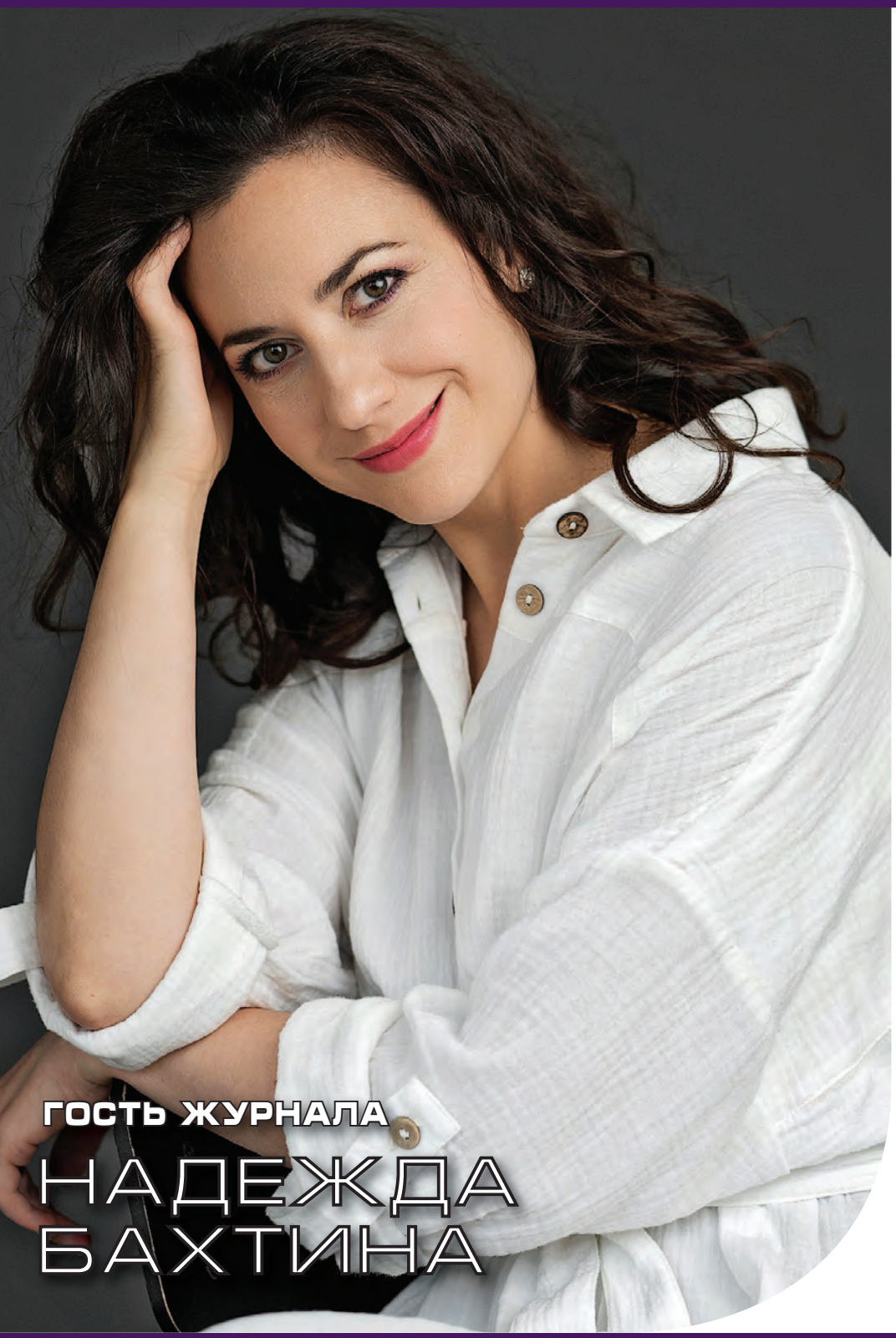
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№9/2023



ГОСТЬ ЖУРНАЛА

НАДЕЖДА БАХТИНА

АКТУАЛЬНОЕ

ПЕНСИИ НА БУМАГЕ И В КОШЕЛЬКЕ

НАЛОГОВЫЕ НОВШЕСТВА

МЫ И ВИРУСЫ

ЗНАЙ ВРАГА В ЛИЦО

ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ

ВАША ФИНАНСОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ

ЗАКОНЫ ОБ ИЗЪЯТИИ ДАЧИ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ВРЕМЯ ГАСТРИТОВ

СЕМЬ ШАГОВ К КРАСИВОЙ ФИГУРЕ

ПЯТЬ СУПЕРПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

КАК НАЙТИ СЧАСТЬЕ

В ПОИСКАХ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ

ЕСЛИ МЕСТА НЕТ В ШКАФУ

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ

ГАРДЕРОБ НА ОСЕНЬ

МОДА

ОСЕННЯЯ БЕЗВКУСИЦА

ВКУСЛЯНДИЯ

КЛАССНАЯ ЗАКУСКА ЛЕЧО

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ

РАЦИОН КОТА И СОБАКИ

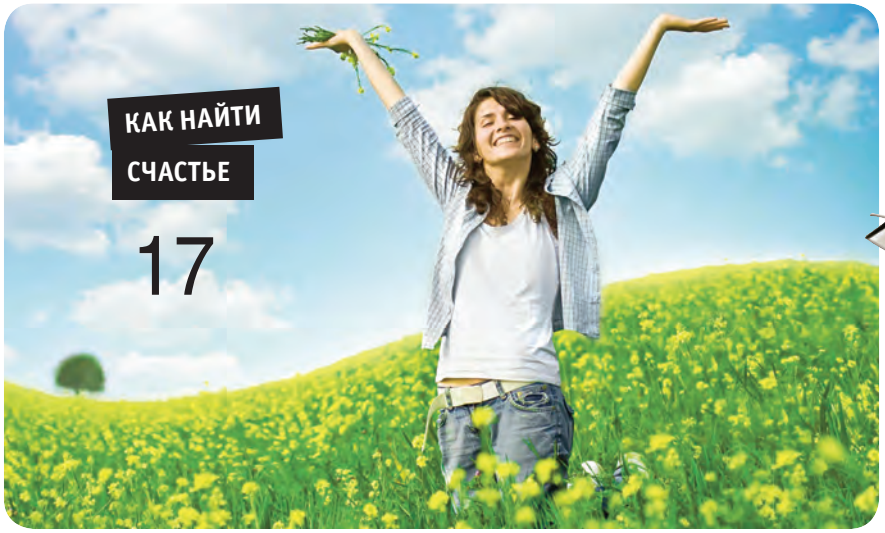
АВТОСАЛУН

ПОЧЕМУ КЛИНЯТ ТОРМОЗА

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

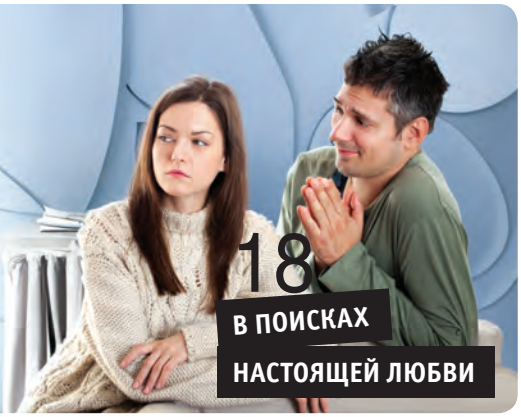
№ 9/2023

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года

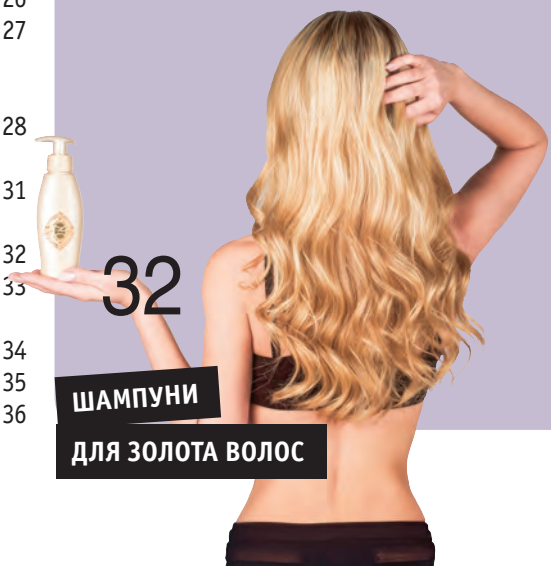


В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Неутешительный прогноз ученого 2
Пенсии на бумаге и в кошельке 3
Налоговые новшества 4
Лифты-убийцы 5
Домик в деревне 6
Дорожающая сотовая 7
МЫ И ВИРУСЫ
Знай врага в лицо 8



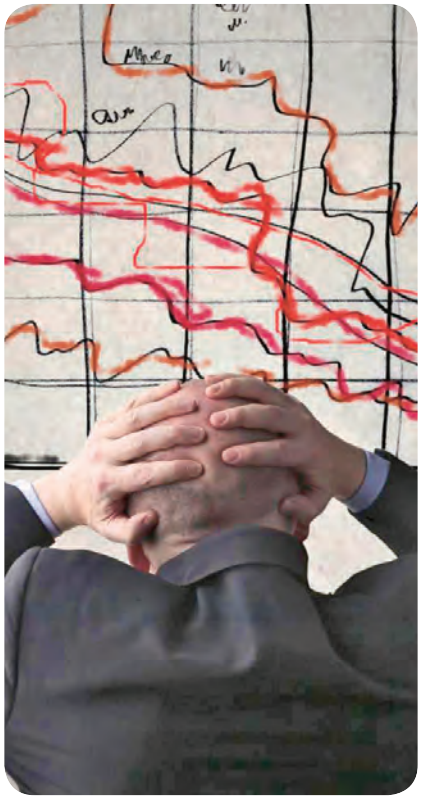
ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ
Ваша финансовая безопасность 9
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Законы об изъятии дачи 10
СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!
Обменять или возвратить авиабилет 11
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Время гастритов 12
Умейте восстановить энергию 13
Хорошо сидим? 14
Семь шагов к красивой фигуре 15
Пять суперполезных продуктов 16
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Как найти счастье 17
В поисках настоящей любви 18
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Заповеди совместной жизни 19
Ошибки в воспитании детей 20
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Интерьерные нюансы 21
Если места нет в шкафу 22
Способы обновить интерьер 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Гардероб на осень 24
Вязаный шарф – классика жанра! 25
МОДА
Осенняя безвкусица 26
Освежите свой образ 27
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Надежда Бахтина:
«Дело, которое греет душу» 28
ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Здравствуйте, желудок и печень! 31
БУДЬ КРАСИВОЙ
Шампуни для золота волос 32
Ай ви-терапия: «накапайте» красоты! 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Российская чайная грядка 34
Вырастить «сладку ягоду» 35
Выжимая из грядок всё 36
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
«Ой, укусила змея!» 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Классная закуска лечо 38
ГИД ПО БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ
Чтобы обогреть жилище 40
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Инструменты – по местам 41
ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ
Рацион кота и собаки 42
АВТОСАЛУН
Почему клинят тормоза 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на сентябрь 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ТЕСТ: Вы – хитрец? 47
ПОДПИСКА–2024 48



НЕУТЕШИТЕЛЬНЫЙ ПРОГНОЗ УЧЕНОГО

Экономический кризис продлится минимум до 2025 года. И он будет глубже всех предшествующих. Уровень безработицы удвоится, доходы россиян сократятся на 20 процентов. Одни не смогут купить себе новую кофточку, для других роскошью станут продукты из «Пятерочки».
Кризис начал ускоряться. Когда ждать пик и в каком году начнется восстановление экономики – об этом и многом другом рассказал академик РАН, доктор экономических наук Абел Аганбегян, отвечая на вопросы журналистов.

– Вы относитесь к числу тех экономистов, которые прогнозировали, что текущий кризис будет достаточно глубоким. Через полгода ваш прогноз не изменился?
– Не изменился. Глубину кризиса нужно считать со второго квартала 2022 года и, скажем, по второй квартал 2023 года. На мой взгляд, за этот период кризис будет существенно глубже, чем в 1998–1999 годах, когда валовый внутренний продукт сократился на 5 процентов. И кризиса 2008–2009 годов, когда ВВП снизился почти на 8 процентов. И еще этот кризис втрое будет глубже, чем рецессия 2015 года и спад в 2020 году из-за пандемии коронавируса.
И там, и там ВВП уменьшился только на 3 процента.
– Падение реальных доходов населения на 20 процентов, удвоение безработицы, включая скрытую. Эти цифры говорят о том, что начнется повальная нищета.
– Повальная нищета была в 90-е годы, когда ВВП упал в 1,8 раза, а не на 10 процентов, как падает он сейчас. И тогда 45 процентов населения



жили на доходы, которые были ниже прожиточного минимума. До кризиса таких россиян было 18 процентов. Возможно, их будет 25–30 процентов, когда кризис в 3–4 квартале достигнет своего максимума.
Но эти 18 процентов россиян – да, они живут на нищенском уровне. Это люди, которые думают, что купить поесть. Они не могут зайти в обычную «Пятерочку» и заплатить за то, что им понравилось. Они должны выбирать еду, потому что не могут себе позволить каждый день есть мясо.
– Когда негативные процессы начнут разгоняться? Июль уже показал сокрушительный обвал: за один месяц дефицит федерального бюджета составил рекордные 890 млрд руб. Почти на 40 процентов рухнул НДС.
– Важно понять причины столь резкого сокращения налогов. Если сократился НДС, значит, сократились продажи товаров и услуг, с которых он собирается. А сокращение налогов на прибыль связано с сокращением активности работы предприятий и организаций, ухудшением их финансовых показателей. Большие убытки мы несем в налогах и сборах с начала 2022 года, но особенно много недополучим в 2023 году из-за значительного сокращения экспорта нефти, газа и угля. А также металлов. Это основные группы товаров, которые дают бюджетный доход.
– Накануне Центробанк презентовал три возможных варианта, как будут развиваться события. Согласно базовому сценарию, регулятор ожидает, что в 2023 году снижение ВВП можно ожидать на уровне 4–6 процентов.
– Возможно, так и будет. Потому что первый квартал в целом был положительным. И это улучшает общие экономические показатели в целом за календарный 2023 год.
– И сколько продлится?
– Я думаю, что реально восстановить экономику к 2025 году. Не только я, но и многие другие называют срок восстановления экономики – 2025 год. А вот для восстановления реальных доходов, конечного потребления, объема розничного товарооборота хорошо бы это сделать к 2026–2027 годам.

От редакции: Недавно Центральный банк России повысил учетную ставку до 12 процентов. А это значит, всё, начиная с кредитов и ипотеки до продуктов питания, подорожает. Когда же Президент РФ ограничит полномочия чуждого народу Центробанка и, прежде всего, ее руководителя **Э. Набиуллиной**, реализующей установки Международного валютного фонда? Мы ждем.

ПЕНСИИ НА БУМАГЕ И В КОШЕЛЬКЕ

В августе работающим пенсионерам – а их в России 7,9 млн человек – традиционно повысили пенсии. Но только на бумаге: чтобы получать начисленную сумму, нужно уволиться. И все же – каков механизм изменений? Как будут расти пенсии в дальнейшем? И что государство предлагает тем, кому до пенсии далеко и сначала предстоит вырастить детей? Об этом рассказала кандидат экономических наук, доцент Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова Людмила Иванова-Швец.

– Людмила Николаевна, как именно изменятся пенсии работающих?

– Такой перерасчет проводится ежегодно. Сумма изменится максимум на три пенсионных балла – в зависимости от заработной платы и, соответственно, суммы отчислений в Пенсионный фонд. Если зарплата невысокая, речь может идти об одном-двух баллах.

Количество этих баллов умножается на стоимость одного пенсионного балла. Причем учитывается стоимость балла в том году, когда человек вышел на пенсию – эта величина регулярно увеличивается.

– В теории понятно, а как узнать конкретные цифры?

– Через сайт «Госуслуги» любой пенсионер может зайти в свой личный кабинет на сайте Социального фонда России (СФР), открыть личный счет и узнать всю информацию. Там указаны размер пенсии, которую человек получает сейчас, сумма отчислений, количество и величина пенсионных баллов, а также полная сумма пенсии, которая будет выплачиваться при условии, что человек прекратит свою трудовую деятельность.

– Когда именно пенсионер начинает получать полную сумму? На следующий месяц после увольнения?

– Не совсем так. Если работающий пенсионер уволился в конце месяца, то к началу следующего СФР, скорее всего, не успеет начислить ему полную сумму. Человеку начнут выплачивать полную пенсию через месяц-два, но всю сумму, которую он недополучил с момента увольнения, ему вернут.

– Вернут ли когда-нибудь индексацию пенсий работающим?

– Об этом говорят уже давно, но пока ничего не меняется и в обозримой перспективе вряд ли изменится.

Когда в 2017 году индексацию отменили, у нас резко сократилась численность работающих пенсионеров. И понятно, что большинство не уволилось, а просто ушло в тень. По прошествии шести лет ситуация стабилизировалась, но численность работающих пенсионеров продолжает сокращаться – впрочем, так же, как и неработающих. Возможно, это связано с тем, что граждане стали выходить на пенсию позже и здоровье не позволяет продолжать трудиться.

– Декларировалось, что к 2026 году россияне будут получать пенсии в 25 тыс. руб. и выше. Как будут расти выплаты в ближайшие годы?

– Для неработающих пенсионеров индексации проводятся каждый год 1 января – при условии, что уровень инфляции оказывается в рамках планируемого. Сумма индексации, как правило, чуть выше инфляции. Но не всегда все идет по плану. Например, в прошлом году пенсию индексировали два раза: был резкий скачок цен, и инфляция превысила сумму плановой индексации.

Действительно, по плану, к 2026 году, когда закончится переход к новому возрасту выхода на пенсию, ее средний размер достигнет 25 тыс. руб. Все к этому идет, но, возможно, СФР и пересмотрит запланированные размеры индексаций. Ведь у нас, например, в последние два года сокращается численность пенсионеров. Это связано как раз с переходным периодом. Все так рассчитано, что в 2023 и 2025 годах у нас почти нулевой выход на пенсию. Могут выйти лишь те, кому пенсия положена досрочно по выслуге лет.

Юрий Голубь

НАЛОГОВЫЕ НОВШЕСТВА

Госдума приняла закон о комплексных изменениях в налоговой сфере. В документ включили, в частности, нормы о совершенствовании порядка учета организаций и физических лиц в налоговых органах.

Госдума приняла в третьем, окончательном чтении правительственный закон, предусматривающий комплексные изменения в налоговой сфере. Документ подготовлен для реализации отдельных положений основных направлений налоговой политики РФ.

В закон включены нормы о совершенствовании порядка учета организаций и физических лиц в налоговых органах, а также изменения, касающиеся НДС, НДФЛ, налога на прибыль, налогообложения личных фондов и имущественных налогов.

НДС

Согласно закону, увеличивается с 100 до 300 руб. лимит расходов на приобретение или создание единицы товаров (работ, услуг), передаваемых в рекламных целях и освобождаемых от НДС, поскольку «действующий в настоящее время лимит указанных расходов не пересматривался с 2005 года», указано в пояснительной записке.

Продлеваются сроки применения заявительного порядка возмещения НДС для некоторых налогоплательщиков на 2024 и 2025 годы. Заявительный порядок позволяет компаниям возмещать НДС, не дожидаясь окончания камеральной налоговой проверки.

Устанавливаются особенности уплаты НДС при предоставлении на территории РФ органами государственной власти и управления и органами местного самоуправления права ограниченного пользования земельным участком (сервитута), согласно которому НДС исчисляет и уплачивает в бюджет покупатель (получатель) таких прав.

Налог на доходы физических лиц

В части налога на доходы физических лиц (НДФЛ) закон предоставляет налогоплательщику право на получение стандартного налогового вычета, если на его обеспечении находятся дети или подопечные, признанные недееспособными, вне зависимости от их возраста. Также упрощается порядок получения социальных налоговых вычетов по НДФЛ – процесс получения отдельных социальных налоговых вычетов будет автоматизирован, в том числе на обучение и на дорогостоящее лечение. Предусматривается, что медицинские и иные организации сами будут направлять сведения в налоговые органы.

На 2023 год продлевается действие положения об освобождении от НДФЛ доходов граждан РФ, которые появились при покупке акций или долей в российских компаниях у нерезидентов, прощающих образовавшийся долг покупателю. Налоги не будут распространяться на доходы «в виде сумм прекращенных в 2023 году обязательств по заключенному после 1 марта 2022 года договору купли-продажи акций (долей участия в уставном капитале) российских организаций, собственником которых на 1 марта 2022 года является продавец – иностранная организация (или иностранный гражданин) », если было принято решение о прощении долга.

Уточняется налоговая база учета произведенных расходов при продаже семьями с детьми жилого помещения, приобретенного с использованием средств господдержки.

Освобождаются от НДФЛ суточные работникам, которые постоянно работают в пути и в разъездах, но не более чем 700 руб. в день. Ко второму чтению добавлено, что суточные, полевое довольствие, надбавки за вахтовый метод взамен суточных в случае работы за границей не облагаются НДФЛ в размере до 2,5 тыс. руб. в день.

ЛИФТЫ-УБИЙЦЫ

КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ЛИФТ В РОССИИ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ УБИЙЦЕЙ.

По данным Национального лифтового союза, за последние пять лет в авариях, связанных с подъемным оборудованием, погибли 129 человек.
Самое слабое место лифтов – лебедки, тяговый элемент, приводящий в движение кабину.
В 2018 году эксперты зафиксировали 30 смертельных случаев, в 2019-м – 34, в 2020 году не выжили 23 человека. Затем смертность пошла на спад – в 2021 и 2022 годах насчитывается 22 и 20 смертей.

