубляли ситуацию… Гостиницы были крайне аскетичны и неуютны. Романтика в чистом виде, без примеси роскоши и звездности. Все постояльцы жили на равных условиях. Сейчас, конечно, райдер упрощает жизнь. Но в целом – та же езда сутками на минивэне, то же бездорожье в Сибири, мало что меняется.

– Интересно, как с вами общается обслуживающий персонал отелей? Какие-то бонусы на себе ощущаете?

– Обычно узнают и общаются любезно. Часто напоминают о том, что вот, мол, вы здесь уже останавливались 10 лет назад и ваша бабушка – Эдита Пьеха – тоже. Фото на память с поварами и официантами – дело святое.

– Вы очень уважительно относитесь к своему зрителю. Скажите, так было всегда или отношение к нему формировалось со временем?

– Еще в начале своей карьеры я определил для себя, что надо любить слушателей, которые тратят свои деньги и время на то, чтобы прийти к тебе на концерт. Это круто, когда люди тебе доверяют. И такие взаимоотношения со зрителями сохраняются до сих пор. По-другому, мне кажется, нельзя.

– Были времена, когда люди созидали под песню. У современной песни есть такая задача? Может она сегодня вдохновить на что-то?

– Конечно, просто «компас» сейчас несколько сдвинулся в сторону коммерции, а это иные жанры и направления, и музыка более редуцированная, сокращенная. Но осталось место и для песен, которые могут вдохновлять и обнадеживать. Таких песен немало.

– Есть мнение, что песня-лекарь, вы с этим согласны?

– Конечно. Порою бывает так плохо, что не поймешь – откуда такое напряжение. А музыка помогает обнаружить и высвободить чувства, которые не дают свободно дышать, причиняют боль. Иногда эти чувства, кроме как музыкой, не вызволить. Так что она для меня – проводник в мир здоровых чувств, действительно лекарь.

– А насколько ваши песни участвуют в жизни других людей? Что знаете об этом? В социальных сетях, вероятно, поклонники рассказывают, делятся такими вещами…

– Песню «Я с тобой» часто исполняют на свадьбах (как и «Мою прекрасную леди»), делают под нее предложение руки и сердца. Песню «Не вставай на колени» слушатели нередко адресуют ребятам, которые находятся на передовой или оказались в трудной ситуации. Конечно, это приятно.

– Если в вашей работе случаются паузы, как их воспринимаете? Или живете по принципу – «ни дня без песни»?

– Я почти 20 лет на сцене и могу сказать, что паузы, конечно, случаются, но со временем стал относиться к ним легче, мне есть, чем их заполнить. Помимо сцены у меня есть занятия, связанные с наркологией, психиатрией, развитием клиники (у певца наркологическая клиника и фонд, который помогает людям в трудных жизненных ситуациях. – *Прим. ред.)*. Еще занимаюсь спортом и учусь.

– Где, если не секрет?

– В институте психоанализа. В моей жизни много психологического контента. А спорт помогает преодолевать трудное душевное состояние.

– Какие виды спорта предпочитаете?

– Коронавирус внес свои коррективы, начались проблемы с суставами, и я оставил бокс. У меня были амбиции провести по боксу три боя, но этого так и не произошло. Примерно в это же время начал интересоваться борьбой, мне очень импонирует грэпплинг (разновидность единоборств с применением захватов. – *Прим. ред.*). Мне не интересны командные виды спорта, я в этом плане единоличник. Мне нравится побеждать. Нравится, что в боксе и в борьбе можно реализовывать подавленную агрессию, после чего живется легко и радостно. Так что в зал хожу 2–3 раза в неделю.

– Признайтесь, с годами амбиции у Стаса Пьехи остались?

– Они, конечно, есть, но меньше стало возможностей для их реализации и меньше иллюзий. Хотя если убрать подростковые иллюзии насчет сакральности нашей профессии, то в ней можно сделать много чего трогательного и душевного, не только получать удовольствие, но и дарить его. Когда-то я думал, что, заработав много денег, займусь каким-нибудь другим делом. Но в 40 лет понял, что, чем бы ни занимался, терять эту профессию не хочу, она мне нравится. А получать удовольствие от того, что делаешь – это и есть ключ к успеху.

– Каждый человек в определенное время оглядывается назад, осмысливая настоящее

и прошлое, задумывается над тем, сбылись мечты или нет. Как в юности представляли себе профессию и себя в ней?

– Дело в том, что в юности вообще планов не строил, так как я человек дворовый, выросший в окаянные 90-е. Но каким-то чудом я выстоял, выжил, и будущее стало организовываться за счет моих прилагаемых усилий. Я понял, что не стану ни о чем мечтать, просто буду работать и стараться получать от этого удовольствие. Работа в тягость – это не про меня.

– Талантливый человек талантлив во всем. Вы еще пишете стихи, выпустили два сборника. Когда ждать третий?

– Очень хочу выпустить третью книгу. Но процесс пока застопорился. Сначала вмешалась пандемия, затем сестра, которая помогала в издании сборников, ушла в декретный отпуск, а без ее участия это сделать сложно. Но недавно она дала слово, что в нынешнем году постараемся выпустить новый сборник стихов.

– Зрители любят, когда на сцену выходит несколько поколений семейной династии. Вам нравится выступать вместе с мамой и бабушкой (Илоной Броневицкой и Эдитой Пьехой)?

– Скорее нет, чем да. Я не люблю сравнений, а они есть и всегда мешали в творческом плане. Эдита настолько значимая фигура, что мама нередко оставалась в тени, ей тяжело было себя реализовывать. Я тоже этого опасался, тем более что в 7 лет мне дали фамилию Пьеха. Это уже обязывало, невольно отсылало к сравнению, а мне этого не хотелось. Мы разные и работаем в разных музыкальных жанрах, так что я старался не выходить на сцену семьей, за исключением каких-то юбилейных дат Эдиты.

– А дома семьей собираетесь? Есть традиции в семействе Пьеха?

– Обязательно собираемся вместе 31 июля – в день рождения Эдиты.

– Какие праздники для вас обязательны, важны и желанны, а какие – простое соблюдение формальностей?

– Жизнь складывалась таким образом, что праздник для меня – это, прежде всего, работа, концерты, возможность подарить людям радость. А поскольку у нас вся семья творческая, то мы редко собираемся в праздники вместе. Тем не менее в такие дни стараюсь не забывать о близких, для которых мое поздравление важно.

– С некоторых пор вы живете за городом, где можно отдыхать, как говорится, не выходя с участка. Все для этого есть – воздух, лес, тишина, река. Вы как любите отдыхать?

– В приятной компании, там, где есть место и для активного времяпрепровождения, и для уединения. В каком месте – неважно. Географически себя к месту не привязываю.

– Что бы хотели себе пожелать?

– То же, что и другим – уметь распознавать свои чувства и дарить им жизнь. Чем больше чувствуешь, тем полноценнее и счастливее жизнь. Мне кажется, все наши проблемы от того, что мы не умеем проживать свои чувства – радость, боль, тревогу, начинаем их подавлять. Еще бы хотел пожелать себе, да и всем остальным, оставаться собой, не казаться тем, чем не являешься на самом деле. Я к этому потихонечку иду, но пока не всегда получается.

Наталья Анохина

Фото на стр. 28 А. Заяц

ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ

Рассказываем, как сушить и заваривать цветки липы.
Цветы липы ценятся в народной медицине, им приписывают потогонные свойства, рекомендуют пить отвар из липы при простуде. В любом случае цветы липы в сушеном виде обладают незабываемым ароматом, из них получается очень вкусный чай, также можно добавлять липовый цвет к другим травам, получать интересные сборы для чая.

Как собирать

«Липовый цвет собирается, когда половина цветочков уже распустилась, а другая половина еще в бутонах», – объясняет **Алексаша Рогова**, двукратная мировая рекордсменка в области трав, самая юная травница и экоповар России, обладательница диплома фитооздоровителя.

Важен выбор времени для сбора. Лучше всего это делать в первой половине дня, после того как сошла роса. Цветы и листья дерева должны быть уже сухими. Если накануне прошел сильный дождь, то лучше подождать один день и собирать липовый цвет через сутки.

Собирают цветки вместе с прицветниками, очень светлыми листочками рядом с ними.

