



# ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 1 / 2023

## ДЛЯ ВАС



ГОСТЬ ЖУРНАЛА

НОННА  
ГРИЩАЕВА

### АКТУАЛЬНОЕ

АВТОПОКУПКА ЗА СЧЕТ  
ГОСУДАРСТВА  
«ВСЕПРОЩЕНИЕ» ДОЛГОВ СССР?

### МЫ И ВИРУСЫ

«ДЕТИ» «ОМИКРОНА»

### УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ

СОБСТВЕННИК ПРОТИВ  
ЧИНОВНИКА

### СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!

ПРАВО НА ВОЗВРАТ ТОВАРА

### МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ИНФАРКТ И ПУТИ СПАСЕНИЯ!  
ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛИШНИХ ТЕЛЕС

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

МНОГОГРАННОСТЬ СТРЕССА

### СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ

СВАРЛИВЫЙ МУЖ

### В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ

ГАРМОНИЯ СТАРИННЫХ ВЕЩЕЙ!

### ИМИДЖ И ЭТИКЕТ

МОДА СЕЗОНА КАК ПИЦЦА...

### МОДА

УМЕНИЕ БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ

### БУДЬ КРАСИВОЙ

«ЗВЕЗДНЫЕ» РЕЦЕПТЫ  
ОМОЛОЖЕНИЯ

### АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ

«03» КОГДА ЗВОНИТЬ СРОЧНО

### ВКУСЛЯНДИЯ

ЗИМНИЕ СУПЫ

С Новым  
Годом!



# ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



## В НОМЕРЕ:

### АКТУАЛЬНОЕ

Раздвоенная реальность	2
Ох уж эти тарифы!	3
Автопокупка за счет государства	4
Вот так «бюджет!»	5
«Всепрощение» долгов СССР?	6
Колдобины «Сельской ипотеки»	7
<b>МЫ И ВИРУСЫ</b>	
«Дети» «омикрона»	8
<b>ФИНАНСОВАЯ АКАДЕМИЯ</b>	
Потери сбежавших россиян	9



### УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ

Собственник против чиновника	10
<b>СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!</b>	
Право на возврат товара	11
<b>МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ</b>	
Инфаркт и пути спасения	12
Не навреди себе сам	13

Избавьтесь от лишних телес	14
Польза и вред сала	15
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ</b>	
Жизнь – постоянное развитие	16
Научитесь опираться на... себя	17
Многогранность стресса	18
<b>СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ</b>	
Долгосрочные отношения с мужчиной	19
Способ избежать развода	20
Сварливый муж	21
<b>В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ</b>	
Гармония старинных вещей	22
Комод в спальню	23
<b>ИМИДЖ И ЭТИКЕТ</b>	
Мода сезона как пицца...	24
Заколите свои волосы	25
<b>МОДА</b>	
Умение быть женщиной	26
Безумно модный твид	27
И в юбке мороз не страшен	27
<b>ГОСТЬ ЖУРНАЛА</b>	
Нонна Гришаева:	
«Все только начинается»	28
<b>ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ</b>	
Универсальное средство – чеснок	31
<b>БУДЬ КРАСИВОЙ</b>	
Да здравствует мыло душистое!	32
«Звездные» рецепты омоложения	33
<b>САДОВО-ОГОРОДНОЕ</b>	
Посевная на подоконнике	34
Морозобоины на плодовых деревьях	35
Еда для растений	36

№ 1/2023

журнал выживания и социальной защиты  
издается с 1996 года



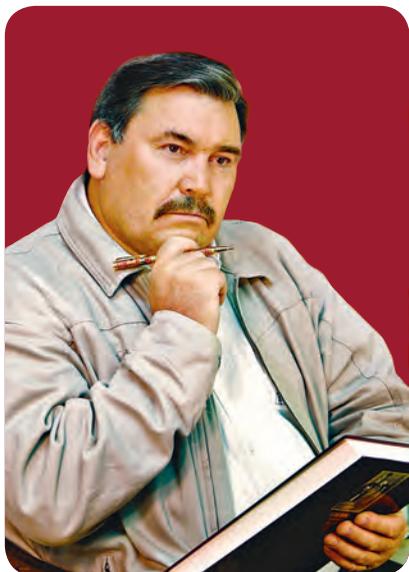
### АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ

«03» Когда звонить срочно	37
<b>ВКУСЛЯНДИЯ</b>	
Зимние супы	38
<b>ГИД ПО БЫТОВОЙ ТЕХНИКЕ</b>	
Безопасная сковорода	40
<b>МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА</b>	
Дрова или газ	41
<b>АВТОСАЛУН</b>	
Фильтры, «убивающие» мотор	42
<b>ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ</b>	
Одна болезнь на всех	43
<b>ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД</b>	
Гороскоп на январь	44
<b>В МИНУТЫ ДОСУГА</b>	
Кроссворд	46
<b>ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА</b>	
«Каждый год одно и то же!»	47
<b>САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2023</b>	
Если желудок дал сбой	48



# РАЗДВОЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

СТАТЬЯ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА



Вот уже десятый месяц живу войной. Реальность как бы раздвоилась: тут, – в столице, мир, там, на Украине, – война. Тут – веселье, концерты, радости мирские, там – бомбежки, атаки с обеих сторон и ... ранения и гибель людей. Когда генерал Коношенков рапортует о наших успехах, называя убитых украинцев националистами, разум сопротивляется, не хочет верить, что с той стороны военные – одни нацисты. Трагично, что с той стороны воюют Ивановы, Петровы, Сидоровы..., то есть русские люди, которых насильно заставляют воевать. У них два варианта, всего два – смерть в атаке или покидание поля боя и пули заградотрядов, состоящих из нацистов. И, когда я понимаю, что другого выбора у них просто нет, слезы наворачиваются на глазах непроизвольно, сердце щемит и сжимаются кулаки. Идет гражданская война славян, **Третья гражданская**. Первая была в 18–21-е годы прошлого века, вторая – в 1993 году при расстреле из танков Ельциным Белого дома, и вот теперь **Третья гражданская... Славянская ...** Слов

не хватает, чтобы передать трагизм ситуации, трагизм души и разума думающего человека. Но все это продолжается и нам предстоит выковырять в себе веру в победу над нацизмом и неофашизмом, поднимающими голову в Европе и мире. Все сателлиты гитлеровской Германии, получившие по мордасам от русского солдата в 1945 году прошлого века, вскармливают в сознании европейцев червь реванша. Да и в самой капитулировавшей тогда Германии подпитывается клич: «Drang na hosten!», и уже пугающие «Леопард-2» готовы лязгать гусеницами в просторах Украины, а американские «Химаеры» дубасят по Донецку, все страны НАТО поставляют и оружие, и деньги, и информацию со своих спутников режиму Зеленского, обманувшего на выборах всех избирателей, обещавшего тогда мир украинцам. Осмысливаю и понимаю, что **Третья гражданская война** перерастает в **Третью мировую**, с лозунгами западных политиков – убивать всех русских и уничтожить Россию. И именно эти призывы и убивают мои сомнения: а может, зря мы начали ограниченную военную операцию на Украине? Теперь уже ясно: Запад готовился и готовится к войне против России, а потому выбора у русских мужиков нет. Кроме как «Все для победы России!». Остаются лишь сомнения «внутреннего» порядка: а не тонка ли кишка у власти и российской элиты, хватит ли воли для того, чтобы добыть Победу, ведь столько либералов сидит у власти и мечтает о ... поражении России. Так называемая пятая колонна, судя по мартовским переговорам с участием Романа Абрамовича в Стамбуле, легко согласится на нашу капитуляцию. Да и часть молодежи, возвращенная ельцинской либераль-

ной командой, с радостью убежит на Запад, в комфортный мир потребления. Их слоган «Срубить бабла и рвануть на комфортный Запад» никоим образом не способствует нашей победе. Да плюс к тому – откровенные предатели, сбежавшие из России и работающие уже против нашей власти. Это факторы существенные. Их надо учитывать и решительно действовать против них... В июльском номере журнала за прошлый год я писал, что победа на Украине будет за нами, поскольку у нас и у украинцев разные людские, военные, экономические потенциалы. Они не сравнимы. Да плюс обладание Россией ядерным оружием. Я настаиваю на том своем выводе, ведь, если бы Запад не вмешался в военные действия и не поставлял оружие украинцам, новые его виды, Украина уже давно пала бы. Воевать было бы просто нечем. Как свидетельствуют данные о потерях, мы уже уничтожили два военных потенциала американской марионетки. Еще один вывод при анализе современной мировой военно-политической диспозиции. Все политики – и западные, и российские – удивляются: почему Китай не так активно поддерживает Россию? Я считаю, причина проста. В Китае главенствующая идеология – это политика Коммунистической партии Китая. А она ведь основывается, как сказал на последнем съезде КПК председатель КНР Си Цзиньпин, на обновленной теории марксизма. А это значит, что Марксова теория прибавочной стоимости живет и побеждает. То есть политэкономия социализма в Китае /с элементами капитализма/ чужда нашей чисто капиталистической политэкономии, основа которой – первоначальное капиталистическое накопление, в основе своей за-

хватническое, олигархическое. Вот почему китайцы и не стоят пока что плечом к плечу рядом с нами. Но... Но объявление Штатами Китая противником номер один, а Россию просто врагом, делает нас с нашим восточным соседом союзниками. И вот уже 19 декабря прошлого года мы увидели масштабные совместные учения ВМС Китая и России. А это уже кое-что. Посмотрим, станет ли дружба двух великих держав, обладающих ядерным оружием, единым фронтом против американского гегемонизма. И последнее, чем хочу поделиться, дорогие читатели. Это моим несогласием с военной доктриной России, которая не предусматривает (в отличие от США) нанесение предупреждающего (превентивного) ядерного удара по территории наших

противников. Россияне, по моему мнению, живут под психологическим давлением: вот если ударят наши недруги ядерными ракетами по России первыми, то все ракеты, естественно, мы сбить не сможем. Тогда будут уничтожены миллионы наших соотечественников. И лишь потом уже будет ответный удар России, значительно ослабленный из-за поражения ряда территорий и военных объектов.

Почему, кто это «нарисовал» в эпоху Бориса Ельцина? Здесь теория непротивления злу не проходит. Дадут по одной «щеке» – и её не будет. И что? Подставлять другую? Получается: они могут, а мы – нет. Военная доктрина, я в этом убежден, в условиях современной конфронтации должна быть в ближайшее время пересмотрена. Вот,

скажем, нашим разведкам стало известно так называемое «Время Ч» нанесения ядерного удара по России, и наши спутники Земли уже видят подготовку всех наземных и воздушных ядерных средств США, Англии, Франции для старта и удара. И что? Мы будем ждать, когда они пересекут наши границы и ударят по наземным целям? Глупо и даже преступно.

Надеюсь, что новый год станет годом разгрома нацизма на Украине, и наша бывшая сестра станет хотя бы дружественной. Давайте любить друг друга и верить в Победу, которая принесет мир и нашей стране, и Украине. С тем и живу, поздравляя вас с Новым годом.

*Ваш Георгий Зайцев.  
19.12.2022 г.*

## ОХ УЖ ЭТИ ТАРИФЫ!

Сейчас проблем в экономике много, а решения – почти под копирку. Фирма «Совет рынка» (регулятор энергорынков) объявила о повышении в 2023 году цен на электроэнергию для промышленности. Предприятия, расположенные в европейской и уральской частях страны, должны будут платить на 11 процентов больше, чем сейчас. С чего бы это? В России дефицита электроэнергии не наблюдается. Но растут цены на продукты и товары первой необходимости, а разве генерирующие мощности электростанций работают на колбасе, овощах или другой еде? Чиновники объясняют, что ставки тарифов растут «из-за стагнации спроса и подорожания газа». Смех экспертов, хотя и невеселый, вызвало утверждение «Совета рынка», что рост тарифов никак не затронет рядовых граждан. Там, наверное, вроде бы не понимают, что цена электричества присутствует в ка-

ждой булке хлеба, в пакете молока, в литре бензина. И это неизбежно отразится на их стоимости. Подсуетилась и ФАС. Служба планирует с 2023 года проиндексировать тарифы на пассажирские перевозки поездами на 8 процентов, а грузоперевозки – на 7 процентов. «Объяснение»: индексация проводится в соответствии с прогнозом



социально-экономического развития России. В каком заполошном сознании могли возникнуть подобные аргументы?

ЦБ сообщил, что из-за переноса на декабрь 2022-го сроков индексации на 9 процентов коммунальных тарифов дополнительные расходы населения РФ на услуги ЖКХ в 2023 году составят до 0,3 трлн руб. Спецы Центробанка нашли мотивацию. Оказывается, это не прибыли коммунальщиков вырастут, а «увеличатся расходы населения!» Какая извращенная логика. Дескать, люди станут тратить больше! Это хорошо... И методы все те же – залезть в карман граждан.

Итак, «коммуналка» подорожает на 9 процентов, электричество – на 11 процентов плюс на 7–8 процентов – ж/д перевозки. В сумме почти 30 процентов! А потом финблок правительства будет прилюдно «размышлять», как бороться с инфляцией. А Центробанк начнет снова повышать ключевую ставку, тем самым убивая реальный сектор. Доколе!?

*Алексей Воробьев*



# АВТОПОКУПКА ЗА СЧЕТ ГОСУДАРСТВА

**В России будут выдавать льготные автокредиты: как приобрести машину со скидкой за счет государства. Рассказываем, как купить автомобиль с дисконтом. Семьи, в которых есть как минимум один ребенок, но нет автомобиля, могут рассчитывать на льготный кредит.**

## Больше не буксуем?

Дела в российском автопроме уже не так плохи, как весной или летом. Напомним, в нынешнем году из-за ухода практически всех иностранных производителей авторынок рухнул на 60 процентов. Но ситуация постепенно налаживается, российские компании и китайский завод Haval под Тулой увеличивают загрузку конвейеров. Об этом недавно рассказал **Владимиру Путину** глава Минпромторга **Денис Мантуров**. – Если в мае производилось 12 тыс. всех видов автомобилей, от легковых до автобусов, то в октябре вышли на 48 тыс. Это на 19 процентов больше, чем в сентябре. Сегодня можно говорить о наметившейся тенденции к восстановлению отрасли, – сказал Денис Мантуров. А чтобы просыпающаяся отрасль увереннее вставала на ноги, министр предложил распространить программу льготного автокредитования на военнослужащих. – Конечно, так и надо сделать,

с учетом повышения стоимости автомобилей, – согласился президент.

## Условия программы

Теперь давайте разберемся, кто может получить такой заем. Есть пять категорий льготников:

- военнослужащие (в том числе призванные по частичной мобилизации), члены их семей, а также пенсионеры, ранее служившие в вооруженных силах;
- работники государственных образовательных и медицинских организаций;
- семьи, в которых есть как минимум один ребенок, но нет автомобиля;
- россияне, у которых никогда раньше не было машины;
- автовладельцы, которые сдают свою машину по трейд-ин (обмен старого автомобиля на новый с доплатой). Это должна быть машина не старше шести лет, которой вы владели не менее одного года.

## Они могут купить:

- «Ладу», УАЗ, ГАЗ или Haval (собранный на тульском заводе) со скидкой в 20 процентов. Жителям Дальневосточного федерального округа полагается дисконт в 25 процентов;
- российский электромобиль Evolute со скидкой 35 %.

Все это, естественно, касается только новых автомобилей. При этом есть условие: чтобы покупатель мог рассчитывать на скидку, авто должно стоить не дороже 2 млн руб. Для Evolute ограничений по цене нет, но есть максимальный размер скидки: 925 тыс. руб.

## Как получить скидку?

Для начала надо найти автосалон, который работает по программам льготного автокредитования, и убедиться, что там есть нужная модель авто. Менеджер автосалона поможет определиться с банком, в котором вы будете брать кредит. При оформлении кредита вы получаете скидку за счет государственной субсидии. На оставшуюся сумму оформляете автокредит на обычных рыночных условиях (средняя ставка на сегодня – от 8 до 12 процентов годовых).

Есть и дополнительные условия:

- нужно иметь российское гражданство и водительские права;
- у вас не должно быть других, уже взятых в этом и предыдущем году автокредитов (даже выплаченных);
- для семей с ребенком: понадобится справка из ГИБДД, что у вас нет машины;
- для россиян, которые покупают свою первую машину: нужна справка из ГИБДД, что у вас никогда не было автомобиля в собственности;
- сотрудникам государственных медицинских и образовательных организаций потребуется справка с работы;
- для схемы с трейд-ин надо предоставить банку документ от дилера о передаче автомобиля клиента в счет покупки нового, а также копию паспорта технического средства или свидетельства о регистрации.

*Елена Одинцова*

# ВОТ ТАК «БЮДЖЕТ!»

**В бюджет Пенсионного фонда России заложена убыль в 1 млн пенсионеров. Что даст такое сокращение числа пенсионеров живущим пенсионерам, ведь «экономия» фонда оплаты большая. Значит, стоит ждать роста пенсий? Как бы не так.**

Согласно заложенным в бюджет ПФР проектировкам, число получателей пенсии по старости в 2023 году должно уменьшиться на 939 тыс. человек. Напомним: в 2021-м на фоне всплеска ковидной смертности их количество сократилось на 971 тыс. Что ожидает оставшееся пожилое население? На фоне естественной убыли у стариков повысятся пенсии? Как бы не так! К 2025 году размер средней страховой пенсии по старости составит менее 30 процентов от средней зарплаты в России. Таким образом, коэффициент замещения утраченного заработка будет еще больше недотягивать до тех 40 процентов, что прописаны в ратифицированной Москвой Конвенции Международной организации труда (МОТ)

как минимально допустимая норма социального обеспечения граждан старших возрастов. Что же по этому поводу думают наши эксперты?

**Сергей Обухов, депутат Госдумы от фракции КПРФ:**

– Вердикт Счетной палаты после анализа правительственного проекта бюджета о том, что соотношение между среднемесячным размером страховой пенсии по старости работающих пенсионеров и среднемесячной номинальной зарплатой в экономике в 2025 году опустится ниже 30 процентов, звучит как приговор всем правительственным обещаниям после грабительской пенсионной реформы 2018 года. А ведь по 102-й Конвенции МОТ, ратифицированной Россией в 2018-м, коэффициент замещения не может быть ниже 40 процентов! Плюс к проблемам и свежая статистика: в нынешнем году галопирующая инфляция уже съела все минимальные повышения и реальная пенсия ниже, чем в прошлом году. Политические последствия такого обмана и грабежа безработных пенсионеров вряд ли просчитываются. Отметим,

что психологическим якорем, который удерживал пенсионерский, зачастую женский электорат, в фарватере «Единой России» был тезис: стерпим, лишь бы не было войны. И вот эта скрепа все меньше работает по мере нарастания общественного невроза, вызванного СВО и частичной мобилизацией. Конечно, старшее поколение очень терпеливое. Но не будем забывать, что в первые недели реформы по монетизации льгот в 2005 году именно пенсионеры под красными знаменами перекрывали улицы. И президенту **Путину** пришлось в ежедневном режиме за столиком в кабинете подписывать смягчающие монетизацию указы, чтобы успокоить разбушевавшихся пенсионеров.

Неужели в правительстве, опять обманывая пенсионеров, решили повторить события января-февраля 2005 года? Явная игра с огнем!

**Никита Кричевский, экономист и публицист:**

– Кто бы как ни относился к команде **Михаила Зурабова**, но в 2002 году они провели единственную за 30 лет эффективную пенсионную реформу. Мало того что пенсии тогда выросли, так еще в ПФР был профицит в 100 миллиардов руб. в 2003-м и 66,5 миллиарда – в 2004-м.

С 2005 года, когда, по предложению тогдашнего министра финансов **Алексея Кудрина**, единый социальный налог был снижен с 35,6 до 26 процентов в основном за счет пенсионных взносов (пусть это был реверанс в сторону олигархов после ареста **Ходорковского**), пенсионная система пошла под откос. Новая пенсионная формула, принятая в середине прошлого десятилетия, лишь усугубила положение, и повышение пенсионного возраста в 2018-м ситуацию не выправило, хотя, по мысли чиновников, должно было.

Но как можно выправить то, что изначально было кривым?



# «ВСЕПРОЩЕНИЕ» ДОЛГОВ СССР?



**Госдума приняла в первом чтении законопроект о компенсации населению вкладов в Сбербанк России, сделанных в период до 20 июня 1991 года.**

20 июня 1991 года государство ликвидировало Сберегательный банк СССР. В памяти вкладчиков надолго засела эта дата. Только что был вклад – и вдруг исчез вместе с банком! Люди потеряли свои средства, и спросить вроде бы не с кого. Затем государство перестало контролировать цены, и они взлетели до небес – в результате гиперинфляция, оказавшаяся в 1992 году выше 2500 процентов, заморозка вкладов и прелести гайдаровской шоковой терапии.

Короче, деньги сильно обесценились, вклады превратились почти в пыль, и, чтобы хоть как-то подсластить пилюлю, власти пообещали вернуть гражданам их сбережения. В Федеральном законе от 1995 года «О восстановлении и защите сбережений граждан РФ» сбережения составляют 345,54 млрд руб. СССР. Из них вклады в Сбербанк России,

сделанные до 20 июня 1991 года, – 315,3 млрд руб. Тогда же был принят закон «О восстановлении и защите сбережений граждан РФ», который гарантировал сохранность сбережений граждан, помещенных в Сбербанк до 20 июня 1991 года. Все накопления населения власть РФ признала своим внутренним долгом. А чтобы рассчитывать задолженность перед вкладчиками, которая менялась со временем, придумали понятие «долговой рубль» – единицу долгового обязательства. Каким должен быть этот долговой рубль, депутаты Госдумы попытались объяснить уже в законе «О порядке установления долговой стоимости единицы номинала целевого долгового обязательства РФ». Появился «фиксированный набор традиционных для населения РФ основных потребительских товаров и услуг» плюс алгоритм расчета. Решили определить стоимость этого набора в ценах 1990 года и сравнить ее со стоимостью того же набора в текущих ценах. Полученное соотношение и будет величиной долгового рубля, с помощью которой проведут

перерасчет всех вкладов. После чего написали закон «О базовой стоимости необходимого социального набора», который определил ее годовую величину в 464 советских рубля. Казалось бы, все логично. И теперь государство возьмется за компенсацию. Но тут-то все и началось. Компенсация стала год за годом откладываться.