Платить за ремонт некому

По данным Ростехнадзора, почти 20 процентов лифтов в России работают дольше установленного срока службы и их нужно менять. Но делать это никто не собирается. «До 15 февраля 2025 года необходимо заменить 93,6 тысячи лифтов. Но если посмотреть сейчас на планы регионов по капитальному ремонту, мы увидим, что по 79 субъектам запланированы в краткосрочных программах только 45,8 тысячи лифтов. Это чуть меньше половины от необходимого объема»,– заявила зампредседателя Комитета Госдумы по строительству и ЖКХ **Светлана Разворотнева.**
Проблема заключается еще и в том, что значительное количество изношенных лифтов находится в домах, которые собирают средства на капремонт на специальных счетах. «Здесь ситуация достаточно безнадежная. Потому что денег, как правило, на спецсчетах недостаточно, занять негде, кредит взять невозможно, а стоимость лифтов в последние два года существенно выросла. Перспектива замены лифтов к 2025 году достаточно проблематична»,– говорит депутат.
При этом специалисты замечают, что лифт – часть общедомового имущества, содержать которое должны собственники. Если он требует ремонта, а в тарифе на содержание дома отсутствуют средства, то по закону владельцы квартир должны скинуться самостоятельно. В подавляющем большинстве случаев такие решения собственники не принимают. Тогда требуется помощь государства. Но денег в бюджете на эти цели нет.
«Обязательно нужна господдержка. При формировании бюджета на 2023–2025 годы мы заявляли порядка 58 миллиардов на софинансирование поддержания порядка в лифтовом хозяйстве. Но наши предложения поддержаны не были»,– сетует первый вице-президент Национального лифтового союза **Алексей Захаров.**
К контролю за оборудованием подключили Ростехнадзор, и количество несчастных случаев стало снижаться. Но в 2021 году ведомству урезали полномочия. Представители надзорной службы стали выезжать на место происшествия, только если случалось что-то серьезное. Ее специалисты не проверяли замену лифтов и не принимали их в новостройках. За уже запущенный лифт отвечали УК или ТСЖ. Это была катастрофа: специалистов, имеющих достаточную квалификацию, в УК чаще всего нет, и лифтовым хозяйством занимались обычные слесари. Правда, в марте 2023 года полномочия Ростехнадзору все-таки вернули.
Но даже если ведомство вынесет замечания и запретит эксплуатацию лифтов, менять и ремонтировать их по-прежнему не на что.

Небоскребы в опасности

Санкции тоже повлияли на лифтовую отрасль – запчастей становится все меньше. «Мы предполагали, что проблемы с запасными частями будут. Пока у обслуживающих организаций есть некий запас комплектующих, а каналы поставок переориентировались на Китай. Но надо понимать, что китайские запчасти – не всегда качественные»,– считает Алексей Захаров.
В самом тяжелом положении оказались небоскребы. Скоростные лифты для них производили только иностранные компании, выпуск аналогов в России пока не налажен.

Наталья Владимирова

ДОМИК В ДЕРЕВНЕ

Правительство улучшило условия по сельской ипотеке. Оно в условиях дефицита бюджета направило почти 20 млрд руб. на улучшение условий по сельской ипотеке. Ее выдают всего лишь под 3 процента годовых на покупку или строительство домов и квартир в сельской местности, а в ряде случаев – еще дешевле. Власти сделали ставку на развитие сельского хозяйства, новых регионов и сельских агломераций, а доступное жилье поможет привлечь туда необходимых специалистов, рассказали эксперты.

Бессрочность сельской ипотеки

«По поручению президента мы сделали государственную программу сельской ипотеки бессрочной. На ее реализацию в текущем году в федеральном бюджете предусмотрено более 19,5 млрд руб. По действующим правилам можно не только купить готовое жилье, но и строить с привлечением специализированной организации»,– сообщил премьер-министр **Михаил Мишустин**, выступая на заседании правительства.

Теперь максимальная сумма кредита увеличена с 3 до 6 млн руб., а деньги можно тратить в том числе и на покупку квартиры в многоэтажном доме в опорных населенных пунктах. Там, по словам Михаила Мишустина, в ускоренном темпе станет создаваться востребованная инфраструктура. Также у сельских жителей появилась возможность взять льготную ипотеку на строительство жилого дома своими силами с использованием готовых домовых комплектов.

Условия получения сельской ипотеки

По программе сельской ипотеки можно приобрести дом или квартиру в сельской местности, поселках городского типа, рабочих поселках, не входящих в состав городских округов, и малых городах с численностью населения до 30 тыс. человек. При этом прописку в таких местах иметь необязательно – ипотеку выдают любым гражданам России. Ипотека может быть использована для покупки новостройки, вторички и для завершения уже начатых строительных работ, если вы строите дом самостоятельно либо с привлечением организации. Но тут есть условие: дом на вторичке должен быть не старше пяти лет к моменту заключения договора, а в случае со строительными работами они должны быть закончены не позже чем через два года со дня первого платежа.

Первоначальный взнос по сельской ипотеке не может быть меньше 10 процентов от полной стоимости недвижимости. Кредит выдается максимум на 25 лет. Программа работает по всей России, кроме Москвы, Московской области и Санкт-Петербурга. Список банков, которые вправе выдавать сельскую ипотеку, составляет Минсельхоз. В 2023 году в этом списке находится 16 банков, включая самые крупные и известные в стране.

Стандартная ставка по сельской ипотеке – 3 процента, но в ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областях она снижена до 2 процентов, а для приграничных территорий установлена в 0,1 процента. Из 89 российских субъектов в 51 есть приграничные или приморские территории. Большинство из них – всего почти 400 районов – перечислены в указе президента РФ от 9 января 2011 года.

Если взять сельскую ипотеку, а деньги потратить нецелевым образом – например, купить жилье в крупном городе, то банк будет вправе повысить ставку по кредиту. Также банки могут отказать в ипотеке, если у заемщика плохая кредитная история. Лучше всего покупать жилье по сельской ипотеке в хорошо знакомом месте либо в одной из 1800 сельских агломераций, которые Минсельхоз определил в рамках программы развития опорных населенных пунктов.

Сергей Болотов

ДОРОЖАЮЩАЯ СОТОВАЯ

ПРЕДСКАЗАН ЕЖЕГОДНЫЙ РОСТ ТАРИФОВ НА УСЛУГИ МОБИЛЬНЫХ ОПЕРАТОРОВ.

Операторы мобильной связи попросили у Правительства России разрешения ежегодно поднимать тарифы на связь на 5 процентов выше уровня инфляции. Они объясняют это необходимостью модернизации сетей и их стабильной работы.

По данным аналитиков Mobile Research Group, средняя плата москвича за мобильную связь в течение месяца составляет около 500 руб., в Санкт-Петербурге – 375 руб., в большинстве регионов России – около 200 руб. в месяц. Ожидается, что с повышением тарифов плата за мобильную связь у среднего пользователя возрастет до 1000 руб. в месяц.

Для россиян это очень плохая новость. Для миллионов людей возможность общаться с друзьями и родственниками, решать дистанционно рабочие вопросы и смотреть фильмы на сервисах мобильного интернета – не прихоть, а необходимость и единственный доступный вид досуга.

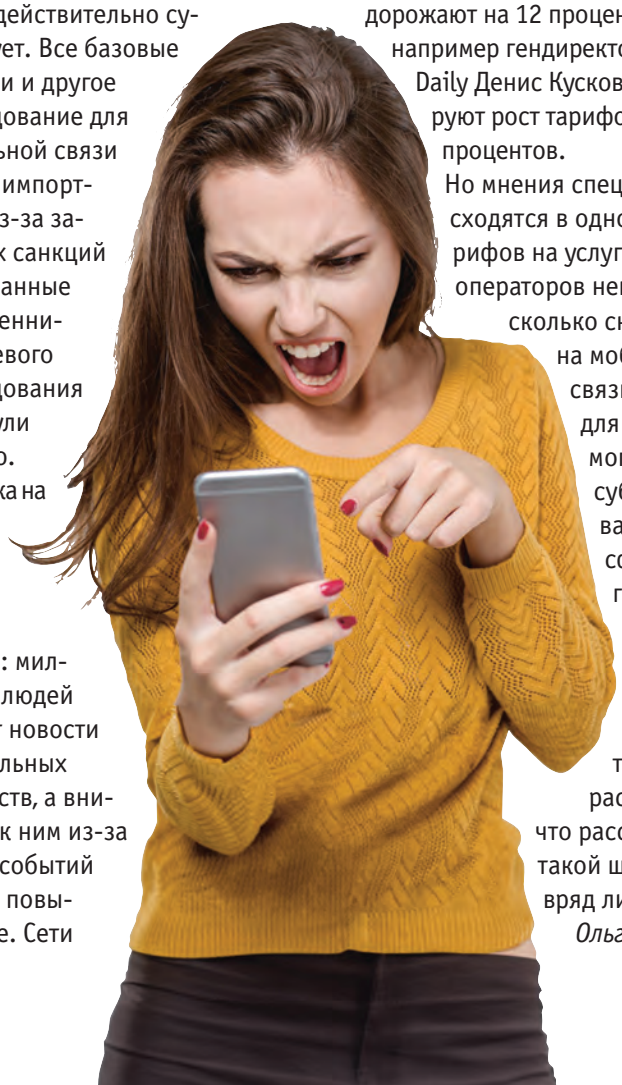
Меж тем уже сейчас заметно снижение скорости интернета в России: труднее стало смотреть фильмы онлайн, чаще рвется связь даже при просмотре заметок на сайтах новостных агентств. Что же до качества мобильной связи, сужу по себе: уже два дня при оплаченном тарифе оператора МТС не могу никуда позвонить – нет связи в городе-миллионнике. Техника выходит из строя. Базовых станций и оборудования не хватает.

Ограничения на тарифы мобильной связи формально в России нет. Есть рекомендации ФАС – ограничить рост цен на связь уровнем инфляции.

В Минцифры считают, что разрешать рост тарифов мобильной связи и интернета следует при соблюдении мобильными операторами следующих условий:

- во-первых, рост тарифов должен быть плавным и поэтапным;
- во-вторых, мобильные операторы должны обеспечить дифференцированный подход: создать широкий выбор тарифов для разных групп населения с разными достатком и потребностями;
- в-третьих, правительство имеет право потребовать у операторов гарантии того, что они вложатся в обновление сетей, а не потратят прибыль с увеличенных тарифов на личные нужды.

Проблема с обновлением сетей связи действительно существует. Все базовые станции и другое оборудование для мобильной связи в РФ – импортные. Из-за западных санкций иностранные собственники сетевого оборудования покинули Россию. Нагрузка на сети возросла колоссально: миллионы людей читают новости с мобильных устройств, а внимание к ним из-за массы событий сейчас повышенное. Сети быстро изнашиваются. Часть оборудования выходит из строя и требует замены. А добыть запчасти можно в нынешних условиях только по параллельному импорту. То есть не всегда официальными путями и обязательно втридорога.



Совсем не повышать тарифы на услуги связи в нынешних условиях невозможно. Все оборудование в сфере телекоммуникаций будет деградировать без замены.

Эксперты из «Сферы Телеком» называют разные цифры грядущего подорожания тарифов связи. Одни, как ведущий аналитик Mobile Research Group **Эльдар Муртазин**, утверждают, что в 2023 году услуги мобильной связи и интернета подорожают на 12 процентов. Другие, например гендиректор Telecom Daily Денис Кусков, прогнозируют рост тарифов на все 20 процентов.

Но мнения специалистов сходятся в одном: рост тарифов на услуги мобильных операторов неизбежен. Несколько снизить цены на мобильную связь и интернет для россиян могло бы только субсидирование этой сферы за счет государства. Но у государства Российского сейчас и без того куча расходов, так что рассчитывать на такой щедрый шаг вряд ли стоит.

Ольга Поплавская

ЗНАЙ ВРАГА В ЛИЦО

Острые респираторные вирусные инфекции – так называется целая группа заболеваний, которая приводит к появлению симптомов, обычно названных «простудой». Все вирусы из этой группы, попадающие в организм, в первую очередь атакуют носоглотку, именно потому и называются респираторными, так как воздействуют на систему дыхания. Но при этом все вирусы, которые приводят к появлению простуды, разные и имеют свои особенности.

Деление по семействам

Одно из семейств ОРВИ – ортомиковирусы. В это семейство, например, входят и вирусы гриппа. Врачи отмечают, что с точки зрения клиники включать грипп в классификацию ОРВИ вполне логично, так как это соответствует проявлениям патологии. Грипп выделяется в особую группу из-за своей способности приводить к эпидемиям и пандемиям.

Еще один вариант – пармиковирусы. Они включают в себя вирусы парагриппа, клиническая картина которого представлена повышением температуры, ларингитами и бронхитами. У детей такие вирусы приводят к тяжелому развитию ларингита с проявлением острой отечности и иногда стенозом, что в народе называется ложным крупом.

Семейство пикорнавирусов включает в себя 4 рода, яркими представителями которых являются риновирусы и энтеровирусы.

Семейство реовирусов нередко поражает новорожденных детей в возрасте до полугода, реже им подвержены взрослые. Проявления заражения ими разнообразны, поэтому нередко диагноз можно поставить с помощью лабораторных тестов.

Семейство аденовирусов имеет 47 серотипов, объединенных в 7 групп. Некоторые из них могут приводить к развитию заболеваний, сопровождающихся воспалением зева, увеличением миндалин, лихорадкой и общей интоксикацией и слабостью. Могут вовлекаться в патологический процесс нижние дыхательные пути, что приводит к проявлениям пневмонии.

Виды вирусов

Есть несколько основных видов вирусов, которые приводят к развитию ОРВИ.

Риновирусы

Одними из самых распространенных считаются риновирусы. На их долю приходится как минимум половина всех случаев заражения ОРВИ. Инфекция, вызываемая таким возбудителем, характеризуется воспалением слизистой оболочки носа.

Пик заболеваемости приходится на осенне-весенний период из-за ослабления иммунитета. Есть риски заразиться им при переохлаждении. Инкубационный период 1–5 дней. Симптоматика следующая:

- небольшие показатели температуры;
- ощущение легкого озноба;
- миалгия;
- общая разбитость и слабость;
- боли в области переносицы.

Затем отекает слизистая носа, начинаются водянистые выделения из носа, человек чихает, у него в горле першит, есть ощущение сухости и саднения в носоглотке, голос становится сиплым, может наблюдаться слезотечение. Может присоединиться бактериальный компонент. В этом случае растут риски осложнений. В числе наиболее распространенных называют:

- синуситы;
- отиты;
- ангины;
- хронические риниты;
- пневмонии и бронхиты;
- бронхиальная астма.

Осложнения обычно развиваются при запущенной форме риновирусной инфекции. Причем терапию должен проводить специалист, так как бесконтрольный прием сосудосуживающих препаратов может привести к необратимым негативным последствиям.

Анна Шатохина

ВАША ФИНАНСОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Для финансовой безопасности необходимо накопить денежную подушку в размере одного-трех месячных доходов, рассказал РИА Новости руководитель блока розничного бизнеса российского банка Алексей Охорзин.

Как накопить финансовую подушку?

Для создания финансовой подушки эксперт советует накопить денежные средства, откладывая определенную сумму с зарплаты на накопительный счет. Например, можно начать с 5–10 процентов, говорит он. Процедура должна стать, по его мнению, одним из «обязательных платежей».

Как научить себя откладывать, если небольшой доход?

По мнению финансиста, копить на денежную подушку возможно при любом уровне дохода. Он порекомендовал тренировать финансовую ответственность и следовать простым правилам.

Необходимо научиться рационализировать свой бюджет. В частности, нужно подсчитать свои расходы на обязательные платежи (расходы на бензин, продукты и т.д.), учесть незапланированные траты и подарки родным. За коммуналку и кредиты лучше платить сразу.

Далее следует проанализировать траты. Это поможет решить, на чем можно сэкономить или вообще отказаться от каких-либо покупок. Например, говорит финансист, чашка кофе, которая стоит около 120 руб., обойдется при ежедневном ее употреблении в 30 240 руб. в год. Такую сумму можно было бы «отложить или вложить», заметил эксперт.

И самое главное – не забывать ставить цели, уверен он.

«Просто копить “на черный день” – не лучшая мотивация, и наш мозг просто не воспринимает это как четкую задачу»,– подытожил Охорзин.

В день получения зарплаты россияне часто совершают необдуманные покупки. О том, как правильно структурировать финансы, рассказал агентству «Прайм» руководитель отдела продаж Управляющей компании **Андрей Макаров**.

Как избежать импульсивных покупок?

Как рекомендует Макаров, снизить вероятность импульсивных покупок поможет составление бюджета и постановка конкретных целей. «Например, надо поставить перед собой цель – покупка машины, ремонт, новая квартира, обучение детей и т.д. Затем оценить, сколько на цель необходимо денег. Тут важно не забыть, что есть инфляция, поэтому стоимость покупки лучше умножить на 10–20 процентов, в зависимости от срока накоплений»,– советует финансист.

Как научиться копить?

Люди, которым сложно заставить себя копить средства, могут воспользоваться различными приложениями. Речь идет о сервисах, которые могут «блокировать» часть зарплаты и не дадут все потратить в день получки, добавил Макаров. В качестве примера он привел функцию автоплатежа.

«С его помощью можно задать определенную сумму, дату списания, например каждое 10-е число месяца, а также направление платежа. В частности, это могут быть инвестиционные продукты или какой-то счет, с которого нельзя оплачивать покупки. Таким образом, это поможет не только уберечь себя и свой бюджет от необдуманных трат, но и эффективно копить деньги»,– уверен эксперт.

Как еще можно сократить семейный бюджет?

Еще один способ, который советует Макаров,– это геймификация накоплений. Понятие он объяснил на основе игры «сто рублей»: нужно откладывать каждый день, например, по 100 руб. К концу месяца на счету у владельца будет уже 3 тыс. руб., к концу года – 36 тыс., посчитал эксперт.

Можно также, продолжил Макаров, усложнить задачу и еженедельно откладывать сумму, удваивая ее в начале каждой новой недели.

Если же ничего из предложенного не подходит, можно придумать собственный способ, который поможет комфортно и ненапряженно копить деньги, заключил специалист.

Людмила Магомедова

ЗАКОНЫ ОБ ИЗЪЯТИИ ДАЧИ

Шанс лишиться собственной дачи сегодня есть практически у каждого гражданина. Причем – на совершенно законных основаниях. Какие это основания и можно ли их как-то обойти – разбираемся с экспертом. Вот что рассказал юрист Сергей Коломийцев:

– Вашу дачу, согласно действующему законодательству, могут у вас отобрать по шести основным причинам. А именно:

- для государственных нужд;
- при комплексном развитии территорий;
- при конфискации;
- при реквизиции;
- в уплату за долги;
- при нецелевом использовании участка.

Изъятие участка регламентируется статьями 49, 50 и 56 Земельного кодекса Российской Федерации. Разберем все эти причины изъятия подробнее.

Дача изымается для государственных нужд. Местные власти наделены такими полномочиями. Повод, как правило,– возведение определенных объектов государственного значения и тому подобное. Власти обязаны уведомить собственника за год до даты планируемого изъятия, а главное – выплатить компенсацию (иногда это называют «принудительной покупкой»). После того как вам выдадут соответствующее постановление властей, у вас есть тот самый 1 год на получение денег и передачу прав собственности государству. Сумма возмещения устанавливается после проведения независимой экспертизы и основывается на рыночной стоимости. К установленной итоговой сумме прибавляется компенсация за упущенную прибыль при эксплуатации участка.

Дача изымается при комплексном развитии территорий. Если ваша дача волею судьбы оказалась на местности, где местные власти запланировали построить некий жилой комплекс и так далее, то срок для принятия решения в данном случае короче – всего 1 месяц. Вам – на основании постановлений и утвержденной планировки и межевания развиваемой территории – вручают соответствующее уведомление и пакет документов по купле-продаже. Вам полагается или денежная компенсация по рыночной цене изымаемой недвижимости, или предоставление равноценного земельного участка. В этом случае стоимость земли не будет компенсирована.

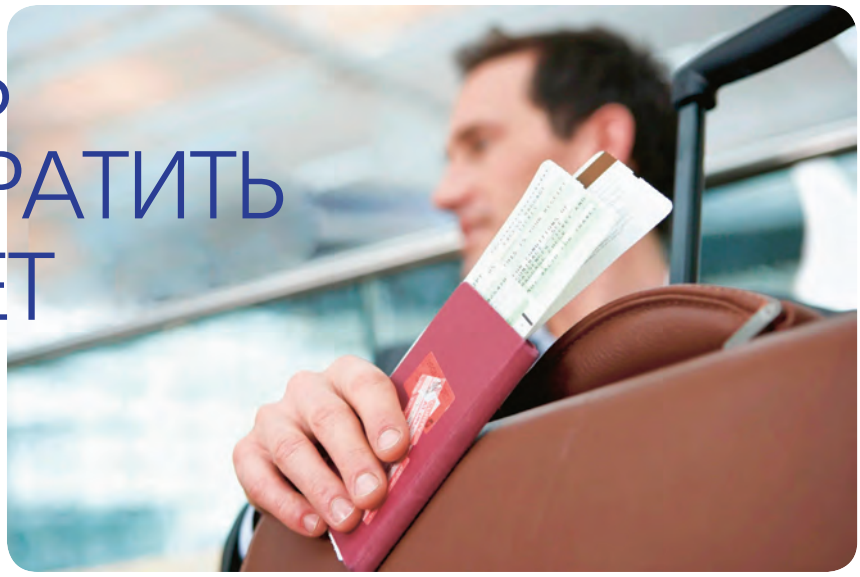
Конфискация и изъятие за долги. Это возможно только в том случае, если вы совершили нечто противозаконное, а суд вынес решение об отъеме у вас дачи. С долгами практически то же самое: суд решил включить вашу дачу в счет погашаемой задолженности. Вернуть участок и строения можно только в том случае, если вы изыщите – даже уже после судебного решения – деньги для уплаты долга.

Реквизиция. Таковая случается чрезвычайно редко. Реквизировать участок могут при нахождении его в зоне стихийных бедствий, тяжелых эпидемий среди населения и эпизоотий (эпидемий среди диких и/или сельскохозяйственных животных). Реквизиция может быть временной, а может и окончательной. В последнем случае вы получаете денежную компенсацию по рыночным ценам. Кроме того, вам обязаны в случае реквизиции выдать специальный сертификат. С ним вы имеете право на получение аналогичного реквизированному земельного участка.

Нецелевое использование. Ну, здесь все понятно. Участок положено использовать для садоводства и огородничества, но собственник либо заводит свиноферму, либо открывает автосервис и так далее, и тому подобное. В таких случаях дачу реально могут отобрать безо всяких компенсаций и прочего. Другой распространенный кейс – человек приобрел участок, но в течение многих лет не осваивает его. Местные власти могут вынести вам соответствующее предписание и, если вы его проигнорируете – выставить участок на торги для передачи, например, тем, кто реально нуждается в земельном наделе. Но имейте в виду – решение вы можете обжаловать в суде.

Василий Шакуров

ОБМЕНЯТЬ ИЛИ ВОЗВРАТИТЬ АВИАБИЛЕТ



Авиакомпании предлагают пассажирам на выбор несколько видов тарифов. Как правило, обмен и возврат авиабилетов при отказе от полета гарантирован только на самых дорогих из них.
Однако есть несколько причин, которые помогут получить назад свои деньги за билеты с невозвратным тарифом. Расскажем, как конкретно действовать в той или иной ситуации и какие документы готовить, чтобы вам не отказали.