Как сушить

«Собранные цветочки лучше всего сушить на открытом воздухе, в тени, не допуская попадания прямых солнечных лучей, – говорит Алексаша Рогова. – Если вы сушите в закрытом помещении, то в нем не должно быть слишком влажно, оно должно проветриваться. Высушенные цветы липы хранят до одного года».

Как хранить

Хранить сухой липовый цвет нужно в сухом проветриваемом месте, далеко от источников тепла, например, батареи. Липовые цветки можно положить в бумажный или тканевый мешок. Не очень хорошо хранить упаковку с липовыми цветками над плитой, в верхних шкафах кухни – там может быть слишком жарко.

Как заваривать

Количество липового цвета на порцию – дело вкуса. Обычно рекомендуют 1–2 ст. л. сухих цветков на 1 стакан горячей воды.

Способ 1. Заварочный чайник. Завариваем как обычный чай. Кладем горсть сушеных цветков липы в заварочный чайник, добавляем горячую воду, температура должна быть примерно 95 °С. То есть вода закипела, вы ее выключили и дали минуту постоять. И потом заливаем чайник. Оставляем на 15 минут для заваривания. После чего можно наливать в чашку и пить. Кипятком дополнительно можно не разбавлять.

Способ 2. Термос. Насыпаете сушеные цветы в термос, заливаете горячей водой и даете настояться полчаса. Потом можно пить липовый чай, ничем не разбавляя, а можно добавлять в чашку немного черного или зеленого чая или просто горячей воды.

Способ 3. Водяная баня. Отвар получается более крепким. В небольшой кастрюльке заливаем горсть цветков липы стаканом воды, в кастрюлю большего размера наливаем горячую воду, ставим ее на небольшой огонь и доводим до кипения. Сверху ставим меньшую кастрюлю с липой. Томим на медленном огне под крышкой отвар в течение 15 минут, потом огонь выключаем и ждем еще полчаса.

Липовый чай

1 ст. л. сушеных цветов липы; 1 ч.л. черного чая; 2–3 веточки мяты (или щепотка сушеной мяты); 5 г свежего имбиря; 0,5 ч.л. меда.

Шаг 1. Липу, черный чай и мяту залить горячей водой в заварочном чайнике.

Шаг 2. Закрыть плотным полотенцем чайник и дать настояться в течение 15 минут.

Шаг 3. Разлить по чашкам, можно разбавить небольшим количеством горячей воды. Добавить мед и ломтики имбиря.

ОБВЕРНИТЕСЬ, МАДАМ!

ОБЕРТЫВАНИЯ БЫВАЮТ ХОЛОДНЫМИ И ГОРЯЧИМИ, ГРЯЗЕВЫМИ И ШОКОЛАДНЫМИ, ГЛИНЯНЫМИ И ФРУКТОВЫМИ, МЕДОВЫМИ И ВОДОРОСЛЕВЫМИ...

Избыточный вес, целлюлит, дряблость кожи – все эти проблемы можно решить с помощью процедур обертывания и укутывания. Но следует знать, как и во что «завернуться»!

Главное – процессы

Обертывания решают разные задачи, но объединяет их то, что в результате процедуры полезные вещества, проникая в кожу, улучшают микроциркуляцию крови, способствуют расщеплению жиров и выводу из тканей лишней жидкости. Практически каждый косметический салон предлагает свою собственную программу проведения этой процедуры. Обертывание или укутывание предваряет пилинг – глубокое очищение кожи. Затем на проблемные участки тела накладываются профессиональные косметические средства с активными веществами. Потом пациента накрывают или заворачивают в пленку или одноразовую нетканую простынь, а сверху укрывают теплым одеялом. Воздействие длится примерно 30–40 минут, после чего наложенную на тело массу смывают в душе. Курс обертываний обычно состоит из 8–15 сеансов.

Следует знать, что абсолютно противопоказаны обертывания беременным женщинам, лицам с заболеваниями кожи в острой стадии и с незажившими после операций швами. При тромбофлебите и варикозном расширении возможны только горячие обертывания. Горячие обертывания расширяют сосуды, активизируют кровообращение и процессы расщепления жиров. При этом температура не должна превышать 38 °С! «Холодный вариант» сужает капилляры и сосуды, активизирует выведение токсинов из печени и почек, снимает отеки, улучшает отток лимфатической жидкости, устраняет чувство усталости. Сейчас все большее распространение получает контрастный вариант, когда сначала используется горячее обертывание, а затем на этот же участок тела накладывается водорослевая маска, обладающая эффектом охлаждения. Этот метод хорош при ожирении и целлюлите.

Водоросли, соль и зеленый кофе

Особого внимания заслуживают составы для обертывания. Итак, какой же эффект они производят?

Водорослевые обертывания приводят к общему снижению веса. Ламинария богата различными полезными соединениями, в особенности йодом, который активирует процессе сжигания жиров. А Фукус пузырчатый способствует выведению токсинов и увлажняет кожу, обогащая ее минералами.

Солевое обертывание, обладая высоким лимфодренажным эффектом, помогает восстановить нормальный уровень насыщения кожи макро- и микроэлементами и очистить ее от шлаков.

Обертывание зеленой глиной рекомендовано для тех, кто испытывает ежедневные стрессы, ведет сидячий образ жизни или, наоборот, длительное время находится на ногах, что приводит к потере гибкости позвоночника и подвижности суставов. Также метод обертывания зеленой глиной возвращает тонус и жизненные силы, укрепляет стенки кровеносных сосудов, способствует восстановлению душевного комфорта.

Обертывание «парафанго» очень эффективно в борьбе с целлюлитом, омолаживает кожу и улучшает контуры тела. Парафанго – это парафин, смешанный с морскими бурыми водорослями, которые оказывают смягчающее, регенерирующее и защитное воздействия на кожу. Эти водоросли богаты минералами, йодом, а также витаминами А, В, С, К, Д, Е.

Медовое обертывание из теплой смеси винных дрожжей, меда и эфирных масел помогает уменьшить проявления целлюлита и улучшить циркуляцию крови.

Ольга Шеметова

ПОДОБРАТЬ ИДЕАЛЬНУЮ СТРИЖКУ

ВЕСНОЙ ЖЕНЩИНЫ СТАРАЮТСЯ СОЗДАТЬ НОВЫЙ ОБРАЗ, ПРОДУМЫВАЯ ЕГО ДО МАЛЕЙШИХ ДЕТАЛЕЙ.

И прическа в этом играет роль, значение которой трудно переоценить. Удачная стрижка может «убрать» несколько лет. Неудачная, наоборот, делает старше и вообще способна провалить весь образ. Чтобы грамотно подчеркнуть свои преимущества, важно выбрать вариант прически правильно.

К сожалению, идеальной формулы, отвечающей на вопрос, как подобрать стрижку, просто не существует. Критериев выбора стрижки довольно много. Все они разные, и большинство из них все-таки приходится учитывать при подборе «идеальной» прически.
Обращать внимание нужно не только на форму лица, но и на рост, длину шеи и даже телосложение. При подборе длины волос важно учитывать их структуру, густоту и жирность. Но и это еще не все. В идеале стрижки должны подчеркивать стиль женщины – если вы до мелочей знаете свой стиль, будет гораздо проще подобрать прическу. Важно также следить и за новинками в этой области – просматривая последние модные тенденции, вы можете не только определиться с выбором, но и найти прическу своей мечты.

Определяем форму лица

Самый простой способ определения формы лица – это подойти к зеркалу, убрав волосы назад, и карандашом для губ провести по контуру своего отражения. Сделав пару шагов назад, можно довольно четко сформировать мнение относительно формы лица. Если не хочется пачкать зеркало, можно угадать форму по визуальным чертам. Нужно просто определить соотношение различных частей лица друг к другу.

Для круглого лица

Круглая форма представляет собой равные пропорции длины и ширины, при этом подбородок имеет округлое очертание. Линия роста волос тоже имеет закругленный вид. Круглолицым девушкам нужно зрительно добавить лицу недостающей длины. Отличное решение – высокие укладки, визуально удлиняющие форму лица. Тем, кто хочет сделать короткую стрижку, лучше остановить выбор на ступенчатых вариантах. Например, подойдет каскад. Пробор при этом может быть расположен в центре или по диагонали.
Прекрасной идеей для круглолицых дам являются длинные волосы либо стрижки средней длины. Уравновесить пропорции помогут крупные локоны, а сделать лицо наиболее узким – убранная набок челка.