В пояснении к закону от декабря 1999-го отсрочка его исполнения объясняется отсутствием законов, которые обеспечивают перевод вкладов в целевые долговые обязательства России и порядок их обслуживания. То есть просто не подготовлена соответствующая нормативная база.

«Правительство РФ внесло в Госдуму законопроект о продлении до 1 января 2026 года приостановки компенсации в полном объеме сбережений, помещенных во вклады в Сбербанк России в период до 20 июня 1991 года, – сообщил ТАСС 28 сентября 2022 года. – Приостановка компенсаций продлевается ежегодно с 2003 года в связи с отсутствием законодательной области применения долгового рубля». Главное объяснение этого, пардон, торможения во власти простое до безобразия – денег нет! Сначала для своих граждан, потерявших советские вклады, их «не было» в размере 300 с небольшим миллиардов руб., на 2020 год правительство насчитало той же задолженности на 45,4 трлн, в 2021 году этот долг растет до 47,22 трлн в 2022-м – до 49,11 трлн руб.

Но цифра эта увеличивается чуть ли не с каждым месяцем. У них там в правительстве что-то с арифметикой или они такие хитрые?! И пытаются напугать общество надутыми триллионами, чтобы граждане скорее поняли: требовать от нашей власти возврата долгов – дело безнадежное!

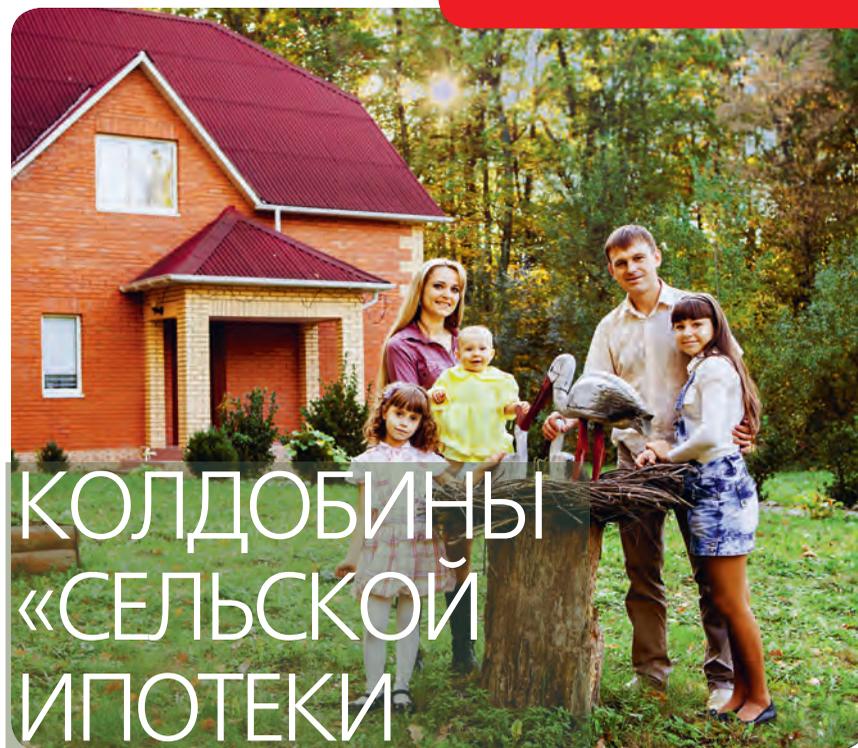
*Григорий Алексеев*

Пару лет назад в России была создана программа поддержки жителей сельской местности и тех горожан, которые хотят стать жителями глубинки. Программу назвали «Сельская ипотека».

В чем ее суть и как можно ей воспользоваться, чтобы попытаться повысить качество своей жизни? «Государством была поставлена хорошая и ясная цель – запустить некоторым образом процесс урбанизации в обратную сторону. Ведь сотни тысяч сел и деревень по России брошены и зарастают бурьяном – разве это дело? – рассказывает социолог **Виктор Чудинов**. – Ну а чтобы поставленной цели добиться, решили, что гражданам надо помогать кредитом-субсидией с приобретением жилья в небольших регионах. Почему я употребил термин “субсидия”? Да потому что, по нашим понятиям, кредит от 0,1 процента – ниже 3 процентов годовых – это фактически субсидия, чуть ли не дармовые и длинные деньги, до 25 лет выплат!»

Поначалу, в 2020 году, многие россияне, что называется, раскатали губы. Условия действительно выгоднейшие!

Правда, у нас все просто не бывает. И самое нужное, важное и благодарное начинание традиционно и тут же обрастает таким количеством «но» и «если», что зачастую превращается в мучение вместо благословения. Не избежала сей участи и эта социальная программа. Сначала все карты спутал начавшийся пандемийный кризис, затем многие россияне призадумались, а смогут ли они потянуть первоначальный взнос на ипотеку, который должен составить не менее 10 процентов от стоимости жилья. Чтобы запустить программу на полную мощность, чиновникам надо было напрячься, изыскать ресурсы-резервы и сделать ипотеку на селе вообще,



что называется, без первого взноса. Но тут, видимо, свое веское «фи» сказали банкиры.

Ограничения по «Сельской ипотеке» посыпались как из рога изобилия. Например, при покупке дома на вторичном рынке он должен быть не старше 5 лет на момент заключения кредитного договора при покупке у физического лица. И не старше 3 лет в случае покупки у юридического лица или индивидуального предпринимателя. Странноватые условия были выдвинуты и по расположению будущего жилья. К примеру, такое. Покупаемая недвижимость должна находиться в сельской местности, где в населенном пункте проживает не более 30 тыс. человек. А если в крупной, скажем, ставропольской станице (таких там полно) живет 31 тыс. – уже низ-зя?!

То, что программа не действует на территории Москвы, Московской области и Санкт-Петербурга, еще можно понять – в эти «села» желающих приехать по кредиту в 0,1–3 процента было бы пруд пруди. А вот требования к частному дому, приобретаемому с помощью «Сельской ипотеки», отрезали львиную долю

потенциальных участников программы.

Ипотечное приобретение дома оказалось возможным, только если он обеспечен коммунальными системами (электроснабжением, водоснабжением, канализацией, отоплением). А еще надо, чтобы площадь дома соответствовала нормам, установленным местными властями. Много ли такого жилья «завалюсь» на просторах родины, где в 70 процентах сельской местности об упомянутых благах цивилизации и слухом не слыхивали...

Что в итоге? Только в 2020 году была отклонена почти половина из 200 тыс. заявок на получение кредитов по льготной «Сельской ипотеке».

Как выход из тупика умные люди предложили создать базу типовых проектов индивидуальных домов для села, которые уже прошли экспертизу и готовы к реализации. Если это получится, то по программе «Сельская ипотека» к 2026 году улучшат жилищные условия почти 300 тысячам семей, проживающих на сельских территориях. В масштабах России – это капля в море...

*Евгений Малякин*

# «ДЕТИ» «ОМИКРОНА»

КОМУ УГРОЖАЮТ НОВЫЕ ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ВАРИАЦИИ КОВИДА?

**Эпидситуация по ковиду стабилизировалась. Об этом заявил главный внештатный специалист Минздрава по инфекционным болезням Владимир Чуланов. Можно ли нам расслабляться или опасность сохраняется и болезнь может вернуться?**

**«Число новых случаев инфекции с середины сентября стало снижаться, – заявил главный инфекционист Минздрава Владимир Чуланов. – Это следствие того, что среди населения сформировался определенный уровень иммунитета – как в результате проведения вакцинации, так и вследствие ранее перенесенного заболевания».**

**Для кого опасности сохраняются?**

«Омикрон имеет различные генерации вируса, которые учатся обходить наши защитные иммунные барьеры, – пояснил врач-инфекционист, кандидат медицинских наук **Евгений Тимаков**. – Соответственно, для людей с хорошим иммунным ответом эти разные подвиды не настолько опасны. Хотя для детей вирус все же

представляет опасность, потому что зачастую он очень длительно сохраняется в организме и поражает желудочно-кишечный тракт, может нарушать работу эндокринной системы. Среди взрослых новые подвиды “омикрона” могут быть опасны для людей с различными иммунодефицитными состояниями, хроническими заболеваниями, аллергиями (потому что у них иммунный ответ идет по неправильному пути), онкозаболеваниями. В группе риска также пожилые люди, которые не могут формировать длительный внутриклеточный иммунитет. Для них коронавирусная инфекция, как и любой вирус, в том числе и грипп, который сейчас планируется, может быть опасна и вызывать серьезные сбои, нарушения в организме, как это было и при других ОРВИ до этого».

**Не надо расслабляться!**

Как уберечься? Врач советует вести здоровый образ жизни, поддерживать свой иммунитет (правильное питание, адекватные физические нагрузки, прогулки), проходить диспансеризацию (она бесплатна и доступна всем). «Особенно важно не пренебрегать диспансеризациями и профосмотрами в условиях повторных ковидов и при наличии

хронических заболеваний», – советует Евгений Тимаков.

Не стоит забывать и про специфическую профилактику – это вакцинация и ревакцинация, в том числе назальной вакциной. Она создает барьер для вируса на слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Уже через две недели назальная вакцина формирует стойкий местный и общий иммунитет и защищает от тяжелого течения и смерти.

«Мы очень ждем сейчас адаптированную вакцину конкретно к штамму “Омикрон”, которую разрабатывает центр Гамалеи. Ожидается, что она будет еще эффективнее, чем действующие», – считает Евгений Тимаков. Напомним, что ранее о снижении активности эпидпроцесса заявлял Роспотребнадзор: в течение нескольких недель заболеваемость коронавирусом падает. Поэтому отменены ограничительные мероприятия, которые вводились раньше из-за коронавируса, в том числе обязательное ношение масок и обязательные ПЦР-тесты для возвращающихся из-за рубежа.

**Что известно о новых штаммах коронавируса?**

Как сообщают ученые, в настоящее время в некоторых частях Европы, Индии и в Сингапуре распространяется подтип коронавируса BA.2.75.2, от которого человеческий иммунитет не защищен. Другие новые штаммы происходят от BA.5, включая BQ.1.1, который был обнаружен также во многих точках мира. Все эти штаммы исследователи называют подвариантами «омикрона», который охватил всю планету за последний год. По словам специалиста в области молекулярной эпидемиологии из Бернского университета **Эммы Ходкрофт**, в результате мутаций вирус «приобрел способность уклоняться от иммунного ответа».

*Юлия Борта*



# ПОТЕРИ СБЕЖАВШИХ РОССИЯН



**После указа о частичной мобилизации сразу на 60 процентов, по данным риелторов, подскочил спрос на жилье в ближайших к России странах.**

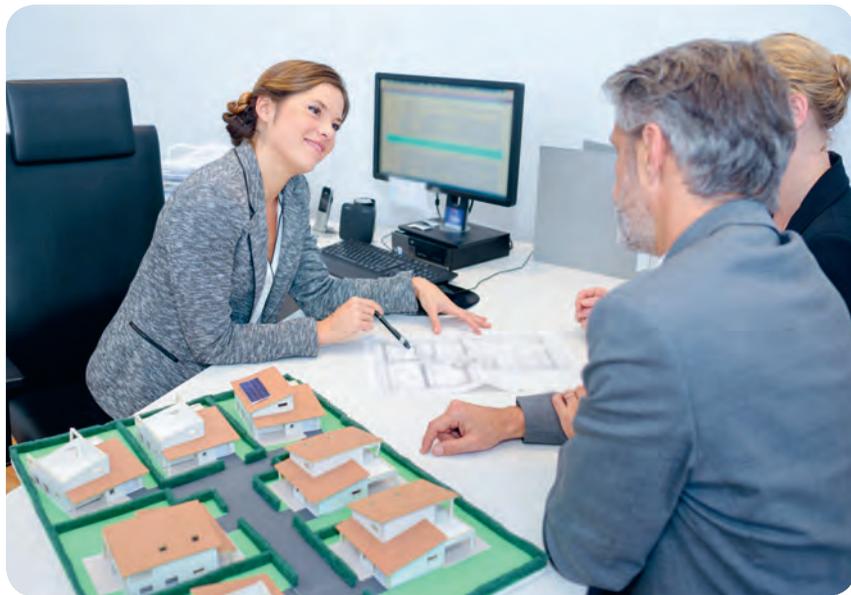
Наши соотечественники активно покупают квартиры в Грузии, Турции, Средней Азии, Казахстане. И даже спрос на покупку жилья в ОАЭ вырос в 4,5 раза, хотя квадратные метры там очень дорогие – не каждый россиянин может себе позволить это направление. Лидирует по спросу жилья у наших покупателей Турция. Это понятно: именно эта страна является наиболее лояльной для получения вида на жительство (ВНЖ) и гражданства при инвестировании в недвижимость или долгосрочной аренде. ВНЖ в Турции можно получить при покупке недвижимости на сумму от 75 тыс. долларов. Страны Европы для россиян, желающих купить недвижимость, сейчас закрыты. Но те, у кого есть солидные сбережения, активно присматриваются к домам и квартирам в Карибском регионе. Так, в 4 раза увеличилось число россиян, готовых вложиться в жилье в таких местах, как Гранада, Сент-Китс и Невис. Там тоже возможно получение вида на жительство и двойного гражданства. Но сумма для покупки недви-

жимости должна быть уже солиднее – от 150 до 400 тыс. долларов. Вчетверо выросло и число россиян, желающих купить жилье в Грузии. Но официальный Тбилиси в последнее время из-за огромного наплыва наших соотечественников подумывает изменить визовую политику для жителей РФ. Местные недовольны, что из-за толп мигрировавших соседей цены на аренду и покупку жилья и для них самих взлетели в разы. А еще россияне активно присматриваются к Узбекистану и Таджикистану. Но и тут массовая миграция россиян резко взвинтила цены на жилье в два раза. И на аренду, и на покупку. Это ожидаемо вызвало недовольство у местных. Раньше студенты из сел и небольших городков спокойно снимали жилье, чтобы учиться в столице. А сейчас эти квартиры заняты русскими, которые платят дороже. Да еще ходят по городам и рынкам в шортах и коротких штанах, что оскорбляет местные традиции (на Востоке это неприлично – все равно что расхаживать перед незнакомыми женщинами в семейных трусах). Такое положение вызывает напряженность в межнациональных отношениях и уже породило ряд скандалов между жителями Средней Азии и «понаехавшими», которые не соблюдают местных обычаев.

Некоторые беглецы от мобилизации разочарованно жалуются в соцсетях: мол, думал, что в Средней Азии все дешево, а тут цены, как в Москве. Прибытие тысяч «гостей» из России подняло цены даже на традиционно дешевые в Узбекистане фрукты и овощи. При этом мало кто из россиян задумывается, что, уехав, может утратить статус налогового резидента в собственной стране, если задержится на чужбине больше чем на 183 дня. Чем это чревато? «Утрата статуса налогового резидента автоматически влечет за собой утрату права на получение всех видов налоговых вычетов по НДФЛ – стандартных, социальных, имущественных, инвестиционных. В том числе нельзя получить вычет при продаже жилья», – объясняет юрист **Елена Родионова**. Кроме того, для резидентов и нерезидентов РФ действуют разные ставки НДФЛ. Нерезиденты платят налоги по ставке 30 процентов со своих доходов. К примеру, если недвижимость находилась в собственности дольше минимального срока владения (три или пять лет в зависимости от способа приобретения имущества), нерезидент освобожден от уплаты налога при реализации жилья, как и резидент.

*Ольга Поплавская*

# СОБСТВЕННИК ПРОТИВ ЧИНОВНИКА



**Чтобы стать владельцем недвижимости, главное, чтобы в Едином государственном реестре появилась запись о том, что за вами зарегистрировано право собственности. И здесь возможны настоящие засады. Рассказываем о них.**

## Техническая ошибка

Представьте: вы уверены, что являетесь собственником квартиры по такому-то адресу. Решили ее продать. Но когда дело доходит до сделки, выясняется, что, по данным Росреестра, это вовсе не ваша квартира. Например, в Ф.И.О. собственника допущена ошибка или адрес указан неверно.

Хорошо, если подобные ошибки выясняются не в последний момент, а когда есть время и возможность их исправить. Поэтому лучше проверить все заранее.

В личном кабинете на сайте Росреестра или ФНС есть сведения об объектах недвижимости,

которые оформлены в вашу собственность. Сверьте их со своими документами. Если обнаружится несоответствие, обращайтесь в Росреестр для исправления технической ошибки (заявление можно подать через личный кабинет на его сайте или на сайте «Госуслуги»). Госпошлина за это не взимается.

## «Задвоенные» номера

Эта проблема периодически напоминает о себе собственникам начиная с 2017 года, когда впервые были объединены базы о правах на недвижимость и о кадастровом учете. При «стыковке» оказалось, что многие объекты недвижимости были поставлены на кадастровый учет дважды или даже трижды. Стало быть, они числятся в базе под разными кадастровыми номерами, а зарегистрированное право собственника прикрепило только к одному из номеров.

Получается, что объект, с одной стороны, имеет собственника, а с дру-

гой стороны – это бесхозное имущество, которое по закону переходит в муниципальную собственность. Так что «задвоение» номеров грозит не только срывом сделки и проблемами с оформлением наследства, но и конфликтом с муниципалитетом: придется доказывать в суде свое право на недвижимость. Проверить кадастровый номер своей недвижимости можно на сайте Росреестра, в разделе «Справочная информация по объектам недвижимости в режиме онлайн». Введите номер вашей записи о регистрации собственности в поле «Права/Ограничения» и посмотрите, какой кадастровый номер соответствует вашему праву. Если появляются другие кадастровые номера, обращайтесь в Росреестр, чтобы их удалили в архив.

## Кадастровая ошибка

Если земельный участок прошел процедуру межевания, его границы закрепляются на публичной кадастровой карте (доступ к ней есть на сайте Росреестра). Но нередко возникает проблема с наложением границ смежных участков. И по документам может оказаться так, что часть вашего участка теперь является владением соседа (или наоборот).

Это серьезная проблема, которую не удастся устранить через Росреестр. Придется обращаться к кадастровому инженеру, чтобы он исправлял ошибки, допущенные при межевании. Если же возникнет спор с соседом из-за границ участков, то решить его удастся только через суд. Если суд установит, что наложение произошло из-за ошибки кадастрового инженера, с организации, где он работал, можно будет взыскать за причиненный ущерб. Поэтому совет: если вы зарегистрировали свою недвижимость, время от времени проверяйте в Росреестре, есть ли она у вас в общем списке.

*Юрий Истомин*

# ПРАВО НА ВОЗВРАТ ТОВАРА

## Может ли продавец требовать паспорт при возврате товара?

Закон о защите прав потребителей дает покупателю право на возврат товара и получение обратно денег. Продавцы также часто требуют паспорт для оформления возврата, из-за этого между покупателем и продавцом возникают конфликты. Можно ли вернуть товар без паспорта, законны ли требования продавца?

## Какие документы нужны, чтобы вернуть товар?

Ни Закон о защите прав потребителей, ни другие законодательные акты не закрепляют конкретного перечня документов, которые нужно предоставить продавцу, пояснила юрист **Валентина Жога**.

### 1. Документы, чтобы подтвердить покупку.

Чек – главное доказательство покупки. В нем указаны все сведения, чтобы удостовериться, когда и где совершена покупка: дата, время, идентификаторы продавца, название и цена покупки. «Закон разрешает продавцу в некоторых случаях не выдавать чек. К таким ситуациям относятся покупки на ярмарках или в сельских магазинах», – пояснила Жога.

Если покупатель оказался в ситуации, когда чек не выдали, а покупку нужно вернуть, можно обойтись и без документа. «Покупателю предоставили право подтвердить покупку иными документами, например гарантийным талоном. Кроме того, в законе прямо указано, что продавец не может отказать в возврате, если нет чека или другого документа, подтверждающего покупку (абз. 3 ч. 1 ст. 25 Закона о защите прав потребителей). Современная кассовая техника позволяет продавцу сделать копию чека из истории продаж, также потребитель

может распечатать электронный чек из банковского приложения на телефоне», – рассказала Жога.

### 2. Заявление о возврате товара.

Обычно продавцы сами предоставляют форму заявления, в которую нужно лишь внести сведения о покупателе, товаре и причинах возврата. Важно, чтобы требование покупателя было зафиксировано письменно, отмечает эксперт. «Письменная форма заявления – гарантия того, что в случае недобросовестного поведения продавца покупатель сможет доказать нарушение своих прав или другие важные для возврата товара обстоятельства, например дату обращения», – пояснила Жога.

При передаче заявления продавцу важно получить либо копию заявления с отметкой о принятии, либо другой подтверждающий документ. Если продавец отказывается – нужно направить заявление с приложением на юридический адрес магазина почтой – заказным письмом с уведомлением.

### 3. Паспорт.

Паспорт – не обязательный документ на этапе подачи и принятия заявления, от него не зависит удовлетворение требований потребите-

ля, объясняет Жога. «Фактически паспорт нужен только на этапе возврата денег. Если продавец усмотрел основания для расторжения договора купли-продажи, для выдачи из кассы наличных денег или перевода обратно на карту, необходимо подтвердить личность потребителя», – рассказала юрист.

## На каком основании продавец требует паспорт?

Необходимость проверять документы у потребителя обусловлена статусом продавца, пояснила юрист. «По закону магазины и другие торговые организации, которые осуществляют кассовые операции с деньгами, должны соблюдать не только требования гражданского законодательства, в котором о паспорте ничего не сказано, но и главного финансового органа в России – Центробанка. В соответствии с правилами, продавец не имеет права передавать наличные или безналичные денежные средства покупателю, не идентифицируя его личность (п. 6.1 Указания Банка России от 11.03.2014 № 3210-У, письмо Банка России от 02.10.2009 № 120-Т). Идентификация проводится путем проверки паспорта или иного документа, удостоверяющего личность», – пояснила Жога.



# ИНФАРКТ И ПУТИ СПАСЕНИЯ

АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГРОЗИТ ОБЕРНУТЬСЯ ИНФАРКТОМ.