Перечень уважительных причин остается открытым

Вы купили билеты заранее, планировали полететь в отпуск, но заболели. Жаль, что мечты остались несбывшимися. А еще обиднее, что потеряна куча денег. Однако не все так печально, как кажется сразу. Юрист **Оксана Васильева** называет обстоятельства, при которых происходит возврат оплаты за билеты, неважно, по каким тарифам купленные. Согласно приказу Минтранса, вернуть билет можно по следующим причинам.

Отмена или задержка рейса

Если вы передумали лететь и вам приходит уведомление об отмене или переносе рейса – считайте, повезло. Именно с такой ситуацией столкнулся турист из Екатеринбурга Алексей. Он планировал перелет в Стамбул, но после ухудшения геополитической обстановки решил отказаться от путешествия. Однако и обмен, и возврат по его тарифу не полагались.
«И тут мне на электронную почту и по смс пришла информация, что я могу отказаться от рейса или забронировать новый перелет на ближайшие даты,– рассказывает Алексей.– Но я перед этим пытался на сайте оформить возврат – мне выскочило уведомление, что вся сумма сгорит. Я выбрал пункт отказ, через дня три на карту вернулись деньги».
Если вы покупали дополнительные услуги, например, питание на борту или место повышенной комфортности, вам вернут деньги и за них. А если не вернут за билет, то и за комфортные условия несостоявшегося полета тоже ничего не полагается.

Изменение авиамаршрута или выполнение рейса не по расписанию

Если пассажир не согласен вносить какие-то изменения в запланированный перелет, он вправе получить назад свои деньги. Как правило, сейчас авиакомпании уведомляют о каких-либо изменениях в маршруте заранее.
Помните, что если перенос происходит по вине авиакомпании, неважно, на сколько минут или часов перенесено время. Даже в случае, если самолет улетает на 10 минут позже или раньше, вы вправе отказаться от билета и вернуть деньги. Но речь идет об изменении в расписании заранее, а не после того, как пассажиры прошли регистрацию и ожидают посадку на борт. Здесь уже авиакомпании такие мелочи, как задержка на непродолжительное время, не считают.

Перевозчик не осуществил стыковку рейсов в случае единой перевозки

Опоздал на первый рейс по вине авиакомпании – соответственно, не успел и на стыковку. Деньги за билет вернут, даже если они куплены по невозвратному тарифу. Не нужно забывать главное: все причины, по которым вы пытаетесь вернуть назад свои кровные, нужно обязательно авиакомпаниям доказывать. Предоставлять билеты, посадочные талоны, справки, выписки…
Кстати, что касается рейсов со стыковками и билетов туда и назад: опытные путешественники рекомендуют покупать их разными сессиями. Например, вы приобрели авиабилеты маршрутом Москва-Сочи-Москва. Если опоздали на рейс Москва-Сочи, то обратные билеты Сочи-Москва автоматически аннулируются без возмещения убытка. А если они куплены отдельно – Москва-Сочи и Сочи-Москва – вы вполне можете прилететь в город-курорт другим рейсом или добраться на поезде, а обратные билеты сохраняются.

Надежда Уварова

ВРЕМЯ ГАСТРИТОВ

КАК ЗАЩИТИТЬ ЖЕЛУДОК ОСЕНЬЮ.

Наш эксперт – врач-гастроэнтеролог, академик РАМТН, профессор ГБОУ ВПО Первого МГМИ имени И. М. Сеченова, заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук Семен Рапопорт. Пока человек молод и здоров, процесс адаптации к любым переменам происходит легко и незаметно. С годами и накопленными болезнями – все сложнее. Поэтому в переходный период здоровье может давать сбой.

Не только про сон

Зима и лето считаются устойчивыми, стабильными сезонами. А вот осенью (как, впрочем, и весной) в нашем организме существенно снижается выработка мелатонина – гормона, который не только управляет нашим сном, но и регулирует выделение желудочного сока. А как известно, усиление выработки этой жидкости повышает риск заболеваний ЖКТ. Более того, в переходные периоды сам этот гормон, которому положено выделяться в ночное время (с 23.00 до 6.00), вдруг начинает продуцироваться в середине дня. Поэтому осенью по утрам мы никак не можем проснуться, а в разгар рабочего дня начинаем зевать.

Язва по календарю

Течение хронического гастрита и язвы желудка гораздо меньше подвержено сезонным колебаниям. А в первую очередь осенью обостряется язвенная болезнь 12-перстной кишки. Врачи считают это классикой. И раньше, когда аппаратная диагностика была еще не так развита, такой диагноз могли поставить лишь на основании того, что обострение у больного происходит строго дважды в год (весной и осенью). Кроме того, для язвы 12-перстной кишки характерны так называемые голодные боли, в том числе по ночам. При других патологиях ЖКТ они если и бывают, то менее выраженные.

Кстати, люди иногда путают язвенную болезнь и язву 12-перстной кишки, считая их одним заболеванием. Это не так. Если язвенная болезнь желудка может перерождаться в рак, то язва 12-перстной никогда. Тем не менее эта болезнь серьезно нарушает качество жизни, может приводить к внутренним кровотечениям и стенозу (сужению) органа – осложнениям, требующим срочной операции. Впрочем, и гастрит тоже отнюдь не пустяк. Некоторые его формы (прежде всего антральный и фундальный гастрит) также могут перерождаться в рак, поэтому их нужно правильно лечить и контролировать.

Что беспокоит

Вот симптомы, требующие неотложного посещения гастроэнтеролога.

Боли, дискомфорт в животе. Если болит выше пупка, чаще всего проблема связана с желудком, если ниже – с кишечником. Впрочем, этот симптом может быть связан и с желчным пузырем, и с поджелудочной железой.

Нарушение аппетита (пониженный или, наоборот, повышенный аппетит). Первый характерен, например, для антрального гастрита, второй для эрозивного гастрита или язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Тошнота (частый признак гастрита).

Изжога (характерна для недостаточности кардии или для грыжи диафрагмы).

Если врач, выслушав жалобы больного на боль в желудке или другие симптомы, пощупав его живот и задав еще пару-тройку вопросов, уверенно пишет в медицинской карте, допустим, «гастрит», от такого специалиста надо бежать со всех ног. Ведь такой диагноз на глазок не ставится, предварительно необходимо провести гастроскопию и взять биопсию поврежденного участка слизистой, чтобы иметь морфологическое подтверждение диагноза (и исключить наличие злокачественного процесса).

УМЕЙТЕ ВОССТАНОВИТЬ ЭНЕРГИЮ

ЛУЧШИЕ СПОСОБЫ ПОБЕДИТЬ ПОСТОЯННУЮ УСТАЛОСТЬ.

Едва встав утром с кровати, вы мечтаете залезть обратно? Не можете довести до конца домашнюю уборку без того, чтобы прилечь хотя бы разок отдохнуть? А любое новое дело, будь то даже развлечения с друзьями, вызывает только лень и апатию? Срочно принимайте меры! Куда уходит энергия и как ее восстановить, рассказывает зав. консультативно-диагностическим центром «Здоровое и спортивное питание» ФИЦ питания и биотехнологии, диетолог, кандидат медицинских наук Екатерина Бурляева.

Одна из первых и самых очевидных причин усталости – недосыпание. Убедитесь, что вы спите достаточно, чтобы полноценно отдохнуть и восстановить силы. Потребности во сне индивидуальны, кому-то хватает 6–7 часов, а другому нужно спать 9–10. Однако в большинстве случаев нельзя допускать, чтобы сон длился меньше 6–7 часов. Даже если вам кажется, что вы привыкли к жестким ограничениям сна, организм обмануть невозможно. Недосыпание накапливается и приводит к снижению работоспособности, появлению усталости и раздражительности.

Проверьте, насколько регулярно вы питаетесь. Идеальный вариант – пятиразовое питание, в том числе два перекуса. Иначе говоря, есть нужно каждые 3 часа. Если вы пропускаете какой-то прием пищи, то к следующему рискуете прийти со «зверским» аппетитом и съесть лишнего. То же самое переедание происходит, когда человек без конца жует. Переедание всегда тяжело переносится организмом, слишком обильная пища вызывает сонливость и усталость. Если питаться в одно и то же время (допускается разброс плюс-минус 30 минут), то организм привыкает к режиму и именно к нужному времени происходит выброс ферментов, необходимых для пищеварения. Желательно, чтобы последний прием пищи был за 3–4 часа до сна. Избыток пищи перед сном будет давить на диафрагму, затруднять дыхание и насыщение мозга кислородом, что опять же приведет к беспокойному и неполноценному отдыху и утренней усталости.

Приучите себя к правильному завтраку и обеду. В течение 30–60 минут после пробуждения нужно поесть. Идеально, если на завтрак будут каши, но не быстрорастворимые, а те, что нужно варить. В этом случае вы обеспечите себя клетчаткой и сложными углеводами, которые дадут энергию на весь день. Плюс к этому можно съесть белковый продукт: одно яйцо, две столовые ложки творога. Если нет ограничений по калорийности рациона, разрешается добавить что-то сладкое к чаю или кофе: зефир, пастилу, конфету. На обед снова нужно съесть что-то из сложных углеводов (крупы, макароны в качестве гарнира, черный или серый хлеб), которые дадут энергию уже на вторую половину дня, и белковый продукт: мясо, рыба, птица. Белковый продукт поможет поддержать мышечную массу и тем самым сохранить тонус.

Убедитесь, что в вашем рационе присутствуют продукты-источники витамина B12 и других полезных веществ. Витамин B12 содержится в говяжьей печени и говядине, лососе, баранине, креветках, сардинах и треске, а меньше – в водорослях, пивных дрожжах и тофу. Недостаток витамина B12 как раз и приводит к снижению настроения, беспричинной усталости, апатии, проблемам с памятью и концентрацией.

Недостаток поступления железа в организм или его потери провоцируют развитие анемии, при которой человек может испытывать выраженную утомляемость. Зачастую со снижением витамина B12 и железа сталкиваются люди, по тем или иным причинам отказавшиеся от употребления мяса и не сбалансировавшие свой рацион по питательным веществам.

Юлия Борта

ХОРОШО СИДИМ?

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЙ В СПИНЕ.

Если офисный сотрудник старше 40 лет не знаком с болью в спине, значит, он редкое исключение. Потому что скелетно-мышечные нарушения – верный спутник гиподинамии. Как перестать жаловаться на дефицит времени и впустить в свою жизнь движение? Наш эксперт – травматолог-ортопед, старший преподаватель Московского областного научно-исследовательского клинического института им. М. Ф. Владимирского, кандидат медицинских наук Дмитрий Зубков.

Завтра, завтра…

Чаще всего от скелетно-мышечной боли (СМБ) страдают поясничный, крестцовый, плечевой отделы, голени и шея. При этом у половины пациентов болит сразу в нескольких областях одновременно. Триггерами могут стать чрезмерные физические нагрузки, переохлаждение, ожирение, стресс. Но чаще всего от СМБ страдают люди, ведущие сидячий образ жизни, а это 63 процента офисных сотрудников. Может, пора начать что-то делать?

Но тут наверняка появятся вечные возражения: нет времени, сил, мотивации… А затем начнется торг: «Да-да, двигаться полезно и нужно, займусь этим с понедельника. Или нет, скоро отпуск – самый удобный момент».

Стоп, так дело не пойдет! Начинаем не с понедельника и не с завтрашнего дня, а прямо сейчас!

…нет, сегодня

Резкие перемены (даже положительные) – это огромный стресс для организма. Поэтому начинать надо с малого. Тише едешь – дальше будешь. Чаще вставайте. Ученые доказали, что долго находиться в сидячем положении вредно, даже для тех, кто регулярно занимается спортом, не говоря уже о работниках сидячего труда. При малоподвижном образе жизни спазмируются мышцы и кровеносные сосуды, ухудшается осанка, может появиться боль в шее, плечах, спине и суставах. Поэтому офисным сотрудникам рекомендуется делать небольшую разминку каждый час. Необязательно приседать или отжиматься от стола. Можно просто пройтись по кабинету, налить стакан воды из кулера, стоя поговорить по телефону или подняться на другой этаж по лестнице. Освойте тайм-менеджмент. «Нет времени на фитнес» – плохое оправдание. Если вы действительно так сильно заняты, что не можете позволить себе роскошь трижды в неделю потратить час на тренировку, организуйте для себя несколько 10-минутных прогулок в течение дня. Они, без сомнения, улучшат настроение, снимут усталость. Например, автомобилисты могут начать парковаться на другом конце улицы, чтобы иметь возможность прогуляться до места назначения. Остальным стоит попробовать ходить до метро пешком или выходить на одну остановку раньше, если дом находится далеко от метро.

Найдите спорт по душе. Это могут быть бег, ходьба, пилатес, танцы, футбол, велосипед, плавание, бадминтон… В идеале занятия должны быть ежедневными. Не гонитесь за нагрузкой, на данном этапе главное – получать удовольствие от занятий. Если вы давно не тренировались, не начинайте сразу с двухчасовой пробежки или продвинутого уровня кроссфита. Увеличивайте нагрузки понемногу. Но если уж решились бежать, обратите внимание на свою обувь. Это должны быть хорошие беговые кроссовки с высокими амортизационными свойствами, а не кеды. Занимаясь в обуви с тонкой подошвой, вы разобьете свой закостеневший от сидения позвоночник вдребезги. Ведь у человека с остеохондрозом хрящи очень сухие и хрупкие.

Добавьте силовые нагрузки. Поскольку хрящевая ткань лишена собственных кровеносных сосудов и получает питание только от расположенных рядом с ней мышц, для здоровья позвоночника необходима достаточная силовая нагрузка.

Елена Гладкова

СЕМЬ ШАГОВ К КРАСИВОЙ ФИГУРЕ

Упражнение 1

Упражнение не только делает красивой спину, зону декольте, но и укрепляет грудь, тренирует ноги и мышцы вдоль позвоночника.
Для этого упражнения вам понадобится гимнастический шар. Если такого шара нет, можете использовать лавочку. Исходное положение: лечь спиной на гимнастический шар, руки с гантелями согнуты в локтях и опущены по бокам. Медленно разогнуть руки и вернуть в исходное положение.
Повторить 10–15 раз.

Упражнение 2

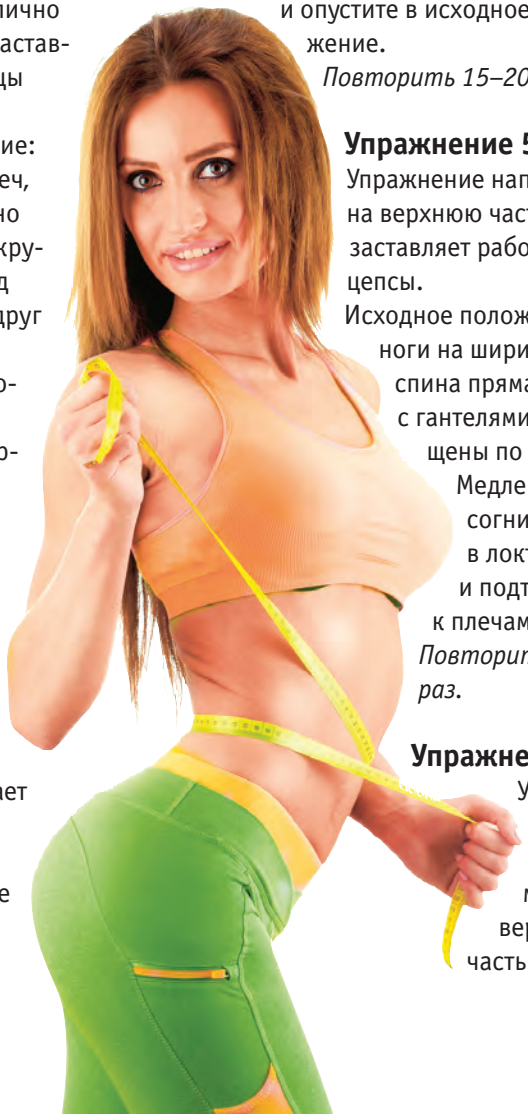
Это упражнение отлично очерчивает грудь, заставляет работать мышцы плеч и трицепсы.
Исходное положение: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, спина не скругляется. Руки перед собой, повернуты друг к другу. Медленно развести руки в стороны и поднять их до уровня плеч, вернуться в исходное положение.
Повторить 15–20 раз.

Упражнение 3

Упражнение делает красивыми руки, задействует бицепсы, подтягивает грудь.
Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями разведены в стороны и согнуты практически под прямым углом вверх. Медленно разгибая локти, поднять руки вверх и медленно опустить в начальное положение.
Повторить 10–15 раз.

Упражнение 4

Упражнение направлено на грудь, плечи и руки.
Исходное положение: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед (спина при этом прямая, ни в коем случае не скругляется), руки опущены вниз до уровня колен, в руках гантели. Медленно подтяните гантели до уровня талии и опустите в исходное положение.
Повторить 15–20 раз.



Упражнение 5

Упражнение направлено на верхнюю часть рук, заставляет работать бицепсы.
Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями опущены по бокам. Медленно согните руки в локтях и подтяните к плечам.
Повторить 15–20 раз.

Упражнение 6

Упражнение формирует верхнюю часть спины, плечи, трицепсы, бицепсы, а также мышцы груди.
Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены, в руках гантели. Одна рука с гантелей поднимается вверх, сгибается в локте и заводится за голову и спину. Поменять руки и повторить то же самое на другую сторону.
На каждую сторону повторить по 10 раз.

Упражнение 7

Упражнение подтягивает руки, создает нагрузку на трицепсы.
Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями опущены. Медленно поднять гантели до уровня плеч и опустить в исходное положение.
Повторить 10–15 раз.

Правила похудения от Ольги Блохиной

Ешьте овсяную кашу с фруктами и орехами на завтрак. Это блюдо поможет вам набраться сил на весь день и прожить его без сладкого.
В течение дня употребляйте больше белого мяса и овощей. Ешьте часто, небольшими порциями. Так вы не будете испытывать чувство голода.
Пусть занятия спортом превратятся для вас в праздник, для этого приобретите модную спортивную форму и включайте во время тренировки самые любимые музыкальные хиты.
Не забывайте принимать витамины, ведь получить весь необходимый набор полезных веществ из пищи не всегда возможно.
Начинайте утро с киви и стакана воды натощак, они помогут вашему организму запустить все пищеварительные процессы.
Вы должны представлять свое идеальное тело во всех подробностях. Рисуйте эту картинку в своем воображении во время тренировок.
Исключите сладкие напитки. Это лишние калории.

Ольга Шаблинская

ПЯТЬ СУПЕРПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

Какие продукты надо добавить в свое питание, чтобы оно компенсировало все имеющиеся в нем перекосы? Какие продукты настолько полезны, что могут сгладить остальные «неполезности»? Об этом рассказала врач-диетолог Анастасия Ефимова.

Кефир

Ферментируемый продукт, являющийся пробиотиком. Биоактивные метаболиты в кефире улучшают баланс бактерий в кишечнике и поддерживают здоровье микробиоты, помогая пищеварительному тракту и общему состоянию организма.

Зеленый чай

Этот напиток способен снизить интенсивность воспаления. Полифенолы, присутствующие в зеленом чае, являются мощными антиоксидантами, а катехины проявляют антибактериальную активность против бактерии H. pylori (хеликобактер – главный фактор риска рака желудка).

Брокколи

Исследования показывают, что овощи семейства крестоцветных (брокколи, брюссельская и белокочанная капуста) помогают поддерживать кишечную флору и иммунитет. Брокколи, помимо этого, обладает противовирусными и антибактериальными свойствами. Регулярное употребление брокколи способно уменьшать колонизацию того же хеликобактера (H. pylori).

Овес

Содержит бета-глюкан, который способствует развитию «хороших» бактерий, необходимых для здоровья кишечника. Более того, бета-глюкан снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и диабета. Клетчатка и белок, содержащиеся в овсе, способствуют более длительному ощущению сытости. Овес – отличный источник многих витаминов и минералов, в том числе магния, меди, тиамина и цинка.

Льняное семя

Основные питательные вещества льняного семени – альфа-линоленовая кислота (омега-3), клетчатка и лигнаны. Эти вещества могут уменьшать воспаление, помогают нормализовать пищеварение, дольше сохранять чувство сытости, а также благоприятно влияют на липидный профиль (уровень холестерина) и обеспечивают антиоксидантную защиту. Для наибольшей пользы льняное семя необходимо измельчать. Хранить льняную муку лучше в холодильнике, в герметичном непрозрачном контейнере, чтобы она не испортилась.

На заметку

Какие полезные продукты могут навредить здоровью?

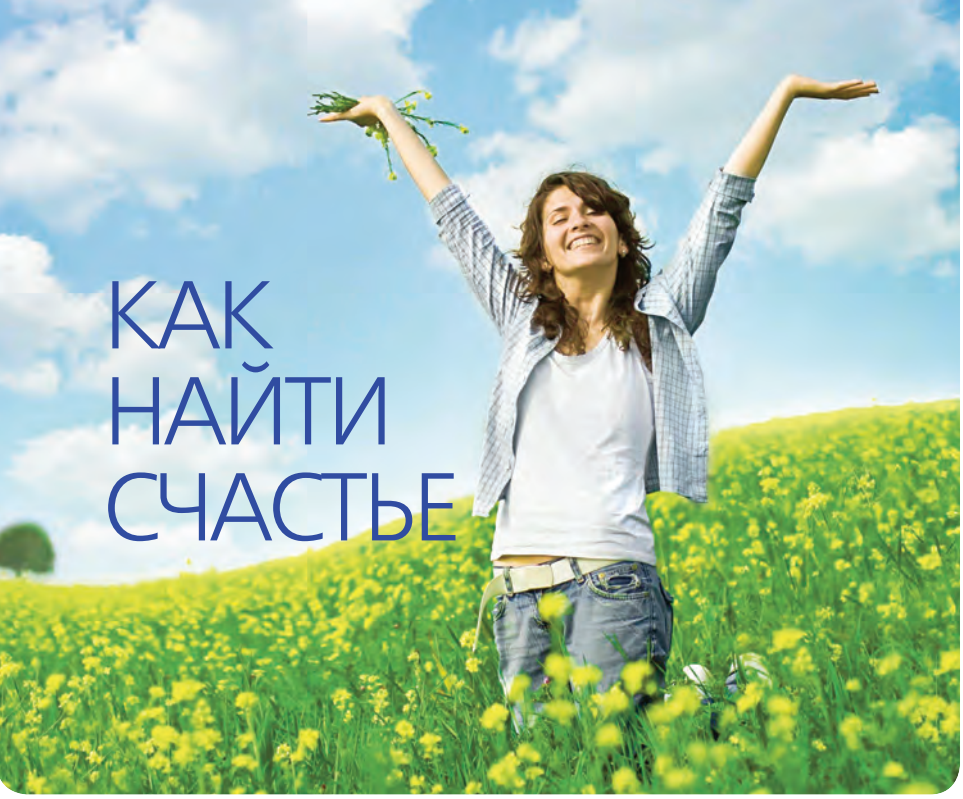
Тема полезных продуктов и здорового питания вообще оказалась одной из центральных в программе Александра Мясникова «О самом главном». Вместе со своими гостями в студии известный врач разобрал ряд самых популярных с точки зрения здорового питания продуктов. И оказалось, что далеко не все из них могут оздоравливать человеческий организм.

