

ЕСТЬ НОВОСТЬ?

Заходите на сайт www.n71.ru
в раздел «Народный корреспондент»

Пишите в нашей группе
vk.com/center71

Звоните +7 (4872) 50-12-64

Бесплатная газета новостей | № 10 (230) 30 июля 2021

Центр



16+

Спасение утопающих -
дело рук самих
утопающих



стр. 2

Лишний вес не повод
для личных драм



стр. 6

Вся жизнь -
сплошная песня



стр. 8

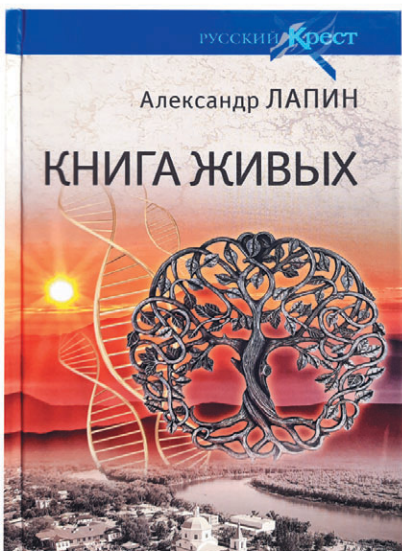


Сезон заготовок: кабачок всему голова

стр. 4

Новый роман Александра Лапина

«КНИГА ЖИВЫХ»



УЖЕ В ПРОДАЖЕ!
ЗВОНИ И ЗАКАЗЫВАЙ!
(4872) 501-292

Автор романа
Александр ЛАПИН —
писатель, журналист,
лауреат литературного
конкурса «Русский Позитив»
и Международной премии
им. Валентина Пикуля



Спрашивайте в киосках «Пресса»
и в магазине «Пресса» по адресу: пр. Ленина, 116

16+



СтройСберКасс
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ

СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**ПОПОЛНЕНИЕ
БЮДЖЕТА**

11 наш
лет

**СБЕРЕЖЕНИЯ
ЗАСТРАХОВАНЫ!**

13%

 годовых*

НО КПК «СтройСберКасс». Сумма сбережений: от 2 000 руб. до 5 млн руб. Срок размещения: от 4 мес. Валюта: рубли. Процентная ставка: 13 % годовых. Возможность допложения: да (от 1000 руб.) Срок допложения: заканчивается за 3 месяца до окончания срока действия договора, в случае оформления договора сроком на 3 месяца срок допложения 30 дней с даты заключения договора. Возможность снятия процентов в период действия договора: да, в соответствии с условиями договора. Условия досрочного расторжения договора: 1 % годовых за фактическое время нахождения сбережений в кооперативе. Досрочное прекращение действия программы: да, в соответствии с решением Правления. Услуги предоставляются только членам КПК. Вступительный взнос – 100 руб., обязательный паевой взнос – 400 руб. Членство в КПК может повлечь дополнительные расходы. С полной информацией и условиями членства можно ознакомиться в подразделениях КПК, на сайте stroyberkass.ru и по тел. 8-800-2000-255. НО КПК «СтройСберКасс» является членом СРО «Кооперативные финансы» за реестровым № 643 от 26.12.2019. Риск ответственности НО КПК «СтройСберКасс» за нарушение договоров, на основании которых привлекаются денежные средства пайщиков, застрахован в НКО НОВС (лицензия ЦБ РФ ВС № 4301). Вся информация несет справочный характер и не является офертой. Реклама.



(4872) 570-979

г. Тула: пр-т Ленина, д. 42; ул. Марата д. 24 а

Даешь комфортную жизнь в сельскую глубинку:

жители села Панино получили ответ от областной власти

Ответ, в общем-то, ожидаемо формальный и ничего нового для селян не прояснил. Разве что намекнул, что проблемы тульской глубинки предстоит по большому счету решать ее жителям самостоятельно.

Некоторое время назад мы писали о ситуации, сложившейся в селе Панино Киреевского района Тульской области. Для местных жителей, несмотря на то, что на дворе давно уже стоит XXI век, большинство благ цивилизации до сих пор недоступны. И это не блага из разряда роскоши, а самые обычные вещи, необходимые даже не для комфортной жизни, а для элементарного выживания в сельской глубинке. Особенно остро проблемы встают в холодное время года. Именно поэтому назначенный по весне в местный Свято-Никольский храм настоятелем отец Сергей пытается хоть как-то улучшить уровень жизни в Панино. Но пока что его усилия разбиваются об административные преграды.