**Кардиологи бьют тревогу: количество инфарктников в нашей стране неуклонно растет. Из общего числа пациентов, страдающих различными сердечно-сосудистыми заболеваниями, от острого инфаркта миокарда умирают порядка 75 процентов. Причем около 30 процентов погибают по дороге в больницу, 20–25 процентов – в клинике и примерно 7–10 процентов – в первый год после перенесенного инфаркта. О коварстве этого недуга и наиболее эффективных методах лечения рассказывает доктор медицинских наук, профессор Первого Московского государственного университета имени И.М. Сеченова Владимир Желнов.**

## Внимание

Боль, продолжающаяся менее 20 минут, свидетельствует о том, что у больного развилась стенокардия, боль же, которая держится более 20 минут, почти всегда говорит об инфаркте миокарда.

## Кинжал в груди

Инфаркт миокарда – острое проявление ишемической болезни сердца, при котором происходит необратимое поражение и гибель части сердечных клеток. В основе этого заболевания лежит отложение жира на стенках артерий сердца. Постепенно затвердевая, этот жир образует наросты, затрудняющие движение крови, а в некоторых случаях полностью закупоривающие артерию. В результате мышца или один из ее участ-

ков, к которому перестает поступать кровь, отмирает и постепенно превращается в рубец.

Ткань, в которую из-за закупорки сосуда перестает поступать кровь, отмирает в первые же часы после инфаркта, и восстановить ее уже нельзя. Именно поэтому огромное значение имеет то, насколько быстро человеку будет оказана квалифицированная медицинская помощь.

Основной симптом инфаркта миокарда – острая, иногда ее даже называют кинжальная, боль за грудиной. Боль возникает в середине грудной клетки, как правило, внезапно, в состоянии покоя и не дает глубоко вздохнуть. Она может отдаваться в левую лопатку, в левое плечо, левую половину шеи, иногда сопровождается холодным, липким потом, чувством страха, слабостью, дискомфортом в области живота, рвотой.

## Восстановить кровоток – и как можно быстрее

В первые шесть часов после развития инфаркта миокарда можно попробовать растворить тромб, закупоривший сосуд, и восстановить нормальный кровоток с помощью

специальных лекарственных препаратов, таких как стрептогеназа и стрептодеказа. Идею растворять тромб этими препаратами в свое время выдвинул академик Евгений Иванович Чазов, и в мировых анналах это открытие числится за ним. В обязательном порядке больным назначается аспирин, который уменьшает свертываемость крови, препятствуя тем самым формированию кровяного тромба в просвете коронарных артерий, бета-блокаторы (конкор, атенолол, анаприлин, обзидан), снижающие частоту сердечных сокращений и артериальное давление, и обезболивающие средства: сильные анальгетики вплоть до наркотических, таких как промедол.

Если лекарства уже бессильны, прибегают к эндоваскулярному методу, или баллонной ангиопластике. Внутри коронарной артерии вводится специальный катетер, снабженный на конце баллончиком или насосиком, который подает воздух и раздувает стенки сосуда, в результате чего он немножечко расширяется и кровоток восстанавливается. Чтобы закрепить результат этого вмешательства, через этот же катетер в артерию вводится маленький металлический каркасик или набалдашник – стент, задача которого – удерживать

стенку артерии в расширенном состоянии.

Процедура абсолютно безопасна и нетравматична. Проводится через маленький разрез на бедренной артерии.

*Иван Колесов*



# НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ САМ

## КАКИЕ ПРИВЫЧКИ РАЗРУШАЮТ НАШИ СУСТАВЫ?



По данным ВОЗ, около 1,7 млрд людей на земле страдают от костно-мышечных болезней. И они же считаются ведущим фактором инвалидизации. При этом нередко люди сами разрушают свои суставы ежедневными поступками и привычками. Какими именно, нашему журналу рассказал врач травматолог-ортопед клинко-диагностического центра «Мединцентр» Дмитрий Рожков. Как отмечает специалист, чаще других страдают коленные, тазобедренные, голеностопные и лучезапястные суставы. Человек при проблемах с суставами ощущает боль, затруднения в движении, невозможность двигать конечностями. И это все приводит к ощущению снижению качества жизни.

### Что губит суставы?

Причины болезней суставов многообразны, отмечает Дмитрий Рожков. Некоторые ежедневные привычки существенно влияют на ухудшение состояния костей как сейчас, так и в долгосрочной перспективе. В их числе, перечисляет специалист, следующие пункты:

- безостановочная работа с текстом (печатание, отправка смс по телефону и другие дей-

ствия), заставляющая повторять одно и то же движение снова и снова, может нанести вред как крупным суставам (плечевым), так и мелким (большим пальцам);

- длительное пребывание в одном и том же положении, которое приводит к утомлению мышц и напряжению суставов и хрящей, так как приток крови к этим областям уменьшается, если не двигаться. Если вы стоите, читаете или работаете за компьютером, рекомендуется менять положение каждые 10–15 минут;
- слишком большой вес сумки может изменить осанку и походку, нагрузить мышцы и суставы шеи и даже надавить на плечевые суставы, защемляя нервы. Вещь, которую вы несете, должна составлять не более 5 процентов от веса вашего тела.

«Если какой-либо из ваших суставов болит уже больше недели, не стоит пересиливать боль. Вместо этого следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу. Принятые вовремя меры помогут восстановить нормальную функцию костей и даже предотвратить более

серьезные проблемы в будущем», – советует Дмитрий Рожков. Кроме того, специалист рекомендует не злоупотреблять физическими упражнениями. «Когда вы начинаете новый план упражнений в тренажерном зале, необходимо делать это постепенно и обращать внимание на то, как чувствуют себя суставы (и все остальное тело тоже). Болезненные симптомы, продолжающиеся более нескольких часов после тренировки, – признак того, что нужно остановиться и дать организму передышку», – рекомендует врач.

Негативно может сказаться на состоянии суставов и недостаточный сон. Чтобы устранить проблему, рекомендуется отказаться от кофеина по крайней мере за 6 часов до сна, уменьшить потребление алкоголя и регулярно заниматься спортом. Также нужно проверить состояние жесткости вашего матраса. Курение также является одной из причин возникновения болей в костях. «Никотин сужает крошечные кровеносные сосуды, которые снабжают кровью суставы, особенно диски в позвоночнике. Люди, которые курят или жуют табак, подвержены большему риску возникновения проблем», – отмечает травматолог-ортопед. Стоит опасаться и соли. Она играет роль консерванта и очень вредна для суставов. Употребление соли в большом количестве нарушает водно-солевой баланс в организме.

### Что делать?

Если же суставы уже заболели, им требуется помощь, чтобы ситуация не ухудшалась и разрушение не прогрессировало. «Существует целый ряд поддерживающих ортопедических приспособлений – скоба, трость или ортопедическая стелька в обуви, которые помогают обеспечивать полноценную жизнедеятельность суставов и легкость движений», – резюмирует Дмитрий Рожков.

# ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛИШНИХ ТЕЛЕС

УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ФИГУРУ СТРОЙНОЙ.

## Отведение ноги в сторону

### Упражнение для ягодиц, области галифе и талии

Встаньте на локти и колени. Поднимите левое колено: нога согнута примерно под прямым углом, бедро примерно параллельно полу. В течение всего упражнения старайтесь не опускать бедро ниже этого уровня. Подтягивайте колено к левому плечу сбоку (дотянуться, скорее всего, не получится, но направление движения именно такое) и возвращайте в исходное положение на весу сзади. На пол колено не ставим до окончания повторений!

*Повторите 20 раз и поменяйте ноги, 2 подхода.*

## Махи ногами назад

### Упражнение для ягодиц, бедер и пресса

Встаньте на четвереньки как для предыдущего упражнения. Вытяните одну ногу назад и поднимите выше корпуса, не сгибая в колене. Вытяните носок, напрягите ногу. Плавным тянущим движением опустите ее, сгибая в колене, и подтяните к груди, слегка округляя спину при этом и опуская голову. Затем верните ногу обратно назад и вверх, поднимая подбородок.

*Сделайте 10 раз и поменяйте ногу, 2–3 подхода.*

## Выпады в стороны

### Упражнение для ягодиц, внутренней поверхности бедра, области галифе и пресса

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки на поясе. Сведите лопатки и втяните живот, сохраняйте это положение в течение всего упражнения. Сделайте широ-



кий шаг в сторону на пятку, следя за тем, чтобы ступня встала опять параллельно опорной. Присядьте, немного отводя таз назад и наклоняя корпус, но не округляя спину. Выпрямитесь, приставьте ногу и повторите то же самое в другую сторону.

*Сделайте по 20 выпадов в каждую сторону, 2–3 подхода.*

## Скручивание с поднятыми ногами

### Упражнение для пресса

Лежа на спине, положите ступни на сиденье стула или диван, колени согните. Поясницу прижмите к полу, руки под головой. Поднимите голову, опуская подбородок на грудь, далее плавно поднимайте шею, плечи, верхнюю часть спины. Лоб направляется не к коленям, а к нижней части живота. Садиться

не надо, максимум – оторвать лопатки. Затем так же плавно в обратном порядке вернитесь в исходное положение. Не забудьте опустить и затылок.

*Повторите 8–10 раз, 3 подхода.*

## «Скручивание» таза

### Упражнение для нижней части живота

Лежа на спине, поставьте согнутые ноги на пол, руки под головой или вдоль туловища на полу. Плавно потяните колени к груди, поднимая таз с пола скручивающим движением не вверх, а к животу. Не пытайтесь делать рывки, не дергайте, главное, не поднимать таз, а ощутить, как мышцы живота его тянут. Вернитесь на пол.

*Выполните 8–10 повторений, 2–3 подхода.*

Наш эксперт – диетолог, нутрициолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов Анна Белоусова.

### Знай норму!

В сала много жира и калорий, к тому же оно содержит довольно большое количество арахидоновой кислоты. Многие уверены в ее пользе – в Интернете есть информация о том, что эта кислота снижает уровень вредного холестерина в крови, компенсируя таким образом вред сала. Увы, это не так. Уровень холестерина арахидоновая кислота уменьшить неспособна, зато большие дозы этого вещества провоцируют воспалительные реакции. Кроме того, сало обычно продается соленым. А сочетание жира и соли создает серьезную нагрузку на сосуды. Об опасности такого сочетания писал еще знаменитый Авиценна в своем «Каноне врачебной науки». С точки зрения современных медиков, древний целитель был совершенно прав.

Поэтому даже абсолютно здоровым людям не стоит есть сало чаще 2 раз в неделю, а порция не должна быть больше 3 тоненьких кусочков. Тем же, кто имеет лишний вес, сахарный диабет либо склонен к этим

# ПОЛЬЗА И ВРЕД САЛА

## МОЖНО ЛИ ЕСТЬ САЛО БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

заболеваниям, сало разрешается только в качестве деликатеса на праздники. Причем не стоит отмечать кусочком сала все праздники подряд, включая День строителя, День независимости Гондураса и День Парижской коммуны, – сало в меню таких людей должно присутствовать не чаще 3–4 раз в год. Если же вы страдаете каким-либо заболеванием поджелудочной железы, баловаться салом можно лишь в том случае, если есть возможность принять во время еды ферментный препарат, действующий на расщепление жиров.

### Обойдемся без шкварок!

Картошка, жаренная на сале, с хрустящими шкварками – это очень вкусно. Но шкварки все-таки лишние. Они создают ту самую румяную

корочку, которая не только делает блюдо аппетитным, но и снабжает его канцерогенами.

Поэтому, как только брошенное на сковородку сало начнет шипеть, нужно убавить огонь и растопить жир, а образовавшиеся шкварки лучше убрать со сковородки. После этого можно добавлять картошку. Получится калорийное, но относительно здоровое блюдо. Дело в том, что у свиного сала довольно низкая температура горения. А чем выше нагрев, тем больше канцерогенов будет в готовом блюде. Поэтому жарить на топленом сале полезнее, чем на сливочном масле. Ведь производители нередко добавляют в сливочное масло воду и растительные масла, поэтому температура горения масла становится довольно высокой. А раз так, растет и количество канцерогенов.

### Топи его!

Приготовить топленое сало несложно. Кусок сала нужно мелко порезать, положить в эмалированный чугунок или керамический горшочек, поставить на очень маленький огонь и следить, чтобы оно не пригорало. За пару часов сало полностью перетопится. После этого его нужно слить через сито в другую посуду (лучше снова в керамический горшок), охладить на балконе и убрать в холодильник. Срок хранения топленого сала – примерно 4 месяца.

### Правильный бутерброд

Лучшее сочетание – кусочек сала с цельнозерновым хлебом. Клетчатка, содержащаяся в таком хлебе, снижает нагрузку на поджелудочную железу и желчный пузырь. Дело в том, что при поступлении жиров эти органы должны быстро выплеснуть все свои соки, а это тяжелая работа. Клетчатка замедляет этот процесс, «облегчая жизнь» органам пищеварения.

*Александра Чижова*



# ЖИЗНЬ – ПОСТОЯННОЕ РАЗВИТИЕ

**У кого-то жизнь бьет ключом: новая машина, отпуск на Мальдивах, счастливые отношения, здоровые дети. А кто-то перебивается с копейки на копейку, все время болеет, ходит на опостылевшую работу или живет с нелюбимым. У того, как живет человек и какие выборы он делает, есть много причин. Мы поговорили с психологом, автором методики «Так-И-Да-терапии» Александром Некрасовым о том, чем выгодна, казалось бы, неприглядная на первый взгляд жизнь.**

## Где может быть выгода?

Употребляя алкоголь и разрушая свою жизнь, человек, тем не менее, получает внимание, которое ему так необходимо. Главное в этой истории, что не дает ей сдвинуться с места, – неумение добиться желаемого другим способом. Подобные абсурдные плюсы можно найти в разных вредных привычках, в лежании на диване, в отказе от хорошей работы или должности, в выборе неподходящего партнера. Если, например, ребенка замечали только тогда, когда он ничего не делал, и полностью игнорировали его достижения и успехи, то во взрослом возрасте он может

стать тунеядцем только потому, что для него это единственный способ почувствовать свою важность и нужность. Надо понимать, что за вторичной выгодой всегда стоит потребность в связи. Это то, что нельзя купить за деньги. Таким образом человек удерживает ту связь и внимание, которые в другой ситуации он не получает или не чувствует.

## Как заметить и убрать вторичную выгоду?

Если в жизни есть какой-то затянутый, хронический процесс, который никак не рассасывается и не проходит, то можно задать себе ряд вопросов.

Если эта проблема уйдет из моей жизни, что или кого я потеряю вместе с ней? Важно сфокусироваться на отношениях с каким-то важным человеком.

Если ответ на этот вопрос звучит так: «Ой, да было бы здорово, если бы я начал зарабатывать больше или перестал пить/курить/болеть. Все только улучшилось бы». Это неправда. Скорее всего, человеку сложно посмотреть туда, где становится невыносимо от потери. Для того чтобы это увидеть, часто необходима помощь специалиста,

который сможет выдержать нарастающее внутреннее напряжение. Когда значимый человек найден, важно увидеть, что вы ожидаете от него. Какую вашу незакрытую потребность он, по вашим представлениям, удовлетворяет или призван удовлетворить?

Если это становится понятным, то необходимо найти новые способы, как по-другому можно закрыть эту свою потребность, без необходимости поддержания связи.

Например, женщина осознает, что боится потерять мужчину. Вместе с ним она может потерять финансовую поддержку, хоть кого-то рядом, отца их дочери, квартиру, статус или что-то еще. Разложив потерю на составляющие, можно разбираться с каждой частью по отдельности. Осознание выгоды позволяет увидеть, что болеть необязательно, а мужчина вовсе не тот, кого бы она хотела видеть рядом, потому что просто так женщина переключилась на ребенка. Если проделать такую мысленную работу и выбрать иной способ удовлетворения потребностей, то дочь будет расти в более здоровой обстановке с примером, как выходить из трудных жизненных обстоятельств, когда разрыв значимой связи неминуем. Потому что чем больше у человека осознанности, тем больше он открыт к изменениям и легче к ним приспосабливается, и тем легче идут по жизни его дети.

Наша жизнь, вне зависимости от того, хотим мы этого или нет, своими событиями вынуждает нас постоянно развиваться.

В попытках сохранить важную для себя связь, мы порой сохраняем то, что уже не работает, и платим за это высокую цену. Иногда эта цена – безденежье, иногда цена – здоровье, иногда – жизнь.



# НАУЧИТЕСЬ ОПИРАТЬСЯ НА... СЕБЯ

КАК НАЙТИ ПОДДЕРЖКУ  
ВНУТРИ СЕБЯ?

**Психологи, коучи и блогеры в один голос дают совет: «Учитесь опираться на себя». Несмотря на то, что каждое в отдельности слово понятно, вопрос, а что делать комплексно, остается открытым. Мы обратились за помощью к гештальт-терапевту, ректору Международной академии гештальта Ольге Алеевой, чтобы разобраться, что такое «опоры», и получить рекомендации, как устоять в нынешнем нестабильном мире.**

Опора – это умение человека легко и быстро адаптироваться к любым неожиданным изменениям в его жизни: увольнение, развод, обвал курса валют, смерть близкого человека или неожиданный выигрыш в лотерею. Если человек не справляется, он может попросить помощь и поддержку у родственников, друзей, коллег, соседей или специалиста. Однако бывают обстоятельства, когда одновременно у всех что-то происходит, и оказывается, что самым родным людям не до тебя. Но это не значит, что нужно перестать обращаться за помощью. Чтобы от неожиданного отказа не подкосило ноги, важно научиться самому о себе заботиться.

**Что важно знать и понимать про себя, чтобы быть устойчивым?**

У человека есть тело, голова и четыре конечности: две ноги и две руки. Каждая из этих частей в метафори-

ческом смысле несет свое особое значение как опора в процессе адаптации в сложных ситуациях. Если попробовать убрать одну из них, то компенсировать ее отсутствие можно, максимально задействуя все остальные. Однако люди нередко игнорируют эти знания за ненужностью и обнаруживают их отсутствие или слабость в самый неподходящий момент, когда партнер сообщает, что изменил или уходит, когда руководитель заявляет, что в ваших услугах он больше не нуждается, или врач сообщает сложный диагноз. При хорошем самочувствии и внешней стабильности мало кого интересует вопрос, как справляться при ЧС.

**Ноги – материальный и духовный миры**

**Первая опора.** Одна нога отвечает за телесную опору – физический и материальный полюсы. То есть человек умеет переживать свои разные эмоции, следит за своим телом, за определенным уровнем комфорта и финансового достатка, чтобы поддерживать свое хорошее самочувствие. Он занимается спортом; если ему холодно, надевает теплую одежду, если жарко, заботится о притоке свежего воздуха – например, открывает окно.

Если человек болеет, то он дает себе время, чтобы восстановить организм. Он не игнорирует свое состояние и удовлетворяет базовые физиологические потребности.

**Вторая опора.** Вторая нога – это духовный мир, или метафизический полюс. У человека должна быть идеологическая позиция: совесть, мораль, традиции, опыт, который накопил человек. Это духовное богатство личности. У всех оно разное.

**Третья опора.** Человек делает свой выбор в разных обстоятельствах. Принять твердое решение возможно только тогда, когда человек твердо стоит на обеих ногах. Если он тревожится, не понимает, кто хороший, а кто плохой, что является его ценностями, какие у него финансовые обязательства, то человек совершает необдуманные импульсивные поступки, имеющие негативные последствия. Прежде чем делать какой-либо выбор и совершать поспешные действия, хорошо бы восстановить контакт с телом, с его осознанием, с собственной идеологической позицией. Тогда мысли, выбор и поведение будут обусловлены чем-то личным. Как результат – меньше разочарований и непонимания.

*Елена Липкина*





### Как вернуться в норму?

Для начала, рекомендует Артем Толоконин, стоит четко разграничить стрессовую реакцию (временную реакцию человека на какое-то неприятное событие) и психотравму (более сильное потрясение, которое имеет внезапный характер и буквально выбивает у человека почву из-под ног).

Если речь идет о кратковременном стрессе, облегчение может наступить самостоятельно. Однако следует себе помочь, чтобы стресс быстрее прошел. Если вы столкнулись с пси-

## МНОГОГРАННОСТЬ СТРЕССА

### КАК РАСПОЗНАТЬ СТРЕСС НА РАННИХ ЭТАПАХ?

**Человек в современном обществе пребывает в постоянном стрессе, отмечают специалисты. Причин может быть много – от личных проблем до глобальных событий в мире. При этом любой стресс не возникает резко. Он на начальных этапах еще не так заметен, но при этом организм уже подает определенные сигналы о помощи. Если их вовремя не увидеть, ситуация может зайти глубже, когда справиться с проблемой самостоятельно уже не выйдет. Как распознать стресс на ранних этапах и что поможет с ним справиться побыстрее и, как говорится, «малой кровью», рассказал нашему журналу к.м.н., врач-психотерапевт, психиатр, основатель клиники психосоматической медицины Артем Толоконин.**

#### Сигналы

**Первый общий сигнал**, который чаще всего свидетельствует о том, что у человека есть стресс, – понижение уровня энергии, отмечает Артем Толоконин. Человек чувствует-

ет, что сил становится меньше, нет энергетического заряда, падает настроение, появляется усталость.

**Второй сигнал** – возникновение беспричинной тревоги, которая начинает беспокоить в фоновом режиме (не явно, а как бы исподволь). Такая тревога не съедает все ваши силы, но субъективно дает неприятные ощущения, говорит специалист.

**Третий признак**, на который необходимо обратить внимание, – появление расстройств сна. «Возможно, вам тяжело заснуть или вы часто просыпаетесь среди ночи и не можете уснуть в течение длительного периода времени. Все эти сигналы взаимосвязаны, появляется целый симптомокомплекс», – подчеркивает Артем Толоконин.

Также необходимо уделить внимание болезненным ощущениям в организме. Бывает, что некоторые люди, страдающие онкологическими заболеваниями, например, отмечали, что за 1–2 года до появления болезни они испытывали сильное эмоциональное перенапряжение. Все эти сигналы говорят о том, что человек испытывает стресс, а значит, надо срочно обратить внимание на свое здоровье.

хотравмой, ее последствия могут быть более серьезными и длительными, причины необходимо проработать, обратившись за профессиональной помощью к психотерапевту, так как после нее часто вырабатывается ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство). Одним из сигналов ПТСР становится травма, манипулирующая поведением человека. «Он становится более депрессивным, менее склонен к проявлению сопереживания и прочих эмоций, а любой намек на причину его поведения и отсылка к психотравме будут вызывать негатив и возвращать симптомы ужаса и страха, которые он переживал при стрессе», – рассказывает психотерапевт.