«Нет вредных или полезных продуктов. Есть полезный или неполезный образ питания. Любой полезный продукт может стать вредным, если им злоупотребить. Например, молоко – полезный продукт. Но я посмотрю, что с вами будет, если вы выпьете ведро молока»,– заметил Александр Мясников.

Одним из таких спорных продуктов стали мюсли. «Всем полезный продукт, если говорить, что это хлопья, но считается, что также может быть и вредным»,– отметил врач. Одна из основных опасностей – мюсли сладкие. При этом хлопья Александр Мясников занес в пятерку самых полезных продуктов. Приготовленные из цельных зерен, они представляют собой кладезь витаминов, микроэлементов и клетчатки. Однако их легко можно сделать вредным для здоровья продуктом, просто добавив сахар или соль. Правда, специалист подчеркнул, что там сахара все же меньше, нежели в стакане газировки.

Пророщенные ростки и микрозелень сейчас на волне популярности. Но определенный риск, связанный с их употреблением, тоже присутствует. Так, гости студии и сам доктор Мясников предположили, что польза такого продукта теряется на фоне того, что он может храниться в сырости, быть плохо промытым от земли, а также в нем могут обнаруживаться следы удобрений, которые используются при его выращивании.

Лидия Юдина



КАК НАЙТИ СЧАСТЬЕ

Рассказывает доктор медицинских наук, профессор кафедры социальной психологии Московского государственного областного университета Ольга Овсяник.

О трех слонах

Слово «счастье» все трактуют по-своему. Для философов счастье – это отсутствие несчастья. Для физиологов это коктейль серотонина, окситоцина, доморфина и эндорфинов. Для психологов счастья не существует вовсе. Ведь это то, что нельзя потрогать, сложить в чемодан или подарить другому. Большинство под словом «счастье» подразумевает либо кратковременные состояния (радость, влюбленность, безмятежность, неожиданный подарок судьбы), либо счастливую (сбалансированную) жизнь. То состояние, при котором все сферы жизни находятся в состоянии равновесия. Счастливая жизнь похожа на древнее изображение картины мира – чаша, которая покоится на трех слонах, стоящих на черепахе.

Кто есть кто

Черепаха (фундамент) – это, конечно, здоровье. Счастливое состояние всегда зиждется на здоровье. Если здоровье есть – оно возможно, если нет – крайне проблематично. Для того чтобы чаша на слонах стояла ровно, нужно, чтобы все слоны были одинакового размера. Иначе возникнет перекос, чаша накренится, и ощущение счастливой жизни пропадет. Это значит, что ни одна, даже самая важная сфера жизни человека не может заменить ему остальных потребностей.

Однако сами слоны – величины переменные. Они могут меняться вместе с вами (точнее, с вашими потребностями). Сегодня слонами могут быть стабильность и достаток. Если через год вы решите, что стабильность – это болото, а слонами могут стать путешествия и самореализация, а еще через полгода – любовь и дети.

На древней карте слонов было три. Но в жизни подпорок для счастья гораздо больше. И среди них есть несколько незыблемых, постоянных. Счастливая жизнь зависит от нашей уверенности в себе, открытости (психологи это называют базовым доверием к миру), чувства юмора и умения радоваться жизни, интереса к миру и жажде его познания. Если этих подпорок нет – счастливые состояния могут возникать, но так же быстро (как рябь на воде) они будут и исчезать. Потому что без этих качеств человек остается заложником ситуации, флюгером, состояние которого зависит от направления ветра. Как только оно сменяется – человек становится несчастным.

Счастье не может зависеть от внешних факторов (любит ли вас тот, кого любите вы, есть ли у вас работа, достаточно ли у вас денег). Это то, что живет внутри человека, а не приходит извне.

Вспомните детство, когда ощущение счастья не покидало вас ни на минуту. Что вас переполняло? Мечты, ежедневные открытия, вера в чудо, устремленность в будущее, вера в лучшее и умение радоваться тому, что есть. Перепрыгнул через лужу? Прекрасно. Кинул камешек дальше всех – победа.

Что делать?

В первую очередь – понять, чего вам не хватает. Какого слона вы потеряли по дороге в светлое будущее и чем его можно заменить или восстановить? Для этого нужно вспомнить, о чем вы мечтали и к чему стремились.

Иногда понять это помогают несчастья, которые вышибают последнюю подпорку. Чаша падает, разбивается вдребезги, и человек, глядя на обломки, понимает, что на самом деле все то, что разбилось, и было его счастьем. Он хотел свободы, но потерял стабильность. А на самом деле ему нужна была именно она. Определив баланс, вы поймете, что нужно культивировать, а что – попытаться реанимировать.

Чаще всего понять себя помогают разговоры с другими людьми. Это можно сделать или с помощью близких, которым вы доверяете и которые обладают достаточным жизненным опытом, или с помощью психолога, у которого есть опыт профессиональный.

Лидия Юдина

В ПОИСКАХ НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ

Умница, красавица, спортсменка. Принадлежность к комсомолу сегодня можно заменить на статус «бизнесвумен». Все при ней, но она не чувствует и никогда не чувствовала себя любимой. Другие попроще, но им и цветы дарят, и замуж зовут, и комплименты говорят, и, самое главное, любят. Почему же некоторые женщины не чувствуют себя любимыми, рассказала психодрама-терапевт Ольга Малинина.

Если попробовать представить себе женщину или даже мужчину, которые говорят о себе: «Меня никогда не любили», то на ум приходят три картины.

Звонарь Квазимодо. Многие знакомы с романом **Виктора Гюго** «Собор Парижской Богоматери». В нем описан герой, который ощущал себя нелюбимым и отвергнутым. В этом есть доля правды, многие, глядя на него, испытывали страх и отвращение. Если попробовать найти подобных героев сегодня, то это могут быть люди с физическими дефектами либо сильными психическими отклонениями. Несмотря на это, примеры реальных людей и их успехи, которые можно посмотреть в социальных сетях, говорят об обратном.

Не подходите ко мне. Женщина или мужчина могут всем сердцем мечтать об отношениях, при этом они делают все, чтобы на них никто не обратил внимания, не заинтересовался, не увлекся. Личный страх отношений может проявляться через неопрятный вид, грубость, оскорбления, отталкивающее поведение, отвержение. После чего человек смело заявляет: «Видите, меня никто не любит!»

Завышенные ожидания и искаженное представление о любви. Даже если женщина или мужчина состояли в отношениях, в которых к ним хорошо относились, внутри себя они переживают это как нелюбовь. Такое бывает со взрослыми, которых в детстве «целовали в попу» и они не знали отказа. Неважно, это была полная семья или «брошенная» женщина, посвятившая себя ребенку и ни в чем ему не отказывающая. Вырастая, человеку все время чего-то не хватает. Минимально фрустрирующий партнер выглядит как холодный и отвергающий.

Меня никогда не любили!

Кто-то повторяет эти слова, как мантру, отказываясь от общения и застревая в собственной боли. Кто-то, понимая, что это его реальность, выбирает менять ее и действовать по-другому, пытаясь найти способ по-новому выстраивать взаимоотношения с окружающими. Как правило, подобные усилия дают шанс изменить ситуацию.

Как найти настоящую любовь?

Прежде чем отправиться на поиски, стоит разобраться с самим определением «любовь». Для этого взять лист и ручку и написать ответы на вопросы:

- Что для меня значит настоящая любовь?
- Какими признаками она обладает?
- Каким должен быть мой партнер?
- Какими я представляю наши отношения?
- Как я себя чувствую в них?

Ответы позволят нарисовать определенную картинку, которая уже живет в голове и бессознательно управляет процессом.

Следующий важный шаг – посмотреть, насколько получившийся образ реален. Например, «никогда не ссориться» – невозможно. «Не меняться» – невозможно. «Всегда быть вместе» – невозможно. Если присутствуют слова «всегда», «никогда», «все», «никто», «ничего» – это первый маркер того, что образ любви и отношений идеализирован.

Причесав свое представление и ожидания, можно перейти к поиску и выбору реального человека, у которого есть недостатки, с которыми можно смириться. Самое главное – не торопиться, чтобы сохранять ощущение безопасности и влияния на процесс. Это позволит не пораниться лишний раз. Сделали шаг, остановились, посмотрели, подумали, получилось – еще шаг.

Елена Липкина

ЗАПОВЕДИ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

Гештальт-терапевт Ольга Мошенская рассказала правила, которые помогут мужчинам и женщинам с разным темпераментом, привычками и укладом жизни найти свой собственный путь, чтобы создать и сохранить крепкие и счастливые отношения на долгие годы совместной жизни.

Над отношениями нужно работать!

Как бы это обременительно ни звучало, но близкие отношения, партнерство, брак и даже сожительство не только предполагают, но и прямо пропорционально зависят от того, как люди трудятся над ними. Процесс построения взаимоотношений по своей структуре схож с процессом построения бизнеса. Если человек думает, что достаточно только желания и идеи, а дальше оно как-то само должно сложиться, то в результате он, скорее всего, встретится с суровой реальностью и разочарованием в любви, в людях и в самом себе.

Пара – это когда один плюс один, работают оба

Первое правило не принесет никаких результатов, если в отношения будет вкладываться один человек, а второй просто соизволит пожинать плоды его действий. Когда происходит такой перекос, то формируются нездоровые, созависимые отношения, которые через какое-то время начнут трещать по швам. Чтобы этого не происходило, можно время от времени задавать себе вопросы: «Что я даю партнеру? Какой мой вклад в то, что сейчас мы имеем? Сколько я беру в отношениях?»

Баланс, что бы это ни значило!

В процессе, создавая возможность разделить «одну жизнь на двоих», довольно часто возникает вопрос: «Кого выбрать: себя любимого, или отношения?» Это подсвечивает нарушение баланса в паре. Высшим пилотажем является развитие навыка «Я сохраняю себя, оставаясь в отношениях». Если в какой-то момент чья-то ценность становится превалирующей, то это незаметное начало краха этой пары.

Каждый сам отвечает за свое счастье

Если люди целенаправленно занимаются поиском партнера, чтобы тот сделал их счастливыми, то шанс на успех стремится к нулю. В первую очередь каждый человек должен уметь самостоятельно осчастливить себя и в наполненном состоянии заявиться к любимому. У многих в этом месте возникнет вопрос: «Зачем мне тогда другой, если я сам все могу?» Ответ прост: «Для счастливой совместности».

Строй отношения с реальным человеком, а не со своими фантазиями о нем

Это правило, как и предыдущее, может оказаться непонятным для тех, кто не умеет видеть реальных людей, а вместо этого строит взаимоотношения со своими представлениями о том, какими должны быть люди, или ожиданиями, навешанными на возлюбленного. Как правило, это легко определить по таким понятиям, как «ты должен» или «я должна». Так люди неосознанно отыгрывают детско-родительские отношения, выстраивая деструктивные, созависимые отношения.

Каждый несет собственную ответственность за себя и за отношения

За то, куда, как и с какой скоростью движется пара, отвечают оба партнера. Когда люди не берут на себя ответственность за происходящее, то начинается поиск виновного. Иногда мужчина и женщина сплачиваются против родителей, друзей или даже общества. Такой способ «решения» проблемы ни к чему не приводит. Все остается на своих местах, а внутреннее напряжение продолжает накапливаться и усиливаться.

Очень важно в процессе построения отношений учиться видеть, какие выборы делают партнеры, к чему приводят личные или совместные решения, поступки. Брать за это свою долю ответственности, помня о наличии второго человека в паре и его вкладе.

ОШИБКИ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Родителям хочется воспитать своего ребенка ответственным и полноценным членом общества. В ход идут разные методики и манипуляции. Однако, как отмечают специалисты, иногда мамы и папы совершают ошибки в воспитании, которые могут дать обратный эффект. Итак, какие же методики не стоит использовать, рассказала психолог, эксперт по коммуникациям, автор психологических комиксов Татьяна Василькова.

Ошибка первая

Учить детей быть всегда щедрыми и делиться игрушками на детской площадке.

Обратный эффект: есть риски, что ребенок будет бедным, все раздаст, не сможет накапливать и сохранять, ничего в будущем не принесет в дом своим детям. Он же щедрый.

Что же в такой ситуации стоит делать? Лучше учить договариваться: «Я тебе дам машинку, ты мне мячик». То есть фактически создавать взаимовыгодный обмен. Тогда ребенок и о другом, и о себе заботится.

Как вариант, учить делиться с условиями: «На 15 минут даю поиграть, верни в таком же чистом виде».

В этом случае во взрослой жизни человек будет давать в долг под проценты и с официальными документами, что гарантирует ему сохранение его капиталов.

Учить делиться тем, что лишнее, ненужное на данный момент. В этом суть меценатства и благотворительности – дарить то, что в избытке. Понимая, что обратно никто это возвращать не будет – это дар людям.

Ошибка вторая

Учить не быть злым: «Нельзя сердиться, нельзя кричать. Ты не можешь злиться на маму».

Обратный эффект: ребенок может стать подверженным влиянию дурной компании, мошенников и других злоумышленников. Ребенок не способен сам защитить себя. Он в итоге не в безопасности. Способность злиться и говорить «нет» – это своего рода страховка от ряда неприятностей и бед.

Как же лучше поступать в такой ситуации? Разрешать злиться. Учить говорить «нет» и самим соблюдать границы ребенка, например, без его согласия не брать его вещи, например, телефон. Не стоит всегда относиться к злости с негативом, иногда она бывает и хорошим чувством.

Ошибка третья

Учить постоянно извиняться: «Ты не прав, пойди и попроси прощения у учителя, что забыл выучить стихотворение».

Обратный эффект: ребенок делает вывод – можно не делать, как надо, просто попросить прощения. Извинение – это иллюзия, что что-то меняется в лучшую сторону. Люди делают неприятно другому, извиняются, и, казалось бы, инцидент исчерпан, но фактически проблема остается и повторяется. Сплошные извинения и никаких действий.

Лучше учить ребенка исправлять ситуацию, не используя пустых извинений. «Мне жаль, что я не выучил стихотворение вчера, сегодня я готов/а рассказать два». Тогда ребенок понимает, что можно ошибаться, а потом исправлять ситуацию и при этом оставаться хорошим человеком даже с ошибками.

Ошибка четвертая

Учить быть беспрекословно послушными: «Делай то, что говорю. Я лучше знаю».

Обратный эффект: ребенок в результате не учится креативно мыслить, он живет по инструкции. Все, что подлежит инструкции, со временем будут делать автоматизированно, и ребенку сложнее будет найти свое призвание в жизни. Он еще не умеет отстаивать свое мнение. Живет, как надо другим, а не как хочет он сам. Оттого несчастен. Он будет хорошим исполнителем, вряд ли будет лидером.

Чтобы этого не произошло, конечно же, не надо пускать все на самотек. Лучше давать право выбора: «Ты выбираешь это или это?» Спрашивать мнение ребенка: «Что ты предлагаешь? Что будешь с этим делать?» Воспитывать ребенка стоит не директивами, а вопросами, развивая его аналитический и творческий ум.

Анна Шатохина

ИНТЕРЬЕРНЫЕ НЮАНСЫ

Плохие решения для интерьера: непропорциональная мебель, избыток декора, слишком яркие цвета – рассказываем про эти и другие ошибки, из-за которых комната кажется меньше, чем она есть.

Избыток мебели

Переизбыток мебели визуально перегружает даже просторное помещение и вызывает нежелательное ощущение тесноты. К тому же из-за лишних предметов вам будет просто неудобно передвигаться по комнате.

Как правильно. Каждый предмет мебели должен приносить пользу, а не просто загромождать пространство. Подумайте, какие именно функции вы хотите реализовать в комнате, и подбирайте обстановку в соответствии с ними. Делайте ставку на качество и многофункциональность изделий, а не их количество.

Слишком яркие цвета

Обилие ярких цветов (особенно их «чистых» оттенков) в палитре может вызвать ощущение не только дискомфорта и раздражения, но и тесноты. Особенно это касается стен или других больших поверхностей, а также орнаментов.

Как правильно. Выбирайте в качестве основных спокойные приглушенные тона, которые помогут создать приятную атмосферу и не будут перегружать визуальное восприятие. Хотите яркости? Используйте акцентные цвета дозированно – и не все сразу, а лишь 1–2 оттенка. Кстати, при грамотном подходе даже черный способен сделать пространство более глубоким и даже просторным, а не уменьшить его. Например, темные детали отлично выглядят в хорошо освещенном пространстве или в контрастном сочетании со светлой нейтральной палитрой. А если использовать черный в одной части комнаты, она немного «отодвинется» вглубь.

Неправильное освещение

Освещение играет важную роль в создании правильной атмосферы в интерьере. Слишком тусклый свет может сделать пространство унылым и мрачным, подчеркнуть темные оттенки и лишить комнату «воздуха», из-за чего она будет казаться гораздо меньше, чем есть на самом деле. Слишком яркое освещение будет казаться неуютным, а неоновое – в больших количествах раздражать и утомлять.

Как правильно. Избегайте слишком ярких или, наоборот, тусклых и неэффективных источников света. Если в интерьере присутствуют темные насыщенные оттенки, старайтесь подсветить комнату, чтобы сбалансировать темную палитру. Используйте не только сами светильники, но и светоотражающие поверхности, глянцевые или стеклянные предметы. Продумайте несколько сценариев освещения для разных зон, а также подбирайте лампочки с комфортной светотемпературой.

Перегруженные стены

Слишком много картин, плакатов и декора на стенах создают ощущение хаоса и беспорядка. А непропорционально большие постеры могут визуально уменьшить высоту стен и в целом комнату.

Как правильно. Подберите несколько выразительных элементов и расположите их так, чтобы они гармонично дополняли интерьер, не перегружая его. Настенный декор должен быть соразмерен площади помещения: не стоит вешать слишком маленькие или, наоборот, крупные картины и плакаты. И то, и другое будет выбиваться из общего масштаба и испортит вид комнаты.

Непропорциональная мебель

Так же как и декор, мебель должна отвечать требованиям комфорта и согласовываться с размерами помещения. Слишком объемный диван в небольшой комнате или широкий остров на маленькой кухне заберет все свободное пространство, а много мелких изделий (столики, табурет) создадут ощущение захламленности.

Как правильно. При покупке мебели оценивайте не только ее удобство и функциональность, но и габариты. Даже если она помещается туда, куда вы хотите, стоит подумать, не будет ли то или иное изделие слишком массивным для вашего интерьера.

ЕСЛИ МЕСТА НЕТ В ШКАФУ

Корзина на вешалке, сундук и стеллаж на колесах – рассказываем, как выделить еще немного места для хранения в прихожей, если шкафы уже заполнены.

В корзине на вешалке

Настенная вешалка или отдельные крючки подходят не только для верхней одежды. Например, используйте их, чтобы организовать мобильную систему хранения из небольших плетеных корзин.
В них удобно складывать мелочи, которые должны быть всегда под рукой: ключи, маски, проездные билеты, солнечные очки и так далее. В корзины побольше поместятся аксессуары: шейные платки, перчатки, шарфы и шапки. Не вешайте слишком большие плетенки, чтобы они не «съели» пространство и не мешали передвигаться по коридору.

В большой напольной корзине

Если места в шкафах не хватает, сложите немнущуюся одежду или часть аксессуаров в крупную плетеную корзину. Выбирайте настолько большую модель, насколько позволяет метраж коридора, чтобы в нее поместился максимум вещей. Вместительная корзина подойдет для хранения обуви и сезонных предметов: например, зимних головных уборов или зонтов с дождевиками. Даже если корзина из влагостойкого материала, убирайте в нее только сухие предметы.
Владельцы собак могут организовать дополнительное место для игрушек, поводков и уличной одежды своих питомцев. А в семьях с маленькими детьми с такой корзиной появится шанс, что уличные игрушки не будут валяться где попало.

В сундуке

Где в небольшой прихожей найти место для сундука? Например, поставьте его у двери вместо пуфа или скамейки. Крышка легко превращается в сиденье, если положить на нее подушку или небольшой матрас, а внутри появится дополнительный отсек для хранения. Туда можно сложить несезонные пуховики и пальто, заполнить ящик коробками с обувью и даже немного разгрузить гардероб, распределив часть одежды в сундук. Это хороший выход, если шкаф в прихожей забит до отказа, а возможности избавиться от лишних вещей нет. За счет крышки-сиденья и ящика внутри сундук выполняет сразу две функции и тем самым экономит место.

В ящиках или на полочках под лавкой

Если классическая лавка нравится вам больше, чем сундук, то подберите модель, в которой под сиденьем есть полки под обувь или ящики. Как правило, они достаточно вместительные: в них можно хранить одежду, спортинвентарь, игрушки. Такое хранение выглядит намного аккуратнее хаотично разложенных на полке аксессуаров. При этом нужные предметы всегда будут под рукой. В зависимости от габаритов скамьи ящики могут быть достаточно высокими. Чтобы эффективно задействовать все пространство, при необходимости заполните его органайзерами, поставив их друг на друга, или используйте разделители.

На передвижной этажерке

Стеллаж-этажерка на колесиках – удобный и вместительный аксессуар. Помимо того, что у него есть несколько отсеков для хранения, он еще и достаточно мобильный.
Это особенно удобно в маленькой прихожей. Если нужно временно освободить место (например, для уборки или сборов на работу), просто откатите этажерку туда, где есть свободный угол.

Встроенная конструкция

Если прихожая слишком узкая для стандартного шкафа, оборудуйте в нише более компактную конструкцию.
Это хорошее решение для маленькой прихожей, куда сложно вписать крупногабаритную мебель. Для конструкции в нише достаточно подобрать полки и дверцы по размеру, боковые и задние стенки не понадобятся. Это сэкономит не только место, но и деньги.

Елена Перлова

СПОСОБЫ ОБНОВИТЬ ИНТЕРЬЕР

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ.

Поставить цветы в вазу

Цветы оживляют интерьер и добавляют яркие акценты в цветовую гамму комнаты. Тем, кто не готов ухаживать за живым растением на регулярной основе, подойдут букеты сезонных цветов. Сорта будут меняться в течение года, поэтому такой быстрый и простой способ декорирования не успеет приесться. Запаситесь парой красивых ваз из стекла или керамики, чтобы была возможность подбирать их под тип цветов и настроение.