Для квадратного лица

Тип лица «квадрат», помимо равной длины и ширины, имеет продолговатый подбородок. Лоб, скулы и нижняя челюсть на таком лице – примерно одинаковой ширины. Поэтому при выборе прически важно подкорректировать грубые линии, удлиняя лицо и придавая подбородку смягченное очертание.
Для квадратного типа подойдут высокие прически. Лучше будет смотреться пробор, расположенный сбоку. Можно оставить распущенные длинные волосы с завитыми локонами или выполнить ступенчатые стрижки.

Для овального лица

Девушкам с овальным типом лица повезло: овал – идеальная форма лица. Счастливым обладательницам овальных личиков подойдут любые вариации причесок.
Для тонких волос желательно подобрать стрижки до середины подбородка, а кончики прядей профилировать. Любительницам челок можно смело их носить, допускается любая густота и форма.

АПРЕЛЬСКАЯ СТРАДА

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ В САДУ В КОНЦЕ АПРЕЛЯ.

Сорняки – в дело!

Сеем большинство овощей (если позволяют погода и состояние почвы). Устраиваем теплые грядки, готовим рассаду к высадке.

Чтобы получить самый ранний урожай, можно устроить теплую грядку. На дно траншеи глубиной 40–50 см кладем сухие стебли многолетников, хворост или солому, укрываем их опавшей листвой и скошенными сорняками, смешанными со свежим конским или коровьим навозом. Утаптываем. Сверху насыпаем огородную землю, заправленную перегноем, слоем около 10 см. Проливаем теплой водой, сеем семена или высаживаем рассаду и накрываем пленкой. Органика, перегнивая, дает столько тепла, что огурцы, тыквы и кабачки в такой парник можно сажать уже в конце апреля.

Рассаду помидоров, баклажанов, перца пора готовить к переезду.

Не забывайте про подкормки и закаливание! Если есть возможность часто приезжать на дачу – растения можно перевозить. Непрогретую землю в теплице прикрываем темной пленкой и выставляем туда рассаду, а при похолодании убираем ее в дом.

Основы урожая

Завершаем обрезку, проводим обработки от вредителей и болезней, подкармливаем, мульчируем приствольные круги, поливаем.

Если в прошлом году сад сильно страдал от вредителей и болезней – принимаем меры. Первые обработки инсектицидами и фунгицидами проводим до цветения, строго соблюдая инструкции.

Бывает, что уже в конце апреля почва подсыхает, а это прямая угроза урожаю: плоды завязываются только при достаточной влажности. Так что, если дождей было маловато, сад надо как следует полить.

Полезно внести в приствольные круги компост и минеральные удобрения с повышенным содержанием азота. А после замульчировать почву всем, что может замедлить испарение влаги, – измельченными ветками, неткаными материалами.

К посадке готовы

Сеем в грунт летники, сажаем луковичные. Начинаем пересадку многолетников. Снимаем укрытия с роз, проводим их обрезку.

Прямо сейчас можно посеять васильки, календулу, годецию, лаватеру, малопу, космею, а также многолетние цветы (арабис, алиссум, гвоздики, гипсофилу, рудбекии и др.). А вот семена настурции, кохии, амаранта, ипомеи хорошо прорастают только в теплой почве. Для них мы пока готовим место в цветниках – перекапываем грунт, тщательно выбирая корневища сорняков.

Высаживаем детку гладиолусов, ацидантеры, фрезии (она прорастает долго). Взрослые луковицы, особенно предназначенные для сентябрьских букетов, лучше сажать попозже, в соответствии со свойствами сортов.

Начинаем делить и пересаживать многолетники, цветущие во второй половине лета: лилейники, флоксы, хризантемы, астильбы. Можно высадить на постоянное место и приобретенный посадочный материал многолетних цветов, роз и других кустарников, но только с нераскрытыми почками. Саженцы с распускающимися листьями прикапываем в теплице до конца заморозков.

Посадочные нюансы

Луковицы репчатого лука на рассаду для дружного прорастания перед посадкой замачивают в теплой (40 °С) воде на 2–6 часов и обрезают «по плечики», если она еще не проросла, либо надрезают крестообразно донце.

Высаживать рассаду всех культур лучше вечером, лунки перед посадкой обильно поливают на глубину пахотного слоя. Растения заглубляют в почву до первого настоящего листа, стараясь не засыпать точку роста. Почву вокруг растений мульчируют слоем 1–2 см торфом, влажным компостом, перегноем и не поливают, а лишь сбрызгивают водой. Послепосадочный полив уплотнит почву, которая может схватиться коркой. Для подстраховки высаженную рассаду можно укрыть нетканым материалом.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ САДОВЫХ РАСТЕНИЙ

КАК ОБРАБАТЫВАТЬ ПЛОДОВЫЕ ДЕРЕВЬЯ ВЕСНОЙ.

Первое, что делает садовод, приехав ранней весной на дачу, конечно, осматривает сад. Уже при первом беглом внешнем осмотре дерева можно судить о его общем состоянии. Если на нем массово сохранились сухие листья, в большом количестве висят «мумии» плодиков или цветки, засохшие еще весной, то садоводу стоит насторожиться: ведь это означает, что болезни, увы, не обошли его сад стороной.

Обрезка – дело важное

Регулярно обрезайте деревья! Если этого не делать, их крона загущается, ветви растут неправильно, оголяются, переплетаются, глушат одна другую, засыхают. Затененные листья хуже «работают», на ветвях формируется меньше плодовых почек. Плоды мельчают, хуже окрашиваются, набирают мало сахаров. Обрезкой садовод придает ветвям правильное направление роста, ускоряет и увеличивает образование плодовой древесины, регулирует высоту дерева. Занимаясь обрезкой, помните: ни одну рану на дереве нельзя оставлять без внимания! Неправильный уход, несвоевременное лечение ран могут привести к большим проблемам. Под влиянием дождей открытая древесина размокает и становится благоприятной средой для развития вредных микроорганизмов. Образуется дупло, и гниение проникает все глубже и глубже: часто здоровыми остаются лишь наружные слои коры, внутри же штамб становится пустотелым, теряет прочность. Заканчивается это обычно падением дерева при сильном ветре или под тяжестью урожая.

Кстати, кроме обрезки дерево может получить ранения и по другим причинам: от случайных механических воздействий, расщепов под тяжестью урожая. Серьезные повреждения коры ветвей и штамба вызывают вредители и болезни, а также грызуны (мыши и зайцы).

Лечим раны

Все раны, язвы и трещины необходимо зачистить до живой коры и продезинфицировать 1-процентным медным купоросом (10 г медного купороса на 1 л воды), хлорокисью меди (20 г на 1 л воды), после чего покрыть раны садовой замазкой или краской на основе натуральной олифы. Вместо традиционных фунгицидов удобно использовать и современные препараты на основе йода.

Если вокруг раны уже образовался наплыв коры и рана зарастает, но внутри древесина оголена, обмазку следует повторить, но в этом случае замазывают и закрашивают только древесину, а не кору. Если зарастанию раны мешает оставленный после обрезки пенек, его следует удалить.

Уже образовавшееся дупло также требует своевременного лечения. Для этого прежде всего необходимо очистить его от отмерших частей древесины. Сделать это можно с помощью специального скребка или длинной стамески. Затем стенки и дно дупла дезинфицируют 5-процентным раствором железного купороса или йодосодержащим фунгицидом. Дупла больших размеров плотно забивают битым кирпичом или щебнем, послойно заливая по мере заполнения густым раствором из смеси 1 части извести, 1 части цемента и 6 частей крупнозернистого песка. Лечение дупел значительно удлиняет жизнь дерева и период его плодоношения.

Важно

В последние годы нередким стало и поражение деревьев опасным грибным заболеванием – цитоспорозом. Один из его характерных симптомов – участки потемневшей мертвой коры, покрытые выпуклыми темными точками. При их обнаружении применяются те же меры: зачистка и дезинфекция. Заметно снизить вероятность заражения поможет и своевременное покрытие штамба и скелетных ветвей побелкой с добавлением фунгицидов. Все обработки необходимо проводить при положительной температуре воздуха.