Чтобы поскорее вернуться в нормальное состояние, следует отдохнуть, перестать вести активную деятельность, переключиться и, конечно же, наладить режим сна. Помимо качественного сна, следует уделить внимание своему телу. Подойдет любая приемлемая для вас физическая активность – кому-то помогает привести мысли в порядок йога, кто-то нуждается в силовых тренировках в спортзале. Различные упражнения позволят упорядочить ваше эмоциональное состояние.

# ДОЛГОСРОЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С МУЖЧИНОЙ

КАК ВЫБИРАТЬ МУЖЧИНУ: ПО СВОИМ ЧУВСТВАМ ИЛИ ПО ЕГО ПОСТУПКАМ?

**Для многих вопрос выбора – один из наиболее сложных. Не каждая женщина может самостоятельно выбрать фасон платья и для этого спрашивает совет подружек или стилиста. С кем связать свою жизнь – это более серьезное и ответственное решение, от которого может зависеть вся дальнейшая жизнь. Как сделать правильный выбор и не прогадать, мы спросили у гештальт-терапевта Аллы Бажан.**

Если подойти к этому вопросу с технической точки зрения, то можно попробовать опираться на рациональную либо чувственную составляющую предпочтения. В первом случае женщина ориентируется на то, как мужчина любит ее, что он для нее делает, смотрит на перспективу, его возможный доход, просчитывает, как они будут растить детей. Здесь не включаются эмоциональность, чувства. Такие отношения могут быть довольно долгосрочными, но женщина, которая подобным образом выбирает партнера, остается в эмоциональном дефиците. Во втором случае женщина в первую очередь ориентируется на свои чувства: что она чувствует к мужчине. Как ни крути, но сексуальный контекст важен в отношениях. В быту это называют «химия» и если ее нет, то партнерам приходится компенсировать ее отсутствие чем-то другим. Получается суррогатная история.

## Я не знаю, чего хочу

Если у женщины возникает вопрос: как и какого мужчину ей выбрать – это в первую очередь про женскую неуверенность в себе, которая базируется на том, что она плохо распознает свои чувства, не понимает, чего хочет и что сама может. В таком состоянии она ищет ответы вовне, чтобы подстраховаться и не прогадать с выбором.

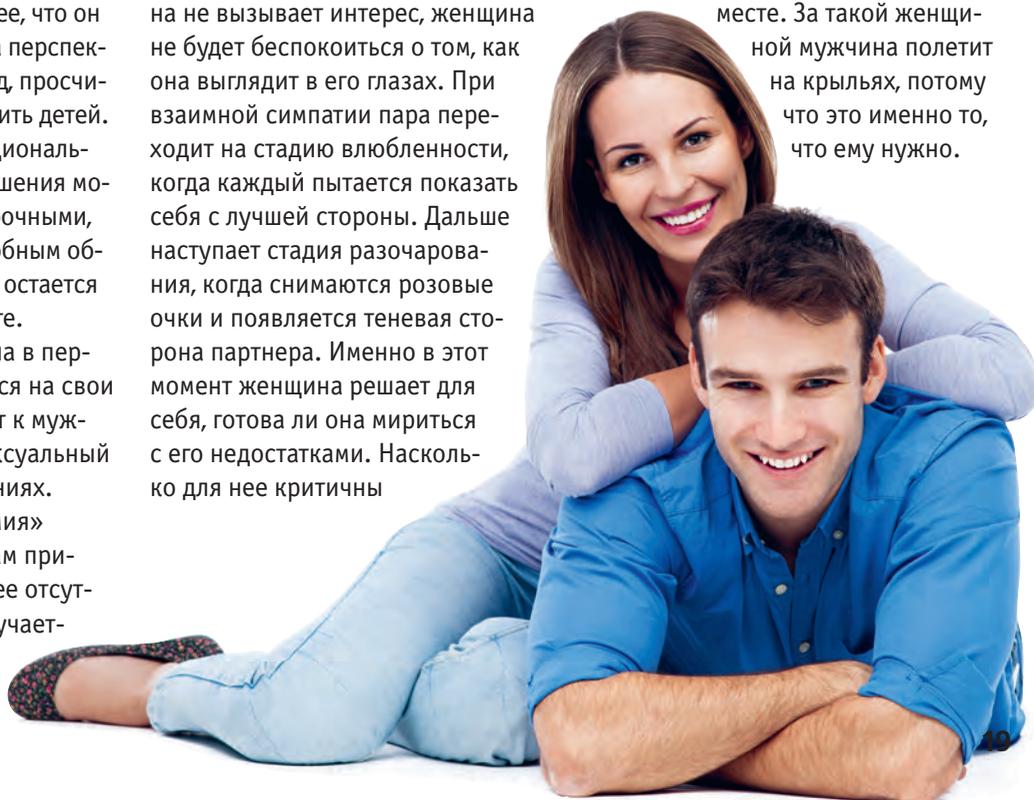
## Как происходит процесс выбора?

Если есть искра и женщине интересен мужчина, то она начинает обращать на него больше внимания, смущаться, волноваться. Это естественный индикатор того, что мужчина понравился. Если мужчина не вызывает интерес, женщина не будет беспокоиться о том, как она выглядит в его глазах. При взаимной симпатии пара переходит на стадию влюбленности, когда каждый пытается показать себя с лучшей стороны. Дальше наступает стадия разочарования, когда снимаются розовые очки и появляется теневая сторона партнера. Именно в этот момент женщина решает для себя, готова ли она мириться с его недостатками. Насколько для нее критичны

какие-то проявления в поведении мужчины. Например, женщина с высокой самооценкой и проработанными травмами пройдет мимо мужчины, увидев, что у него есть трудности с удержанием агрессивных аффектов. А вот женщина с низкой самооценкой, скорее всего, подумает, что она сама спровоцировала его поведение, сделав что-то не так, и начнет еще больше стараться и подстраиваться под мужчину.

## Я знаю, чего хочу

В здоровой системе важно ориентироваться на себя: есть ли у меня сексуальное влечение к мужчине; интересуется ли он меня как партнер; поддерживает ли он меня и готова ли я поддерживать его; могу ли я быть собой в этих отношениях? Рассматривать долгосрочные отношения нужно в гармонии, целостности, удовольствии с собой, в зрелости и уверенности в себе. Когда возникает внутреннее чувство: теперь я знаю, какой мужчина мне подходит. В таком состоянии женщина будет легко говорить о своих потребностях, управлять отношениями и чувствовать себя на своем месте. За такой женщиной мужчина полетит на крыльях, потому что это именно то, что ему нужно.



# СПОСОБ ИЗБЕЖАТЬ РАЗВОДА

РАЗОЧАРОВАНИЕ МОЖНО «ВСТРОИТЬ В ОБЩУЮ КАРТИНУ СЕМЬИ».



**Приближение развода можно почувствовать и попытаться спасти отношения.**

**Когда напряженные рабочие будни, а с ними и трудности на работе и в быту уходят, партнеры начинают общаться чаще, больше проводить времени вдвоем. И когда остаются один на один, им вдруг начинает казаться: жить вместе больше нельзя. Но так ли это?**

## Почему не живет вместе?

И хотя в обществе сложилось убеждение, что чаще уходит муж, статистика показывает обратное: инициаторами развода в большинстве случаев становятся женщины. «Мужчины часто оказываются менее требовательными к браку, – объясняет психолог **Петр Дмитриевский**. – Особенно если уже реализовались профессионально, им есть за что себя уважать и есть причины считать свою жизнь в целом успешной. Сильный пол зачастую может закрывать глаза на то, что семейная лодка трещит по швам. В то же время многим

женщинам труднее игнорировать фальшь и примитивность в „музыке“ семейных отношений».

«Одна из самых распространенных причин – неумение встроить разочарование в общую картину семьи, – считает П. Дмитриевский. – Например, женщина, которая с большой серьезностью относится к своей материнской роли, вдруг понимает, что супруг совсем не любит возиться с детьми. Если мужчина для нее, скорее, часть воспитательного проекта, то она задумается о расставании. Если же супруга готова справляться со своим разочарованием, то она будет придумывать, какими занятиями компенсировать дефицит отцовского внимания: станет чаще водить детей в гости к бабушкам, например. Вторая частая причина – глубокая незрелость одного из партнеров. Скажем, супруг одержим собой, своей работой или пристрастился к алкоголю, азартным играм. В приступах ярости он может поднимать руку на жену». Но бывает и так, что люди изначально не сходятся по какой-то не вполне

честной причине. «Например, девушка использовала жениха, чтобы сбежать от деспотичной мамы. Или мужчина вступил в отношения с женщиной после болезненного и унижительного расставания с предыдущей партнершей – скорее из стремления к утешению, чем по любви. Однако даже в таких случаях развод вовсе не неизбежен. Нужно только начать реально узнавать друг друга», – уверен психолог. Еще до того, как кто-то из двоих произнесет слова: «Нам надо расстаться», – приближение развода можно почувствовать. Если в доме возникло ощущение тайны, неловкости, «подвисла» тишина, значит, что-то неладно. Еще один предвестник – физическая холодность, избегание прикосновений. Если муж или жена вдруг ставит пароль на смартфон или планшет, тоже есть основания задуматься, все ли в порядке в отношениях. Наконец, усилившаяся вдруг раздражительность одного из партнеров и отсутствие желания помириться, попросить прощения. Все это – поводы задуматься: брак нужно спасать.

## Как сохранить брак?

Делитесь друг с другом, говорите, что вас обижает в поведении или словах партнера. Только свои переживания лучше выражать при этом не в виде претензий («Мне не нравится, когда ты так делаешь, прекрати!»), а описывая свое состояние («Мне очень больно, когда ты...»). А пожелания озвучивайте как просьбу, а не обвинение. Больше общайтесь с женатыми друзьями – вы увидите, что ссоры и трения в парах бывают у всех. И возможно, обнаружите, что кто-то уже знает рецепт, как их преодолеть.



## СВАРЛИВЫЙ МУЖ

ПОЧЕМУ МУЖЧИНА ПРИДИРАЕТСЯ ПО МЕЛОЧАМ?

**Эмоциональность и перепады настроения свойственны женщинам. Часто это объясняется гормональным фоном. Мужчины считаются более уравновешенными и стабильными. Однако не всем так везет.**

У кого-то мужа придираются по мелочам, не успев войти в квартиру: «Почему обувь стоит вразброс? Опять пыль? Пересолила!» Как бы женщина ни старалась, меньше претензий не становится. Мы спросили у гештальт-терапевта **Аллы Бажан**, с чем может быть связана раздражительность мужчины в быту и как поступать женщине в такой ситуации.

Старания женщины угодить мужу, переделать себя под его постоянные придирки и бесконечно вытирать пыль или ровно ставить обувь бесполезны и бессмысленны. Для начала стоит понять, что скрывается за просьбой на самом деле. Мужчина, указывая на мусор, имеет в виду что-то другое, а не предъявляет претензии женщине в ее неряшливости.

### Стереотипы

Мужское дело – гвозди забивать, а женское – посуду мыть. При этом сейчас мало семей, где мужчина добытчик, а женщина вьет гнездо. Она так же, как и мужчина, ходит на охоту. Тем не менее обязанности по дому с ее плеч никто не снимает. Но картина, когда муж после работы ложится на диван и командует, как козочка по горам, все еще остается естественной во многих семьях. Если у мужчины есть претензии, а женщина зашивается в «должна то и это», стоит устроить переговоры и пересмотреть правила проживания, которые больше мешают, чем помогают выстроить совместную жизнь.

### Внимание

Если мужчине не хватает внимания, тепла и нежности, он может пытаться получить это через порядок и действия женщины. Это усугубляется «помощью» мамы и бабушки, которые нашептывают своим сыновьям на ушко: «Она не готовит, не убирает, не стирает, значит, она плохо к тебе относится. Такая женщина нам не нужна». Социальные роли, навязанные об-

ществом и прошлыми традициями, приравнивают к проявлению чувств и заменяют общение. Если мужчина прислушивается к «советам», он начинает делать из своей жены кухарку, домработницу, а потом идет на сторону искать женщину, ведь обслуживающий персонал в лице жены у него уже есть.

### Другая женщина

Когда появляется любовница, в жене начинается все раздражать. Претензии помогают оправдать чувство вины за свое поведение и обесценить женщину, от которой нет смелости уйти. Может быть ситуация, когда до разлучницы дело не дошло, но сексуальная неудовлетворенность и нехватка благодарности или восхищения от жены уже вызывают внутреннее напряжение, которое разряжается через скандалы из-за пыли.

### Конкуренция

Иногда у мужчины собственная ценность настолько низкая, что ему приходится обесценивать любимую женщину, чтобы смочь быть с ней рядом. На фоне униженной жены он приобретает значимость в собственных глазах. Это может быть эхо прошлого, когда мама постоянно сравнивала с братом и в этом сравнении он проигрывал. Во взрослом возрасте мужчина неосознанно продолжает сравнивать себя с собственной женой и постоянно ей проигрывать. Что делать женщине?

На фоне разной внутренней неудовлетворенности, которую мужчина не может распознать и удовлетворить, он начинает выплескивать яд, порой сам удивляясь: «Красивая, умная, добрая жена, а бесит». Задача женщины в такой ситуации – не разваливаться под претензиями мужа, веря его словам, а начать разбираться, что за этим стоит на самом деле и что в их отношениях идет не так.



конкретной семьи или те вещи, которые напоминают о приятном. Возможно, именно такие настольные часы стояли в вашей комнате в детские годы, и теперь они необходимы для того, чтобы добавить уюта уже во «взрослое» жилье. Или вам по наследству достался сервант, который ассоциируется с теплом бабушкиной квартиры.

### Комфортные и удобные предметы

В современном интерьере разрешается нарушать любые каноны

# ГАРМОНИЯ СТАРИННЫХ ВЕЩЕЙ

6 ОРИЕНТИРОВ В ВЫБОРЕ АНТИКВАРИАТА.

**Винтаж, или совмещение старинных вещей, всегда был популярен в интерьерах, но раньше ставка делалась преимущественно на крупногабаритные предметы мебели, которые обычно доставались по наследству. Сейчас все не так: главную роль играют небольшие изделия и акцентный декор. На это есть несколько причин. Во-первых, их легче вписать в разные стили. Во-вторых, они не обязывают подстраивать все пространство под себя, а, наоборот, украшают уже существующий современный дизайн.**

### Отреставрированный антиквариат

Даже самая дорогая антикварная вещь будет смотреться в интерьере непрезентабельно, если ее вид оставляет желать лучшего. Прежде чем добавлять мебель или декор в комнату, приведите предметы старины в порядок. Это можно сделать самостоятельно, если нужен мелкий несложный ремонт, или обратиться к мастерам – особенно в случае с реставрацией действительно редких экземпляров. Обновленная и посвежевшая вещь, которая несет

в себе колорит определенной эпохи, – идеально для современного пространства. Она разнообразит облик интерьера и в то же время будет выглядеть аккуратно и эстетично.

### Вещи из разных эпох вместе

Если раньше было принято наполнять пространство похожими по стилю предметами из одного времени, то сегодня в моде историческая многослойность. Даже обеденный гарнитур можно собрать из разных комплектов, а уж винтажные детали и вовсе могут быть из совершенно разных эпох. Это играет на руку интерьеру, добавляет ему глубины и наполненности. Создается ощущение, что здесь ужилось много поколений: и те, кто слушал пластинки на патефоне, и те, кто коллекционировал сувениры с Олимпиады-80.

### Ставка на личную историю, а не на имена

Раньше винтаж ассоциировался с известными именами мастеров, за творения которых объявляли охоту коллекционеры. Сегодня все изменилось, и на первый план выходит личная история: багаж

и привычные формулы для персонального комфорта и удобства. Обстановка в доме в первую очередь должна быть приятна именно вам, поэтому, выбирая предметы с историей, ориентируйтесь на собственные пожелания. Так, например, если вы не любите узнаваемые венские стулья, даже при условии, что эта модель идеально дополнила бы вашу столовую, выбирайте то, что будет по душе лично вам.

### Винтаж как акцент

Если представить интерьер коллекционера пару десятков лет назад, сразу рисуется пространство, забитое редкой мебелью и декором. Все это выглядит как музейный зал или склад – хоть и очень красивый, но совершенно не уютный. Винтажные и антикварные вещи обладают такой мощной стилистической энергетикой, что достаточно одного-двух предметов, чтобы полностью поменять образ пространства. Из-за этого жилье, сплошь заставленное редкой мебелью и старинными предметами, обесценивает уникальность каждого из них. Поэтому лучше включать такие вещи точно, акцентируя на них ровно столько внимания, сколько нужно.

# КОМОД В СПАЛЬНЮ

СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ И ПРАКТИЧНЫЕ ИДЕИ.

**Размер, материал, количество ящиков и другие важные параметры, которые помогут подобрать идеальный комод для спальни. Шкаф-комод для одежды в спальню – необязательный элемент интерьера, но он ощутимо разгружает основную систему хранения и помогает лучше систематизировать вещи. Подбирать этот предмет мебели нужно с учетом размера и формы комнаты, общего стиля и цветовой гаммы, а также тех вещей, которые вы планируете туда складывать. В этой статье расскажем, на что обратить внимание и как грамотно вписать изделие в интерьер. Есть несколько основных параметров, на которые стоит обращать внимание при выборе комода.**

Размер комода зависит от габаритов комнаты и другой мебели: от кровати до прикроватных тумбочек. Также важен объем вещей, которые вы планируете хранить в комод. Минимальная разумная глубина – 40 см. Этого хватит, например, чтобы рассортировать

и быстро находить нижнее белье, ремни и небольшие аксессуары. Самая распространенная глубина большого комода для спальни – 60–65 см. Этого уже достаточно, чтобы аккуратно уложить стопками свитеры, футболки и джинсы. Высота может быть любой, но минимум – 85 см. Средняя или крупная модель достаточной ширины, прикрепленная к стене, может заодно играть роль туалетного или письменного столика. Если места для хранения нужно много, выбирайте высокое изделие с несколькими отсеками (до 150 см), но при установке для безопасности обязательно закрепите его специальными шурупами к стене, особенно при наличии в доме детей. Последний параметр – длина – во многом зависит от геометрии комнаты. Например, если разместить длинный узкий подвесной комод вдоль короткой стены, она будет выглядеть немного длиннее за счет визуального скорректированных пропорций. И, наоборот, квадратный невысокий шкаф по соседству с кроватью или креслом вдоль вытянутой

стены позволит избавиться от эффекта пенала. Оптимальной длиной считается 90–130 см.

## Материал

Натуральное дерево или качественный МДФ – самые популярные варианты для такой мебели. Это материалы, которые долго служат, выглядят благородно и вписываются в любое интерьерное направление: от минимализма до классики. В современный интерьер можно подобрать комод из качественного пластика интересного цвета или формы. В лофт-стилистике органично смотрятся изделия из металла.

## Количество ящиков

Каждый ящик – это отдельная секция, которую желательно отводить под определенный тип одежды. Поэтому заранее распланируйте, что вы собираетесь складывать в шкаф, а что – в комод, и отталкивайтесь от этого при выборе модели. Для мелочей вроде носков, ремней или нижнего белья хорошо подойдут маленькие ящики с разделителями. Для крупной одежды – глубокие просторные отсеки, чтобы все уместилось внутрь, а нужную вещь было легко найти.

## Механизм открывания

Самый популярный тип ящиков – выдвигающиеся. Они привычны, легко открываются, позволяют быстро увидеть все, что хранится в каждой секции. Распахивающиеся дверцы удобны для хранения крупных предметов, но чтобы их открыть, придется каждый раз присаживаться или наклоняться. Есть и третий тип – раздвижные дверцы. Это отличное решение для маленькой площади, когда нужно организовать дополнительное хранение, но расстояние между шкафом и кроватью слишком маленькое, чтобы места хватило для выдвигающихся или распашных систем.



# МОДА СЕЗОНА КАК ПИЦЦА...



**О том, как в холодный день почувствовать весну, рассказала модельер Анна Росса, которая известна тем, что творит высокую моду для людей, а не ради моды как таковой.**

«В этом сезоне одеваться актуально будет значительно проще, потому что наступает эпоха нормальной красивой одежды, – считает модельер. – В прошлое уходят сумасшедший драйв и агрессивная женственность. Своим нарядом больше не нужно кричать: “Смотрите, я женщина!” Приходит эпоха изысканного вкуса. В этом сезоне нужно обновлять свой гардероб не столько покупкой новых вещей, сколько аксессуарами: косыночками, обувью, поясами и ремнями, сумочками, платочками... Наступает время буйства цвета. Он должен быть дерзким и чувственным, теплым и ярким. В моде все цвета экзотических плодов: желтый ананас, оранжевое манго, зеленое киви. И все это цветое богатство можно и нужно смело комбинировать». Чтобы не ошибиться при составле-

нии сочетаний для наряда, в магазине для художников купите «круг цветовых сочетаний». Например, сначала может показаться, что яркий бордовый не сочетается с травянисто-зеленым. Но, в сущности, это наложение смотрится изысканно и стильно. Яркие наряды помогут создать весеннее настроение, поэтому чем разноцветнее одежда, тем лучше. Не пугайтесь даже мелких ярких цветочков, например, на шелке. Они снова в моде! Сегодня мы наблюдаем очень интересное явление в мире моды. За последнее десятилетие прошлого века и начало этого перед нашими глазами промелькнуло множество стилей: 20-е – ар-деко, 30-е – расцвет Голливуда, в военное время 40-х – латентная сексуальность и одежда милитари, 50-е – Кристиан Диор и его «новый взгляд», 60-е – полная свобода от Пако Рабанна и раннего Пьера Кардена. 70-е несколько выбились из этого ряда. Ярким пятном прошли только хиппи. Потом, казалось бы, все вернулось на круги своя: явились 80-е с их вычурной роскошью и совместившие все стили и направления 90-е. Но те-

перь мы вдруг вернулись к 70-м. Все то, что раньше кричало и протестовало в стиле хиппи, держалось на грани фола, теперь рафинировалось, причесалось и вернулось к нам в новом виде.