Убрать все лишнее

Чтобы обновить интерьер и почувствовать себя в нем лучше, не всегда нужно отправляться в строительный магазин или искать новый декор. Порой достаточно потратить час на активное расхламление пространства, и результат вас уже впечатлит. При этом расхламиться не значит обязательно избавиться от всего старого и ненужного. Например, в комнате, где нет проблем с порядком и организацией хранения, но все равно хочется что-то изменить, можно просто убрать весь (или почти весь) декор. Свободное пространство даст ощущение легкости, которое, возможно, захочется оставить. Или вдохновит на поиски новых украшений, которые будут создавать желаемую атмосферу.

Заменить настенный декор

Еще один быстрый способ обновить интерьер – заменить настенный декор. При этом старые постеры, фотографии, подвесные кашпо и картины не нужно выкидывать: можно просто убрать их в коробку или в ящик до тех пор, пока не захочется снова обновить композицию. Чтобы иметь возможность перевешивать предметы по своему желанию, используйте незаметные способы настенного крепления: жидкие гвозди, двусторонний скотч, липучки, крючки-паучки и т.п.

Постелить ковер

Мгновенный способ преобразить интерьер и одновременно выделить функциональную зону – постелить туда ковер. Он может быть ярким, и тогда это оживит нейтральный светлый интерьер. А модель в спокойной гамме с ненавязчивым узором не перегрузит пространство визуально. В просторной комнате можно также использовать пару изделий, уложив их внахлест,– это интересный интерьерный тренд. И, конечно, красивые ковры снова можно вешать на стену – прием, когда-то признанный устаревшим, снова выглядит актуально в современных интерьерах.

Обновить текстиль

Еще один быстрый и не требующий больших усилий декораторский прием – замена текстиля. Он есть в каждом помещении: от спальни до ванной. Если подобрать новое текстильное оформление, вписав его в общую палитру интерьера, изменится все ощущение от комнаты. Не бойтесь экспериментировать с цветом: например, выбрать яркие чехлы диванных подушек для нейтрального серого дивана. Или повесить на окна яркие шторы с контрастным рисунком.

Собрать композицию из декора

Если у вас нет желания вешать что-то на стены, можно собрать декоративную композицию на комоде, открытой полке или журнальном столике. Используйте несколько не слишком мелких предметов, отличающихся по высоте, цвету и объему: например, прислоненный к стене постер в раме, комнатный цветок и свечку или маленькую керамическую вазу. Такую композицию всегда можно разобрать, переставить или дополнить, поэтому интерьер будет обновляться легко и быстро.

ГАРДЕРОБ НА ОСЕНЬ

В сентябре многие формируют гардероб на осень. К этому времени максимально понятны модные тренды сезона. Однако большинство советов стилистов направлено на молодежную аудиторию. О том, на что стоит обратить внимание людям возрастной группы старше 35 лет, рассказала стилист-имиджмейкер Светлана Бизяева. По ее словам, сейчас в модных трендах совершенно уникальная ситуация – актуальными считаются самые разные эпохи и направления. Наиболее интересны сейчас образы эпохи нулевых и девяностых, ретроэстетика, бельевой стиль. Из актуальных цветов 2023 года – винный, фиолетовый, бутылочно-зеленый, морской синий, желтый, а среди популярных принтов эпохи – зебра, питон.

Но что конкретно стоит надеть?

Женщинам советую отдать предпочтение лаконичным пиджакам в мужском стиле, а когда похолодает – вступят кашемировые оверсайз пальто-пиджаки прямого кроя. Дубленка-авиатор также лидирует среди самой актуальной верхней одежды осени-2023. По словам Бизяевой, самой модной обувью считаются трендовые мюли на устойчивом трапециевидном каблуке.

Обратите внимание на грубые ботинки на широкой платформе. Если раньше популярными были только модели на шнуровке, то сейчас к ним добавятся замочки и пряжки. Если вдруг захотелось нарядиться, обратите внимание на обувь в стиле металлик, подчеркивает эксперт.

Любой образ могут «сделать» аксессуары. По оценке стилиста, в моде снова максимализм. Выбирайте массивные украшения с крупными яркими камнями.

В моде многослойные жемчужные ожерелья, моносерьги, украшения в виде ракушек. Избегать стоит сумок размера мини, замшевых сумок и сумок ярко-неоновых цветов.

В новом сезоне стоит отдать предпочтение коже, оверсайз размеру, черному, коричневому или нежным оттенкам. Блестящие сумочки тоже актуальны. А в форме никакой новизны – традиционные прямоугольники, полумесяцы, квадраты и трапеции.

Однако главным трендом будет умение правильно миксовать вещи разных эпох.

Для женщин, перешагнувших определенный возрастной рубеж, очень важно найти баланс в своем стиле, не бояться внедрять непривычные элементы в свой гардероб, но делать это грамотно и вдумчиво, подчеркивает стилист.

Вот какие советы имиджмейкер дала для людей в возрастной группе от 35 до 45 лет.

Особое внимание на качество тканей и материалов. Старайтесь избегать дешевых материалов – они только подчеркнут возрастные изменения кожи и негативно скажутся на образе в целом.

Обувь и сумка, как ни банально, должны быть по возможности качественными, лаконичными, без лишнего и неуместного декора. Как показывает опыт – чаще всего именно неактуальная устаревшая обувь или сумка выдают несовременность костюмного ансамбля в целом и резко снижают статус всего образа. Причем необязательно обувь или сумка должны быть дорогими и/или брендовыми, гораздо важнее их актуальность и современность и хорошее качество исполнения.

Крой и силуэт вещей критически важны для актуального гардероба. Именно крой, а не цвет или принт обычно относятся к долгосрочным тенденциям и выдают «возраст» вещи.

Бизяева рекомендует «миксовать» в образе вещи разных стилистик. Например, смешивая деловую и спортивную стилистику, можно получить более живой и современный комплект (джинсы + пиджак + туфли или строгие брюки + толстовка + яркие акцентные серьги). Не стоит свой образ полностью формировать в одном стиле: в моде эклектика.

И важный момент – прическа и макияж: в тренде подчеркнутая ухоженность.

ВЯЗАНЫЙ ШАРФ – КЛАССИКА ЖАНРА!

Окутать теплом и обеспечить ощущение уюта – далеко не единственное предназначение этого аксессуара. Особенно если говорить об осенне-зимних моделях. Рассказываем про модные шарфы. В Древнем Риме шарф приходил на помощь в жару, а когда цивилизация перебралась к северу, стал защищать от холода. Сегодня аксессуар решает те же задачи. А вдобавок может создать полноценный стильный лук или «уничтожить» весь образ.

Шарфы-снуды

Удобная вещь, которая пришла к нам из… Средневековья. Тогда, правда, снуды использовали для сохранения прически: дамы прятали в специальные мешочки из ткани свои косы, чтобы они не растрепались и не запутались.
А много позже появились удобные шарфы-трубы. Они не теряют популярность и сегодня: снуды используют спортсмены, туристы, модницы и модники. Некоторые модели, не слишком широкие, подходят только для того, чтобы прикрыть шею. Другие можно натянуть на голову наподобие капора, который уже не первый сезон в моде. Практично и не нужно каждый раз думать, как же красиво завязать шарф.

Кашемировые шарфы

Маркетинг сделал кашемир синонимом идеальной мягкости. Это, по сути, так и есть: в основе этой ткани – подшерсток (читай пух) особой породы коз, обитающих в некоторых странах Азии. И такие вещи никогда не выходят из моды просто потому, что это приятный к телу, легкий и теплый материал. Приобрести классический кашемировый шарф нейтрального оттенка на сезон 2023/2024 – отличная идея! Главное, что нужно помнить: эта ткань требует особо бережного ухода.

Вязаные шарфы

Сегодня бренды, которые заходят на рынок, и те, что не хотят отдавать позиций, придумывают целые линейки вязаных вещей. А вязаный шарф – просто классика жанра!
В моде снова объемные тяжелые аксессуары из шерсти. Не обязательно крупной вязки, хотя она прямо просится: можно выбрать вязаный большой палантин и завернуться в него, создав образ практически только из одного шарфа.
Актуальное цветовое решение – градиент, поэтому не нужно останавливать выбор только на однотонных аксессуарах.

Белые шарфы

Этот цвет способен сделать образ элегантным или дерзким. В случае с белым шарфом решающую роль играет текстура. Модные белые шарфы могут быть тяжелыми вязаными и невесомыми шифоновыми, пушистыми, как облачко, или с гладкой текстурой, с рисунком или без. Можно взять белый шарф для контрастного аутфита. Но в новом сезоне задан тренд на единую цветовую гамму, когда все элементы образа одного тона, и непонятно, где границы между ними.

Шарфы-палантины

Некогда так называли меховые накидки строгой прямоугольной формы, а сегодня палантины делают из любых материалов и различных расцветок. Это не только незаменимый элемент образа солидной дамы, как было еще недавно: теперь палантины можно найти в гардеробах женщин и девушек любых возрастов.

Черные шарфы

Может дополнить или сбалансировать образ. Черный шарф может показаться скучной затеей, но на самом деле здесь открывается простор для выбора: пушистый оверсайз-шарф с объемными кисточками, шарф-«меховушка», аксессуар с дерзкой надписью или украшенный пайетками и стразами, которые снова в тренде. Особый шик в этом сезоне – шелковые, «глянцевые» аксессуары. Выбирайте модель под образ, но обращайте внимание на материал. Некоторые ткани требуют особого ухода, и если вы его не обеспечите, то черный цвет быстро превратится в блеклый серый или «запестрит» катышками, что сразу сделает дешевым весь образ.

ОСЕННЯЯ БЕЗВКУСИЦА

Если слово «мода» для вас не пустой звук, в вашем шкафу непременно найдется пальто длиной макси, обувь на массивной подошве, леопардовая сумка и другие трендовые вещи. А что носить в наступившем осенне-зимнем сезоне «противопоказано», рассказывает стилист Юлия Литвиненко.

Узкое пальто-халат

Пальто-халат в принципе мало кому подходит, часто оно просто добавляет нашей фигуре излишний объем. Прямые и узкие модели, длиной миди либо по колено и чуть ниже, тем более смотрятся откровенно плохо. Лучше выбрать обычное пальто: однобортное или двубортное, немного приталенное или прямое.

Поскольку речь идет о верхней одежде, сразу обозначу одну из главных ошибок наших женщин. Перед покупкой хорошенько подумайте, что вы носите чаще всего – брюки или же платья с юбками. Если в приоритете последние, следите, чтобы подол не выглядывал из-под верхней одежды. Иногда из-за этого сильно «режутся» пропорции тела.

Короткий тренч

Что я имею в виду? Классическая модель до колена либо выше на 5–10 сантиметров – довольно узкая. Существует заблуждение, что миниатюрным девушкам такой тренч идеально подходит, на самом деле даже для них лучше выбирать другие варианты: миди, мини. Плюс нужна правильная форма – прямая, чтобы не сделать себя случайно шире, чем вы есть на самом деле.

Сегодня силуэт тренча кардинально изменился, он должен быть более свободным, а не приталенным.

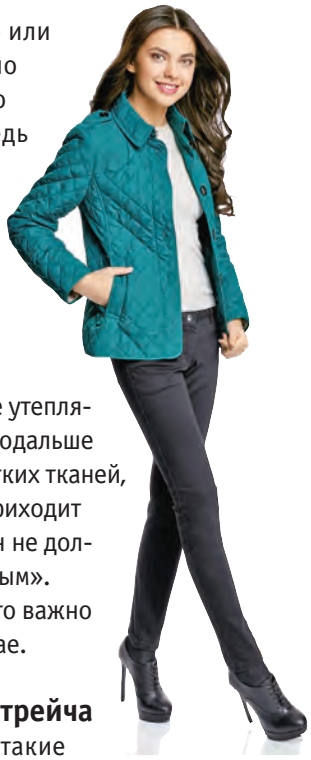
Узкая косуха

На пике уже не первый сезон модели oversize, они либо полностью закрывают бедра, либо доходят до середины бедра, идеально сочетаются с джинсами скинни, ботинками на массивной подошве или сапогами на каблуках.

Короткие модели, да еще и «в облипку», с молниями, заклепками абсолютно точно должны остаться в шкафу до лучших времен (ведь мы же помним – мода циклична). Когда застегиваешь эту косуху, кажется, что она начинает трещать по швам (до такой степени узкая!).

Стеганая куртка по фигуре

Про эту модель не сказал только ленивый. Тем не менее я напомню, что сейчас между верхней одеждой и изделием, которое вы надеваете, должен быть воздух. Времена, когда мы буквально натягивали узкую куртку на объемный свитер или свитшот, давно прошли. И это прекрасно, ведь в таком виде элементарно сложно двигаться.



«Вялый» трикотаж

Осенью мы все утепляемся, убирая подальше изделия из легких тканей, на смену им приходит трикотаж. И он не должен быть «вялым». Форма – вот что важно в данном случае.

Скинни из стрейча

Как правило, такие джинсы голубого цвета с потертостями сделаны из тонкого, тянущегося материала, они больше напоминают леггинсы. Помните, что ткань имеет значение, она должна быть плотной и по сезону.

Еще один распространенный промах: неправильный цвет носков, когда вы выбираете укороченные модели джинсов (до косточки на лодыжке) и светлые кроссовки. Обычно мы надеваем черные носки, но они сильно выделяются. Лучше подойдут белые, молочные или карамельные.

Оксана Морозова

ОСВЕЖИТЕ СВОЙ ОБРАЗ

Одежда – самый доступный механизм самовыражения. Как же не слиться с толпой, не попасть в «модное рабство», а остаться собой, выглядя при этом свежо и неповторимо? Не у всех есть средства, чтобы менять гардероб каждый сезон или покупать трендовые вещи. Как с помощью хорошо продуманных и правильно подобранных аксессуаров можно сделать гардероб более динамичным, обновить и разнообразить его, рассказала стилист-имиджмейкер Ольга Воробьева.

Обыграйте галстук

Загляните в мужской гардероб и возьмите галстук. Его можно носить вместо пояса, а можно как шарф: завяжите два раза на застегнутой доверху сорочке и уберите внутрь.

Примерьте мужской пиджак

Если в образе не хватает изюминки, наденьте пиджак вашего мужчины. Расстегнутый, поверх летящего платья из хлопка или шелкового муслина, и ваш богемный стиль готов. Если вам кажется, что он утяжеляет силуэт, перетяните талию кожаным поясом или тем же мужским ремнем.

Попробуйте освежить образ мужской рубашкой

Да, мужская сорочка будет чуть великовата, но в этом и весь шарм. Немного завернуть рукава, заправить ее в юбку. Ваш образ будет пленять всех проходящих мимо. В этом образе вы будете смотреться очень женственной и хрупкой.

Добавьте индивидуальности обыденным вещам

Берем вещь из массмаркета и заменяем «промышленные» пуговицы на винтажные или срезанные с вещи, которую больше не носите. Своя изюминка у наряда появляется моментально.

Освежите образ, смешав стили

Чтобы быть стильной, нужно уметь сочетать дизайнерскую вещь + немного дешевого + капельку винтажа. Это правило подходит ко всем бюджетам.

Уверенно орудуйте аксессуарами

Например, маленькое черное платье, которое есть у каждой женщины, хоть и у каждой свое. Не надо превращать его в наряд «безутешной вдовы», а придайте ему индивидуальность. Аксессуары с ним – не статисты, а исполнители главной роли, украшающие и освежающие образ.

Не забывайте про акценты

Всего одна деталь: красная, красивая помада, интересные колготки (только не прозрачные и без зацепок), кожаная куртка, леопардовые лодочки, необычная соломенная сумка… и вы освежили свой образ! Порой нужно немного времени, чтобы найти в гардеробе «свежие» вещи, по-новому посмотреть на них и научиться умело использовать.

Составляйте списки

Представьте, что вы хотите приготовить яблочный пирог и выписываете недостающие ингредиенты. Вряд ли там окажутся гусиный паштет или паста кари. При планировании комфортного гардероба стоит также отсекать все лишнее. Концентрируйтесь на приоритетных вещах, одежде, соответствующей вашему образу жизни, определенным обстоятельствам.

Взгляните еще раз на свой гардероб и попытайтесь найти что-то, что объединяет все понравившиеся вам образы. Сконцентрируйтесь на общей идее, попробуйте сконцентрироваться на одном конкретном образе (например, героиня какого-то фильма или собирательный образ девушек, чья манера одеваться вам нравится). Выделите основные элементы их стиля: рубашки, крупные серьги, пышные юбки, определенные очки. Составьте любимую цветовую гамму. Сформируйте силуэты, в которых вам комфортно: трапециевидные платья, клеш, А-силуэт, расслабленный oversize или приталенные блузки. Далее попытайтесь представить ключевые материалы: шерстяные свитеры с примесью кашемира на каждый день, кружева (спросите себя, а вы точно сможете носить вещи с кружевами каждый день).

В заключение попробуйте набросать необходимый список аксессуаров: чем вам хотелось бы дополнить этот усредненный идеальный образ.

Анна Шатохина

НАДЕЖДА БАХТИНА: «ДЕЛО, КОТОРОЕ ГРЕЕТ ДУШУ»

МНЕ КАЖЕТСЯ, ОНА УМЕЕТ ВСЕ! ТАЛАНТЛИВО ИГРАТЬ НА СЦЕНЕ И СЪЕМОЧНОЙ ПЛОЩАДКЕ, ПЕТЬ, СОЧИНЯТЬ СТИХИ И СКАЗКИ, ТАНЦЕВАТЬ. А ЕЩЕ ОНА УМЕЕТ ЛЮБИТЬ. В ШИРОКОМ СМЫСЛЕ ЭТОГО СЛОВА. И ЭТА ЛЮБОВЬ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА БЛИЗКИХ, НО И ЧУЖИХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ОКАЗЫВАЮТСЯ В ПОЛЕ ЕЕ ВНИМАНИЯ...

Наш корреспондент встретился с актрисой после завершения съемок 4-серийной мелодрамы «Переворот» для телеканала Домашний. Главную роль в этой картине доверили Надежде.

Трудное счастье

– Надя, премьера картины «Переворот» еще впереди, поэтому мы не можем раскрыть весь сюжет. Но если все-таки в двух словах...

– Если в двух словах, то размеренная счастливая жизнь моей героини Ольги Шумилиной резко меняется после того, как ее любимый муж Олег попадает в автокатастрофу... вместе со своей любовницей Светланой. Это событие открывает Ольге глаза на его тайную жизнь и знакомит с мужем Светланы – Виктором. Так начинается завязка этой истории.

– Вам доверили главную роль – Ольги Шумилиной. Интересный был опыт?

– Слава богу, мне было, что играть. Ольге выпало немало страданий, и на проекте я пролила немало слез в борьбе за ее счастье. Моей героине пришлось пережить предательство самых близких людей, но она все преодолела и вышла из этой борьбы победительницей. Так что ждем премьеры и надеемся, что картина придется зрителю по душе. Мы старались.

В партнерах – Смирнитский и Сафонова

– Как только закончились съемки этой мелодрамы, вы тут же приступили к репетициям нового спектакля «Хочу купить вашего мужа»...

– Точнее, в срочном порядке ввелась в антрепризу, которая уже давно игралась. Моя подруга-однокурсница Маша Климова надолго уезжала и попросила подменить ее в спектакле на время отсутствия. Ввод, тем более срочный, для актера всегда стресс. К тому же со спектаклем нужно было ехать на гастроли в Светлогорск, который находится рядом с балтийским Калининградом. А у меня были съемки, которые закончились как раз за два дня до гастролей. Не успела прийти в себя, как сразу погрузилась в новый материал, текст доучивала уже в самолете. В партнерах – замечательные артисты Валентин Смирнитский и Елена Сафонова. Как тут можно было подвести? Здесь уже был и профессиональный интерес. Выходить с такими актерами на сцену – уже счастье. Испытала это сразу, с первого спектакля. Теперь вместе с Машей буду играть эту роль вторым составом.

– Вы играли спектакль в Светлогорске. Удалось посмотреть городок или бывали там раньше?

– Нет, оказалась там впервые. Он очень напомнил мне Прибалтику, в частности, Клайпеду. Дело в том, что моя мама детство и юность провела в Латвии и Литве, в общей сложности порядка десяти лет. Ее отец и мой дедушка – Владимир Сергеевич Баранчеев – был военным хирургом, они много колесили по стране. Для мамы очень дороги эти места, и мы до пандемии не единожды туда ездили. В Латвии до сих пор живут наши родственники и друзья. Мы скучаем по ним, но сейчас очень трудно стало встречаться, почти невозможно.

С Сафоновой и Смирнитским

В фильме «Переворот»

От драмы до комедии

– Вы играете в антрепризе, но при этом служите в московском театре «Живая Вода», где недавно выпустили премьеру «Шах и мат или Дон Кихот, мат и молекулы».

– Это мой любимый театр, мое дело, которое греет и наполняет душу. В премьерном спектакле играю жену профессора Ираиду Альбертовну. Очень интересная характерная роль. С удовольствием приглашаю всех на этот спектакль.

– Вы многогранная артистка, но кинематографисты предлагают вам исключительно драматические роли. Не подозревают, что вы и комедийная актриса замечательная…

– Да, в кино используют лишь часть моих возможностей. Я острохарактерная актриса, хотя в институт меня брали как героиню. Это проявилось, когда мы занимались «наблюдениями» и «этюдами к образам» во время учебы в Щукинском театральном училище. Однажды мне доверили роль, про которую в романе была написана всего одна строчка – жена замначальника цеха. А дальше я должна была придумать ее образ – внешность, голос, манеру двигаться, одеваться… И мой художественный руководитель Юрий Вениаминович Шлыков поставил задачу, чтобы я была совершенно другой, не похожей на себя. Стала предлагать ему несколько вариантов – грима, одежды, а он в ответ одно: «Все не то. Вижу опять красивую Надю Бахтину. Ты сделай так, чтобы я тебя не узнал». Тогда я взяла пудру, забелила все лицо, нарисовала на нем узкие губки, маленькие глазки и взбила высокую прическу. Потом нашла в костюмерке старомодный костюм с люрексом на несколько размеров больше моего, увеличила некоторые части тела при помощи накладных подушечек, надела старомодные туфли на каблуках и в таком наряде зашла в аудиторию. Случился фурор! Я стала неузнаваемой. Владимир Этуш, который был в то время ректором, на экзамене несколько раз спрашивал – это кто? Всё не мог меня узнать.