Андрей Копылов

ВЕСТНИКИ ВЕСНЫ

КАК ВЫРАСТИТЬ ЭРАНТИСЫ В САДУ.

Весенники, или эрантисы (Eranthis), нарядны и уместны в любом месте сада – среди многолетников, под кронами деревьев и кустарников. Цветки у них появляются буквально из-под снега. Хороши они и в компании других первоцветов – подснежников, ранних крокусов, кандыков, печеночниц.

На заметку

Все весенники относятся к эфемероидам – растениям с коротким циклом вегетации. Просыпаясь со сходом снега, они быстро цветут (в средней полосе России это происходит в конце апреля – начале мая в течение 10–14 дней), быстро плодоносят и быстро отмирают, дожидаясь следующего сезона под землей в виде корневища или клубня.

«Солнечные зайчики»

Большинству цветоводов знаком лишь самый распространенный из весенников – зимний. Само его название говорит о цветке, распускающемся на границе зимы и весны. Ярко-желтые, крупные для такого миниатюрного растения цветки (до 3 см в диаметре) видны издалека. Сначала они почти лежат на земле, но с течением времени растения «поднимают головки» и к моменту созревания семян достигают высоты около 15 см. Правда, раскрываются цветки только в солнечную погоду.

Весенник зимний давно введен в культуру и имеет немалое количество замечательных сортов: махровый густо-желтый Flore Pleno, зеленоцветковый Grueling, лимонно-желтый Ligtning, почти оранжевый Orange Glow, желтовато-кремовый Pauline и один из красивейших – кремовый с абрикосовым оттенком Schwefelglanz.

Менее известен «младший брат» зимнего – весенник киликийский. Цветки его несколько мельче, а листья имеют бронзовый оттенок. Очень красив весенник Тубергена – гибрид зимнего и киликийского. Он отличается самым крупным среди собратьев размером цветка и самым длительным цветением. Наиболее эффектен его сорт Guinea Gold – ярко-желтый с темно-бронзовой листвой.

«Блондины»

К сожалению, пока редки в наших садах белоцветковые весенники. Они миниатюрнее зимнего, но их изяществом невозможно не восхититься.

Самый крупноцветковый в этой группе – сибирский, трогательный малыш с белоснежной чашечкой цветка с желтыми тычинками и широкими резными листьями. Чуть помельче него звездчатый с изящным молочно-белым цветком. Оба они полностью устойчивы в условиях средней полосы.

Как вырастить?

Купленные в садовых центрах корневища эрантисов часто выглядят высохшими. Поэтому перед посадкой их необходимо замочить до набухания (8–10 часов). Высаживать весенники лучше на солнечном месте, но белоцветковые виды выносят и полутень. Почвы предпочтительнее плодородные, рыхлые, с нейтральной или слабощелочной реакцией. Грунт полезно замульчировать.

Уже растущие в саду весенники делят и рассаживают тогда, когда их листья начнут желтеть. Весенник зимний, киликийский и Тубергена имеют клубневидные корневища, залегающие на глубине 5–6 см. Их выкапывают, делят на части, слегка подсушивают и высаживают на ту же глубину. У белоцветковых весенников подземная часть устроена иначе – это округлые клубни, способные к самостоятельному делению.

Размножить эрантисы семенами тоже несложно, да и сами они часто дают самосев (кроме весенника Тубергена). Сеянцы зацветают на 3–4-й год.

Маргарита Барбухатти

ЕСЛИ СЛУЧИЛСЯ СТРЕСС

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ СИЛЬНОМ СТРЕССЕ?

Острый стресс проявляется удушьем, слезливостью, состоянием ступора и бессилием. Как правило, такое состояние является реакцией в ответ на сильное потрясение. Как отмечают специалисты, пытаться пережить это состояние и успокоиться автоматически не стоит – велики риски перехода острого стресса в хронический и начала серьезных сбоев здоровья. Помогут справиться с ситуацией довольно несложные рекомендации. Какие – рассказала психотерапевт, онкопсихолог, диетолог-нутрициолог Ирина Мансурова.

Первое – внимание дыханию

«Надо переключать фокус на него, обязательно выровнять. Дышим по схеме: глубоко вдохнуть через нос, выдохнуть через рот, при этом выдох должен быть длиннее вдоха в 3 раза», – советует Ирина Мансурова. Как вариант, выровнять дыхание можно с помощью стакана воды – пить следует медленно, небольшими глотками. Серия глотков рефлекторно снижает активность дыхательного центра, задерживая дыхание и делая его ритмичным.

Второе – можно принять ванну с магниевой солью

Английская соль, или сульфат магния, снижает активность гормонов стресса, говорит Ирина Мансурова. «На ванну следует взять килограмм соли. После ее растворения в теплой воде она проникает через кожу и усваивается организмом. Принимать ванну стоит не дольше получаса», – советует психолог Мансурова. При стрессе из клеток выходят ионы магния, за счет чего еще больше усугубляются нервозность и раздражение. 10 минут скандала «помогут» потерять суточную норму такого важного элемента. Так что стресс следует остановить побыстрее.

Третье – добавить ароматерапии

Отличным решением станут эфирные масла мяты и лаванды. «Их химсостав помогает улучшить кровоснабжение и повышает работоспособность. Кроме того, такие травы используют, когда надо расслабиться, снять мышечные спазмы, повышенную тревожность. Также они традиционно входят в состав средств для хорошего сна», – отмечает Ирина Мансурова. Единственное – стоит проконсультироваться со специалистом по их применению, чтобы избежать аллергии и других нежелательных реакций.

Четвертое – надо чаще гулять

Свежий воздух минимум 2–3 часа в день плюс ходьба, которая помогает снизить концентрацию гормонов стресса. Прогулка – именно то, что надо для успокоения, а кислород дополнительно насытит клетки.

Пятое – использовать разные продукты питания

Помогут справиться со стрессом в острой его фазе определенные продукты питания.

Куриный бульон

«Стакан куриного бульона включает в себя большое количество глицина (успокаивающее вещество). Также он имеет в составе витамины группы В и ряд минеральных веществ – кальций, магний, цинк, сера, фосфор, медь и фтор», – говорит Ирина Мансурова. Стакан бульона успокоит расшатанные нервы, даст возможность уснуть и благотворно скажется на состоянии нервной системы.

Соки и смузи

Такие напитки и перекусы насытят организм необходимыми витаминами. Цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны) подарят запас витамина С, который отлично снижает уровень гормона стресса. А еще они защищают иммунитет, который на фоне стресса заметно страдает. «Конечно же, не стоит пить такие напитки литрами – рискуете заработать аллергию, но стаканчик сока иногда будет только на пользу», – отмечает Ирина Мансурова. Сельдерей, яблоко, огурец и прочая зелень – также отличное решение для тех, кто в стрессе. Они помогают справиться и с эмоциональным перенапряжением, и с тревожностью.

Анна Шатохина

ЗАМЕС НА ПАСХУ

ПЕЧЕМ НЕОБЫЧНЫЕ КУЛИЧИ: ШОКОЛАДНЫЕ И КРАФФИНЫ.

У каждой хозяйки – свой кулич, рецепт, по которому она печет годами, рецепт, которому научила ее бабушка. Но иногда хочется чего-нибудь нового, интересного, при этом простого и доступного. Попробовать новый рецепт – но только надежный, такой, по которому кулич точно получится, а хозяйка сможет удивить всех своих близких и родственников. Делимся оригинальными, проверенными и несложными в исполнении рецептами.

Кулич-рулет «Краффин»

1 кг муки, 300 г сахара, 400 г сливочного масла, 100 г маргарина, 40 г дрожжей, 20 г соли, ванилин, 12 яиц + 2 желтка, 150 г кураги, 150 г чернослива, 150 г фиников, 100 г белого изюма, 100 г темного изюма, 150 г цукатов.

Шаг 1. Замесить тесто. В емкость выложить яйца, муку, дрожжи, сахар и взбить до однородной массы, чтобы тесто хорошо тянулось.

Шаг 2. Далее переложить тесто в чистую миску, которую предварительно нужно смазать сливочным маслом.