**Самые модные аксессуары – старые бабушкины брошки и бусы, в которые играют дети.**

Время доставать старые журналы (если они сохранились с 70-х гг. – еще лучше) и брать в руки крючок и спицы. В ход пойдут остатки пряжи. Сшейте себе широкую крестьянскую юбку: достаточно вырезать полосы из разных тканей и собрать их в несколько ярусов. Украсьте изделие, например, цветочками, вязанными крючком. На подол можношить тесьму. Тесьму можно связать из ниток, выдернутых из кусочков той ткани, из которой сшита сама юбка. А теперь откройте любой модный журнал: и там вы найдете крупновязанные вещи, какие можете сделать сами! В старых шкатулках, у бабушек в сервантах наверняка сохранились старые украшения. В моде большие пластиковые бусы и все, что похоже на чешскую бижутерию 70-х. Неповторимо и сексуально выглядят брошки 50–60-х годов. Уникальные вещи можно купить с рук даже у бабушек у метро. «В своем гардеробе нужно выбрать одну несущую вещь, – советует Анна Росса. – Для нынешнего сезона больше всего подходит жакет. Пусть это будет действительно дорогая вещь. И потом она должна притягивать к себе другие детали. Например, шелковый сарафан, шифоновую юбку, кружевной топ. И яркие аксессуары. Мода этого сезона – как пицца: все, что осталось не востребованным в холодильнике, идет в ход. Главное – чтобы тесто было качественным».



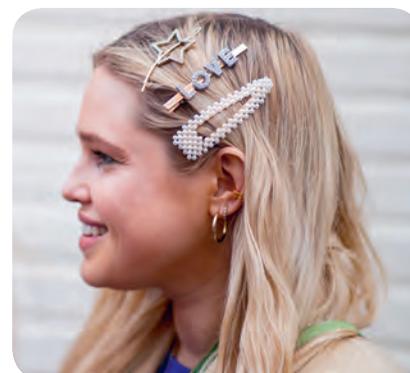
**Какой самый простой способ изменить себя? Конечно, поменять прическу. Но к парикмахеру каждый день бегать не будешь, да и нередко жаль расставаться с длинными волосами. Видимо, для таких лентяек и жадин были придуманы заколки.**

Хитом нынешнего сезона стали заколки из дерева всевозможных оттенков и форм. Красиво, экологично и универсально. Морская тема в аксессуарах напоминает об ушедшем лете. Например, заколка в форме морской звезды не только оригинальна, она визуально увеличивает размер прически. Выпуклые заколки из дерева могут быть и комбинированными – со вставками из перламутра, цветного пластика или кусочков разноцветного дерева. Настоящими произведениями искусства можно назвать резные заколки, где рисунок наносится в классическом стиле и напоминает иногда резьбу по камню и слоновой кости. Для фиксации косы или хвостика используются полукруглые заколки в японском стиле, фиксируемые тонкой палочкой или пикой. Для молодежи этот сезон вернул в моду маленькие пластмассовые заколочки – «крокодилчики», с помощью которых волосы защипываются в маленькие хвостики. Из десятка таких заколок можно сделать на голове полукруг, напоминающий

## ЗАКОЛИТЕ СВОИ ВОЛОСЫ



ободок. А варьируя цвета и месторасположение на голове, довольно просто придумать массу самых разнообразных и смелых причесок. Более крупные зажимы вполне подойдут и дамам постарше для поездок за город под спортивную одежду. По-прежнему неплохо смотрятся бархатные заколки. Теперь они отделаны бижутерией под жемчуг и драгоценные камни. Конечно, для повседневной жизни это непригодно, но на званый вечер или день рождения – очень даже неплохо. Кстати, вы можете обновить свою старую заколку, украсив ее деталями от сережек или бусинками. Лидерство в супероригинальных заколках держат заколки из натуральных волос. Причем их цвет может быть максимально приближен к вашему натуральному оттенку или кардинально от него отличаться. Темно-синие «волосы» подойдут под вечерний наряд, а небольшие пряди в повседневной жизни увеличат вашу прическу. Затеиливые



кудри или даже цветы делают из натуральных волос с помощью специальной обработки и обычного лака для волос. Бусинки, блески и фантазия художника делают заколки неповторимыми. Вы никогда не встретите точно такую же на чьей-нибудь прическе. Попробуйте и сами создать нечто оригинальное с помощью не совсем обычных аксессуаров. К примеру, на основание старой заколки можно наклеить накладные ногти. Только предварительно покройте их разноцветным лаком и разрисуйте тонкой кисточкой. Выбор орнамента зависит только от вашей изобретательности – возможно, это будут цветочки, снежинки или просто ромбики. Обычную широкую резинку для волос можно оживить с помощью бусинок разной величины, подвешенных на тонкой леске. Или пришить на резинку матерчатый цветок. А может быть, вы инкрустируете старую плоскую заколку, используя ненужные украшения?

Уже второй сезон модельеры передаются ностальгии и копаются в сундуках, извлекая на свет божий хиты 50-х, 60-х, 70-х... Разобраться в том, что же сегодня носят, поможет искусствовед Международного салона мод «Ателье» Варвара Некрасова.

За два-три года, пока в мире торжествовала экологическая мода и растрепанно-неряшливый стиль гранж, мы избаловались: можно было не думать о фигуре и позволить себе пару лишних килограммов – все равно их скроют уютный трикотажный балахон и широкая «крестьянская» юбка. Можно было не причесываться, не гладить и даже не зашивать свою одежду – чем потрепаннее наряд, тем стильнее ты выглядишь. В этом сезоне модельеры перестали потворствовать нашим слабостям и вновь потребовали от женщины умения быть женщиной. А значит – уметь носить элегантный костюм, обладать великолепной фигурой: высокой грудью, узкой талией, прямой спиной, уметь вызывать восхищение и желание уступить место в переполненном вагоне метро. В этом сезоне господствуют три образа – деловой элегантной дамы, волнующей секси и экстравагантной поклонницы «кибернетического» стиля.

Деловая дама шагнула из 60-х. Маленький элегантный костюм: жакет, сидящий четко по фигуре, с рельефными отстрочками и вытачками, маленьким воротником и рукавами даже не в три четверти, а семь восьмых, чтобы создавалась полная иллюзия, что костюмчик стал вам чуть-чуть маловат, пока висел в шкафу, дожидаясь своего звездного часа. И прямая узкая юбка до середины колена. Плюс деликатная бижутерия, напоминающая трофеи археологических раскопок, и сумка на жестких

## УМЕНИЕ БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ

ручках, с объемным дном и почти плоским полукруглым верхом, застегивающимся на молнию. Безусловный хит сезона – скромное «сиротское» платьице, вызывающее в памяти образы **Жаклин Кеннеди** и **Одри Хепберн**. Платье без рукавов или с маленькими рукавами, с декольте или воротником под горло, чуть выше колена и схваченное на талии узеньким ремешком, идеально сидящее по фигуре. При всей своей неказистости это платье очень опасно и требует от его обладательницы вкуса и умения его носить. На один сантиметр больше или меньше, чем нужно, – и платье превратит вас в шкаф или в таксу. Положение может спасти высокий каблук – очень актуальны всевозможные сабо (проще говоря, шлепанцы без пятки) или босоножки с закрытым носком и несколькими ремешками-перепонками. Главное требование ко всем туалетам – они должны быть идеально скроены и сшиты из хорошей ткани, иначе вы действительно будете выглядеть убогой сироткой.

Вторая тенденция воскрешает в памяти образ знаменитой манекенщицы **Твигги**, заставившей женщин всего мира похудеть на сумасшедшее количество килограммов и всех поголовно влезть в мини-юбки. Правда, супермини-юбки нынче не в почете, их заменили супермини-шорты, ну просто очень мини – они заканчиваются ровно у начала ног и обтягивают бедра. В почете и брюки, пришедшие все из тех же 70-х, на корсаже, без пояса, висящие на бедрах, прямые, с маленькими разрезами внизу. Великолепно смотрятся с маленьким джемпером или трикотажной рубашкой-поло.



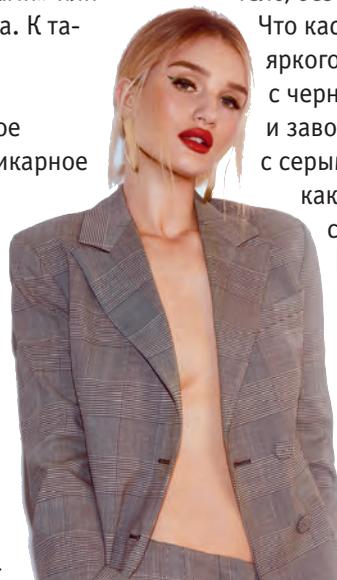
Для более пуритански настроенных особ подойдет твин-сет – джемпер с воротником под горло в сочетании с простенькой кофтой на пуговицах. Дополнение – классические мокасины с отстрочкой на очень широком высоком каблуке. И, наконец, «кибернетическая» мода – торжество пластика, синтетики и ярких люминесцентных красок. Брючки, юбки и куртки для постоянных посетительниц рейв-вечеринок, синтетические кофточки, самые яркие цвета – солнечно-желтый, молодого зеленого яблока, винно- и кораллово-красный, и самые невероятные сочетания, вплоть до желтого с зеленым и оранжевым или красного с лиловым.

# БЕЗУМНО МОДНЫЙ ТВИД

**Как известно, красота требует жертв, но когда ради этой самой пресловутой красоты приходится терпеть холод и сырость осенне-зимнего сезона, хочется убедить всех, что ты и в джинсах с теплым свитером прекрасна. А все эти вечерние легкие платья и глубокие декольте – не для тебя. Хотя оказалось, чтобы быть модной, привлекательной и сексуальной, можно обойтись без подобных жертв.**

Любите свитер? Отлично, ведь трикотаж в осенне-зимних коллекциях

всех буквально модельеров – хит сезона. Откажитесь только от привычного балахона. Оказывается, толстой ниткой в грубой вязке можно сотворить шикарную приталенную «блузку» с интересным воротником, рукавами «пьеро», украшенную «косами» или островками бисера. К такому свитеру джинсы не наденешь. Самое неожиданное и шикарное сочетание – с вечерней юбкой из бархата или блестящего атласа. В таком наряде можно отправиться на любую вечеринку. Безумно моден нынче твид. Кому-то он кажется скучным и консер-



вативным, вроде нет в нем никакой романтики. И снова неожиданное решение – манжеты и воротник пиджака украшены кружевами, а подол юбки со спины дополнен легкомысленными складками-воланами. Причем пиджак надевается на голое тело, без блуз и кофточек.

Что касается цвета: побольше яркого, сочетания красного с черным. Очень интригует и завораживает дуэт розового с серым жемчугом. И даже синий, как ни странно, сочетается с черным.

И все же одну жертву моде придется принести. Колготки в сеточку, мелкую и крупную, – это та вещь, без которой ни за что не обойтись. Замысловатая шляпка с вуалькой на голове – по вкусу и настроению, но без них образ будет недописанным.

# И В ЮБКЕ МОРОЗ НЕ СТРАШЕН

**Осенью и зимой многие женщины предпочитают носить брюки: так теплее. Но иногда так хочется надеть юбку. Не отказывайте себе в этом удовольствии, тем более что дизайнеры предлагают нам юбки, которые будут вполне уместны и в холодное время года.**

Настоящим хитом этого года стали дутые юбки до щиколотки. В такой вам не страшен мороз. Носят их с маленькими вязаными свитерочками, дутыми жилетами и безрукавками и с укороченными куртками. Цвета могут быть самые разные, очень модны блестящие расцветки.

Длинные юбки из трикотажа тоже будут очень актуальны этой зимой. Модельеры



украшают их большими накладными карманами, причем располагаться они могут как на животе, так и по бокам. Другая модная деталь – шнурочки на талии. Это не только красиво, но и удобно – юбка всегда плотно облегает талию и не перекручивается.

Еще один модный фасон – юбка на кулиске. В подол юбки вдевается шнурочек, который слегка затягивается. Это отличный вариант для зимы – кулиска надежно защитит вас от ветра.

Обладательницам стройных красивых ног тоже не стоит

расстраиваться, ведь мини не собирается сдавать своих позиций. Тем более что в моду вновь вошли высокие сапоги-чулки, которые подразумевают короткую юбку. Последний писк – коротенькие юбочки из меха, которые носят на бедрах. Вообще, мех чрезвычайно популярен в этом сезоне. Многие ведущие кутюрье предлагают отделять меховой опушкой даже классические юбки до середины колена.

Что касается разреза, то каких-то строгих рекомендаций на этот счет нет. Он может быть впереди, сбоку или сзади. Очень популярны короткие юбки с двумя разрезами по бокам.

Тем, кто все же предпочитает брюки, можно посоветовать «стрейч» или классические прямые. Оживить их можно при помощи все тех же накладных карманов.

# НОННА ГРИШАЕВА:

## «ВСЕ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ»

ОНА ЗНАЛА С МАЛЫХ ЛЕТ, ЧТО БУДЕТ АКТРИСОЙ. НИКАКОЙ ДРУГОЙ СЕБЕ ПРОФЕССИИ ДЕВОЧКА НЕ ПРЕДСТАВЛЯЛА. В 5 ЛЕТ УЖЕ ВЫСТУПАЛА ПЕРЕД РОДНЫМИ И ЗНАКОМЫМИ, НИЧУТЬ НЕ СТЕСНЯЯСЬ. НАПРОТИВ: ЕЙ НРАВИЛОСЬ ВНИМАНИЕ ПУБЛИКИ, НРАВИЛОСЬ ВЫХОДИТЬ НА СЦЕНУ, ПУСТЬ ДАЖЕ ИМПРОВИЗИРОВАННУЮ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ОТПУЩЕННЫЙ СВЫШЕ ТАЛАНТ РАЗВИВАЛСЯ ВМЕСТЕ С НОННОЙ. ПОСЛЕ ШКОЛЫ ЕЙ БЫЛА УГОТОВАНА ТОЛЬКО ОДНА ДОРОГА – В АКТРИСЫ. И ОНА ЕЮ СТАЛА!

### Хотела играть Джульетту

– Нонна, вы помните момент, когда осознанно поняли, что хотите быть артисткой?

– Думаю, это случилось в раннем детстве. У меня никогда не стоял вопрос – кем буду. Я просто знала, что буду артисткой и только ею. Не было других вариантов. Это желание развивалось вместе со мной. И когда я поступила в Щукинское театральное училище, была самым счастливым человеком.

– Какие вам роли давали в студенческие годы? Совпадали они с теми, которые хотелось играть?

– Наверное, нет. То, что мне хотелось играть, брала для самостоятельных отрывков, но я бесконечно благодарна своим педагогам за то, что указали мне верный путь, направили. Мне-то хотелось играть Джульетту, так называемых голубых героинь, а они сказали, что у меня есть редкий дар: при моей внешности я могу играть как красавиц, так и характерных героинь. Это редкое сочетание, таких актрис мало, а вот героинь много. И они мне подсказали – иди туда, а не сюда, и тогда тебя ждет успех. Так и получилось. Скоро в моей жизни появилась телепрограмма «Большая разница», где я могла показать свои умения и раскрыть дарование в полной мере.

### «Чайка» принесла успех

– Сегодня у вас есть возможность сыграть любую роль на сцене «Театра Рост в Царицыно», художественным руководителем которого вы являетесь...

– Всегда мечтала сыграть Чехова и эту мечту успешно осуществила благодаря Ирине Пахомовой, которая поставила на нашей сцене невероятный спектакль «Чайка», где я сыграла Аркадину и получила за эту роль много премий. А потом Кирилл Игоревич Крок – директор Театра

им. Вахтангова пришел посмотреть нашу «Чайку» и так впечатлился, что пригласил Иру Пахомову поставить на сцене Театра им. Вахтангова спектакль «Филумена» со мной в главной роли.

– Вы служите в Театре им. Вахтангова и параллельно руководите «Театром Роста». Как везде успеваете? Административные обязанности отнимают массу времени...

– Во-первых, у меня в театре замечательная команда помощников, всегда могу на них положиться. Я с ними 24 часа на связи. Сейчас





В спектакле «Люся. Признание в любви»



В спектакле «Чайка»



В спектакле «Пять вечеров»



В спектакле «Про мою маму и про меня»

в театре 4 спектакля, где я играю – «Пять вечеров», «Питер Пен», «Про мою маму и про меня» и «Чайка». Но я приезжаю в театр с утра и до вечерних показов успеваю переделать множество дел, связанных с руководством большого творческого коллектива.

**Испытания даются для чего-то**  
– Знаю, что после окончания театрального училища вас приглашали работать сразу три именитых театра. Не пожалели, что выбрали Вахтанговский?

– Был период, когда думала, что надо оттуда уходить, поскольку не было больших ролей. Но если Господь дает какие-то испытания, он дает их не за что-то, а для чего-то. Поборовшись за место под солнцем, я все-таки ушла из театра на долгих 8 лет, пока Кирилл Игоревич Крок

не вернул меня, за что ему очень благодарна. Сегодня у меня в Театре им. Вахтангова три спектакля.

– А что с новыми кино- и телеработами?

– В кино много всего, но не хочется раскрывать все карты заранее. Могу лишь сказать, что ожидается продолжение сериала «Папины дочки» и мы получили господдержку для съемок художественного фильма по сценарию замечательной Елены Исаевой, поставившей в нашем «Театре Рост» спектакль «Про мою маму и про меня». Весной начнутся съемки этого долгожданного проекта.

Что касается телевидения, заманчивых долгоиграющих проектов пока нет. Есть короткие приглашения, например, в программу «Дуэты», «Голубой огонек». На Первом канале сняли мой юбилейный концерт

с балетом и оркестром, который прошел в Театре Надежды Бабкиной, но до сих пор не показали. Ждем.

**«Вашу маму тут и там передают»**

– Вы упомянули «Голубой огонек». Поскольку мы с вами общаемся накануне Нового года, впору спросить – помните свое первое появление в «Огоньке?»

– Он так давно и естественно вошел в мою жизнь, жизнь моей семьи, что, кажется, он всегда с нами был. Поскольку Новый год – праздник семейный, стараюсь встречать его дома. У нас большая дружная семья – и в детстве, и сейчас. Даже если в этот день у меня работа, после спектакля тороплюсь домой, чтобы встретить Новый год с самыми близкими людьми. И в новогоднюю ночь мы смотрим все «Огонек».



В спектакле «Питер Пен»



С мужем

Я сижу рядом с детьми, и в это же время меня показывают по телевизору. Получается, как в мультфильме про Простоквашино – вашу маму тут и там передают (*смеется*).

– **В нынешнем «Голубом огоньке» вам какую роль отвели?**

– Вместе с моим давним партнером Александром Олешко дуэтом исполнили песню «Очень хорошо» замечательного композитора Александра Зацепина. Мне нравится, что в этом году в «Огоньке» было гораздо больше времени на подготовку номера. Раньше это было бегом, наспех, а в этот раз и декорация появилась, и балет, и более тщательный подход ко всем номерам. Так что снова с удовольствием посмотрели «Голубой огонек».

Кстати, пока записывали на «Огоньке» песню Зацепина, он в это время находился в нашем «Театре Рост в Царицыно», смотрел спектакль, музыку к которому сам написал. Он в третий раз приходит на эту постановку, и мы счастливы, что она ему нравится.

**Новый год должен быть со снегом и елками**

– **Для вас обязательны в Новый год снег, елки, сугробы или можете встречать этот праздник где угодно?**

– Нет, мне нужны сугробы, запах хвои, мандарины и елки, которые мы украшаем не только в доме,

но и на улице. Мы живем в загородном доме, и на нашем участке растут елки и голубые ели, которые мы тоже наряжаем, причем сразу несколько елок. Это очень красиво и создает новогоднее настроение. В новый год преимущество загородной жизни ощущаешь особенно. Вместе с детьми и свекровью мы украшаем новогодней атрибутикой не только дом, но и весь участок. В прошлом году я была в гостях у Кати Рождественской и до такой степени была потрясена тем, как она оформила квартиру на рождественские праздники, что решила последовать ее примеру – поставила в центре стола новогоднюю инсталляцию. В этом году сделала то же самое, потому что получается невероятно красиво.

– **Как задолго начинаете готовиться к празднику?**

– Это зависит от моего графика. Как только выдается в декабре свободный день (в ушедшем году с конца августа работала без выходных), так и начинаем украшать дом и участок.

**Все только начинается**

– **Вы недавно отметили юбилей. В такие рубежные даты принято подводить итоги. Какой важный вывод сделали для себя?**

– Что я могу, хочу и буду делать. Что все только начинается, и я для своего возраста нахожусь в прекрасной форме.

– **Могли бы дать общие рекомендации женщинам, которые бы хотели выглядеть так же молодо, как вы?**

– Каждое утро начинать с движения. Я, например, начинаю с дыхательной гимнастики, потом перехожу на йогу и потом встаю к станку. Потому что жизнь – это движение.

– **Для занятий спортом нужна сила воли...**

– Да, без воли никак.

**Мой дом – моя крепость**

– **Говорят, что судьба – это характер. Как вы считаете, характер вырабатывается годами или с ним рождаются?**

– Мне кажется, что с характером человек рождается. Он либо есть, либо его нет. Мой перфекционизм, целеустремленность и желание учиться, развиваться – качества врожденные, которые с годами все больше проявляются в профессии и таким образом помогают.

– **Известный писатель Олег Куваев говорил о том, что у каждого человека должно быть на земле место, где бы он хотел поставить свой дом. Если у него это получается, он счастлив. У вас такое место есть?**

– Есть и место, и дом, но я не буду говорить, где они находятся. Мой дом – моя крепость. И я в этом доме действительно счастлива.

*Наталья Анохина*

*Фото А. Торгушниковой, О. Бобковой, Е. Мартынюк, Ю. Богомаза*

# УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО – ЧЕСНОК

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ ВЫПУСКАЕТ НЕСКОЛЬКО ЛЕЧЕБНЫХ ПРЕПАРАТОВ ИЗ ЧЕСНОКА.



**Настойку чеснока** и аллилсат (спиртовая вытяжка из луковиц чеснока) применяют главным образом при атонии кишечника, для подавления в нем процессов гниения и брожения, а также при атеросклерозе и гипертонической болезни. Сухой экстракт чеснока входит в состав аллохола, применяемого при острых воспалениях печени и желчного пузыря, а также при привычных запорах. Народная медицина к чесноку также всегда относилась с большим пиететом.

**Отвар.** Чесночный отвар отличается тем, что при его приготовлении сохраняются минеральные соли, а большая часть летучих веществ разрушается под воздействием высокой температуры.