Сейчас у меня и в театре есть острохарактерные, комедийные роли. Например, я играю жену грузина, музейного работника в спектакле «Мама Габриэли». Родился очень смешной образ – рыжий парик, вязаная беретка с розой, пышное нелепое платье… Кураж – от этой роли. Но кинематографисты такой меня правда не знают. Эти роли еще

В учебной работе «Свадьба»

тем хороши, что их можно играть в любом возрасте. То есть, когда состарюсь, будет, чем заняться, стану играть комических старух *(смеется)*.

Зрители отправили меня в монастырь

– То, что вы служите в православном театре «Живая Вода» – это факт. Но в интернете появилась информация, что вы на пять лет ушли в монастырь…

– Откуда пошли эти слухи, не знаю. Но был период, когда я действительно часто ездила по монастырям. У каждого человека бывают моменты, когда он хочет остановиться, что-то понять и осмыслить для себя важное. Мне эти поездки многое дали, я получила совершенно иной взгляд на жизнь и профессию, стала более зрелой. Но уходить в монастырь не собиралась и продолжаю с удовольствием заниматься любимой профессией.

Главное для врача – милосердие

– Вы недавно прошли курсы обучения сестер милосердия в Переславле-Залесском. Это что за история?

– Где-то 6 лет назад меня пригласили вести благотворительные вечера, средства от которых шли на создание паллиативного отделения в Центральной клинической больнице святителя Алексия, митрополита Московского. Таким образом, я стала другом больницы, которая со временем открыла курсы сестер милосердия по программе «Младшая сестра по уходу за больными». Потом появились филиалы в других городах. Я прошла эти курсы в Переславле-Залесском, где получила бесценные знания. Добровольцы, которые прошли такое обучение, могут оказывать помощь в качестве сестер в разных больницах. Сейчас, например, в их помощи нуждаются в больницах и госпиталях Мариуполя, Луганска и Горловки.

– То есть вы теперь тоже можете выступать в качестве волонтера?

– Да, мне скоро предстоит практика в паллиативном отделении больницы Святителя Алексия в Москве. Раньше я там участвовала в концертах, теперь могу проявить себя в другом качестве. В этом нет ничего случайного. Я бы могла стать доктором, если бы не стала актрисой. Преклоняюсь перед врачами, это святая профессия, если человек пошел в нее по призванию. Я видела настоящих докторов – это моя семья. Мой дедушка всегда говорил: «Главное для врача – милосердие. Врач должен любить своих пациентов». Такого же мнения придерживается моя мама – тоже врач, человек большого сердца. И, конечно, бабушка, которая прошла две войны в качестве фельдшера и операционной сестры. Именно она учила меня бинтовать и «ставить» уколы.

Теркин жив!

– А в творческом плане какие намечаются проекты?

– Сейчас в театре «Живая Вода» готовим новую премьеру под названием «Теркин жив»! Этот гениальный текст и сегодня современен. Мы уже приступили к репетициям.

– Пока вы работаете, лето клонится к закату. Отдохнуть хоть чуть получилось?

– Перед съемками картины «Переворот» успела съездить на неделю в Дагомыс. Потом несколько дней провела на даче с родителями, братьями и племянниками. 14 августа у меня был день рождения, который мы там отметили.

– Любите загородную жизнь?

– Очень. Но я не огородница, я дачница. Может, с годами начну розы выращивать, но пока к земле не тянет *(смеется)*. Но я очень люблю природу, нигде так хорошо не сплю, как на даче. Люблю лес, здешнее озеро. Но если появляется время, стараюсь путешествовать, обожаю море. Мне кажется, оно снимает весь негатив.

– Надя, дайте совет тем, кто порой предается унынию…

– Будьте оптимистами и радуйтесь жизни – вокруг столько всего интересного! А если вам плохо, пойдите к тем, кому еще хуже, например, в паллиативное отделение, и вы поймете, что у вас все прекрасно.

Наталья Анохина

Фото из архива Н. Бахтиной

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЖЕЛУДОК И ПЕЧЕНЬ!

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕЛУДКА И ПЕЧЕНИ.

Мало кто из нас может похвастаться тем, что придерживается дробного питания, понятия не имеет о фастфуде, регулярно занимается спортом и живет без стрессов. А ведь все это может негативно сказаться на здоровье желудка и кишечника, стать причиной поноса или запора, а также повредить печени и вызвать проблемы с желчным пузырем. Помощь в лечении всех этих заболеваний окажут лекарственные растения. Эксперт выпуска – преподаватель Пятигорской фармацевтической академии, доктор биологических наук, профессор Валерий Мелик-Гусейнов.

Тмин обыкновенный

Лекарственным сырьем являются плоды тмина, которые убирают вместе с травой, когда стебли и зонтики растения приобретают бурую окраску. После сушки собранное сырье обмолачивают и очищают плоды.
Препараты тмина стимулируют секрецию желез пищеварительного тракта, усиливают тонус кишечника, снижают процессы гниения и брожения (ветрогонное действие).
Плоды тмина используют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, атонии кишечника, метеоризма. Тмин входит в состав ветрогонных, желудочных, аппетитных и других сборов.
Рецепт. Настой приготавливают из расчета 2–3 ч.л. тмина на стакан кипятка; принимают по 2–3 ст. л. (детям по 1 ч.л.) 5–6 раз в день до еды.

Лук зеленый, репчатый

Используют луковицы растения и его сок.
Препараты, приготовленные из репчатого лука, усиливают двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта, оказывают антигельминтное действие. Лук в больших дозах противопоказан при болезнях почек, печени, сердца. Растение может раздражать желудочно-кишечный тракт, печень и почки. Лук включают в пищевой рацион осторожно, начиная с небольшого количества.
Рецепт. Свежий лук добавляют в пищу при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

Розмарин лекарственный

Используют олиственные веточки и листья, которые собирают во время цветения.
Препараты розмарина стимулируют пищеварение, оказывают желчегонное действие. Розмарин применяют при диспепсиях, желудочно-кишечных расстройствах. Препараты растения противопоказаны при гипертонической болезни, розмарин применяют с осторожностью при язве желудка.
Рецепт. Настой приготавливают из расчета 2 ч.л. измельченных листьев на стакан кипяченой воды (суточная доза); принимают по 50–60 мл настоя 3 раза в день.

Вахта трехлистная

Заготавливают листья во время цветения, которые обрывают у основания пластинки (без черешков), сушат на открытом воздухе в тени.
Препараты вахты возбуждают аппетит, способствуют усилению желудочной секреции, улучшают пищеварение, обладают желчегонным действием, усиливают обмен веществ.
Рецепты. Настой (горячий) готовят из расчета 5 г измельченных листьев на 1 стакан кипятка. По ¼ стакана 4 раза в день перед едой. Настой (холодный) готовят из расчета ½ ч.л. листьев на 2 стакана холодной воды. Настаивают 8 часов. Принимают по ½ стакана 2–4 раза в день за ½ часа до еды.

Фасоль обыкновенная

Используют семена фасоли.
Фасоль усиливает секрецию желудочного сока. Благодаря высокому содержанию калия и других элементов фасоль применяют в диетическом питании при гастрите с пониженной секрецией. Настой створок фасоли назначают также при хроническом панкреатите.
Рецепт. Настой приготавливают из расчета 2–3 ст. л. измельченных сухих стручков фасоли на 0,5 л кипяченой воды; принимают в 3 приема за 20–40 минут до еды.

ШАМПУНИ ДЛЯ ЗОЛОТА ВОЛОС

Иметь батарею средств по уходу за волосами в ванной комнате недостаточно. Важно выбрать те, которые подходят именно вам, и научиться ими правильно пользоваться. Только тогда пышная шевелюра и стойкая укладка гарантированы. Многие удивляются, почему волосы быстро загрязняются. Во-первых, потому, что подобран не тот шампунь, во-вторых, вы неправильно промываете кожу головы. Если волосы жирные, при неграмотном мытье сальная секреция усиливается, что может привести даже к выпадению волос. Наш эксперт – стилист-парикмахер Олеся Ретюнина.

Выбираем шампунь

Обращайте внимание на кожу лба. В этой области она идентична коже головы. Если кожа лба жирная, то и шампунь нужно выбирать для жирного типа.

Пользуйтесь очищающим шампунем или пилингом. В обычном шампуне уровень pH 4,5–5,5, а у очищающего он 7. Такой шампунь приоткрывает кутикулу волоса и лучше промывает кожу головы. Людям с сухой или нормальной кожей следует пользоваться очищающим шампунем раз в 2–3 недели, с жирной – раз в 7–10 дней.

Очищающий шампунь показан и подросткам в период гормональной перестройки. А вот тем, кто красит волосы, нежелательно использовать его в первые 2 недели после окрашивания. Он вымывает пигмент. Особенно это касается блондинок и рыжеволосых.

Что касается пилингов, они помогают удалить ороговевший слой, активизируют обновление клеток эпидермиса и улучшают проникновение питательных веществ к волосяным фолликулам. Однако для чувствительной кожи головы нежелательно использовать скрабы – возможно раздражение.

Для окрашенных волос приобретайте цветные шампуни. Они не красят волосы. Важное дополнение: блондинкам нужно использовать только линейку средств для окрашенных волос.

Важно!

Принцип применения цветного шампуня: первый раз промойте голову обычным шампунем, второй раз – цветным. Для холодных оттенков нужен фиолетовый шампунь. Им моют голову в течение двух недель после окрашивания. Если начать позже, когда на волосах уже появляется желтизна, цвет станет грязным. Для теплых медовых оттенков используйте золотистые шампунь и кондиционер. Они позволят сохранить цвет, предотвратят появление желтого оттенка.

Моем голову

Сначала следует равномерно увлажнить волосы по всей длине. Шампунь не наносят прямо на голову, а выдавливают на ладонь, тщательно вспенивают, затем распределяют по коже. Нельзя мыть голову горячей водой, особенно людям с жирной кожей – в этом случае сальная секреция усиливается, цвет окрашенных волос быстро вымывается. Прохладная же вода не промоет голову, если вы пользуетесь укладочными средствами. Идеальная температура для мытья волос – примерно 37 °С, как для купания детей. А после мытья хорошо бы ополоснуть голову холодной водой. Контрастный душ улучшает кровоснабжение.

Выбираем кондиционер

Кондиционеры бывают увлажняющими, питающими, восстанавливающими, поддерживающими цвет. Некоторыми из них можно пользоваться время от времени, но увлажняющий должен быть у всех без исключения. Особенно у тех, кто красит волосы или у кого они длинные (на концах всегда недостаточно влаги).

Наносим кондиционер

Если волосы короткие, средство наносят так, чтобы до корней оставалось 5 см, если длинные – 10–15 см. Смывают кондиционер, также не касаясь кожи головы. Учитывайте и страну производства. У славянских волос кутикулярный слой тоньше, чем у азиатских. Поэтому средства азиатских производителей наносить нужно совсем в небольшом количестве, распределяя по кончикам.

Светлана Бабичева

АЙ ВИ-ТЕРАПИЯ: «НАКАПАЙТЕ» КРАСОТЫ!

Можно пить витамины в таблетках, а можно получать их с помощью капельниц. Ай ви-терапия – довольно популярная сегодня процедура. Как она влияет на тело и лицо? О плюсах и минусах этой манипуляции рассказывает врач-косметолог Мария Моржанаева.

Виды капельниц

Бьюти-капельницы – современная профилактическая процедура, направленная на улучшение состояния здоровья, детоксикацию организма, замедление старения и нормализацию обменных процессов. Существует несколько типов капельниц, исходя из особенностей их действия.

1. Витаминные – направлены на восстановление здоровья, улучшение иммунитета, профилактику ОРЗ и ОРВИ. Являются действенной помощью при стрессах, утомляемости, низкой работоспособности и концентрации внимания.
2. Детокс – работают на очищение организма от интоксикаций и улучшение обмена веществ, что позволяет нивелировать негативное воздействие окружающей среды, улучшить иммунитет, состояние волос и кожи, очистить печень.
3. Anti-age – капельницы, в составе которых один из наиболее мощных антиоксидантов – глутатион. С возрастом организм продуцирует его все меньше и меньше, что приводит и к быстрому старению, и к возможному развитию различных заболеваний. Глутатион благотворно влияет на кожу, выравнивает ее, улучшает упругость и эластичность, а также помогает бороться с пигментацией.
4. Капельницы из плаценты. Эта японская разработка на данный момент считается лучшей в сфере омоложения и оздоровления организма. Инъекции помогают повысить жизненный тонус, активизировать умственную деятельность, немного затормозить процессы старения.
5. Капельницы для тела – их действие заключается в ускорении метаболизма, снижении зависимости от вредной, жирной и сладкой пищи, восстановлении баланса жизненных сил и энергии, помощи в потере веса.

Плюсы

Самый большой плюс витаминных внутривенных инфузий – в быстром результате за счет доставки комплекса нужных организму веществ прямо в кровь. Но есть и другие преимущества. Во-первых, они созданы по международным передовым протоколам. Во-вторых, при проведении процедуры оказывается минимальная нагрузка на печень по сравнению с препаратами, принимаемыми перорально. В-третьих, полезные вещества максимально усваиваются.

Минусы

Как и у любой процедуры, у ай ви-терапии тоже есть противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, онкологические заболевания, заболевания почек, сердечно-сосудистой системы, крови. Кроме того, важно, чтобы капельница была подобрана специалистом с учетом ваших потребностей.

Мифы о витаминах и IV-терапии

Как и многие популярные процедуры, ай ви-терапия обросла целым рядом мифов и домыслов.

Миф 1. Организм продуцирует все необходимые витамины. К сожалению, это неправда. Причина тому – ухудшающаяся экология, урбанизация, образ жизни большинства людей, изменение составов и качества продуктов питания. Дополнять недостающее количество витаминов необходимо внешним путем, витаминная терапия – один из способов это сделать.

Миф 2. Синтетические витамины уступают натуральным. Это не так. Естественные витаминные компоненты поступают через употребление продуктов в связанном виде, а искусственно созданные – уже в чистом, поскольку их очистили и синтезировали из органических соединений.

Миф 3. БАДы, употребляемые перорально, так же эффективны, как и витаминные инфузии. Если биодоступность, усваиваемость таблетированных форм составляет 20–30 процентов, то при внутривенном введении – 90–100 процентов.

Оксана Морозова

РОССИЙСКАЯ ЧАЙНАЯ ГРЯДКА

КАК УСТРОИТЬ ПЛАНТАЦИЮ ДЛЯ ПРЯНЫХ РАСТЕНИЙ НА УЧАСТКЕ.

Рассказывает ученый-агроном и дачница Юлия Белопухова.

Что выбрать?

Экзотические растения не понадобятся. Многие потенциальные чайные добавки – холодостойкие и зимующие растения – наверняка найдутся в вашем или дружеском цветнике.

Планируя посадки на чайную грядку, важно правильно выбрать количество растений и разместить их так, чтобы никто никого не затенял. Рослых «гренадеров» размещают с северо-западного края плантации, а миниатюрных «карликов» – с юго-восточного (в таблице выделены соответствующими цветами). Еще один вариант – собрать гигантов в одну группу в центре грядки. Можно оставить свободные места для «чайных» летников: календулы, бархатцев и змееголовника молдавского.

Как посадить?

Пряные растения не выносят тяжелых почв и застоя влаги. Поэтому в средней полосе грядки нужно делать приподнятыми: они быстрее прогреваются, освобождаются от снега, урожай на них раньше созревает. Лучшее место для чайной плантации то, где в этом году росли горох, бобы, фасоль, капуста, огурцы и картофель. Задерненный участок – худший вариант.

Поскольку посадки будут многолетними, почву нужно максимально избавить от корневищ пырея и прочих сорняков. Одновременно вносят перегной (3–4 кг на 1 кв. м). Чтобы растения не ползли наружу, а к ним не вторгались нежелательные соседи, вкапываем бордюр по периметру на глубину до 10 см.

В посадочные лунки добавляем золу (1 стакан в каждую), комплексное удобрение (по инструкции), крупный речной песок и, если есть, известняковый щебень или мергель. Выливаем по 2–3 л воды.

Осенью лучше делить разросшиеся кусты или высаживать готовую рассаду. Каждая деленка (часть куста для посадки) должна иметь корешки и 3–4 побега. Их обрезают так, чтобы на каждом пеньке осталось по несколько почек. Из деленки нужно выбрать корневища сорняков, а затем обработать ее любым биопрепаратом для защиты от инфекции. После высадки срезы пенька должны торчать над поверхностью почвы на 5 см.

После высадки растений грядки мульчируем песком, затем соломой или сухой травой (чтобы сухие стебли не разлетались от ветра, полезно присыпать их торфом). Для защиты от слизней по периметру рассыпаем гранулы суперфосфата, известняковую муку, хлористый калий, соцветия бархатцев и расставляем ловушки (дощечки или емкости со сладкой жидкостью).

Юлия Белопухова

Многолетние «чайные» растения

Наименование	Аромат	Схема посадки, см	Высота раст., см
Основные (для семьи понадобится по несколько растений)			
Мята перечная (Ménthа piperita) и ее гибриды	Ментолово-анисовый, острый	15x20	70–130
Котовник, Кошачья мята (Nepeta Cataria)	Лимонно- мятный, с нотками герани	15x20	70–100
Монарда дудчатая (Monarda fistulosa) и Монарда гибридная	Лимонно-мятный	35x60	80–120
Мелисса, мята лимонная (Melissa officinalis)	Лимонный	40x70	50–80
Душица, орегано (Origanum vulgare)	Мятно-валериановый	30x50	50–75
Майоран (Origanum majorana)	Сладко-горький, мятный	40x60	25–45
Тимьян ползучий, чабрец, богородская трава (Th mus serp llum)	Лимонно-горький	15–20x30	до 25
Дополнительные (хватит пары кустиков)			
Иссоп (Hyssopus officinale)	Горько-пряный, камфорный	20x20	45–60
Шалфей (виды Salvia)	Карамельно-мятный	40x50	50–70
Любисток (Levisticum officinale)	Острый, пряный и горько-ореховый	40x60	70–100
Эстрагон, тархун (Artemisia dracunculus)	Пряный, пикантный, тонизирующий	60x60	70–150

ВЫРАСТИТЬ «СЛАДКУ ЯГОДУ»

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОШИБОК ПРИ ВЫРАЩИВАНИИ ЗЕМЛЯНИКИ.

Заблуждение 1. Сажаем на годы. Хотя растение и впрямь многолетнее, неправильная трактовка этого факта мешает садоводам получать хорошие результаты при выращивании земляники.

Факты. Земляничный кустик при благоприятных условиях действительно может существовать до 20 лет. Но специалисты выяснили, что максимальный урожай лучшего качества он дает только в первые 1–2 года жизни. В дальнейшем земляничное растение преимущественно живет для себя, отодвинув ягоды на второй (а с годами – и на десятый) план. Садоводы, ожидающие от земляники чуть ли не такого же долголетия, как от смородины, из года в год старательно за ней ухаживают. Не получив желаемого, они ищут причины неудачи то в дождях, то в жаре, то в нашествии вредителей, то даже в неблагоприятных влияниях звезд и Луны.

Совет. Чаще омолаживать посадки земляники. Чтобы получать максимальный урожай, обычные сорта выращивают в двухлетней культуре (а затем сажают заново). Повторно плодоносящие (ремонтантные) сорта лучше обновлять ежегодно.

Заблуждение 2. Тень, сырость, холод нипочем.

Факты. На самом деле эта культура – южанка. Оптимальная температура почвы для ее корневой системы находится в интервале 24–26 °С. Даже при небольшом затенении урожайность резко снижается, ягоды приобретают водянисто-кислый вкус.

Совет. Для получения хорошего урожая высаживать землянику нужно на самых солнечных и теплых участках и на рыхлых окультуренных почвах.

Заблуждение 3. Приткнем как придется. Многие дачники думают, что если время на посадку земляники ограничено, можно пренебречь подготовкой места. А все недостатки можно компенсировать частыми подкормками.

Факты. На почвах с низким содержанием органических веществ земляника растет очень плохо. Питательные вещества она предпочитает получать равномерно маленькими дозами из медленно разлагающейся органики. Так как корневая система поверхностная и чувствительная, ударные дозы минеральных удобрений вызывают химический ожог и отмирание корней. К тому же избыток быстро действующих минеральных удобрений отрицательно сказывается и на ягодах – они получаются водянистыми и безвкусными.

Совет. Место для посадки земляники лучше начинать готовить за год или два с глубокой перекопки, внесения больших доз органических удобрений или с выращивания зеленых удобрений (люпина, фацелии, гороха).

Заблуждение 4. Не попался идеальный сорт.

Факты. На каждом участке складывается неповторимое сочетание микроклимата и почвенных условий, а у каждого хозяина свои вкусовые предпочтения. Погода в разные годы тоже очень разная. Именно поэтому сорта бывают не «хорошими» и «плохими», а подходящими или не подходящими для вашего участка.

Совет. Для гарантированного получения урожая обязательно высаживайте несколько сортов, различающихся по характеристикам.

Заблуждение 5. Много влаги не нужно.

Факты. Корневая система у растений поверхностная и залегает в основном на глубине до 25 см. Во время созревания плодов при солнечной жаркой погоде растения сильно страдают от перегрева и иссушения верхнего слоя почвы. А если влаги и доступных элементов питания, которые «съедобны» для растений только в растворенном виде, не хватает, то ягоды получаются мелкими, уродливыми и подсохшими.

Совет. Если нет дождей в ответственный период созревания урожая, обязательно проводите обильные поливы под корень. От перегрева и иссушения верхнего слоя почвы необходимо мульчирование.

Ольга Сырицо

ВЫЖИМАЯ ИЗ ГРЯДОК ВСЁ

УВЕЛИЧИТЬ И СОБРАТЬ УРОЖАЙ – ЗАДАЧА НАЧАЛА СЕНТЯБРЯ.

Помидоры и перцы

Проблема. Высокорослые томаты и перцы – марафонцы по натуре, главные препятствия – болезни и холода.

Что делать?

Подстричь. Высокие томаты и перцы нужно остановить в развитии: срезать макушки и новые пасынки. У помидоров удалить листья до предпоследней кисти со зреющими плодами, а также кисти с цветками и завязями-горошинами.

Подкормить. 1 ст. л. двойного суперфосфата залить 10 л горячей воды, тщательно перемешать и оставить на одни сутки. На следующий день в раствор добавить 1 стакан золы, взболтать и полить растения (расход около 0,5 л на каждое).

Опрыскивать. Используйте биопрепараты (алирин, гамаир, фитоспорин) и иммуностимуляторы (иммуноцитофит, новосил).

Важно!