«Пробный камень»

Первым шагом было коллективное обращение селян к главе района, по результатам которого состоялась личная встреча священника с самим Игорем Цховребовым и главой администрации муниципального образования Бородинское Евгением Зятниным.

Главная проблема Панино – вода. Ее попросту нет. Ни доступной скважины, ни системы водопровода. Хотя в былые годы, когда село процветало, все это присутствовало. За водой жители вынуждены кто ездить, а кто – и пешком ходить до родника, расположенного практически в шести километрах. А зимой пользуются и по давнему преимущественно талой.

В ходе беседы все же выяснилось, что в селе есть действующая скважина и водонапорная башня. Но она несколько лет назад оказалась на территории одного из частных домовладений, за забором, сам водопровод был обрезан. И все административно-юридические проволочки по возвращению скважины в государственность вполне законно займут, в лучшем случае, примерно полтора года. А разработка проекта водопроводной сети так и вовсе дело сомнительное. Второй темой стала транспортная доступность села – когда-то, в советские времена, сюда ходил

автобус. Он и сейчас нужен, особенно по осени, когда начнется учебный год. И чиновники пообещали провести переговоры с перевозчиком, чтобы хотя бы часть ежедневно проезжающих по трассе неподалеку маршруток делали крюк в 4 километра (заезд до Панино от основной трассы).

Обсуждалась и тема обустройства внутрисельской дороги – сейчас Панино как бы «разрезано» пополам оврагом ниже плотины, который весной и осенью становится просто неодолимым препятствием, превращаясь в болото. Единственный выход в данном случае, ответствовали чиновники, только участие в программе «Народный бюджет». Даже если проводить всего лишь частичное оцепенение – это большие деньги. Пока можно попробовать успеть подать заявку на 2022 год, но смогут ли жители села поучаствовать в софинансировании?

Про воду ответил транспортный министр

Следующее обращение было адресовано уже областным властям.



От этого указателя на ответвлении автодороги до самого Панино около 2,5 км

Откровенно говоря, не совсем понятно, почему на все заданные вопросы из разных сфер ответил именно министр по транспорту и дорожному хозяйству Тульской области А. А. Яковлев, но суть не в этом.

Суть в том, что официальный ответ ровным счетом ничего не прояснил, а тем более не подарил надежду на разрешение ситуации. Так, в частности, по вопросу организации водоснабжения в письме говорится следующее: «По вопросу организации системы водоснабжения в с. Панино администрация муниципального образования Киреевский район сообщает... В селе Панино прописано 42 человека, из них постоянно проживают 20 чел. Водоснабжение осуществляется из общественной скважины с водоподъемом и индивидуальных артезианских скважин, находящихся на территории частных домовладений. Собственником общественной скважины... ранее являлось шахтоуправление». Далее следует уже известная информация о переводе в государственность – то есть старая песня на новый мотив, которая нисколько не дает надежды хоть как-то ускорить появление воды в селе.

А про восстановление водопроводной сети областные власти, согласно письму, так и вовсе предлагают даже не пытаться воспользоваться программой «Чистая вода», которая действует в регионе (на такую возможность намекал на встрече

Цховребов), а приводят пример коммерческого предложения. Согласно ему стоимость проекта сети с получением госэкспертизы составляет не менее 4,5 миллионов рублей. При этом фраза «источник финансирования работ не определен» совершенно очевидно воспринимается как «сами местные жители». С учетом, что их 42 человека – а по факту в два раза меньше – вряд ли селяне потянут строительство водопровода.

О двух исконных русских бедах

Ответ по профилю, то есть по возможному обеспечению села Панино общественным транспортом, так и вовсе не несет ничего нового – назван перевозчик ООО «Прометей-ТВ», номера маршрутов, работающие по регулируемым тарифам – № 112 (Липки – Тула) и № 118 (Киреевск – Бородино), да расписание их движения по трассе вдали от населенного пункта.

Что должна дать эта информация? Ведь суть обращения была в возможности организовать заезд в село хотя бы части автобусов – в часы пик по рабочим дням, да хотя бы на время проведения службы в Свято-Никольском храме. В общем, резюмируем: эту тему официальный ответ не закрыл.