Отвар готовят следующим образом. Сперва запаситесь эмалированной кастрюлькой или любой другой неокисляющейся посудой. Налейте в нее 2 стакана воды и поставьте на слабый огонь. Как только вода начнет закипать, добавьте в нее чайную ложку нарезанного чеснока. После недолгого кипячения дайте настояться отвару,

процедить и употреблять по назначению. Не следует готовить много чесночного отвара впрок: он хорош только свежий. Несмотря на свой довольно невинный вид, это весьма мощное лекарство, поэтому не следует употреблять более половины стакана, с интервалом в 4–5 часов. Чесночный отвар незаменим при разного рода инфекциях, ОРЗ, воспалениях.

**Настой.** Настой близок по своим характеристикам к отвару, однако отличается от него способом приготовления: настой никогда не кипятят. Мелко нарезанные чесночные зубчики кладут в керамическую или эмалированную посуду, заливают крутым кипятком, затем плотно накрывают крышкой и укутывают полотенцем. Дают настояться, остужают, фильтруют и употребляют по назначению. При приготовлении настоев большое значение имеет вода: лучше всего использовать колодезную, родниковую, талую, в крайнем случае – дистиллированную воду. Настой лучше сохраняет летучие вещества, чем отвар. Может применяться

во всех вышеописанных случаях, включая и приготовление раствора для очистительных клизм.

**Настойка.** Настойка отличается от настоя тем, что в качестве главного компонента в ней используется водка или спирт.

Чесночная настойка издавна применялась в народной медицине. Это было поистине универсальное средство: к нему охотно прибегали многие знахари и деревенские целители. Для получения хорошего препарата необходимо соблюдать несколько обязательных условий. Чеснок должен быть свежий, крупный, с большими белыми зубчиками. Водка для настойки не должна содержать никаких примесей, лучше всего пользоваться разведенным до нужной пропорции медицинским спиртом. Бутылку обязательно должна быть темного стекла, сухой и чистой; перед приготовлением настойки ее нужно слегка нагреть. Подберите хорошо притертую пробку.

Знатоки советуют браться за приготовление настойки, сверившись с лунным календарем: самое подходящее время – фаза новой луны. Дождитесь, когда луна станет полной, – к этому времени настойка вполне «созреет». Этому странному явлению ученые дают вполне научное объяснение, однако мы не будем вдаваться в обсуждение всех деталей.

Итак, в приготовленную полулитровую бутылку всыпьте одну головку очищенного и крупновато измельченного чеснока. Залейте чеснок двумя стаканами самой чистой (повторяем еще раз!) водки и поставьте настаиваться на срок от ранней до полной луны. Встряхивайте бутылку дважды в день – утром и вечером. По истечении указанного срока все тщательно профильтруйте и поставьте в прохладное место. Чесночную настойку принимают по 10–15 капель на прием, утром и перед сном.



# ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ!

## КАК ВЛИЯЮТ НА КОЖУ СРЕДСТВА ДЛЯ ДУША.

**Современная промышленность предлагает различные средства, которые можно использовать в душе, – мыло, гели, пенки, лосьоны и даже желе. Как не запутаться в этом многообразии и на что обращать внимание при выборе, рассказала дерматолог, косметолог, трихолог Татьяна Егорова.**

### Мыло

На полках магазинов и аптек мыло представлено очень широко – обычное, банное, туалетное, детское, хвойное, дегтярное – вариантов очень и очень много. Некоторые варианты имеют свой характерный запах, другие помогают добиться стойкой пены. Но можно ли мыться мылом, не окажет ли оно вред коже? «Мыло хорошо отмывает жир и грязь, в том числе и кожный себум. Однако это монета с двумя сторонами – оно очень сушит кожу, так как имеет преимущественно щелочной pH. Есть разные виды мыла с добавлением кремов – такие варианты более мягкие», – поясняет Татьяна Егорова.

Особняком можно выделить дегтярное мыло. Оно хорошо подходит для мытья в душе тем людям, у которых есть жирная себорея, так как хорошо подсушивает. Но его можно использовать не всем.

После мытья в душе с мылом человеку, особенно тому, у кого сухая кожа, стоит использовать крем для восстановления гидролипидного слоя кожи (то есть увлажнить ее). «Желательно выбирать нейтральный крем, такой можно найти в аптеке, можно использовать обычный пантенол, он тоже хорошо подойдет. Особенно актуально это правило зимой», – подчеркивает Татьяна Егорова.

### Гель для душа

Гели для душа – фавориты в ваннных комнатах страны. Ведь они удобные, приятные и вкусно пахнут. При этом стоит помнить, что они бывают двух групп:

- специализированные аптечные;
- масс-маркет.

Татьяна Егорова отмечает, что под первыми понимаются те, которые выбирают для людей, страдающих от атопического дерматита, – такие средства не снимают защитный гидролипидный слой в процессе

использования, моют кожу они очень мягко. «Есть специальные гели, которые рассчитаны для ухода за жирной кожей. Также есть и гели с кетоконазолом, назначаемые дерматологами при различных заболеваниях, например цветном лишае кожи», – поясняет специалист. Если говорить про среднестатистические гели, которые продаются в магазинах и доступны каждому, то это обычно жидкие моющие средства, по сути, похожие на мыло, так как у них pH тоже щелочной. Но есть еще и разнообразные отдушки. «По отдушкам иногда можно судить о качестве геля – в не очень хорошем продукте их будет много. Минус отдушек в том, что на них может развиваться аллергическая реакция», – говорит Татьяна Егорова. И после мытья гелем также надо использовать крем для кожи, потому что они также сушат кожу. «Вообще рекомендация использовать крем после мытья актуальна для всех моющих средств за исключением аптечных специальных средств для сухой кожи», – предупреждает Татьяна Егорова.

### Желе, пенки и лосьоны

Еще одна популярная форма выпуска средств для душа – желе. Но фактически оно ничем не отличается от мыла и геля – тут больше выбор по предпочтению того, что приятнее брать в руки и использовать. Что касается лосьонов и пенок, ситуация сходная.

### Нюансы выбора

Специальные аптечные средства используются только по назначению врача. Дерматолог оценит проблему и предложит длительность курса и дозировку препарата. Как правило, такие средства не используются на постоянной основе, а применяются лишь на время, чтобы решить проблему.

*Анна Шатохина*

# «ЗВЕЗДНЫЕ» РЕЦЕПТЫ ОМОЛОЖЕНИЯ

Сегодня трудно представить, чтобы звезды сцены обходились без пластических операций и «уколов красоты». Большинство знаменитостей охотно опробуют на себе все новинки косметологии. Однако есть и те, кто верен народным рецептам продления молодости. Мы собрали самые интересные советы.

## Из холодильника – на лицо

Так, заслуженная артистка РСФСР, звезда фильмов «Кавказская пленница» и «Вий» **Наталья Варлей** делает по утрам маску из холодной сметаны. В виде скраба актриса также использует свежую густую сметану, смешанную с морской солью.

Актриса, кинорежиссер, сценарист, народная артистка Российской Федерации **Светлана Дружинина**, создавшая легендарных «Гардемаринов», обтирает снегом лицо и ходит босиком по снегу. Светлана Сергеевна говорит: «Каждое утро у меня гимнастика. Надо постоянно двигаться. Если актриса выглядит неподобающим образом, значит, она не профессионал».

## Ледяные красавицы

Заслуженная артистка РСФСР **Елена Проклова** рассказывала, что любит маски с собственной грядки: «У меня такой принцип: что в рот, то и на лицо. Если вы сорвали свежий огурец, клубнику в своем огороде, не поленитесь, порежьте их тонкими ломтиками и положите на лицо. Это хорошо увлажняет, тонизирует уставшую кожу». Также



кинозвезда уже много лет делает кремы для лица только собственными руками.

Народная артистка России **Анита Цой** говорит, что в ее лице нет филлеров. Она поддерживает молодость кожи с помощью контрастного умывания, а также много лет использует старый «бабушкин» метод красоты: «Заморозьте себе в холодильнике кубики льда с соком лимона, ромашкой и протирайте ими лицо. Эффект потрясающий».

Гимнастка и телеведущая **Ляйсан Утяшева** пользуется рецептом красоты, распространенным в Башкирии, откуда она родом. По утрам Ляйсан делает маски из кумыса, нанося его на чистую кожу на 1–5 минут. Такая маска прекрасно осветляет, освежает кожу, убирает пигментные пятна.

## Думай, что в рот кладешь!

Красивым локонам **Лизы Боярской** может позавидовать любая женщина. Оказывается, Лиза восстанавливает волосы с помощью рецепта, который ей дала ее мама, актриса **Лариса Луппиан**. Это луковая маска на водке, препятствующая выпадению волос. Луковая маска не только укрепляет корни, но и насыщает волосы микроэлементами,

участвующими в формировании стержня волоса. Как признается популярная актриса, запах у такой маски не самый приятный, но зато эффект потрясающий. А блеск волосам добавляет ополаскивание отваром крапивы.

## Косички вместо операции

Еще больше народных рецептов красоты было у советских кинозвезд – в те времена косметология была развита гораздо слабее. Кинолегенда, народная артистка СССР **Элина Быстрицкая** рассказывала, как рассыпала на пол коробок спичек и дальше выполняла своеобразную гимнастику, наклоняясь за каждой спичкой в отдельности. Это обеспечивало приток крови к голове, что, естественно, сразу давало здоровый румянец. Еще одним секретом красоты Элины Авраамовны был эластичный бинт – такой рецепт по сохранению подтянутого овала лица ей рекомендовала жена советского консула в Бонне: «Она отозвала меня в сторонку и сказала: “Я очень хочу, чтобы вы сохранили свою внешность. Делайте повязки – эластичный бинт вокруг лица на ночь. Позволяет избежать всех возрастных обвислостей”».

*Ольга Шаблинская*

# ПОСЕВНАЯ НА ПОДОКОННИКЕ

КАК ДЕЛАТЬ ПЕРВЫЕ ПОСЕВЫ ЦВЕТОВ НА РАССАДУ.



**В январе уже пора приступать к посевам, поскольку большинство растений имеет долгий период развития. Тогда весной вы будете высаживать уже цветущую рассаду. Рассказывает садовник, телеведущая Ольга Воронова.**

## Тугорослых – в таблетку

Прежде всего посейте петунию, виолу, сальвию, лобелию, незабудку, шток-розу и турецкую гвоздику. А также практически все многолетники: нивяник, пиретрум, гипсофилу, флоксы, примулу, дельфиниум, колокольчик, тысячелистник, гейхеру и многие другие. Сеять можно в течение всего января, даже в конце января еще не поздно для самых «тугорослых» культур. Приятный бонус такой посадки – раннее цветение. Скорее всего, в саду вы будете высаживать уже цветущие петунии и виолы, а это так приятно. Ведь если высевать эти цветы в марте, как большую часть рассады, то петунии зацветут только в июле, а виолы вообще могут порадовать только на следующий год, так как растение это двулетнее. Многолетникам подходит только рассадный метод. На растения подобно-

го рода оказывает большое «давление» окружающая среда, в открытом грунте они могут и не взойти.

Поэтому выращивайте через рассаду все теплолюбивые однолетники и «условные» однолетники, которые являются однолетниками только в нашем климате, например петунию.

В открытый грунт сеют: календулу, мак, лаватеру, годецию, настурцию, ипомею, душистый горошек, декоративную фасоль, космею, подсолнечник, маргаритку и амарант. Одним словом, в открытый грунт высаживают холодолюбивые однолетники и любые вьющиеся однолетники. Эти, наоборот, в виде рассады будут быстро перетягиваться, а при посадке в грунт могут погибнуть или будут очень долго восстанавливаться.

## Сухие или мокрые?

Замачивание семян перед посевом – лишнее подготовительное мероприятие, особенно если мы говорим о мелких семенах. Вместо этого более эффективно опрыскать уже посеянные, но еще не засыпанные грунтом семена раствором любого биостимулятора для семян. При этом если семена цветов крупные, то их

слегка засыпают грунтом, на глубину не более 0,5 см. Если семена очень мелкие, как, например, у петунии, их сеют по поверхности почвосмеси, ничем не засыпая. Такие семена должны всходить на свету. Если же у семян «промежуточный» размер (не мелкий, но и не крупный), то самый подходящий метод – просто смешать их с грунтом.

## Закалка холодом

Для некоторых цветочных культур нужна стратификация. Это самый что ни на есть естественный процесс, который с ними происходит в природных условиях. Как правило, такая закалка требуется многолетним растениям, так как биологически они «рассчитаны» на зимний период. Яркий пример – дельфиниум. Если мы посеём его на рассаду без стратификации, то, скорее всего, у нас ничего не получится, даже если семена были высшего качества. Правда, у «полудиких» разновидностей дельфиниумов, не сортовых, семена иногда могут взойти и без стратификации. Но у гибридных, особенно экзотических расцветок, таких как **Свитхарс F1** или **Пинк Пунш F1**, это однозначно не получится. Что такое стратификация? Это имитация зимы для семян. Но для стратификации обязательно нужны одновременно и холод, и влажность. И поэтому простое помещение пакетиков с семенами в холодильник на любое время эффекта, увы, не даст. Ведь в пакетиках семена остаются сухими. Надежнее семена посеять, например, в плошки с песком, опилками, вермикулитом, а то и разместить на влажных текстильных салфетках или влажных дисках и потом уже выставлять на холод. В большинстве случаев это холодильник.

*Ольга Воронова*

# МОРОЗОБОИНЫ НА ПЛОДОВЫХ ДЕРЕВЬЯХ

**Если в саду на дереве появилась трещина, значит, пора принимать срочные меры, чтобы его спасти. Лечение таких повреждений не отличается особой сложностью.**

## Что это такое

Морозобоины распознать нетрудно. Они располагаются вдоль ствола почти что перпендикулярно поверхности земли или отклоняются на небольшой угол. В зависимости от степени повреждения длина их может быть различной, так же как и глубина. Получив такое повреждение, дерево пытается активизировать свои жизненные процессы и самостоятельно «вылечиться». В теплый период года дерево «просыпается», в нем начинают активно протекать жизненно важные процессы. После зимы камбиальная ткань приступает к восстановлению поврежденных участков – морозобоин, начинает самостоятельно затягивать рану. Клетки камбия – те самые, что обеспечивают увеличение объемов растения в толщину, ежегодно они образуют годичные кольца, по которым легко определяется возраст дерева. Но в следующую морозную зиму дерево снова не справится с нагрузкой самостоятельно, и на месте уже слегка затянувшегося повреждения снова образуется свежая рана – словом, где тонко, там и рвется. Несколько лет дерево

будет тратить свою энергию на затягивание раны, пока на поверхности не образуется морозобойный хребет. Трещина может полностью зарости, и по прошествии нескольких лет ее не будет видно.

Но это самый лучший вариант естественного заживления морозобоин небольшого размера. К сожалению, при болезни дерева грибными инфекциями такое самолечение невозможно. Патогенные грибы проникают в открытую рану дерева, и камбиальная ткань прекращает активно делиться и залатывать рану новыми слоями. Гнилостные процессы поражают поверхностные слои тканей дерева, а затем проникают вглубь до самой сердцевины.

## Народный метод

Если беда случилась – вы заметили на дереве морозобоину, то ближе

к весне, пока дерево не проснулось и почки не успели набухнуть, придется задуматься о лечении раны. Обследуйте больное дерево, чтобы оценить размеры повреждений. Неглубокую маленькую морозобоину зачистите сперва крупной, а затем мелкой наждачной бумагой. Большую рану наждачной бумагой зачистить не удастся, придется провести «операцию» по удалению омертвевшей древесины с помощью остро заточенного садового ножа. Углубляйтесь до тех пор, пока не появится слой светлой и здоровой древесины.

Обработайте рану 10-процентным раствором медного купороса, так вы предупредите проникновение вредоносных микроорганизмов, возбудителей грибных болезней. Затем лечите дерево одним из двух вариантов. Современный и ультрабыстрый способ – нанести тонкий слой садового вара и обмотать мешковиной. Однако садовый вар, которым пользовались предыдущие поколения дачников, был и вправду натуральным, его получали из древесной смолы, а вот многие современные препараты под таким названием содержат в своем составе вещество

петролатум – сложную комбинацию углеводородов, полученную при депарафинизации нефтяных масел. Еще один подобный способ – залить зачищенную рану строительной пеной. Понятно, что подходящее для возведения зданий вещество будет не очень полезно для живого дерева. Поэтому многие дачники для лечения плодовых деревьев используют самые доступные и натуральные вещества.

*Наталья Филиппова*



# ЕДА ДЛЯ РАСТЕНИЙ

Рассказывает Сергей Торшин, доктор биологических наук, агрохимик, Российский государственный аграрный университет МСХА им. К.А. Тимирязева: «Нет никаких причин бояться минеральных удобрений, а страшное слово “химия” относится к ним не больше, чем ко всем остальным средствам для повышения плодородия. Ведь даже питательные вещества популярного навоза используются растениями только после их минерализации. Еще в конце позапрошлого века было доказано, что растение поглощает азот, фосфор и калий хоть из органических, хоть из минеральных удобрений совершенно одинаковым образом. Многие считают, что “минералка” содержит вредные примеси. Попробуем разобраться: так ли это? Для этого нужно понять: а из чего делают минеральные удобрения?»

## Азотные

В наше время практически все азотные удобрения производятся из... самого обычного воздуха.

Многие помнят, что он содержит много газообразного азота. В своем первозданном виде этот газ недоступен для питания растений. Азот химически связывают с водородом и получают аммиак, который затем превращают в разнообразные, удобные в применении и не содержащие опасных примесей гранулы.

## Калийные

Калийные удобрения получают из сырых калийных солей, месторождения которых встречаются по всему миру, например в нашей стране в Пермской области. Вредных примесей в них мало. Хотя все калийные соли, а значит, и удобрения содержат природный радиоактивный изотоп калия с массовым числом 40 (40 К), это не представляет опасности, так как в теле взрослого человека всегда находится примерно 170 г калия, в том числе 0,02 г радиоактивного. Даже любители богатых калием продуктов (картофель, бананы, орехи и пр.), полученных при применении калийных удобрений, абсолютно ничем не рискуют.

## Фосфорные

Удобрения, содержащие соединения фосфора, делают из природных минералов – апатитов или фосфоритов. Апатиты превращаются в самую

чистую продукцию, а вот некоторые фосфориты (особенно африканские) могут передавать в удобрения нежелательные вещества, однако количество их столь мизерно, что бояться их нет смысла – чтобы отравить почву, нужны огромные дозы и несколько столетий.

## Это интересно

Крупнейшее в мире Хибинское месторождение апатитов, расположенное в России на Кольском полуострове, – источник идеального сырья: из него получают очень качественные фосфорные удобрения.

## Медленно действующие

Для снижения числа подкормок и облегчения жизни очень занятым или ленивым садоводам разработан особый класс так называемых медленно действующих удобрений. Элементы питания там помещены в инертное нерастворимое вещество, откуда они постепенно поступают в почвенный раствор. Многим садоводам известны импортные удобрения-стержни. Отечественный «ответ Чемберлену» – Апионы. Это новые удобрения для непрерывного питания растений в соответствии с их потребностями в течение всего дачного сезона. Применять Апионы проще пареной репы: нужно разместить в корнеобитаемой зоне крупные таблетки, покрытые полимерной оболочкой, либо бумажные пакеты со специальным полимерным покрытием. Под воздействием влаги через специальные каналы или отверстия растворы удобрения равномерно поступают в почву и всасываются корневой системой растения. Номенклатура Апионов разнообразна: для выращивания овощных культур, ягодников, плодовых деревьев, цветочных культур разработано 10 марок Апионов с массой от 3 до 200 граммов и временем работы от 2 месяцев до 2,5 года.



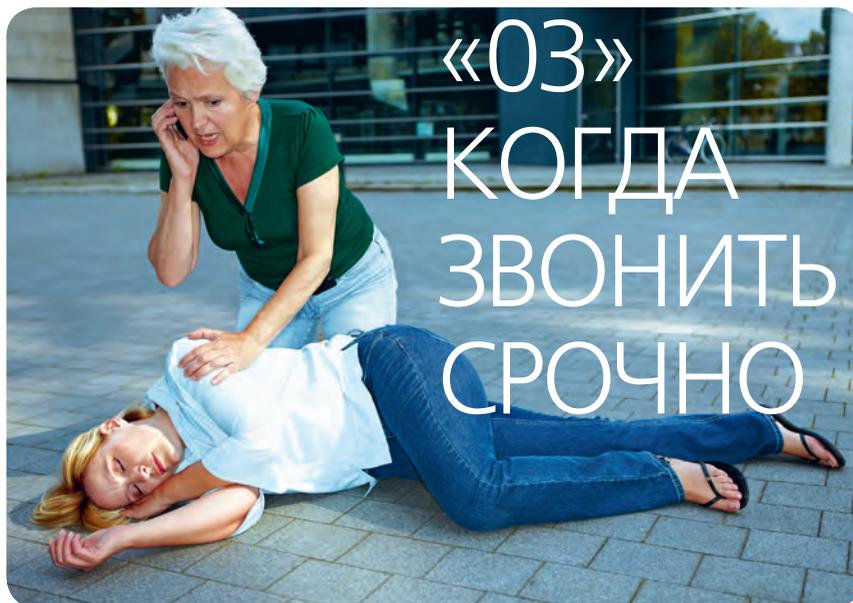
**В каких случаях «скорую помощь» нужно вызывать незамедлительно? Рассказывает анестезиолог-реаниматолог высшей категории Сергей Соколов.**

### 1. Потеря сознания

Потеря сознания – это ситуация, когда мозгу не хватает крови. Как только человек оказывается в горизонтальном положении (то есть падает), кровоснабжение восстанавливается и он «возвращается». Обычно на это уходит около минуты. Опасно, если этот процесс затягивается. Затяжное бессознательное состояние может привести к ухудшению функций жизнедеятельности организма, инвалидности и смерти. Если обморок длится дольше минуты, у пострадавшего синюют губы и лицо, он совершает неконтролируемые движения (или у него отмечаются судороги или конвульсии), это говорит о перебоях в работе сердца. В таких случаях нужно немедленно вызывать «скорую помощь».