Если помидоры пришлось собрать зелеными, их нужно вымыть горячей (50^0 С) водой, обсушить и разложить в один слой в коробки и укрыть бумагой или полотном, чтобы не подсыхали. Хранить в прохладном помещении без перепадов температуры. При желании ускорить их созревание в коробку нужно подложить спелое яблоко или грушу, можно с гнильцой.

Кабачки

Проблема. Устали, по ночам холодно.

Что делать?

Накормить и утеплить. Срезать старые листья и полить теплой водой и раствором комплексного удобрения по инструкции. Установить над кабачками укрытие из нетканого материала на дугах и закрывать его на ночь.

Огурцы

Проблема. Тратят много сил на рост и образование плодов, нуждаются в тепле и легко цепляют инфекции. Из-за этого к концу лета уставшие и приболевшие.

Что делать?

Омолодить. Огурцы, подвязанные вертикально в теплице, нужно приспустить так, чтобы нижняя часть стебля без листьев длиной 25–40 см легла на землю. Засыпать слоем (5–7 см) плодородной земли или перепревшего компоста и полить теплой водой.

Улучшить вентиляцию. Если посадки в теплице загущены, нужно удалить старые, бледные листья и укоротить боковые побеги до трех листьев.

Подлечить. Если на листьях есть признаки болезней, нужно регулярное опрыскивание биопрепаратами (гамаир, споробактерин, фитоспорин) или слабым раствором мочевины (2 ст. л. на 10 л воды) и стимуляторами (иммуноцитофит, эпин и др.).

Свекла

Чтобы свекла лучше хранилась, не откручивайте ботву руками, а срежьте ее ножом, оставляя пеньки длиной 1–1,5 см. Мыть корнеплоды не рекомендуется, а вот выдержать их перед хранением несколько дней в прохладном сухом помещении полезно. Свекла хорошо лежит в открытых полиэтиленовых пакетах в овощном отсеке холодильника или в погребе при температуре 0…+2 °С.

Лук

Лук, выращенный в сырое лето, нуждается в особо тщательной просушке. Перед закладкой на хранение подержите его 1–2 недели при температуре +30–35 °С. Не обрезайте шейку короче 4–5 см – в более короткие «пеньки» легко проникает инфекция. Дольше всего репчатый лук пролежит на холоде при температуре +2–3 °С.

Морковь

Не спешите с уборкой моркови – в Центральной России она наливается до конца сентября. Но если грядку заливают осенние дожди и корнеплоды начали трескаться, то придется выкапывать их досрочно. Чтобы извлеченная на поверхность морковка не подвяла, ее нужно немедленно избавить от ботвы.

Но не отрывайте вершки руками – их лучше срезать ножом «под ноль». Перед отправкой на хранение морковь можно вымыть в холодной воде и просушить под навесом в течение 1–2 дней. Дольше всего урожай пролежит в подвале при температуре +1–2 °С в приоткрытых полиэтиленовых мешках или в ящиках с чистым песком.

«ОЙ, УКУСИЛА ЗМЕЯ!»

На территории России водятся около 90 видов змей. Большинство из них неядовитые и неагрессивные, как, например, ужи. Но есть и ядовитые. Наиболее распространена среди них обыкновенная гадюка. Ее можно встретить в полях, в смешанных лесах, на берегах озер, ручьев и рек.

Что происходит при укусе ядовитой змеи?

При укусе ядовитой змеи возникает сильная продолжительная боль. Затем в области укуса развивается отек, который быстро распространяется, кожа в этом месте становится красновато-синей. Через 20–40 минут начинаются проявления шока: кожа бледнеет, возникает головокружение, тошнота, рвота, пульс учащается, давление снижается. Пострадавший может периодически терять сознание, в некоторых случаях возникают возбуждение и судороги. Для взрослого и здорового человека укус обыкновенной гадюки не смертелен, однако при несвоевременном или неправильном лечении могут развиться тяжелые осложнения, вплоть до хронической почечной недостаточности.

Что делать в случае укуса змеи?

МЧС рассказывает, как правильно оказать первую помощь при укусе змеи:

- сразу после укуса пострадавшему нужно обеспечить полный покой, при необходимости – перенести его в защищенное место. Самому человеку, которого укусила змея, двигаться запрещено. Он должен принять горизонтальное положение;
- если змея укусила в ногу, прибинтуйте ее к здоровой. Подложите что-либо под колени и слегка приподнимите их. При укусе в руку зафиксируйте ее в согнутом положении;
- продезинфицируйте ранку, наложите стерильную повязку и ослабляйте ее по мере развития отека, чтобы она не врезалась в мягкие ткани. Не используйте для дезинфекции алкоголь – он затрудняет выведение яда из организма и усиливает его действие;
- не накладывайте жгут на пораженную конечность – это ухудшает состояние пострадавшего, провоцирует риск гангрены и повышает возможность летального исхода;
- давайте пострадавшему больше чая, бульона, воды – потребление жидкости способствует выводу яда из организма. От кофе лучше отказаться;
- постарайтесь быстро доставить пострадавшего в ближайшее медучреждение.

Что делать, если медицинская помощь недоступна?

Если поехать в больницу или вызвать «скорую помощь» невозможно, МЧС советует попробовать отсосать яд из раны. Это может делать и сам пострадавший, и другой человек. Если во рту нет открытых ранок, эта процедура безопасна: в желудке яд переваривается и теряет активность.

Всего можно удалить от трети до половины яда, но его отсасывание нужно начинать незамедлительно – через 3–5 минут после укуса это делать практически бесполезно. Вот что нужно сделать:

- собрать кожу вокруг укуса в складку и сдавить, чтобы открыть ранки, до появления капелек крови. Надрезать место укуса змеи нельзя – в походных условиях можно легко занести инфекцию;
- отсасывать яд короткими резкими движениями;
- кровянистую жидкость из ранок нужно сплевывать;
- продолжать эти действия нужно 10–15 минут. Отсасывание яда следует прекратить при первых признаках отека – это означает, что яд всосался в окружающие ткани и удалить его невозможно;
- после процедуры следует прополоскать рот водой или слабым раствором марганцовки.

Мария Волуйская

КЛАССНАЯ ЗАКУСКА ЛЕЧО

Лечо – одна из самых популярных закусок в России. С грибами и баклажанами, с кабачками и яблоками, с фасолью и даже с ветчиной… Каких только вариаций лечо сегодня не существует! И каждая хозяйка легко поделится с вами своим фирменным рецептом этого вкусного ароматного блюда. Вот популярные рецепты.

Лечо венгерское классическое

Эту закуску можно использовать как самостоятельное блюдо, а также как гарнир, заправку в супы и дополнение к мясу.

Ингредиенты:

2 кг перца (для красоты можно использовать разноцветные перцы), 3 кг помидоров, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли, 2 ст. л. уксуса яблочного, 5–7 шт. перца горошком, 5–7 шт. перца душистого, 4 шт. гвоздики.

Как готовить:

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку или взбить блендером до состояния пюре. Полученный томатный сок вылить в большую кастрюлю с высокими бортами и отправить на огонь. После закипания уменьшить огонь до минимума и варить около 15 минут. Тем временем очистить и нарезать тонкими полосками болгарский перец. Когда помидоры немного уварились, добавить перец, перемешать и варить на медленном огне около 5 минут. Чтобы лечо по-венгерски было ароматным, в ступе надо соединить и тщательно растереть перец и гвоздику. Добавить к лечо специи, а также соль и сахар. Как следует перемешать и варить на медленном огне около 15–20 минут. Примерно за 5 минут до окончания процесса добавить уксус.

Когда перец станет мягким, лечо можно выложить в банки и закатать.

Лечо с грибами

Такая закуска вполне может быть и самостоятельным блюдом. Подойдут практически любые осенние грибы, но лучше всего взять для приготовления опята.

Ингредиенты:

1,5 кг перца болгарского (красного), 0,7 кг помидоров, 0,5 кг грибов (вареных), 0,5 стакана сахара, 1 ст. л. соли, 1 ч.л. уксусной эссенции (не полная ложка), перец черный молотый – по вкусу, 0,5 стакана масла растительного.

Как готовить:

Болгарский перец почистить, вымыть, нарезать соломкой. Вымытые помидоры разрезать на 2–4 части. Помидоры пропустить через мясорубку. В кастрюлю положить нарезанный болгарский перец, помидорную массу. Добавить соль, сахар, растительное масло. Довести до кипения, уменьшить огонь, варить 20 минут. Добавить вареные грибы и черный молотый перец, варить еще 20 минут. За 3 минуты до готовности добавить уксусную эссенцию. Горячее лечо разложить в стерилизованные банки, закатать. Банки перевернуть, укутать и оставить до полного остывания.

Лечо с баклажанами

У такого лечо – совсем иной вкус. Дополнение в виде фиолетового овоща придаст классическому блюду сытости.

Ингредиенты:

1,5 кг болгарского перца, 1,5 кг баклажанов, 3 кг помидоров, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана сахара.

Как готовить:
Блендером или при помощи мясорубки измельчить помидоры, вскипятить массу в кастрюле, полчаса проварить.
Заправить маслом, солью и сахаром. Проварить еще столько же, всыпать нарезанный крупными кубиками или брусочками сладкий перец, нарезанные брусочками неочищенные баклажаны, довести все до кипения, варить еще 30 мин.
Горячим разложить лечо по стерилизованным банкам и закатать.

Лечо с беконом

На родине лечо – в Венгрии – нередко в него добавляют мясные ингредиенты, такие как бекон или домашняя копченая колбаса.
Ингредиенты:
700 г перца болгарского, 200 г баклажанов, 400 г помидоров, 2 шт. лука, 1 пучок петрушки, 5 зубцов чеснока, 1 ст. л. сахара, 100 г моркови, 200 г бекона (копченого), перец черный, соль – по вкусу, 10 ст. л. масла растительного.
Как готовить:
Нарезать небольшими кубиками морковь, перец болгарский и баклажан. Отправить овощи в кастрюлю с толстым дном и разогретым растительным маслом. Жарить 10 минут, периодически помешивая. К жареным овощам добавить нарезанный кубиками бекон. Продолжить тушить. Помидоры очистить от кожицы и измельчить в блендере. Лук-порей нарезать тонкими кольцами. Чеснок мелко нарубить, зелень – крупно нарезать. Добавить к овощам помидоры, чеснок, лук и молотый перец. Перемешать и тушить 40 минут при открытой крышке, чтобы ненужная жидкость выпаривалась. Разложить лечо по стерилизованным банкам и закатать.

Лечо по-русски с яблоками и кабачками

Яблоки добавят кислинки и пикантности блюду.
Необычный вариант привычного блюда. Попробуйте – пикантно и вкусно!
Ингредиенты:
2 кг помидоров, 2 кг кабачков, 1 кг яблок, 500 г перца болгарского, 3 шт. лука, 3 головки чеснока, 2 моркови, 0,5 стакана уксуса (9 процентов), соль, сахар, зелень.
Как готовить:
Снять с помидоров кожицу, ошпарив их. Мелко нарезать, уложить в кастрюлю с толстым дном и стенками, проварить до кипения. Потереть на крупной терке морковь, перекрутить в мясорубке лук и чеснок, вместе с морковью добавить к помидорам, варить все 5 минут. Кабачки очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю. Удалить семена из яблок и перцев, нарезать их небольшими кусочками, положить в кастрюлю, подсолить, всыпать сахар, перемешать и тушить 20 мин., далее влить уксус, положить рубленую зелень и варить все еще 5 мин.
В горячем виде лечо разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Лечо с чесноком

1,5 кг сладкого болгарского перца, 1 головка чеснока, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана подсолнечного масла без запаха, 1 ст. л. соли
Как готовить:
Перец нарезать крупными кубиками. Помидоры очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. Чеснок очистить и нарезать колечками. Овощи переложить в кастрюлю. Добавить сахар, соль, масло и поставить на огонь. Варить 15 минут с момента закипания. За 5 минут до окончания варки опустить чеснок. Готовое лечо разлить в стерилизованные банки и закатать стерилизованными крышками. Поместить на сутки под одеяло, а после – в холодное место.

ЧТОБЫ ОБОГРЕТЬ ЖИЛИЩЕ

С наступлением холодов все более актуальным становится вопрос приобретения обогревателя. При этом вопрос экономичности вторичен: она во многом зависит от мощности прибора. То есть, если вам нужно обогреть большую площадь дома на даче, вероятно, придется брать более мощную технику. Соответственно, расход электроэнергии тоже будет выше. Но некоторые приборы априори более экономичны в силу своих технических особенностей. Какой прибор лучше выбрать, чтобы он потреблял не слишком много электричества, хорошо грел и по цене был приемлем?

Инфракрасные

Принцип действия такого обогревателя основан на инфракрасном излучении, посредством которого сначала нагреваются все близлежащие объекты, а затем уже они нагревают воздух. Это можно сравнить с энергией солнечных лучей. Однако тепло от обогревателя распространяется не во всем помещении, а локально, то есть только в том месте, где происходит излучение. В зависимости от модели такие обогреватели потребляют от 0,8 до 2 кВт в час. Они считаются самыми экономичными и совершенными за счет своей бесшумной работы и стильного внешнего вида.

Плюсы

К основным преимуществам, которыми обладают инфракрасные обогреватели перед традиционными, относят:

- высокий коэффициент полезного действия за счет прямой передачи тепловой энергии предметам обстановки;
- экономию энергии (40–60 процентов);
- быстрый нагрев помещения;
- возможность фокусировки теплового излучения;
- пожаробезопасность;
- возможность задавать нужную температуру обогрева;
- мобильность переносных моделей;
- простоту монтажа;
- бесшумность работы.

Минусы

Среди недостатков инфракрасных обогревателей стоит отметить невысокий уровень интеллектуальности управления в некоторых моделях. Также при выборе обогревателя крайне важно обратить внимание на интенсивность его излучения. Она не должна превышать 350 Вт/м^2. А излучающие элементы не должны нагреваться выше 200° С – тогда предметы интерьера не нагреются выше 35° С, что убережет вас от риска перегрева.

Конвекционные

Данный вид обогревателя также считается одним из самых безопасных и экономичных. Процесс его работы построен на циркуляции теплого и холодного воздуха в специальной полости. Внизу конвектора расположена решетка, через которую воздух заходит, а сверху через отверстие он выходит уже прогретым. Конвекционные обогреватели имеют разные габариты и мощность, их можно установить как на вертикальные, так и на горизонтальные поверхности. Они довольно экономичны, потребляют от 700 Вт до 2 кВт в час, но для полного установления теплового комфорта с ним тратится больше энергии, чем с другими терморегуляторами.

Тепловентиляторы

Представляют собой небольшую пушку, внутри которой находятся спираль и пропеллер. Задача первого элемента – нагреться, второй распространяет нагретый спиралью воздух. Потребляют от 400 Вт до 6 кВт, если речь идет о полноценных тепловых пушках и завесах.

Масляные

Масляный обогреватель работает за счет спирали, которая встроена внутри герметичного корпуса, заполненного минеральным маслом. При работе обогревателя спираль нагревается и раздает тепловую энергию масла. После этого тепло переходит в корпус, нагревающий, в свою очередь, воздух в помещении. Приборы чаще всего оснащены терморегуляторами, благодаря которым при перегреве происходит автоматическое отключение. В среднем потребляет от 1 до 2 кВт в час.

ИНСТРУМЕНТЫ – ПО МЕСТАМ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ХРАНЕНИЮ САДОВОГО ИНВЕНТАРЯ.

Нехитрые правила хранения дачного инвентаря помогут сориентироваться даже самым спонтанным творческим натурам.

Чуланчик для инструментов может быть совсем маленьким – скажем, 2х2,5 м. Такого пространства вполне достаточно, чтобы упорядоченно разместить весь садовый арсенал. Важно, чтобы там было сухо. И это, пожалуй, единственное строгое условие. Нельзя же допустить, чтобы любимый секатор заржавел! Стоит подумать и об освещении. Искать вилы с фонариком – сомнительное, да и небезопасное удовольствие.

Не наступить на грабли

Самый неудобный способ хранить шанцевый инструмент – лопаты, грабли, тяпки – сваливать их в углу. Берешь одно, падает другое, все друг за друга цепляется… так недалеко и до травмы!
В продаже встречаются стойки-держатели для лопат и грабель, как прямые, так и угловые. Они устроены по принципу «стаканчика для зубных щеток». Но сказать, что их легко найти, нельзя. Да, собственно, можно и не искать – ведь соорудить короб с внутренними перегородками несложно и самим. В такой короб инструмент втыкают черенком вниз, рабочей частью вверх. На первый взгляд опасно, когда зубья грабель находятся на уровне лица. Однако все не так страшно. Просто место для стойки должно быть выбрано с умом – в углу, а инструменты не должны сильно болтаться в своих ячейках.
Еще один вариант для самоделкиных – использовать для изготовления держателей фрагменты пластиковой («канализационной») трубы диаметром около 10 см. Их прикручивают к стене на таком расстоянии, чтобы рабочие части лопат, грабель и тяпок не перекрывали друг друга.

Склад полезных мелочей

Все мелкое – ножницы, мотыжки, совочки – лучше хранить в небольшом ведерке или в специальном садовом стульчике. Он похож на обычный туристический раскладной табурет, только снабжен большой сумкой, расположенной между ножками, и боковыми карманами, которые так удобны для хранения всевозможных вещичек – от личного инструмента до перчаток, этикеток, подвязок и прочего. У стульчика есть ручки: подхватил – и в сад. А по окончании работы стульчик со всем его содержимым можно повесить на крючок на стене, и он не будет болтаться под ногами.
Вариация на ту же тему – пояс-фартук для садовых инструментов.
Это тоже приемлемо, однако надо понимать, что с грузом на поясе не всегда удобно работать в саду. Например, прополкой заниматься трудно, поскольку инструменты выпадают из кармашков, а вот обрезать деревья замечательно – можно положить в карманы садовый вар, секатор, пилку, залезть на стремянку и не спускаться, пока работа не будет закончена.
Кстати, стоит упомянуть и о таком замечательном приспособлении, как настенный органайзер-«патронташ». Огромное количество карманов, зажимов, держателей позволяет разместить инструменты компактно. В нем есть даже держатель для молотка.

«Особые клиенты»

Сучкорезы и пилы обычно развешивают по стенам. Если хочется, чтобы было красиво, приобретайте фирменные держатели. Если на первом плане функциональность – можно обойтись и без них. Чтобы вешать сучкорез было удобно, к его ручкам лучше привязать петли из прочной веревки. На пилах с длинными полотнами в начале полотна обычно есть отверстие, за которое их чаще всего и подвешивают, но и петлю на ручке тоже стоит сделать. Представьте, обрезаете вы яблоню, а лишний инструмент пристроить некуда. Не держать же его под мышкой! Здесь-то и пригодятся петли – хоп, и все висит на ближайших сучках или на конце стремянки.

Татьяна Смирнова

РАЦИОН КОТА И СОБАКИ

Ожирение стало распространено не только у хозяев, но и у их любимцев. Как правильно организовать питание домашних животных, чтобы они были стройными и здоровыми, бодрыми и активными? Об этом рассказал ветеринарный врач с 17-летним стажем, принимающий участие в производстве российского корма для животных Алексей Князьков.
На первом месте, разумеется, должен быть состав пищи. В корме должны быть все необходимые ингредиенты: белки (основа рациона), жиры и углеводы, витамины и минералы, а также пищевые волокна. Но важен и объем потребляемой еды.

Сколько вешать в граммах

Для определения нужной дозы еды необходимо опираться на таблицу норм кормления на упаковке корма. Рассчитываются они согласно весу и возрасту питомцев. Внизу таблица, по которой можно выяснить, сколько пищи в день полагается вашей собаке.
Котам количество корма рассчитывается тоже по весу. Если в кошке – всего 3 кило, ей достаточно 1 пакетика влажного корма в день и 23 г сухого корма, а более крупному животному, которое весит 6 кило или больше, требуется подсыпать еще одну такую дозу сухого корма в день. Можно кормить кота и только влажным кормом – изящным особям хватит двух пакетиков, а крупным – трех.
Кормить собак и кошек можно и сухим, и влажным кормом – это зависит от предпочтения самого животного. Дозировки могут незначительно колебаться в зависимости от сезона, уровня активности питомца и его физиологических особенностей. Главное – чтобы у животного всегда была в доступе вода. Поить собак и кошек нужно свежей фильтрованной водой. Минералка, чай, соки – не для них.

Когда обед?

Чем животное старше, тем реже его требуется кормить. Например, новорожденные щенки едят каждые 2 часа, малыши постарше – 5–6 раз в день, а после 6–8 месяцев количество собачьих трапез надо плавно снижать. Взрослую собаку следует кормить дважды в день: утром и вечером. Впрочем, собакам небольших пород можно принимать пищу и три раза в день – большой объем корма переварить им не по силам.
А очень крупные собаки могут питаться и однократно.
Котят тоже кормят часто. Но после 7–8 месяцев им достаточно 2–3 приемов пищи в день.
Завтрак и ужин собаки или кошки по объему может быть одинаков или немного отличаться: ведь одни животные особенно голодны утром, а другие любят покушать вечером.

Все включено

А вот свободное кормление, когда хозяева насыпают питомцу в миску всю суточную порцию, а тот сам решает, съесть ли все за один присест или растянуть на целый день,– не самая лучшая идея. Особенно если в доме живут несколько питомцев. Или если с собакой занимаются интенсивными физическими упражнениями, дрессировками – «сытое брюхо к учению глухо». Тренироваться лучше через 3–4 часа после еды.
При свободном питании кормить животное можно только сухим кормом, поскольку он долго не портится, в отличие от влажного корма или натуральной еды. Но в конце дня несъеденный сухой корм надо выбрасывать – он может начать терять полезные вещества, плесневеть. Но будьте внимательны с суточным количеством корма. Не надейтесь на то, что кот съест столько, сколько ему нужно. Питомцы могут переедать, поэтому тщательно отмеряйте количество еды.

Елена Нечаенко

Вес собаки, кг	11	15	20	26	30	35	40	45	50	60	80
Суточная норма, г	190	240	294	342	380	435	472	504	540	564	800

ПОЧЕМУ КЛИНЯТ ТОРМОЗА

Иногда после ночной стоянки в заморозки автомобиль не может сдвинуться с места. Или при активном торможении педаль вдруг «проваливается», и замедление происходит не так стремительно, как хочется. Тормозная система начала «клинить» и сбоить. В чем причины? Эксперты «За рулем» назвали основные факторы, влияющие на работоспособность техники.

Тормозные колодки прикипели к дискам

Представим, что автомобиль несколько недель простоял под открытым небом с затянутым ручным тормозом. Водитель садится за руль, пытается тронуться с места, но машина не двигается, а только недовольно урчит, натужно поднимаясь при отпускании педали сцепления.