Шаг 3. Оставить настаиваться тесто под пленкой полтора часа при комнатной температуре, далее полтора часа в холодильнике.

Шаг 4. После того как тесто постояло в холодильнике, его нужно раскатать в ровный пласт.

Шаг 5. На пласт рассыпать все цукаты и сухофрукты и завернуть тесто в рулет.

Шаг 6. От рулета отрезать части по 400–500 г, в зависимости от формы кулича.

Шаг 7. Далее разложить тесто в форму для кулича.

Шаг 8. Расстаивать тесто 2 часа при температуре 30 °С.

Шаг 9. После того как тесто поднялось, верхушку кулича смазать взбитым яйцом и посыпать жемчужным сахаром и штрейзельной крошкой (сахар, смешанный с мукой и холодным сливочным маслом).

Шаг 10. Далее можно выпекать кулич 40 минут при 160 °С.

Кулич с меренгой

Тесто:

250 г муки, 4 яйца, 250 г молока, 125 г сливочного масла, 250 г сметаны, 225 г сахара, соль, 8 г сухих дрожжей, 125 г изюма.

Меренга:

100 г белков (примерно 3 штуки), 100 г сахара, щепотка лимонной кислоты.

Шаг 1. Смешать пшеничную муку с сухими дрожжами.

Шаг 2. Молоко в течение нескольких секунд разогреть в микроволновке.

Шаг 3. В большой миске яйцо смешать с растопленным сливочным маслом, сахаром, сметаной, солью. Постепенно добавить муку с дрожжами, постоянно перемешивая. В конце добавить изюм. Накрыть пленкой и убрать в теплое место на 1 час.

Шаг 4. После часа перемешать массу, чтобы она уменьшилась в объеме, и снова убрать в теплое место на час.

Шаг 5. Снова перемешать массу и разложить по бумажным формам (на большую форму 400 г теста, на маленькую форму 250 г). Убрать формы в теплое место на 30–40 минут.

Шаг 6. После того как тесто поднимется, поставить куличи отпекаться при температуре 170 °С в течение 35–40 минут.

Шаг 7. После того как куличи остынут, можно приступать к приготовлению меренги: белок взбить до «пивной пены», постепенно добавить сахар, взбивать массу до пышности и плотности.

Шаг 8. Украсить куличи меренгой, можно обжечь меренгу газовой горелкой, а можно в духовке, разогретой до 220–240 °С.

Кулич шоколадный

1350 г муки, 60 г дрожжей сухих, 150 г сахара, 15 г разрыхлителя, 420 г сливочного масла, 210 г молока, 825 г яиц, 250 г темного шоколада, 195 г клюквы, 210 г изюма, 45 мл растительного масла, 105 г сметаны.

Шаг 1. Достать все ингредиенты заранее из холодильника. Молоко подогреть.
Шаг 2. Смешать все сыпучие ингредиенты (мука, дрожжи, сахар, разрыхлитель).
Шаг 3. Добавить к ним молоко, сметану, масло сливочное, растительное. Тщательно перемешать.
Шаг 4. Добавить яйца, тщательно перемешать (возможно, миксером) до состояния, когда тесто будет хорошо отходить от стенок.
Шаг 5. Заранее замочить изюм в теплой воде, шоколад и клюкву перемешать вместе. Добавить все в тесто, перемешать.
Шаг 6. Распределить тесто по формам, оставить его до поднятия. Как только шапочка поднялась чуть выше формы, поставить кулич отпекать при температуре 160 °С на 25 минут (печки все разные, поэтому лучше проверять тесто шпажкой).

Пасхальный кулич с апельсиновой цедрой

1 кг муки, 500 мл молока, 200 г сливочного масла, 300 г сахара, 6 яиц, 12 г сухих дрожжей, 300 г изюма, 20 г ванильного сахара, соль, цедра 2 апельсинов.
Шаг 1. Заранее достаем из холодильника сливочное масло, чтобы оно стало мягким.
Шаг 2. Готовим опару: смешиваем слегка подогретое молоко, 50 г сахара, 200 г муки и дрожжи.
Шаг 3. Все перемешиваем, накрываем крышкой и убираем в теплое место на полчаса.
Шаг 4. 250 г сахара смешать с яйцами.
Шаг 5. Добавить в остаток муки (просеянной) опару, яйца с сахаром, замешать все вместе.
Шаг 6. Добавить сливочное масло и цукаты или изюм, цедру, замешать тесто и оставить в теплом месте подниматься. Тесто должно увеличиться в объеме в два раза.
Шаг 7. Когда тесто поднимется, обмять его и разложить по формам до половины объема.
Шаг 8. Оставить в теплом месте, пусть поднимется уже в форме. Тесто снова увеличится в два раза.
Шаг 9. Смазать куличи желтком и отправить в разогретую духовку до 180 °С без вентиляции на 25–30 минут.

Кулич с творогом

Для закваски:
20 г дрожжей свежих, 50 мл молока, 25 г тростникового сахара, 20 г муки.

Для теста:
500 г муки, 60 мл молока, 2 г соли, 100 г сливочного масла, 75 г тростникового сахара, 100 мл воды, 2 яйца, 180 г творога 9-процентного, 75 г изюма, 50 г апельсиновых цукатов.
Шаг 1. Для закваски: молоко с сахаром подогреть и ввести дрожжи. Добавить муку, все тщательно размешать. Накрыть пленкой и дать подняться тесту.
Шаг 2. Творог с водой пробить блендером.
Шаг 3. Молоко подогреть с сахаром и солью, смешать с закваской.
Шаг 4. Добавить муку, размягченное сливочное масло, яйца и творожную массу. Все тщательно вымесить на средней скорости кухонной машины или руками.
Шаг 5. Изюм ошпарить кипятком, просушить и вместе с порубленными цукатами добавить в тесто. Еще раз вымесить тесто.
Шаг 6. Миску накрыть и поставить в теплое место подниматься на 1–1,5 часа.
Шаг 7. Затем обмять тесто и разложить по формам.
Шаг 8. Дать еще раз подняться в течение часа в формах и поставить на 35–40 минут в духовку, разогретую до 180 °С.

ФОРМЫ ДЛЯ КУЛИЧА

КАКИЕ ЕСТЬ ФОРМЫ ДЛЯ КУЛИЧА И КАК В НИХ ВЫПЕКАТЬ.

Кулич должен быть прямой, круглый и высокий – как цилиндр. Для того чтобы получить такую выпечку, понадобится специальная форма. Рассказываем, какой она может быть.

Бумажная

Бумажные формы для кулича – это одноразовая продукция. Обычно их покупают по 10 или (реже) по 5 штук. Бумажные формы могут быть разных размеров, обычно на наборе написано: на 300 г, на 500 г. Домашние куличи мы обычно печем как раз таких размеров. Кулич на килограмм уже довольно большой и будет долго пропекаться. Лучше все же делать его не больше 500–700 г.

Одно из преимуществ бумажной формы – она служит также украшением кулича. В ней можно сохранить кулич до Пасхи и в ней же подать на стол. Часто бумажные формы украшают различными тематическими рисунками, так что такие формы будут отличным дополнением дизайна пасхального стола.

Бумажные формы не нужно мыть, перед тем, как разрезать кулич, мы просто удаляем бумагу – и все, выпечка готова к употреблению.

Смазывать бумажную форму маслом не нужно, вы просто наливаете в нее тесто по обычной формуле: заполняем треть – кулич получается очень воздушным, заполняем половину – выпечка будет более плотная.

Цена: в профессиональных магазинах бумажные формы могут стоить по 8–10 руб., но при условии, что вы приобретаете сразу большое количество, кратное 10 штукам. Наборы по 10 форм в обычных магазинах могут стоить 120–130 руб. Может быть и дороже, все зависит от производителя и дизайна.

Силиконовая

Это многоразовая форма. Она довольно удобна. Ее легко мыть и можно это делать в посудомоечной машине. Из силиконовой формы несложно доставать кулич. Такая форма довольно прочная, она не рвется, ее можно растягивать, когда извлекаете выпечку. Силиконовую форму можно использовать не только для куличей, в ней можно выпекать торты небольшого диаметра. Сейчас стали модными небольшие торты (диаметром 10–12 см), небрежно оформленные, их называют тортиками в корейском стиле. Вот для таких десертов можно использовать силиконовые круглые формы. Силиконовые формы часто продают наборами, например, по три, разного размера. Такой набор в популярном интернет-магазине стоит около 700 руб.