### 2. Внезапно возникшее (или усиливающееся) головокружение и головная боль

Чаще всего головокружения неопасны. Единственная реальная угроза, которую они несут, – это травма в результате падения. Однако, если к головокружению присоединяются головная боль, резкая слабость, ухудшение зрения, нарушение походки, онемение в руке и ноге, не медлите. Это признаки нарушения мозгового кровообращения, второй (после инфаркта) причины смертности в России. Чтобы убедиться, что ваша тревога оправданна, попросите человека улыбнуться, поднять обе руки и что-нибудь сказать. Если улыбка будет асимметричной, поднять он сможет только одну руку, а речь будет неразборчивой и нечленораздельной, срочно вызывайте «ско-



рую помощь». Чтобы нарушение мозгового кровообращения прошло бесследно, пациента нужно доставить в клинику в течение часа.

### 3. Давящая боль за грудиной

Если она сопровождается страхом, нехваткой воздуха, слабостью, побледнением кожи, а руки и ноги при этом становятся холодными, есть все основания подозревать, что у человека острый инфаркт миокарда. В таких случаях нужно дать человеку таблетку нитроглицерина. Уложите, расстегните ворот, ослабьте ремень, приподнимите голову и срочно звоните в «скорую помощь». Изменения в сердечной мышце возникают уже через 20–30 минут после начала приступа. Помочь человеку могут только врачи!

### 4. Кровотечение, которое длится больше 10 минут

В теле взрослого человека циркулирует примерно 5 литров крови. Нормальная кровопотеря (то есть та, которую организм «не замечит») – не более 14 процентов от этого количества. То есть примерно 700 мл. Если человек теряет больше, давление падает, сердцебиение слабеет, в мозгу возникает

кислородное голодание. Поэтому любое кровотечение считается жизнеугрожающей ситуацией. К счастью, при нормальной свертывающей системе при травмах и порезах кровь останавливается задолго до того, как кровопотеря достигнет 14 процентов. Если кровотечение продолжается 10 минут и его невозможно остановить подручными средствами (жгутами и бинтами), кровь течет обильно, уложите человека на спину (любое движение усиливает кровоснабжение и, соответственно, кровотечение) и звоните в «скорую помощь».

### 5. Сильная боль в животе

Под этим симптомом может скрываться множество недугов один опаснее другого (аппендицит, панкреатит, холецистит и т.д.). Если живот болит сильно, боль усиливается при перемене положения тела, человек покрыт холодным потом, звоните в «скорую помощь» и говорите диспетчеру: «Острый живот». Как правило, в таких случаях карета «скорой помощи» приезжает незамедлительно. Чем быстрее пациент будет доставлен в больницу, тем короче будет реабилитационный период.

*Лидия Юдина*

**Диетологи предупреждают: в нашем климате, в трескучие морозы, ни в коем случае нельзя пренебрегать густым и горячим супом. Он не только хорошо согревает и насыщает, но и восстанавливает водный баланс, что очень важно в холода. Суп предотвратит множество заболеваний: гастрит, колит, холецистит, все те заболевания, которые могут возникнуть из-за быстрой еды всухомятку.**

Зимой супы у нас варят особенные – жирные, на мясном, курином или рыбном бульоне. Такой суп – очень калорийный, что как раз и требуется зимой, когда на обогрев организма и поддержание трудоспособности тратится очень большое количество энергии. Кроме того, в нем много белка, а часто еще в супы кладут сыр, молоко или сливки, именно для того, чтобы повысить белковую ценность супа. Без белка зимой никак нельзя обойтись, он отвечает за теплообмен, работоспособность и хорошее настроение.

Так как суп нужно есть каждый день, то мы подобрали для вас несколько рецептов для каждого дня недели. Все они разные, но очень вкусные, питательные и полезные.

### **Понедельник** **Хлебный суп**

Из книги Ники Белоцерковской «Гастрономические рецептыши»

*Порций: 10*

*500 г копченой грудинки, 2 багета, 2 л бульона, 500 мл молока, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. бальзамического уксуса, морская соль, молотый черный перец.*

Шаг 1. Грудинку куском хорошо карамелизовать (обжарить до румяной корочки) в кастрюле со всех сторон, слить лишний жир, залить горячим бульоном или водой. Варить сначала на сильном огне 10 минут, потом накрыть крышкой, убавить огонь и варить еще как минимум 30 минут.

# ЗИМНИЕ СУПЫ

7 СЫТНЫХ СУПОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ.



Шаг 2. Нарезать багет и подрумянить ломтики в духовке.

Шаг 3. Снять кастрюлю с огня, корейку вынуть из бульона, положить туда сухарики.

Шаг 4. Влить кипящее молоко, накрыть крышкой, дать сухарикам набухнуть в течение 10 минут. Если хотите, чтобы суп был совсем кремообразный, слейте часть жидкости.

Шаг 5. Положить в суп горчицу, масло, бальзамический уксус (или вместо него немного лимонного сока). Взбить блендером. Посолить и поперчить.

Шаг 6. Подавать с гренками, а мясо подать отдельно, с горчицей.

### **Вторник** **Зимний суп с овощами и беконом**

*200 г бекона, 500 г мороженой брюссельской капусты, 100 г корня сельдерея, 2 корня пастернака,*

*3 луковицы, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 2 веточки тимьяна, 1 сушеный перчик чили, 2 ст. л. оливкового масла, соль и черный перец по вкусу.*

Шаг 1. Морковь и корень сельдерея очистить и нарезать крупными кусками. 1 луковицу, не очищая, разрезать на 4 части. Все это немного попечь на сухой сковороде (10 минут).

Шаг 2. Вскипятить в кастрюле 3 литра воды, положить овощи, варить около 30 минут.

Шаг 3. Корень пастернака нарезать брусочками, 2 луковицы очистить и нарезать кубиками, бекон – прямоугольными ломтиками, чеснок мелко нарубить.

Шаг 4. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нем лук, чеснок, пастернак и бекон. Затем добавить тимьян и чили (изъять через 5 минут).

Шаг 5. В процеженный овощной бульон переложить обжаренные овощи с беконом, довести до кипения и варить 15 мин.

Шаг 6. Брюссельскую капусту, не размораживая, бросить в суп и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки посолить и поперчить.

### **Среда (разгрузочный день)** **Зимний суп для сыроедов**

*Порций: 4*

*6 стеблей сельдерея, 2 моркови, 1 болгарский перец, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. очищенных семечек, сок половины лимона, 3 ст. л. сыродавленного масла, 1 пучок зелени.*

Шаг 1. Стебли сельдерея и перец обдать кипятком, морковь почистить.

Шаг 2. Все крупно порезать и положить в блендер, налить воду, чтобы закрывала овощи. Пробить.

Шаг 3. Семечки обдать кипятком, положить их в блендер, выдавить туда же лимонный сок, выдавить чеснок, посолить. Пробить все до однородной массы.

Шаг 4. Подавать с зеленью.



## Четверг Сырный суп

Порций: 6

2 куриных окорочка, 2 луковицы, 2 больших стебля лука-порей, 0,5 корня сельдерея, 1 морковь, 3–4 свежих шампиньона, 200 г плавленого сыра, соль и перец по вкусу, зелень.

Шаг 1. Отварить курицу. Бросить в бульон 1 луковицу, 1 очищенную морковь. Варить около 1 часа. Потом бульон процедить, лук выкинуть, морковь нарезать кружочками, мясо снять с костей и нарезать небольшими кусочками.

Шаг 2. Лук почистить, порезать кольцами и поставить обжариваться. Порезать к луку шампиньоны, сельдерея, потом лук-порей. Тушить овощи около 15 минут.

Шаг 3. Залить овощи горячим бульоном, на крупной терке потереть сыр (если это возможно) или просто положить его в кастрюлю, помешивая, чтобы растворился.

Шаг 4. Посолить, поперчить, подержать на маленьком огне еще 10 минут. Выключить, подавать с зеленью.

## Пятница Кукурузный суп

400 г мороженой кукурузы, 2 ст. л. сливочного масла, 4 куриных крылышка, 2 яйца, 100 г сыра, соль и перец по вкусу.

Шаг 1. Кукурузу разморозить, поджарить в сливочном масле.

Шаг 2. Залить водой, положить в кастрюлю куриные крылышки, варить до готовности около 20 минут.

Шаг 3. Вынуть крылышки и взбить суп в блендере.

Шаг 4. Довести до кипения, вылить в суп взбитые яйца, положить тертый сыр, посолить и поперчить.

## Суббота Рыбная солянка

Порций: 6

500 г филе свежей рыбы (можно взять любую речную и морскую рыбу), 250 г филе копченой и соленой рыбы (кроме сельди), 2 луковицы, 3 ст. л. томатной пасты, 150 г соленых огурцов, 50 г растительного масла, 10 горошин перца, 2–3 лавровых листа, 6–12 маслин, 6 ломтиков лимона, зелень.

Шаг 1. Порезать кусочками свежую и соленую рыбу. Это надо делать отдельно.

Шаг 2. Лук очистить и мелко порезать. Обжарить на растительном масле. Когда лук приобретет золотистый цвет, добавить к нему томатную пасту, прогреть еще 2 минуты.

Шаг 3. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Дайте стечь рассолу. Добавьте к луку и пасте и быстро обжарьте.

Шаг 4. Свежую рыбу залить 2 л воды или рыбного бульона, добавить лавровый лист и перец, довести до кипения, снять пену, подождать пять минут и добавить копченую рыбу. Довести до кипения, снять пену, поварить 2 минуты.

Шаг 5. Добавить в суп лук, томат и огурцы. Варить 5–7 минут. После этого при необходимости досолить.

Еще раз довести до кипения. Снять с огня. Посыпать зеленью. Накрывать крышкой и оставить на 15 минут.

Шаг 6. В каждую тарелку бросить ломтик лимона и 1–2 маслины. Разлить солянку, подавать на стол.

## Воскресенье Гороховый суп

1 стакан гороха, 1 кг говядины, 300 г свиных ребрышек горячего копчения, 4 л холодной воды, черный перец горошком, 3 картофелины, 2 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты или 2 помидора, 2 моркови.

Шаг 1. Горох замочить на ночь.

Шаг 2. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Бросить несколько горошин перца. Довести до кипения, снять пену, варить на слабом огне не меньше часа.

Шаг 3. Добавить ребрышки. И следом за ними нарезанный кубиками картофель. Как только суп закипит, положить горох.

Шаг 4. На сливочном масле пассеровать лук. Потом добавить томатную пасту или натереть помидоры. Обжаривать 5 минут.

Шаг 5. Добавить к овощам тертую на крупной терке морковь. Обжаривать еще 10 минут на среднем огне.

Шаг 6. Добавить обжарку в суп, если горох и картофель готовы. Довести до кипения, выключить огонь, досолить и доперчить, если надо. Дать настояться 15 минут.

# БЕЗОПАСНАЯ СКОВОРОДА

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ КАЧЕСТВЕННАЯ СКОВОРОДА С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ?

**Специалисты Роскачества изучили алюминиевые сковороды с антипригарным покрытием и выяснили, действительно ли они предотвращают пригорание, безопасны ли в использовании и как долго могут прослужить. В ходе исследования эксперты проверили 31 сковороду разных марок, представленных в российских магазинах, на соответствие 34 параметрам безопасности и маркировки.**

Результаты показали, что большая часть продукции действительно качественная и безопасна для использования. Более того, девять из изученных образцов отвечают требованиям опережающего стандарта Роскачества. Из них четыре – отечественного производства и, следовательно, могут претендовать на получение российского Знака качества.

## Какой должна быть качественная сковорода?

В соответствии с требованиями ГОСТ Р 56674–2018 размеры круглых сковород могут варьироваться: диаметр может составлять от 16 до 38 см, а толщина – от 2,5 до 5 мм. Также разрешается выпуск сковород с утолщенным дном: в пределах 6–7 мм. Наличие крышки, а также ручек (одной или двух) опционально. Законодательством регулируется и покрытие. Согласно ГОСТу в основе такого покрытия должны быть полимеры, обладающие антипригарными свойствами и способные сохранять их продолжительное время. При этом наиболее безопасным и изученным на данный момент материалом является фторполимер PTFE (ПТФЭ – политетрафторэтилен), считает эксперт

Российской системы качества. Покрытие может быть разных цветов, однако должно быть равномерно распределено по внутренней поверхности сковороды, подтеки и наплывы не допускаются.

## Какую сковороду выбрать: литую или штампованную?

Антипригарную алюминиевую посуду в зависимости от способа ее изготовления делят на литую и штампованную. По мнению экспертов Роскачества, штампованные сковороды уступают литым по потребительским характеристикам. Так, корпус литой сковороды не деформируется, за счет утолщенного дна посуда нагревается равномерно и поддерживает оптимальную температуру. В результате приготовленная в такой сковороде пища имеет более насыщенный вкус и сохраняет больше питательных веществ.

## Каким должно быть дно?

Дно сковороды должно быть плоским. Неправильная или искривленная форма дна негативно влияет на распределение тепла. То есть пища на одной части сковороды будет пригорать, в то время как на другой – не успеет поджариться до нужного состояния. Более того, деформированное дно может представлять опасность, отмечают в Роскачестве. Если дно кривое, сковорода может перевернуться во время приготовления пищи. Исследование показало,

что все сковороды устойчиво держатся на горизонтальной поверхности. Однако в 14 образцах из 31 дно неплотно прилегало к плоскости.

## Безопасны ли антипригарные сковороды?

Одним из важнейших пунктов проверки сковород была химическая безопасность. Результаты исследования показали, что количество веществ (таких как алюминий, железо, ацетальдегид, ксилолы, метиловый, пропиловый, изопропиловый, бутиловый и изобутиловый спирты), выделяемых сковородами во время приготовления, не превышает норм, установленных Едиными санитарно-эпидемиологическими и гигиеническими требованиями к продукции (товарам) (ГН 2.3.3.972–00). Эту проверку не прошел образец одной китайской марки: Satoshi. Оказалось, что при нагревании сковорода выделяет в воду 0,63 мг/дм<sup>3</sup> алюминия при максимально допустимой норме для этого металла 0,5 мг/дм<sup>3</sup>. Такое перемещение металла свидетельствует о некачественном антипригарном покрытии.

*Арина Забгаева*





# ДРОВА ИЛИ ГАЗ

ЧЕМ ДЕШЕВЛЕ ТОПИТЬ ДАЧУ?

**В загородных домах часто для обогрева используют газ, электричество, дизельное и твердое топливо. Какова средняя стоимость каждого из источников отопления, а также в чем их достоинства и недостатки, рассказал кандидат технических наук, доцент кафедры «Промышленная теплоэнергетика» Московского политехнического университета Виктор Тимохин.**

## Древесина, торф и каменный уголь

Дрова, торф и каменный уголь – самые популярные виды топлива. Для использования твердого топлива устанавливают печки или твердотельные котлы. Первые сейчас практически не используются и, как и камины, перешли в разряд экзотики, потому что строят их, как правило, частные мастера по индивидуальным проектам, и это выходит очень дорого. А вот покупка твердотельного котла обходится намного дешевле.

«Твердое топливо имеет несколько преимуществ: это независимость от наличия магистральных энер-

горесурсов, доступность, простота конструкции и низкая стоимость. К недостаткам можно отнести затраты на заготовку, доставку и хранение сырья нужного качества и влажности, а также необходимость постоянного контроля и обслуживания: удаления сажи и золы, чистки горелки», – сказал Виктор Тимохин. По его словам, покупка твердотельного котла стоит от 100 тыс. руб., расходы за месяц отопительного сезона составят около 10 тыс. руб.

## Газопровод, газгольдер или баллон

Популярность природного газа – метана – обусловлена его относительно низкой стоимостью, большим конструктивным и технологическим разнообразием отопительного оборудования, которое можно подобрать под различные финансовые запросы потребителя, и развитой системой газоснабжения.

«Если дом находится вдали от магистрального газопровода, то первоначальные денежные вложения в проект станут наибольшими из всех возможных. Они составят свыше 500 тысяч рублей, а вот впоследствии месячные расходы будут около 4 тысяч рублей. В случае отсутствия возможности подключения дома к сети природного газа можно использовать питание отопительного котла от емкостей со сжиженным газом (пропан-бутаном): баллонов

или газгольдера. Но и здесь есть свои нюансы. Так, применение баллонов рационально для небольших домов (площадью до 100 кв. м) и подходит больше как временный вариант в ожидании магистрального газа или в качестве дополнительного к другим видам отопления. Это связано с тем, что максимальный объем газового баллона равен 50 л, а газонаполнительные станции редко находятся рядом с местом проживания. Стоимость монтажных работ по газгольдеру существенно меньше, чем у подключения к магистрали, но все же она высока для домов площадью свыше 150 кв. м. Дачнику придется купить емкость, в которой хранится, например, 100 или 200 л газа, и периодически – примерно 2 раза в отопительный сезон – вызывать работников для ее заполнения сжиженным газом. Здесь уже первоначальные вложения составят от 250 тыс. руб., в дальнейшем месячные расходы – 8 тысяч», – пояснил Виктор Тимохин.

## Дизельное топливо

Дизельные отопительные котлы являются отличным решением для людей, которые ожидают подключения дома к магистральному газопроводу. Установка комбинированного котла позволит быстро осуществить переключение с жидкого топлива на газообразное, для чего понадобится только поменять тип горелки.

«Дизельное топливо неэкологично и имеет практически неустранимый характерный запах. Поэтому этот вид обогрева оптимален для промышленных зданий, а не для частных домов. Такое отопление дорого стоит и нуждается в постоянном электропитании. Немаловажной проблемой „соларки“ являются высокие требования к качеству сырья из-за содержания в нем различных примесей», – считает Виктор Тимохин.

*Наталья Герасимова*

# ФИЛЬТРЫ, «УБИВАЮЩИЕ» МОТОР

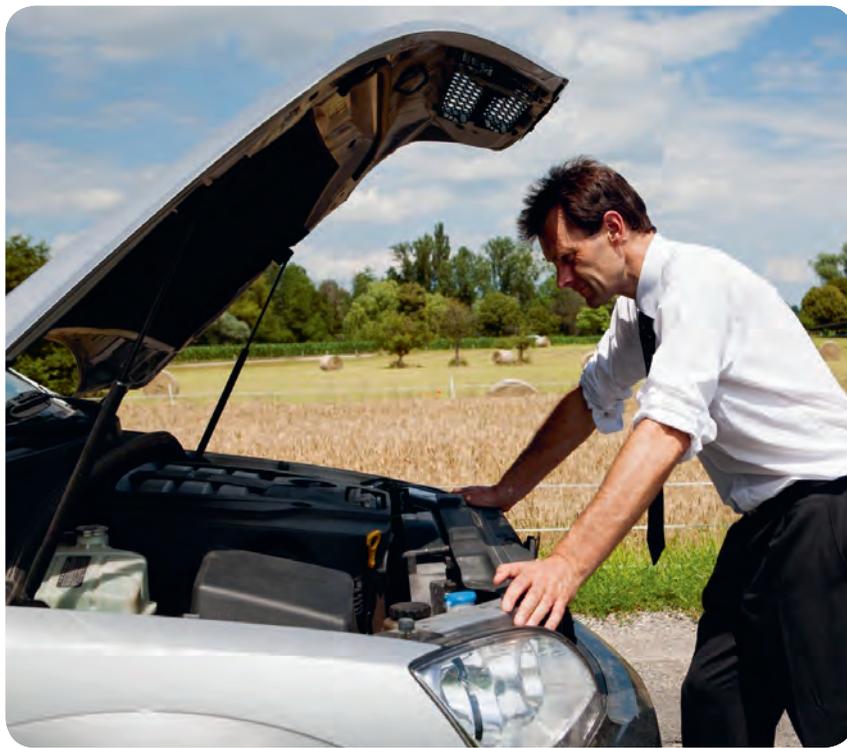
**В магазинах запчастей возник дефицит европейских производителей деталей, из-за чего автовладельцы присматриваются к неизвестным ранее продуктам сомнительного качества. Можно ли сэкономить на фильтрах и как они влияют на ресурс двигателя?**

## Специальная бумага

Производители автомобилей советуют устанавливать на свои автомобили только официально рекомендованные детали, прошедшие процедуру одобрения. Однако на рынке появилось много подделок, которые при внешнем сходстве могут нести вред для двигателя. Среди таких деталей можно отметить масляный и воздушный фильтры.

Внутренняя часть любого фильтра содержит картридж с плотными бумажными элементами, выполняющими фильтрующие функции. В них применяется специальная бумага, способная не только выдерживать давление в пять и более бар, но и обеспечивать расчетную пропускную способность потока. Для этого необходим специальный материал с химическими волокнами, которые хорошо сопротивляются нагрузкам при высоких температурах рабочего масла, однако не всегда производители его применяют. На рынке есть контрафакт, где вместо фильтрующего элемента используется обычный картон, который выглядит похоже, но не выполняет тех же функций.

В итоге через несколько недель работы фильтр может забиться и перестает пропускать масло, из-за чего поток масла идет мимо фильтрующего элемента. В этом случае оно не подвергается очистке, из-за чего в нем накапливаются микроскопические частички сажи и стружки, которые работают как абразив.



Еще хуже, когда сконденсировавшаяся вода в морозы замерзает на картоне картриджа контрафактного фильтра и рвется при нарастании давления. Тогда кусочки рваной бумаги попадают в масло и начинают циркулировать по системе смазки. В этом случае возникает риск засорения части каналов и нарастания масляного голодания в какой-то из частей силового агрегата.

## Масляное голодание

Кроме того, в каждом масляном фильтре предусмотрены два клапана, а именно перепускной и противодренажный. Клапаны нужны для того, чтобы пропускать масло в фильтр и одновременно запирают поток с целью не дать смазывающей жидкости стекать обратно при прекращении работы насоса. Они же выполняют роль защиты для картриджа в тот момент, когда он теряет пропускную способность. Однако некачественные клапаны

тоже несут угрозу. Неправильная работа клапана приводит к нарастанию давления и повреждению фильтрующего элемента. Есть вопросы и к конструкции клапанов. Их уплотнители иногда высыхают и разваливаются, а мелкие части вымываются потоком масла и забивают узкие каналы, в том числе у гидрокомпенсаторов. В итоге работа клапанного механизма двигателя нарушается. Но главное – некачественный фильтрующий элемент не может обеспечить расчетную циркуляцию масла. Насос не способен прокачать его в полном объеме, и до тех пор, пока не открывается перепускной клапан, двигатель испытывает масляное голодание, которое приводит к повышенному износу трущихся частей. В общем, при выборе масляного фильтра лучше не экономить и отдавать предпочтение проверенным производителям.