Ровно на столько же минимальна польза от письма по вопросу организации подъездной дороги к медпункту. Согласно ему, сама дорога к селу Панино «имеет асфальтовое покрытие, его ремонт был произведен Киреевским ДРСУ в июле 2016 года. В настоящее время... находится в удовлетворительном состоянии. На территории населенного пункта проходит дорога местного значения протяженностью 2,5 км. Дорога имеет грунтовое покрытие. Часть... в 2019 году была повреждена в ходе работ по газификации населенного пункта. В 2020 году поврежденные участки дороги были засыпаны щебнем за счет средств подрядной организации... Подъезд к медпункту с грунтовым покрытием находится в удовлетворительном проезде состоянии». Так и хочется к последнему предложению дописать: пока на дворе засуха и не начались осенние дожди.

Связь будет

Единственной проблемой, которая согласно письму, решается



Грунтовая дорога – не лучший вариант после дождей

достаточно легко и быстро – это устойчивая связь, как голосовая, так и интернет. Обычную связь обеспечивают два таксофона, расположенные в Панино, причем звонить с них можно бесплатно. Мобильную связь как бы, получается, обеспечивают любые операторы региона, но из-за специфики местности и расположения ближайшей вышки в 3,5 километрах от села в разных его частях прием неустойчивый. Помочь в решении задачи может установка усилителя сигнала. И этот вариант рассматривался на совещании с отцом Сергием в районной администрации. Единственным местом расположения коллективного ретранслятора может быть самое высокое здание в Панино – здание храма. Со стороны настоятеля согласие было. Осталось провести переговоры с операторами связи.

От первого лица

– Вообще-то обращение от жителей села было адресовано губернатору, – комментирует ответ на письмо отец Сергей. – И была надежда на то, что он войдет в положение жителей села. Но получили, увы, формальный ответ одного из профильных министерств, который надежды на помощь со стороны властей не подарил. Что ж, пока попробуем решить что-то своими силами. Безусловно, многомиллионное участие в «Нарбюджете» пожилые селяне не потянут. Мне удалось сейчас договориться с одной из фирм – немного щебенки на самых «больных» местах дороги нам подсыпят. По итогам устных переговоров с одним из мобильных операторов они тоже пообещали попробовать решить проблему связи.

Игорь КОПЫТОВ. Фото автора.



Время урожая: экономь силы, его собирая!

Короткая июльская передышка для садоводов-огородников закончилась, и наконец-то наступает то время, когда на ветках и грядках поспевают все то, что было посажено и за чем мы так терпеливо ухаживали.

Впрочем, работы по поливу, подкормке растений и борьбе с сорняками продолжают по-прежнему. Без этого урожай может оказаться все же недостаточно богатым — затраченные усилия могут пойти прахом. Сейчас, когда на дворе жара пусть и немного спала, деревья могут просто сбросить завязавшиеся плоды из-за недостатка влаги. То же касается и внесения удобрений. Нуждаются в уходе малина и смородина, ибо не теряют аппетита тля и слизни.

Яблочки наливные

В первой декаде августа созревают ранние сорта яблок, груш, сливы и поздняя вишня. Не давайте яблокам и грушам перезревать, снимайте их за 3-4 дня до полного созревания. При этом старайтесь не испортить кожуру, чтобы плоды дольше хранились. Падалицу сжигайте или уносите как можно дальше от участка, чтобы не размножилась плодовая гниль. Складывать ее в компостную кучу никак нельзя — перегнить-то она перегнет, но при этом нарушит кислотный баланс компоста, что ему совсем не на пользу.

С костылем под мышкой

Именно сейчас стоит позаботиться о сохранности ветвей деревьев. Они испытывают колоссальную нагрузку при хорошем урожае, особенно если молодые и хрупкие.

Усыпанные плодами и ягодами ветви укрепите подпорками, чтобы деревьям и кустарникам было легче выстоять до конца сезона. Для этого можно использовать деревянные рогатины, длинные доски с углублением на торце или другие подручные материалы.

А вот приматывать веревками или проволокой подпорки категорически не стоит — так или иначе все это будет ранить ветви, нарушать сокодвижение, что на следующий год может аукнуться снижением урожая.

Усатая клубника

Не стоит откладывать посадку садовой земляники. В конце первой декады августа имеет смысл заняться размножением кустов, чтобы молодые растения успели прижиться и нарастить зеленую массу для прикрытия корневища. Это поможет землянике лучше перенести первые заморозки и пережить зиму.