Силиконовую форму не нужно ничем смазывать, прежде чем залить в нее тесто.

Минус в том, что в силиконовой форме кулич не поставишь на стол, а еще ее придется все же мыть.

С антипригарным покрытием

Такие формы выглядят как небольшие кастрюли с прямыми стенками, без ручек. Обычно они сделаны из алюминия и покрыты тефлоновым антипригарным покрытием. В таком варианте форма не отличается удобством. Ее стенки лучше смазать небольшим количеством рафинированного растительного масла перед тем, как положить тесто. Но даже в этом случае бывает, что тесто прилипает к стенкам. Конечно, оно отстает легче, чем от стенок без всякого покрытия. Но все же из такой формы кулич извлекать сложнее, чем из формы силиконовой. Форма уязвима, покрытие легко царапается, нельзя проводить по нему ножом и другими металлическими предметами. Кулич лучше извлечь из формы после остывания.

Форму придется мыть, и чаще всего ее нельзя положить в посудомойку. Наконец, железную форму для кулича придется где-то хранить и беречь от прикосновений другой посуды.

Такие формы продаются поодиночке и стоят не меньше 350–400 руб.

ЛЕСТНИЦА ОТ КУДЕСНИКА

КАК СМАСТЕРИТЬ ПРИСТАВНУЮ ЛЕСТНИЦУ СВОИМИ РУКАМИ.

Для лестницы высотой 3 м потребуются:

- доска длиной 6 м, шириной 15 см, толщиной 5 см (ровная, хорошо просушенная, без сучков и следов плесени);
- деревянные «гвозди» (нагели);
- инструменты: пила по дереву (ручная и дисковая), рубанок, угольник, линейка, стамеска. Работу удобно проводить на верстаке.

Подготовка деталей

Распилите доску пополам вдоль (лучше делать это с помощью дисковой пилы). Получатся 2 бруска размером 600×7,5×5 см. Хорошенько отстругайте их рубанком.

Один из брусков распилите на две равные части по 3 м: это будут боковые опоры лестницы.

Второй разделите на 8 частей соответственно длине будущих ступенек. В нашем случае лестница будет иметь форму трапеции, что сделает ее более устойчивой (кстати, чем выше лестница, тем шире должно быть ее основание). Поэтому все ступени получатся разной длины: 46, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 66 см (плюс прибавьте к этому около 12 см на 2 шипа).

Пазы

Положите на верстак опоры лестницы и разметьте на каждой прямоугольные пазы под шипы для монтажа ступеней. Для этого отступите сверху 20 см и наметьте карандашом центр первого «окошка». Последующие пазы будут располагаться через каждые 33 см. С помощью угольника и линейки начертите границы будущих «окошек», размер которых должен составлять 2,5×3,5 см. Используя стамеску и молоток, выдолбите по разметке сквозные пазы.

Каркас

Положите заготовки верхней и нижней ступеней под бруски с пазами и наметьте линии, по которым будут выпиливаться шипы. Длина каждого выступа должна составлять 6 см, а ширина и высота – 3,5 и 2,5 см.

Поскольку лестница сужается кверху, то каждый шип будет входить в опору под небольшим углом. Поэтому выступы придется подгонять по месту. После того как верхняя и нижняя перекладины лестницы будут установлены, закрепите их гвоздиками, а затем, используя получившуюся «рамку», разметьте и выпилите выступы для промежуточных ступенек. Чтобы не перепутать их, напишите на торцах шипов номер ступеньки и к какой из опор (правой или левой) подгонялась эта сторона.

Сборка

Удалите гвоздики и соберите лестницу «начисто» согласно нумерации, тщательно подгоняя каждую ступень. Для того чтобы шипы плотнее вошли в пазы, используйте молоток-киянку.

В местах крепления ступеней просверлите сквозные крепежные отверстия для нагелей (диаметром на 1 мм меньше, чем у нагеля) и забейте их, после чего срежьте заподлицо выступающие части нагелей и шипов.

Покрасить лестницу можно как перед сборкой, так и после окончания работ.

Внимание! По технике безопасности каждые шесть месяцев деревянную приставную лестницу нужно проверять на прочность. Ставят под углом 75^0 и помещают поочередно на каждую перекладину груз не менее 100 кг.

Заключение

Приставная лестница из дерева своими руками – конструкция несложная, материал легкий в обработке. Чтобы собрать детали, не нужны специальные навыки. Оборудование используют в строительных, ремонтных целях, в саду.

Юрий Соловьев

КАЗАНЬ – КАЛИНИНГРАД – НИЖНИЙ...

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПОЕЗДКИ С ЭКСКУРСИЯМИ.

Если вам не по душе экстрим, выбирайте поездку по городам России, изучайте их культуру, быт и кухню.

Казань: восточная красавица

В столице Татарстана можно провести как незабываемые выходные, так и остаться здесь на пару недель. Восточный колорит здесь сочетается с современными технологиями туризма.

Предлагаем программу-минимум. Начните путешествие с Казанского кремля. На его территории расположены музеи, старейшие памятники архитектуры – культурные символы Казани: падающая башня Сююмбике, легендарная мечеть Кул Шариф и старейший каменный храм города – Благовещенский собор. Кроме того, с высокого кремлевского холма открываются потрясающие виды на город. В Преображенской башне работает смотровая площадка, а во дворе комплекса «Хазинэ» – ярмарка местных мастеров художественных промыслов. Не забудьте прогуляться по Кремлевской набережной реки Казанки. Здесь сосредоточены все главные достопримечательности татарской столицы: Дворец земледельцев, Казанский собор, Дворец бракосочетания – центр семьи «Казан». Дворец сделан в виде огромного казана, на вершине чаши находится смотровая площадка. У моста Миллениум через Казанку разместился крупнейший в России экстрим-парк «Урам».

От кремля отправляйтесь по главной пешеходной улице Баумана. Во время прогулки можно рассмотреть старинные здания XVII–XX вв., например Дом печати в виде раскрытой книги, колокольню Богоявленского собора, Никольский кафедральный собор, Иоанно-Предтеченский монастырь, а также карету Екатерины II, скульптуру Казанского Кота, необычные фонтаны.

Калининград: янтарь и марципан

Если вы хотите проникнуться атмосферой старой Европы, вам в Калининград. Хотя архитектура Кенигсберга серьезно пострадала во время войны, там сохранились улочки из брусчатки, старинные кирхи со шпилями. Особенно колоритны старые немецкие районы Хуфен и Амалиенау. Что обязательно посетить?

Остров Канта посреди реки Преголи. Там располагаются Кафедральный собор, где можно послушать органный концерт, могила философа Канта, парк скульптуры.

Музей янтаря. Музей находится на берегу озера Верхнее в крепостной башне Дона середины XIX в.

Музей марципана в Бранденбургских воротах. Здесь можно все узнать об истории сладости.

«Рыбная деревня». Это новая городская застройка в стиле старого Кенигсберга. Там же находится башня «Маяк» высотой более 30 м со смотровой площадкой.

Центральный рынок. Здесь можно приобрести копченого угря, шпроты и калининградский марципан.

Национальный парк «Куршская коса». Уникальный природный объект, где сочетаются зимнее море, заснеженные дюны, «танцующий лес». Можно посетить музей, старинный маяк, храм Сергия Радонежского.

Нижний Новгород: детская столица

Город получил статус столицы детского туризма на 2022–2023 гг. Здесь дети могут познакомиться с историей игрушек и народных промыслов, посмотреть процесс их изготовления и росписи. Это и семеновская матрешка, и золотая хохлома, и нижегородская елочная игрушка, городецкий пряник. Тем, кто хочет подробнее узнать историю матрешки, стоит посетить город Семенов – центр производства народной промысловой игрушки. Здесь местные мастера-игрушечники Майоровы и Вагины начали делать деревянных кукол примерно с 1922 г. В Семенове обязательно стоит зайти в музей «Золотая хохлома».