*Владимир Гаврилов*

# ОДНА БОЛЕЗНЬ НА ВСЕХ

ПОЧЕМУ ВАЖНО ЛЕЧИТЬ НЕ ТОЛЬКО КОШКУ, НО И СЕБЯ.

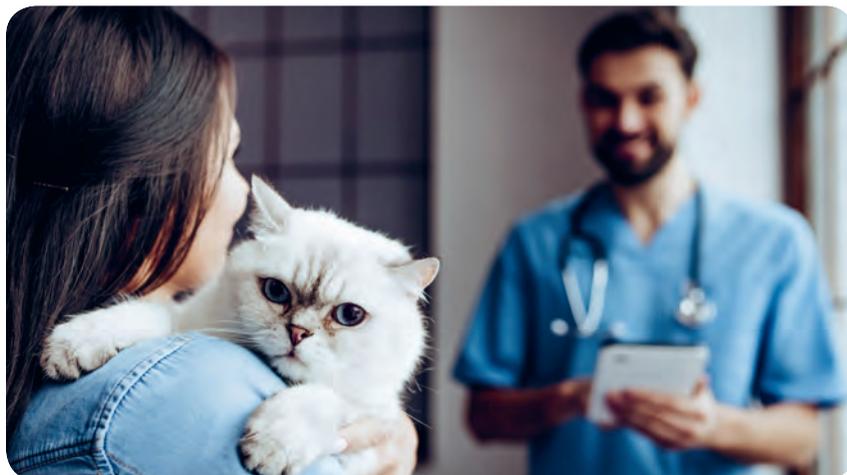
**Зачастую прививка – единственный способ защитить домашнее животное от инфекционных заболеваний. О том, почему такая профилактика важна не только для самого животного, но и для всех других членов семьи, нашему журналу рассказала ветеринарный врач Советской ветеринарной лечебницы Елена Сухарева. Животное в доме – это не только радость, но и ответственность. Своевременная вакцинация относится к числу неотъемлемых обязанностей любого хозяина. Но защищая животное от опасных инфекций, хозяева заботятся не только о четвероногих друзьях, но и о себе самих.**

## Не заразиться бешенством

От домашних питомцев, например кошек, собак, енотов и хорьков, можно заразиться бешенством, так как это заболевание передается при укусе через слюну или слизистые оболочки и поврежденную кожу, если на них каким-то образом попала слюна инфицированного питомца. Бешенство – это самое опасное зоонозное заболевание. В этом случае речь буквально идет о жизни и смерти. Самый надежный способ не допустить заражения – привить своих домашних кошек, собак, енотов и хорьков от бешенства.

## Аккуратнее с водой

Собак также необходимо прививать от лептоспироза. Как правило,



питомцы заражаются, если выпьют зараженной воды или поплавают в водоеме со стоячей водой, а человек может заболеть от контакта с больным животным. Заболевание передается через слизистые оболочки или кожные покровы, если на них есть раны или даже не очень значительные царапины.

Главной целью вакцинации является создание активного иммунитета, который предотвращает заболевание, и в случае попадания инфекции в организм животное либо не заболеет, либо легко перенесет инфекцию. Есть и другие инфекционные заболевания, от которых следует прививать домашних животных. Выбор прививки зависит от вида питомца, по этому вопросу лучше проконсультироваться с ветеринарным врачом. Приводить питомца на повторную вакцинацию, как правило, надо каждый год.

## Страшнее кошки зверя нет?

Увы, не от всех инфекций, которыми можно заразиться от домашней живности, имеются прививки. Так, числу общих для человека и животных заболеваний относится микроспория, или стригущий лишай. Это заболевание, в отличие от бешенства, встречается намного чаще. При этом оно поддается терапии, хотя лечиться придется долго и трудно.

Как правило, домашние животные заражаются микроспорией от своих

собратьев, с которыми контактируют летом, когда их хозяева вывозят их на дачу, но, поскольку многие ездят на дачу круглый год (а некоторые и живут в загородных домах), эта опасность может подстерегать практически в любой сезон. Поэтому важно следить, с кем общается ваш питомец, а также соблюдать ряд дополнительных мер. Например, не следует трогать, гладить незнакомых животных, и необходимо регулярно внимательно осматривать своего четвероногого на предмет возможного поражения. Еще одним заболеванием, которым можно заразиться от домашних животных (преимущественно от кошек), является токсоплазмоз, или болезнь кошачьих царапин. Особо много паники эта инфекция наводит среди беременных женщин, которые опасаются, что могут заразиться ею от своей домашней кошки. Инфицироваться токсоплазмозом усатый-полосатый может во время поедания сырого мяса, а также при употреблении в пищу мышей и крыс. Но если вы кормите своего мурлыку качественным проверенным кормом или мясом, купленным в официальной торговой точке, и не выпускаете его на охоту за грызунами, то можете быть спокойны, скорее всего, у вашей домашней кошки такое заболевание не возникнет.

*Мария Волуйская*

2023

ГОРОСКОП  
НА ЯНВАРЬ**Козерог**

22 декабря – 20 января

Январь Козероги проведут в атмосфере тишины и спокойствия. В новогодние праздники представители знака впервые за несколько лет смогут отдохнуть как следует и набраться сил для новых свершений. В середине месяца обстоятельства сложатся так, что позволят вам в полной мере раскрыть свои таланты: как явные, так и неочевидные. В вашей жизни могут появиться новые увлечения, причем столь серьезные, что со временем они затмят основную деятельность.

**Водолей**

21 января – 19 февраля

Январь станет для Водолеев проверкой на прочность. Все заботливо составленные планы пойдут прахом в первые же дни месяца. Паниковать не стоит, однако иметь парочку резервных вариантов

на случай апокалипсиса все же нужно. Выстоять в равной мере помогут старые связи, рациональный подход к творящемуся вокруг хаосу и умение не терять головы в экстренной ситуации.

**Рыбы**

20 февраля – 20 марта

Первый месяц наступившего года принесет в жизнь Рыб немало приятных минут. Начало января пройдет во всевозможных празднованиях, поездках в гости, застольях. Не обойдется и без подарков. Не исключено, что некто угадает ваше тайное желание, и на этом фоне завяжется яркий роман. Семейным Рыбам месяц поможет укрепить отношения. В делах карьерных на легкий успех не рассчитывайте. Однако временные сложности лишь подстегнут ваше самолюбие и заставят сильнее ценить достигнутое.

**Овен**

21 марта – 21 апреля

Первый месяц года принесет Овнам преимущественно позитивные впечатления. Произойдет много приятных неожиданностей, а везение будет способствовать вам в мелочах. В начале месяца обратите внимание на незавершенные дела. Их лучше доделать, иначе они могут напомнить о себе в самый неподходящий момент.

В середине января обратите внимание на свое здоровье. Стрессы прошлого года серьезно подкосили ваши нервы, и они могут подвести вас в критический момент.

**Телец**

22 апреля – 21 мая

Январь для Тельцов будет определенно удачным периодом. Причем поначалу происходящее может вам не понравиться, однако чем дальше, тем сильнее вы будете

ощущать его пользу. Первая декада месяца позволит завязать немало нужных знакомств. Новые друзья помогут вам понять ваши истинные устремления и начать действовать в желаемом направлении.

### Близнецы

22 мая – 23 июня

Январь принесет Близнецам немало неожиданностей. Все пойдет не по плану с самого начала. Впрочем, вы привыкли к переменам и будете получать от этого удовольствие. Ваше настроение будет меняться, как флюгер, от любых мелочей. Не поддавайтесь эмоциям, иначе рискуете надолго испортить отношения с окружающими. Одержат победу в любой ситуации вам поможет рациональное мышление.

### Рак

24 июня – 23 июля

В январе Раки наконец-то смогут жить здесь и сейчас, не особо задумываясь о дальнейших планах. Дела будут идти хорошо и гладко на всех фронтах. Работа будет в меру рутинной и в то же время оставит время для творчества. В середине месяца вы можете получить интересное предложение от вышестоящих. Прежде чем соглашаться, подумайте: да, денег прибавится, но в новое занятие вам придется вкладываться целиком.

### Лев

24 июля – 23 августа

В январе Львов ожидают перемены к лучшему во многих сферах жизни. Главное для вас сейчас – не пытаться контролировать ситуацию со всех сторон, а наблюдать и использовать все открывающиеся возможности. Это позволит добиться более высокого результата, чем тот, на который вы рассчитывали. Однако, шагая вверх по карьерной лестнице, берегите свою репутацию. Избегайте сомнительных партнеров и сделок.

### Дева

24 августа – 23 сентября

В январе у Дев родится множество планов и идей, которые на первый и даже на второй взгляд покажутся фантастическими и слегка безумными. Но не забывайте про них: время покажет, что они вполне осуществимы. На работе не стремитесь к кардинальным переменам. Попытки что-либо улучшить чреваты ухудшением ситуации. Подождите до весны и как следует обдумайте, что именно вы хотите сделать.

### Весы

24 сентября – 23 октября

Январь для Весов станет, пожалуй, самым главным месяцем года. Сделанное в этот период принесет тройную выгоду и такую же прибыль. Поэтому лучшим способом провести время в январе будет поработать, а потом поработать еще. Сил хватит –

ваши запасы энергии будут равны вашим амбициозным планам. Чтобы не расплыться по мелочам, выберите самые важные направления и двигайтесь по ним. Не останавливаться поможет самодисциплина.

### Скорпион

24 октября – 22 ноября

В январе Скорпионы испытают весь спектр эмоций из-за своей любви откладывать нерешенные проблемы на потом. Представителей знака догонят несделанные дела из прошлого года и заставят вплотную заняться собой. На это уйдут все новогодние каникулы, что несколько омрачит праздник жизни. Возвращение к обычной жизни после отдыха тоже принесет некоторое разочарование. Как обычно, для полноценного восстановления не хватит буквально одного дня, и влиться в работу будет непросто.

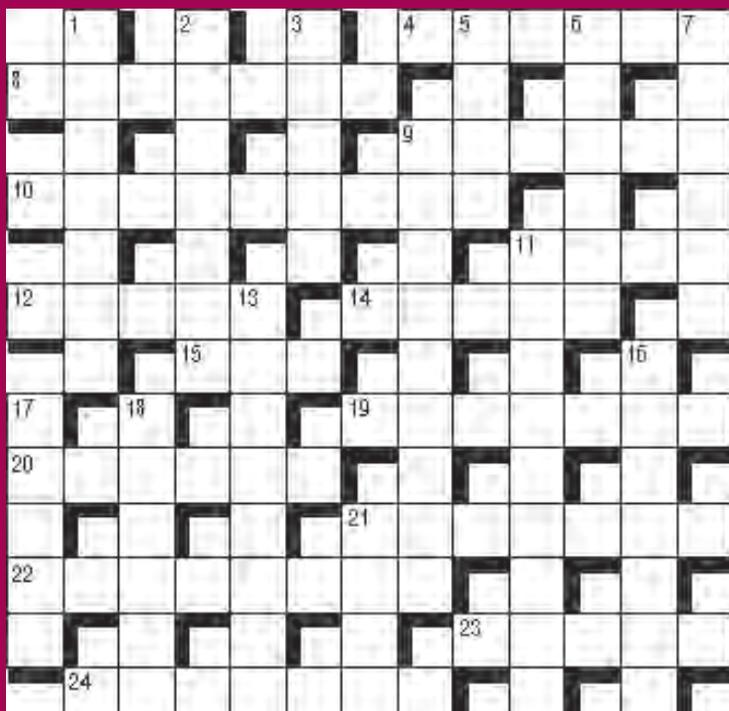
### Стрелец

23 ноября – 21 декабря

Январь станет для Стрельцов праздником жизни в прямом смысле этого слова. Каждый день будет приносить события, которые можно назвать подарками. Хорошего будет столько, что вы задумаетесь: что же вы сделали, что богиня Судьба так благодарит вас? Так или иначе, если у вас были какие-то планы, смело беритесь за их осуществление. Проявив инициативу, вы можете получить даже больше, чем просили.



# КРОССВОРД



**По горизонтали:** 4. Пьеса Гоголя, поставленная на современный лад, в которой Евгений Евстигнеев сыграл свою последнюю роль – карточного шулера. 8. Корона или скипетр – для монарха, орден или медаль – для награжденного. 9. Ритмически колеблющийся детский аттракцион, украшающий любые детские игровые площадки. 10. Английский писатель, один из основателей жанра детектива, в новеллах которого действуют патер Браун и исправившийся преступник Фламбо. 11. Деталь боевого снаряжения шумерского царя, выполненная в виде женской прически. 12. «Гитлер ...» – с такими словами сдавались немецкие оккупанты. 14. Имя той из муз, к кому Пушкин взывал: «Веленью божию, о, муза, будь послушна!» 15. Единица измерения интенсивности звука. 19. Женщина, для которой вся жизнь – игра. 20. После капитуляции фашистской Германии советский сектор Берлина образовали ... из двадцати районов этого города. 21. Самая большая любовь в жизни «зимней вишни», сыгранной Еленой Сафоновой (актер). 22. Бегун на короткие дистанции. 23. Посуда, в которой подают щи или похлебку. 24. Древесина по-научному.

**По вертикали:** 1. Старый воин, участник войны в прошлом. 2. Расширение в виде воронки, например, на сапогах. 3. Ароматическая смола, получаемая из коры тропических деревьев. 5. Единица аптекарского веса, равная 0,062 грамма. 6. Постельная принадлежность, которую каждый тянет на себя. 7. Слово-сочетание, которое нельзя буквально перевести на другой язык. Точнее, буквально перевести можно, только вот за осмысленность такого перевода никто не поручится. 9. Самый грамотный работник издательства, газеты или типографии. 11. Самолет Ил-2 как стратегическая единица авиации. 13. Часть порта для обработки контейнерных и пакетированных грузов. 16. Подъем винтовки быстрым и резким движением. 17. Закончите пословицу из Кот-д'Ивуара: «Прежде чем натягивать штаны, ящерице следует позаботиться о том, куда пристроить...» Потому-то африканские ящерицы и ходят без штанов. Впрочем, как и сами африканцы в не таком уж далеком прошлом. 18. Древнеперсидский царь, приказавший «высечь море». 21. Парламент в Польше, Литве и Латвии.

## ОТВЕТЫ

**По горизонтали:** 4. «Игроки». 8. Регалия. 9. Качели. 10. Честертон. 11. Шлем. 12. Канут. 14. Эрато. 15. Бел. 19. Актриса. 20. Во-семь. 21. Соломин. 22. Спринтер. 23. Миска. 24. Ксилема.  
**По вертикали:** 1. Ветеран. 2. Распух. 3. Мирра. 5. Гран. 6. Одеяло. 7. Диома. 9. Корректор. 11. Штурмовик. 13. Терминал. 16. Вскидка. 17. Хвост. 18. Кедрокс. 21. Сейм.

# «КАЖДЫЙ ГОД ОДНО И ТО ЖЕ!»

\* \* \*

Если тараканы способны пережить атомную войну, то из чего же делают мелок «Машенька»?

\* \* \*

– Сёма, ты помнишь, что у моей мамы завтра день рождения?  
– Да что ж такое?! Каждый год одно и то же!

\* \* \*

Инспектор ГАИ останавливает мчащуюся «Волгу»:  
– Водитель, почему не горят задние фонари?  
Водитель выскакивает из машины и начинает взволнованно бегать вокруг нее, извергая вопли.  
– Не волнуйтесь, такой пустяк, – говорит гаишник.  
– Вы говорите пустяк, да? Хорошо, а где прицепной фургон, где Сара, теща и мои дети?!

\* \* \*

Жена нашла в интернете параметры идеальной фигуры... Измерила себя...  
Обнаружила в образце несколько серьезных ошибок...

\* \* \*

Ромашковый чай очень хорошо успокаивает нервы. Особенно ромашковый чай с запахом коньяка, вкусом коньяка и можно без чая.

\* \* \*

Подскажите, а печатать дома на цветном принтере доллары и евро – это еще статья за фальшивомонетничество или уже медаль за импортозамещение?

\* \* \*

– Почему ты до сих пор не побрился! Мы же идем в театр!

– Я брился.  
– Когда?!  
– Когда ты начала одеваться.

\* \* \*

«Десять копеек должна буду!» – этой простой фразой продавщица Люся заработала свой первый миллион.

\* \* \*

Однажды я начал с понедельника новую жизнь. Во вторник огляделся: те же работа, квартира и даже жена. И как-то сразу меня новая жизнь разочаровала.

\* \* \*

Артисты четырнадцать раз выходили на поклон, но зрители сначала хотели увидеть спектакль.

\* \* \*

Покупка посудомоечной машины – это серьезное испытание для отношений.  
Вдруг оказывается, что вы ненавидите друг друга по более серьезным причинам, чем раковина с тарелками.

\* \* \*

– Господь, дай мне знак!  
– Ъ!

\* \* \*

На двенадцатилетие свадьбы подарили двенадцатилетний коньяк.  
Подняли тост: «За выдержку!»

\* \* \*

Горький был в нашем городе проездом, а с 1968 года – проспектом.

\* \* \*

С какой же завистью смотрят на меня люди, когда я покупаю резиночки для денег.  
Они даже не подозревают, что эти-



ми резиночками я креплю к заварочному чайнику крышечку, чтобы не слетала.

\* \* \*

Если женщина в разговоре с другой по телефону говорит сакральную фразу «Ну все, пока!», можно засекают время. До окончательного завершения разговора пройдет не меньше тридцати минут.

\* \* \*

– Доктор, вы меня лечить будете?  
Доктор:  
– Я представляю солидную клинику, потому, во-первых, анамнез. Вот и распечатка. Тут вся ваша кредитная история и состояние ваших банковских счетов. Да, мы можем вас вылечить.

\* \* \*

Женщины, запомните. Лучший подарок мужу на день рождения – это деньги! И подарок сделан, и деньги в семье остались.

\* \* \*

Ребенок подрастает, остаются детские вещи. Захотела помочь какой-нибудь малоимущей семье. Посмотрела на сайте, чего они хотят. Оказалось, мы – малоимущая семья.



Ежемесячный журнал-дайджест  
№ 1/2023

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](mailto: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 диалитивов.  
Формат 60 x 84<sup>1/8</sup>. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Отпечатано в типографии ООО «Вива-Стар».  
107023, Москва, ул. Электровзаводская, 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](http://www.argumenti.ru), [www.a-pesni.golosa.info](http://www.a-pesni.golosa.info), [www.autobild.ua](http://www.autobild.ua), [www.newizv.ru](http://www.newizv.ru),  
[www.aif.ru](http://www.aif.ru), [www.sudarushka.su](http://www.sudarushka.su), [www.goodhouse.ru](http://www.goodhouse.ru), [www.bt-lady.com.ua](http://www.bt-lady.com.ua),  
[www.brendmix.ru](http://www.brendmix.ru), [www.superstyle.ru](http://www.superstyle.ru), [www.globalscience.ru](http://www.globalscience.ru)

## «САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2023».

### КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие.

Победителей конкурса ждут призы. **1-й приз – телевизор,**  
**2-й приз – планшет.**

Все призеры и еще пять участников конкурса получат  
бесплатную подписку на «ДЭ для вас».

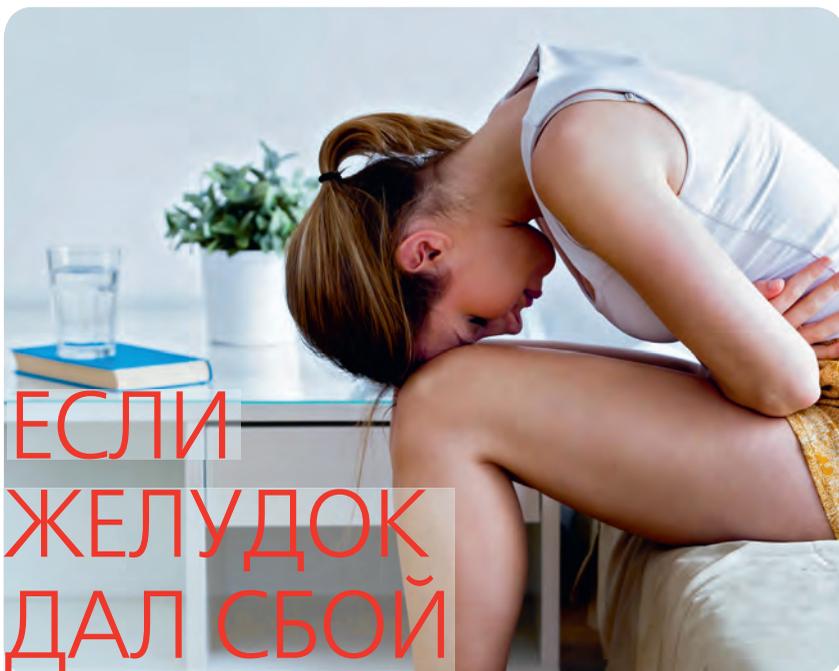
Ждем ваших писем, друзья!

Отправляйте корреспонденцию по адресу:

127055, Москва, Сущевская ул., 21, Издательский дом «Звонница-МГ».

Фамилию, имя, отчество и адрес с почтовым индексом пишите,  
пожалуйста, печатными буквами.

## САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2023



Если после новогодних застолий  
желудок дал сбой, появились взду-  
тие и бурчание, помогут настои:  
1 ст. л. семян укропа залейте ста-  
каном кипятка, дайте настояться  
в термосе в течение часа, проце-  
дите и выпейте в три приема через  
полчаса после еды. Настой избавит  
от вздутия живота.

А если случилась диарея, 1 ст. л.  
сухих ягод черники заварите ста-  
каном кипятка, подержите на мед-  
ленном огне 10 минут, настаивайте

до остывания и выпейте в течение  
дня в три приема.

При болях в желудке и кишечнике,  
диспепсии рекомендуется следую-  
щий рецепт. 1 ст. л. плодов укропа  
и кориандра смешайте с 2 ст. л.  
цветков ромашки, листьев мяты,  
корневища валерианы. 2 ч.л. рас-  
тительной смеси заварите стаканом  
кипятка, настаивайте 45 минут  
и принимайте по стакану утром  
и вечером в теплом виде.

*Валерий Гусейнов, г. Москва*

## 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**