Скорее всего, между тормозными колодками и барабанами в задних колесах скопилась вода и при минувших ночных заморозках превратилась в лед, сковав тем самым колодки.

Чтобы растопить этот лед, необходимо взять теплую воду и обильно пролить задние барабаны. Тогда лед растает и ручник отцепится. Но во время движения важно просушить тормоза, чтобы вода не замерзла вновь. Для этого необходимо найти ровную и пустую дорогу и несколько раз активно затормозить, разогревая диски и колодки. Вода испарится.

Износ колодок или диска

Обычно первыми изнашиваются колодки. Примерно после 40 тыс. км их характеристики ухудшаются. Они реагируют на нагревание и намокание потерей сцепных свойств. Фрикционная накладка истончается и «каменеет», из-за чего торможение становится «вялым», и водителю приходится сильнее нажимать на педаль, что в свою очередь еще больше провоцирует износ.

После третьей смены колодок при пробеге около 120 тыс. км приходится менять и тормозные диски на передней оси. Барабаны на задних колесах при должном обслуживании могут проходить и 200 тыс. км. Замена тормозных дисков не всегда проходит гладко, так как они часто прикипают к ступице из-за развившихся коррозионных процессов. Во время нагревания окисление идет быстрее.

Чтобы побороть ржавчину, можно применять медную смазку. Она содержит ультрадисперсную медь, благодаря чему выдерживает высокие температуры. Однако медную смазку нельзя использовать с цветными металлами. Появляется гальваническая реакция и процесс окисления усиливается.

Утечка в тормозной магистрали

Представим ситуацию, когда водитель нажимает на педаль тормоза, но она уходит глубоко в пол, и интенсивность торможения снижается. Скорее всего, где-то в тормозной системе появилась утечка. В этом случае тормоза работать не перестанут, и можно доехать с небольшой скоростью до какого-нибудь безопасного места, но их хватит ненадолго. Потеря жидкости идет стремительно, и передвигаться на машине уже нельзя. Водителю придется припарковаться на ближайшем съезде и вызывать эвакуатор.

Клинят направляющие суппортов

Иногда плохая работа колодок возникает из-за проблем с суппортом. Чтобы снять суппорт, нужно открутить два болта направляющих и убрать поршень. Под болтами находятся пыльники, а за ними – «пальцы» направляющих. Если смазка на «пальцах» и пыльниках почернела или вовсе высохла, ее следует заменить.

В качестве смазки для направляющих не стоит использовать медную – она достаточно агрессивная и может повредить резиновые манжеты. Зато медную смазку можно нанести на тыльную сторону колодок, чтобы избежать скрипов или других посторонних звуков при торможении.

Владимир Гаврилов

2023 ГОРОСКОП НА СЕНТЯБРЬ

Козерог
22 декабря – 20 января
Козерогам звезды советуют оставить спешку и философски относиться ко всему происходящему. Только в этом случае месяц сложится удачно. События будут меняться слишком быстро, и если пытаться успеть все, то можно не сделать ничего. Просто поставьте время на паузу и ждите. Ситуация наладится без вашего активного участия. Сентябрь обещает Козерогам интересные встречи и судьбоносные знакомства.

Водолей
21 января – 19 февраля
Сентябрь для Водолеев будет полон сюрпризов и неожиданностей, как приятных, так и не очень. С одной стороны, забот окажется намного больше, чем вы думали. Далеко не все дела удастся не то что довести до конца, но даже достойно выбраться из-под их завала. С другой же – калейдоскоп событий захватит вас, и вы с удовольствием понесетесь по течению реки жизни. Как бы то ни было, сентябрь принесет немало интересных встреч, новых знакомств и шансов на перемены.

Рыбы
20 февраля – 20 марта
Рыбам звезды не обещают быстрого успеха. Сентябрь для представителей знака пройдет по принципу: как поработаешь, так и пообедаешь. Лень и нежелание проявлять инициативу чреваты большими потерями, причем как материальными, так и нематериальными. Напротив, активность и инициативность принесут свои плоды. В середине месяца Рыбы могут получить весьма необычные предложения о сотрудничестве.

Овен
21 марта – 21 апреля
Овны смогут проявить недюжинную настойчивость и добиться того, что казалось невозможным. Правда, на пути к успеху порой будет непросто найти общий язык с окружающими. Помните: цель оправдывает далеко не все средства. Постарайтесь избегать конфликтов и сглаживать острые углы. Вторая половина месяца принесет решение важных вопросов.

Телец
22 апреля – 21 мая
Сентябрь для представителей знака Тельца будет неспокойным. Вам будет сложно избежать споров и раздоров, причем инициаторами многих конфликтов будете вы сами. Погружаясь в пучину бытовых интриг, старайтесь не переходить на личности. Это дорого обойдется вам позже.К середине месяца позитивные тенденции начнут усиливаться. Во всех начинаниях вам будет сопутствовать удача.

Близнецы
22 мая – 23 июня
Звезды говорят, что сентябрь для Близнецов будет весьма насыщенным на события. Многое будет зависеть от вашего самообладания. Сохранив его, вы добьетесь желаемого результата. Потеряв же, можете потерять все. В первый месяц осени Близнецы будут как никогда прекрасно ладить с окружающими. Поэтому не откладывайте серьезные разговоры. Именно сейчас они принесут свои плоды.

Рак

24 июня – 23 июля

Ракам будет непросто сосредоточиться на чем-то одном. Вокруг будет так много интересного, что вы не сможете остановиться. Однако бросаясь из огня да в полымя, помните: ввязавшись не в свое дело, вам придется исправлять не только свои, но и чужие ошибки. Во второй декаде месяца будьте более щепетильны в финансовых вопросах. Проверьте свои траты: они могут оказаться намного больше доходов.

Лев

24 июля – 23 августа

Львов ждет неспокойный, но все же приятный месяц. Вашим главным чувством в сентябре должна стать интуиция. Слушайте ее, и ваши решения окажутся верными (даже если поначалу не выглядели такими). Во второй декаде месяца Львы смогут легко найти общий язык с теми, с кем у них давненько не складывались отношения. Используйте это время, чтобы преодолеть антипатию в коллективе и наладить новые связи.

Дева

24 августа – 23 сентября

Для Дев сентябрь обещает очень многое в плане новых начинаний. Будет сложно, но интересно. Поэтому смело беритесь за новые проекты и дела. Даже если сначала вам покажется, что вы не справитесь, то потом все пойдет на лад. Есть один нюанс – старайтесь принимать решения самостоятельно. Потому что советчиков много, а ответственность за сделанное ляжет на вас.

Весы

24 сентября – 23 октября

В сентябре Весам придется делать сто дел одновременно. Вас будет тянуть назад прошлое, очаровывать настоящее и манить будущее. Звезды советуют определиться с целями: выберите то, что нужно вам здесь и сейчас. Как только вы это поймете, напряженность схлынет, и жить станет намного проще.Многие из вас в этом месяце получат шанс подняться по карьерной лестнице. В этом помогут старые связи и люди из прошлого.

Скорпион

24 октября – 22 ноября

Сентябрь для Скорпионов начнется с незначительных событий. Вы довольно долго будете не понимать, почему это происходит именно сейчас и именно с вами. Однако конец месяца расставит все точки над «i». Поэтому не игнорируйте происходящее. Даже самая неважная мелочь может вырасти до космических масштабов. В карьере пришло время перемен. Сентябрь поставит вас перед выбором: черное или белое, за или против, сейчас или никогда.

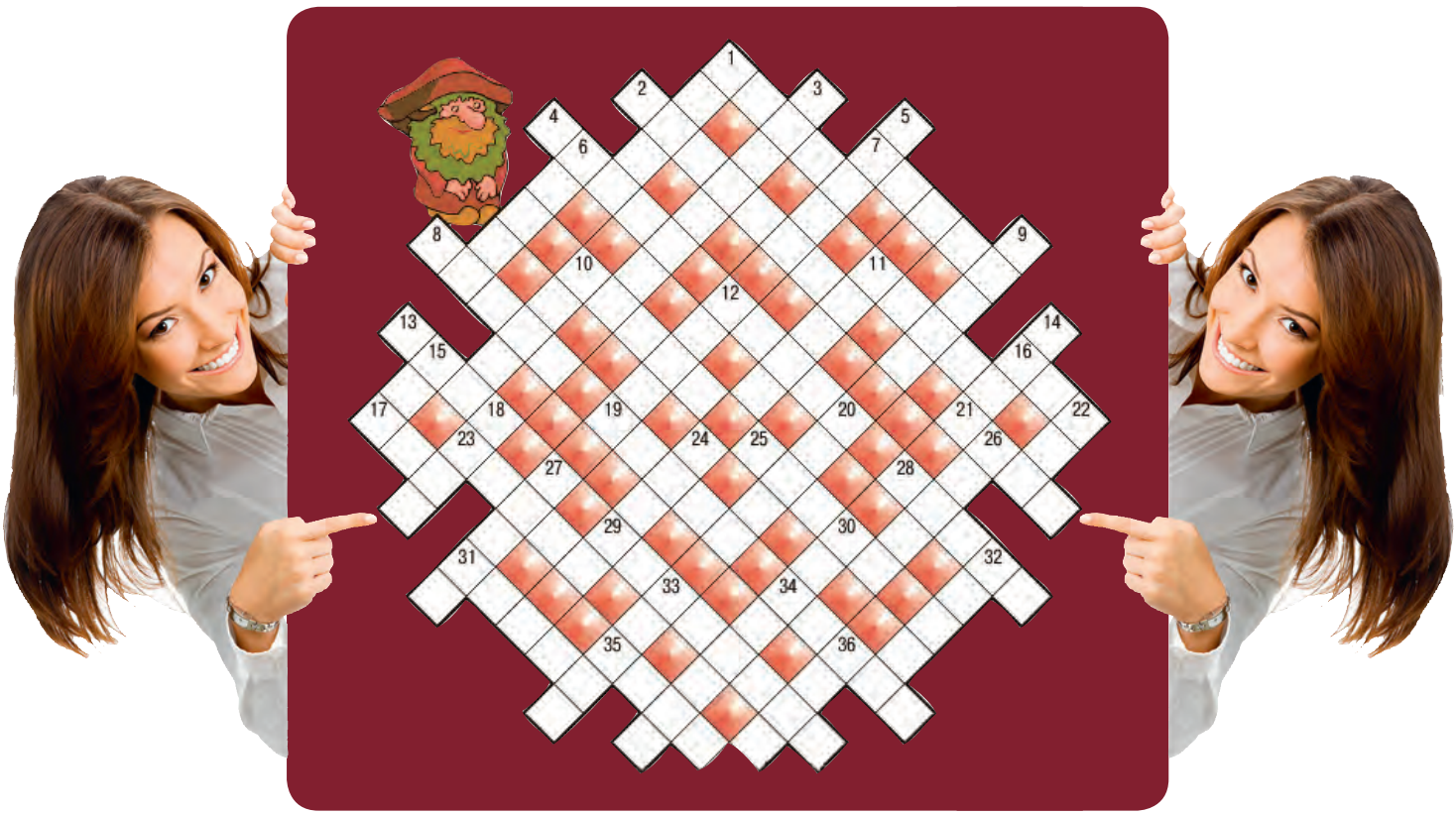
Стрелец

23 ноября – 21 декабря

Самые важные события для Стрельцов произойдут в начале сентября. Оставшуюся часть месяца вы будете или пожинать плоды, или расхлебывать неприятности. Все зависит от вас самих. Звезды предупреждают, что решения придется принимать быстро. При этом они должны быть продуманными и взвешенными. Удача окажется на стороне сильных.

Ваши слова и действия будут привлекать много внимания. В восторге будут далеко не все. Чтобы сгладить острые углы, не говорите лишнего и не давайте опрометчивых обещаний.

КРОССВОРД



Слева-вниз-направо: 1.«Цветное» название гриба-боровика. 2.Образ жизни блаженного. 4.Какой наркотик изготавливают из растения, которое в Древней Греции олимпийцы смешивали с вином и медом и употребляли перед соревнованиями? 7.Русское имя хулахупа, который крутят для стройности. 8.Как одним словом можно назвать и юнгу, и адмирала? 10.Единственный, кому удалось пением усыпить свирепого Цербера. 11.Земляк самовара и пряника. 12.Дама пришла в экстаз, посмотрев мод … 13.Бревно, забитое в грунт для опоры в сооружениях. 16.Строевой … оттачивают на плацу. 17.Трехзначное число из трех букв. 19.Тяжелый металлический, деревянный или каменный сосуд, в котором толкут что-либо пестом. 21.Конь, свое отпахавший. 23.Негнущийся от невзгод. 25.Что отсутствует у босяка? 28.Кудри, разругавшиеся с гребешком. 29.Гриб, какой, вопреки названию, нельзя есть без горячей обработки. 31.Девятое или десятое на календаре. 34.Где учился Пушкин? 35.Какой танец в переводе с английского означает «кручение»?

Справа-вниз-налево: 1.Войлочные сапоги «Прощай, молодость!». 3.Имя режиссера Бортко. 5.Волк, чей самец усердно помогает выращивать щенков, выгодно отличаясь этим от собаки. 6.Поперед батьки туда лучше не соваться. 9.Домовитая хозяйка пролетает над лужайкой, похлопочет над цветком – он поделится медком. 10.Большая семья грибов на трухлявом пне. Эти грибы и жарят, и солят, и запекают в пироге, кроме того, существуют самые разные рецепты салатов с грибами. 11.Место, в которое кочегар подбрасывает уголек. 12.«Кубики», прячущиеся под «пивной мозолью». 14.Место пересечения нитки и иголки. 15.Его можно нагулять на обильных харчах. 18.Начальник экспедиции за руном. 20.«Непостоянная» колыбель. 22.«… же ты, моя Сулико?» 24.Город, прославленный дугой в годы войны. 26.«Гордый взгляд, и умолкает зал. Легкий жест о многом рассказал. Пара фраз, и зал бросает в … Чьей судьбой сегодня ты живешь?» (из песни Киркорова «Diva»). 27.Судороги на народный лад. 30.Сильная тревога, душевное беспокойство. 32.Отстукиваемая азбука. 33.Учитель античных краснобаев. 36.Сваренный в сахарном сиропе и подсушенный плод.

ОТВЕТЫ

Слева-вниз-направо: 1.Белый. 2.Юродство. 4.Опиум. 7.Обруч. 8.Моряк. 10.Орфей. 11.Туляк. 12.Показ. 13.Свая. 16.Шаг. 17.Сто. 19.Ступа. 21.Одер. 23.Стоик. 25.Обувь. 28.Космы. 29.Сыроежка. 31.Число. 34.Лицей. 35.Твист. **Справа-вниз-налево:** 1.Бурки. 3.Владимир. 5.Койот. 6.Пекло. 9.Пчела. 10.Опята. 11.Топка. 12.Пресс. 14.Ушко. 15.Вес. 18.Ясон. 20.Зыбка. 22.Где. 24.Курск. 26.Дрожь. 27.Корчи. 30.Волнение. 32.Морзе. 33.Ритор. 36.Цукат.

ТЕСТ: ВЫ – ХИТРЕЦ?

1. Вы любили в детстве играть в прятки?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.

2. Вы умели в школе незаметно списывать что-то у соседей по партам?
а) Да. б) Иногда. в) Нет.

3. Вы из категории фантазеров?
а) Да. б) Это не совсем так. в) Нет.

4. Вам нравится разыгрывать коллег и приятелей?
а) Да. б) Иногда. в) Нет.

5. Высказываете ли вы свою точку зрения, когда ваш руководитель не прав?
а) Нет. б) Иногда. в) Да.

6. Вы любите мухлевать при игре в карты?
а) Да. б) Иногда. в) Нет.

7. Просите ли вы кого-нибудь из коллег или знакомых сделать за вас то, что вы боитесь сделать сами?
а) Да. б) Иногда. в) Нет.

8. Вы любите приврать?
а) Да. б) Иногда. в) Нет.

9. Умеете ли вы, если это бывает нужно, приукрасить свой рассказ?
а) Да. б) Не всегда. в) Нет.

10. Вы любите поактерствовать?
а) Да. б) Иногда. в) Нет.

11. Окружающие вас обычно догадываются, понимают, что вы лжете?
а) Нет. б) Редко. в) Да.

12. Вы умеете скрывать свое раздражение?
а) Да. б) Не всегда. в) Нет.

13. Вы легко можете сказать заведомо неправду, чтобы этим спровоцировать кого-то на откровенность?
а) Да. б) Иногда. в) Нет.

14. Считаете ли вы, что ложь – это удел слабых людей?
а) Нет. б) Не всегда. в) Да.

Евгений Тарасов

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

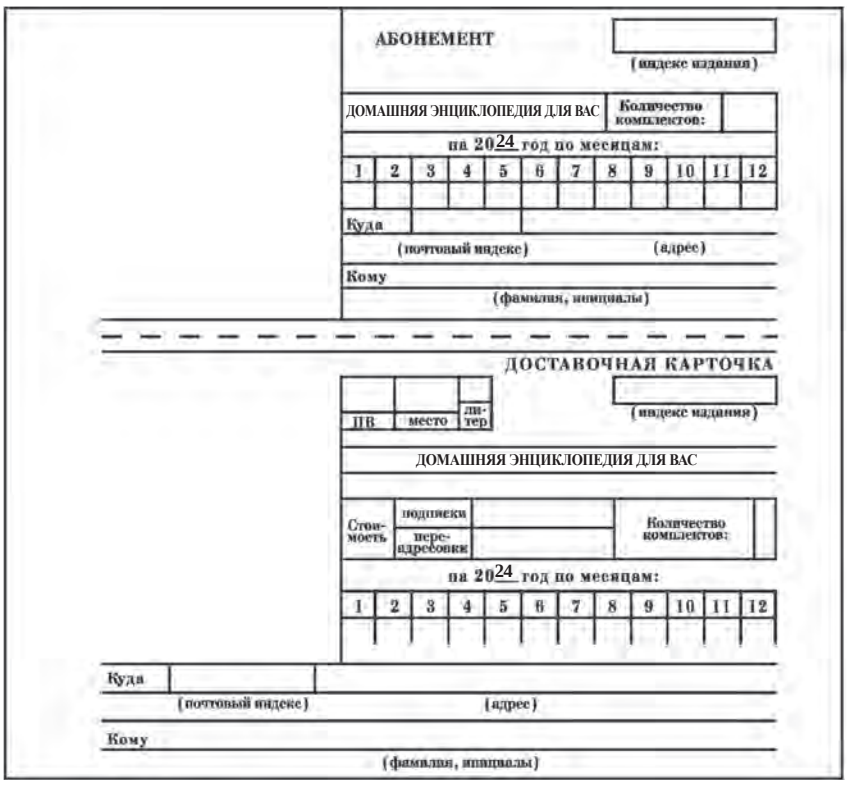
Большинство ответов «а». Вы относитесь к людям, которые с помощью различного рода ухищрений способны добиваться почти всего того, чего они желают. Вы наверняка умеете тонко чувствовать ситуацию и настроение окружающих, в то же время столь же умело скрывая свои истинные намерения и цели.

Большинство ответов «б». Вы достаточно гибки в своем поведении, бываете нередко открытым и искренним, не боясь высказывать свое мнение. При необходимости вы умеете скрывать свои истинные чувства, мысли и отношения. Из-за этой двойственности вам не всегда удается обмануть окружающих в отношении своих истинных намерений.

Большинство ответов «в». Вы искренний, честный человек, стараетесь всегда говорить то, что думаете, и использовать честные приемы для достижения поставленных целей. Возможно, вы немного наивны и излишне прямолинейны, к тому же вас легко ввести в заблуждение. Конечно, говорить правду легко и приятно, но, если от этого страдают люди, может быть, «святая ложь» будет более уместна?

НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА ПЕРВУЮ ПОЛОВИНУ И НА ВЕСЬ 2024 ГОД

Журнал **«ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС»**



АБОНЕМЕНТ

(индекс издания)

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС | Количество комплектов:

на 2024 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

(индекс издания)

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

Стоимость | подписки | переадресовки | Количество комплектов:

на 2024 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

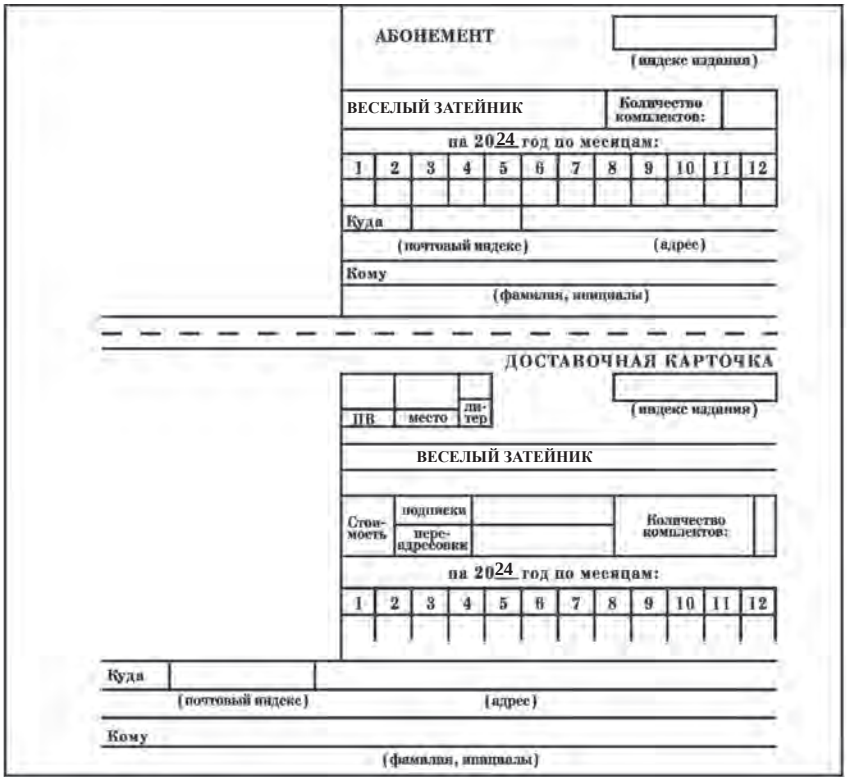
Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Не забудьте подписаться на журнал **«ВЕСЕЛЫЙ ЗАТЕЙНИК»**



АБОНЕМЕНТ

(индекс издания)

ВЕСЕЛЫЙ ЗАТЕЙНИК | Количество комплектов:

на 2024 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

(индекс издания)

ВЕСЕЛЫЙ ЗАТЕЙНИК

Стоимость | подписки | переадресовки | Количество комплектов:

на 2024 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Ежемесячный журнал-дайджест

№ 9/2023

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