Юлия Борта

НЕ ВИТАЕТЕ ЛИ ВЫ В ОБЛАКАХ?

Считаете ли вы, что надеяться на большой выигрыш в лотерею – это глупость?
а) Да – 3. б) Нет – 0.
Можете ли вы в задумчивости проехать нужную вам остановку?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Мечтаете ли вы об интересных путешествиях в дальние страны?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Считаете ли вы чтение любовных романов пустой тратой времени?
а) Да – 3. б) Нет – 0.
Вы храните любовные письма, в том числе те, что были получены вами в далеком детстве?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Полагаете ли вы, что верить в судьбу – крайне глупое занятие?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Мечтали ли вы когда-нибудь переехать жить в другой город?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Вы любите толковать себе или своим друзьям сновидения?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Вы стараетесь избегать мыслей о бренности всего сущего на земле?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Вы часто заболеваете или испытываете физический дискомфорт от неприятностей?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Кажется ли вам, что эзотерика и все, что с ней связано, это чушь?
а) Да – 3. б) Нет – 0.
Полагаете ли вы, что всегда стоит верить в свою удачу?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Верите ли вы, что после физической смерти жизнь не заканчивается?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Любите ли вы читать и смотреть фантастические и сказочные произведения?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Вы стараетесь обычно скрывать ото всех свои личные проблемы?
а) Да – 0. б) Нет – 3.
Любите ли вы помечтать о несбыточных вещах в постели перед сном?
а) Да – 0. б) Нет – 3.

Сумма от 0 до 12 баллов означает, что вы стараетесь бежать от действительности, «прячете голову в песок». Не пора ли взглянуть наконец в глаза реальности. Это поможет вам лучше ориентироваться в жизни и более успешно ограждать себя от многих неприятностей.
Сумма от 12 до 24 баллов говорит, что, скорее всего, ваши желания и мечты далеко не всегда согласуются с суровой правдой жизни, что часто мешает вам. Старайтесь чаще спускаться с облаков, иначе не сможете разглядеть то интересное, необычное и важное, что происходит на нашей грешной земле.
Сумма от 24 до 36 баллов свидетельствует, что вам удалось найти баланс между мечтами и реальностью. Старайтесь и дальше сохранять его, и тогда вам наверняка удастся избежать многих неприятностей и трудностей в жизни.
А если набрано от 36 до 48 баллов, то вы чрезмерно прагматичны и приземлены. Вам пошла бы на пользу малая толика романтичности. И еще: не стоит воспринимать так уж всерьез все происходящее вокруг – именно ирония и юмор зачастую лучше всего помогают преодолевать возникающие на жизненном пути трудности!

Евгений Тарасов

ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ

Козерог
22 декабря – 20 января
Новые события придут в этом месяце, либо привычное обретет другую форму. Возможно, вы попробуете себя в чем-то новом, перейдете на новую должность или познакомитесь с интересным человеком, о котором давно думали. Вам необходим этот свежий этап.Активность повысится, вы почувствуете прилив сил. Старайтесь во всем избегать поспешных выводов.

Водолей
21 января – 19 февраля
Месяц будет насыщен активной работой и пролетит незаметно. Будет много новых проектов и занятий, вы погрузитесь с головой в труд над чем-то. Представится возможность избавиться от проблем с помощью умения пользоваться информацией в нужное время и в нужном месте. Главное не загонять себя до полного истощения, которое долго придется устранять.

Рыбы
20 февраля – 20 марта
Пользуйтесь любой возможностью, которая выпадет вам в этом месяце. Наступает благоприятное время для обновления. Может быть, сначала придется в полной мере ощутить обновление и опустошение, но это будет знаком, что вас ждет что-то приятное и новое.Ваше внимание должно быть сконцентрировано на повседневных делах и мелких житейских проблемах. Наступает благоприятный момент для выхода из сложившейся ситуации, который позволит вам продвинуться вперед к осуществлению вашего замысла.

Овен
21 марта – 21 апреля
Вы к чему-то долго шли, этот месяц станет ключевым временем или даже завершающим этапом. Может быть, получится завершить какой-то длительный проект либо вы его начнете и к концу месяца получите результаты. В любом случае что-то завершится.Будьте готовы встретиться с определенными трудностями. Однако, в конце концов, вы получите желаемый результат.

Телец
22 апреля – 21 мая
Сотрудничество будет очень важным аспектом в вашей жизни, это поможет вам сменить направление деятельности либо увеличить до-

ход. Необходимо быть открытым к новым людям или внимательнее относиться к уже знакомым. Правильное отношение к партнерам принесет вам успех.Все будет идти по плану, и представители знака смогут подвести итоги и создать задел на будущее.

Близнецы

22 мая – 23 июня

Сделайте все для своей финансовой независимости. Для того чтобы решить ряд проблем, которые атакуют вас продолжительный период времени, нужно избавиться от страха лишиться материальной обеспеченности. Вам нужно обрести свободу, устраните временный застой. Скрытые проблемы, мучающие вас, станут очевидными для окружающих, но вы успеете принять своевременные меры по их решению.

Рак

24 июня – 23 июля

Поторопитесь с принятием решений, этот месяц благоприятен для совершения важных дел. Может быть, вы давно хотели начать заниматься чем-то, но постоянно не хватало времени, желания или связей. Начинайте делать шаги, все должно успешно продвигаться. Желания начнут исполняться, так что, загадывая их, будьте осторожны. Не стесняйтесь использовать свое обаяние не только в личных, но и в служебных целях.

Лев

24 июля – 23 августа

Вы осознаете, что какой-то момент в жизни пора прервать, завершить. Несмотря на то что кажется, будто это никогда не закончится, вы все равно найдете выход из ситуации. Не забывайте, что жить воспоминаниями не лучший выход, лучше трепетно сохранить все в голове, но погрузиться в новые события.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.

Дева

24 августа – 23 сентября

Будет сложно решиться на что-то, но это решение потому и тяжело дается, ведь принесет много изменений в вашу повседневность. Избавьтесь от страхов, которые постоянно сдерживают вас и заставляют стоять на месте. Необходимо двигаться и добираться до новых вершин. Будьте осторожны в общении, так как люди не всегда говорят то, что думают. Своевременный совет, полученный от близкого человека, поможет вам найти выход из тупика.

Весы

24 сентября – 23 октября

Задумайтесь по поводу своей работы, все ли вас устраивает или вы хотели бы перейти на какой-то новый уровень. Может быть, вы устали от монотонности или выгораете от того, что до конца жизни не хочется заниматься одним и тем же. Преодолейте этот этап и сделайте то, чего хотите уже давно. Постарайтесь уделять больше внимания себе и следовать собственным вкусам и интересам. Не допускайте к себе уныние.

Скорпион

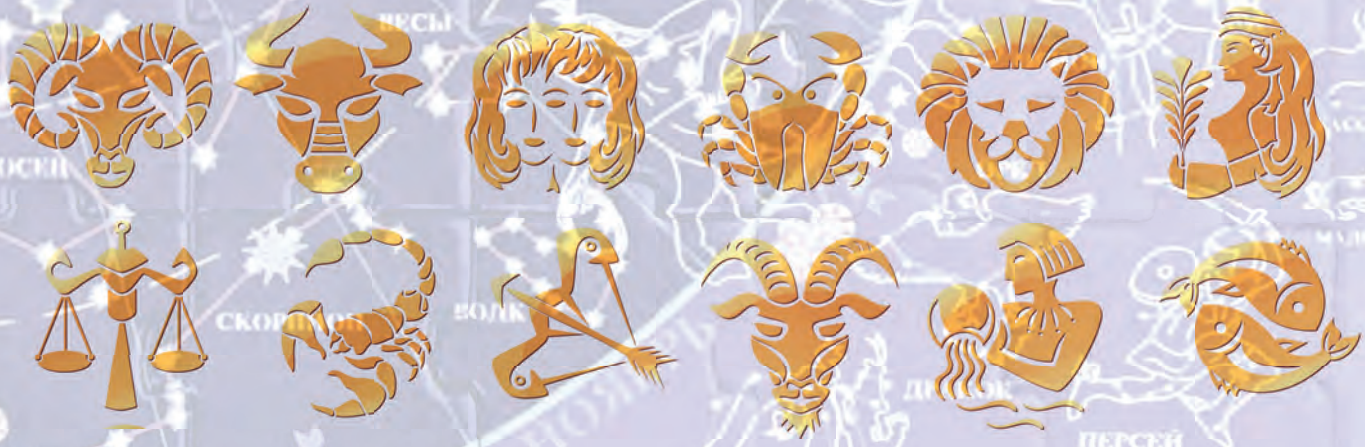
24 октября – 22 ноября

Отношения с другими людьми будут иметь вес больше, чем обычно. Вы поймете, насколько важно быть кому-то нужным, ощущать любовь просто так, а не за что-то и понимать, что вы важны всегда просто потому, что существуете. Будьте благодарны за людей, которые приносят вам теплые чувства.Необходимо проявить благоразумие в словах и поступках. Не стоит бросаться из крайности в крайность.

Стрелец

23 ноября – 21 декабря

Вы почувствуете облегчение в какой-то из сфер своей жизни, удастся освободиться от чего-то. Возможно, этот этап принесет тоску на начальном этапе, тоску из-за привычки, но вы должны понимать, что событие благоприятно для вас и важно пережить трудные моменты, открываясь тому, что сделает вас счастливыми.Умение моментально ориентироваться в сложной обстановке станет важным фактором.



КРОССВОРД

По горизонтали: 1. Под крышей четыре ножки, а на крыше суп да ложки. 8. «Сердце бьется потому, что именно в него попадает пища, которая там и закипает», – считал этот древнегреческий ученый. 9. Стройматериал, с успехом употребляющийся в ортопедии. 10. Любитель сахара, пирожных, конфет. 11. Музыкальное произведение для исполнителя-индивидуалиста. 13. Действие с целью извлечения звука из струнного музыкального инструмента. 16. «Под палками даже в барабане пробуждается …» (Станислав Ежи Лец). 18. Тайный агент полиции. 19. Прозвище героя английских народных баллад, борющегося с норманнскими завоевателями, заступника обиженных и бедняков. 20. Сторожа греет один, а фигуристы на льду способны и на двойной. 23. Одна сорокамиллионная часть парижского меридиана. 24. Небольшая военная больница. 26. Орган дыхания. 27. Итальянка, но не девушка. 28. Фирма, открывшая в 1937 году секрет производства растворимого кофе.

По вертикали: 2. Главная деталь костюма Арлекина. 3. Броский предмет экипировки ковбоя. 4. Тяжелый кавалерист в западноевропейской и русской дореволюционной армии. 5. Человек, который за смену может выдуть много бутылок. 6. Подразделение учреждения (предприятия). 7. Группа людей, занимающихся чем-нибудь неблаговидным. 11. Орган воспроизводства и расселения многих растений. 12. Короткий повторяющийся звук, производимый металлическим предметом при ударе о металл. 14. Удар снизу в боксе. 15. Американский кинорежиссер, снявший скандальный фильм «Последнее искушение Христа». 17. Перекличка в лесу. 18. Впервые с ним начали бороться 3500 лет назад в Древнем Египте, убивая бегемотов. Французы считают его причиной 52 процентов нервных заболеваний. 21. В греческой мифологии – живущий в лесу похотливый заросший шерстью демон плодородия. 22. Места, заросшие непроходимым лесом. 25. Великий немецкий поэт и драматург, автор «Фауста».

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Стол. 8. Аристотель. 9. Гипс. 10. Сладкоежка. 11. Соло. 13. Щипок. 16. Муза. 18. Шпик. 19. Гуд. 20. Туз. 23. Метр. 24. Лазарет. 26. Легкое. 27. Синьора. 28. «Нестле».

По вертикали: 2. Трико. 3. Лассо. 4. Кирасир. 5. Стекломой. 6. Отдел. 7. Клика. 11. Семя. 12. Лязг. 14. Апперкот. 15. Скорсезе. 17. Аукканье. 18. Шум. 21. Сатир. 22. Дебри. 25. Гете.

«ЛЮБИМАЯ, СКАЖИ ЧТО-НИБУДЬ...»

* * *

Одних приносят аисты, других – нелегкая.

* * *

Если вы считаете, что вами никто не манипулирует, значит, вы в руках профессионалов.

* * *

Обычно на дне рождения именинник нужен только на первые 5–10 рюмок…

* * *

А ведь когда мы учились в школе, церковная десятина, о которой рассказывали на уроках истории, казалась верхом беспредела!

* * *

Совершенно неизвестный молодой человек выиграл чемпионат мира в беге на 100 метров. Корреспонденты налетели:
– Как вам удалось достигнуть таких поразительных успехов? Вы долго тренировались в каком-нибудь спортивном клубе?
– Нет, в стрелковом тире. Я там работаю на замене мишеней…

* * *

Никогда не говорите: «Я где-то случайно не помню от кого услышал…»
Правильно говорить: «Ряд ведущих экспертов полагают…»

* * *

Пора расширять круг знакомств, а то друзья уже перестали давать в долг.

* * *

Думаю, чего день-то такой хороший… Потом вспомнил: я же на успокоительных.

* * *

Обжоротни – люди, которые с заходом солнца превращаются в гиппопотамов и нападают на холодильники.

* * *

Попугай архитектора истошно вопил:
– Пилястры! Пилястры!

* * *

Пью кофе, смотрю на море, песок, яхты и пальмы. Что ни говорите, а в жизни нужно уметь правильно выбирать обои.

* * *

Полдня убирался дома… Теперь квартира выглядит так, будто в ней не убирались всего месяц.

* * *

Весна!
Квитанции на солнце еще никому не приходили?

* * *

– Сын, как у тебя дела с математикой?
– Папа, нормально! Сегодня получил пять плюс четыре минус семь.

* * *

– Знаете, я хотел бы положить деньги в ваш банк, к кому мне обратиться?
– К психиатру!

* * *

Мужик так много пил, что умный холодильник стал прятать от него пиво.

* * *

Риелтор – покупателю:
– Ну что, покупаете эту квартиру?
– А это тихая квартира?
– Очень тихая, предыдущего владельца застрелили, никто ничего так и не слышал…

* * *

– Любимая, скажи что-нибудь, чтоб мое сердце заколотилось!
Жена:
– Я нашла твою заначку.

* * *

В супермаркетах по большому счету продаются только две вещи – пакеты для мусора и мусор для пакетов.

* * *

– У меня два поклонника. И оба говорят, что любят. Как определить, кто из них влюблен на самом деле?
– А как они себя ведут?
– Один как супермен, другой как идиот.
– Значит, второй.

* * *

Советы, как выжить в кризис: «Пересесть с личного транспорта на общественный, обедать не в кафе, а баночку на работу приносить, продукты покупать по акции, одежду – на распродажах, в кино ходить не чаще одного раза в месяц…»
Вопрос: а если я и до кризиса так жил, что делать?!

«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

КОМПОТ БЕЗ ПЛОДОВ

Когда этот рецепт случайно попался мне на глаза, я сразу же решила опробовать его на практике. И вот почему – там было обещано, что компот в процессе приготовления радикально поменяет цвет, а меня подобные волшебные метаморфозы жидкостей завораживали с детства. И продукты нужны самые простые. Теперь, уже имея опыт, я скажу, что этот напиток хорошо готовить вместе с детьми (процесс производит на них сильное впечатление), но желательно не на глазах у соседей или прочих случайных наблюдателей – иначе заработаете репутацию ведьмы. Компот освежает и замечательно сочетается с блюдами дачной кухни. Также можно его закатать и открыть банку зимой, когда захочется вспомнить лето.

Состав:

- базилик (обязательно фиолетовый) – 5–10 небольших веточек,
- вода – примерно 1 л,
- сахар – 2 ст. л.,
- сок половинки лимона или 1/3 ч.л. лимонной кислоты.

Приготовление: вымытый базилик положить в емкость вместе с сахаром и залить крутым кипятком. Жидкость окрасится в цвет купороса, который иногда спонтанно переходит в окрас фиолетового раствора марганцовки. Добавьте лимонный сок или кислоту – получите пунцово-красный напиток. Пейте охлажденным. Для заготовки на зиму используйте стерильную трехлитровую банку – закрутите и остудите в перевернутом виде под одеялом.

А. Витушева

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 4/2023

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