Также позаботьтесь о взрослых растениях, подрыхлите почву и внесите под каждый куст по 1 чайной ложке любого комплексного осеннего удобрения. А вот лишние усы удалите, чтобы они не ослабляли растение.

Прическа для смородины

Вы уже собрали крыжовник и смородину? Конечно! А теперь необходимо подготовить кусты к следующему

сезону — обрежьте все больные побеги, подрыхлите почву и удалите сорняки. Осмотрите растения на наличие вредителей и при необходимости проведите опрыскивание 1% раствором бордоской жидкости или народными средствами.

Также подкормите растения калийно-фосфорными удобрениями: 30-40 г суперфосфата и 15-20 г сернокислого калия на 1 взрослый куст. Кстати, если вы думаете, что после сбора урожая кусты уже можно не поливать, то глубоко ошибаетесь — они по-прежнему нуждаются во влаге, поскольку формируют цветочные почки для урожая следующего года.

Перспективные раскопки

В данном случае мы не про огород. В августе имеет смысл подготовить ямы для осенней посадки саженцев, чтобы к этому времени почва уплотнилась, а ее структура улучшилась. Место для посадки надо выбирать с учетом потребностей садовой культуры. Размер ямы должен соответствовать размеру корней саженца. Обязательно уложите на дно дренаж — керамзит, битый кирпич, щебень, камни. Затем внесите не менее двух ведер компоста или перегноя, а также добавьте минеральные удобрения. Кислую почву обязательно произвесткуйте. Засыпьте в яму слоями питательную смесь и почву, затем вбейте кол для подвязки деревьев. Скоро яма будет готова к осенней посадке саженцев.

По второму кругу

Все больше грядок пустеет, но это не значит, что надо пустить все на самотек и дать им зарастать сорняками. Вполне разумным будет засеять их сидератами — гречихой, злаковыми. Зацвести и созреть они не успеют, а за зиму перепреют в почве и станут дополнительным источником удобрений для следующего урожая. Еще на пустующих грядках можно посеять скороспелые овощи и зелень — петрушку, укроп, салат. В теплице выбор еще больше: редис, лук, горох, брокколи.



Кстати, отдельно о редисе. Его можно сеять и в открытый грунт. Но максимально скороспелые сорта типа «18 дней» и быть готовыми к тому, что в сентябре, если он будет достаточно прохладным, грядку придется все же прикрыть, например, тем же нетканым материалом. Во время всех работ «по второму кругу» обязательно учитывайте правила севооборота.

Засуха собственными руками

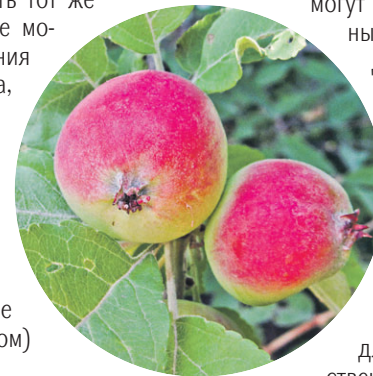
А вот кое-что на огороде стоит лишиться полива. Так, уже с самых первых дней надо прекратить увлажнять грядки лука и чеснока. Причем категорически. Некоторые садоводы рекомендуют вообще не поливать тот же чеснок сразу после момента стрелкования до самого сбора, но это уже перебор. Особенно если учитывать, что естественного поступления влаги из атмосферы (по крайней мере нынешним крайне засушливым летом) практически нет. К сбору и чеснока, и лука надо приступать обязательно в сухой день — так луковички не поранятся и не загниют впоследствии при хранении.

Компенсация за домик

Ну и в заключение о том, как жители Тульской области могут частично компенсировать строительство дома на своей дачной земле.

Согласно Налоговому кодексу, дачникам нужно указать расходы на постройку в составе имущественного вычета по НДФЛ. Вернуть можно будет 13% от общей суммы затрат, но в зачет пойдет не больше двух миллионов рублей. Таким образом, максимальная сумма для возврата составит 260 тысяч рублей. Важное условие: постройка должна быть оформлена в собственность. Льготой смогут воспользоваться владельцы домов, зарегистрированных в собственности не раньше 2019 года.

Участки с видами разрешенного использования типа «садовый земельный участок», «для садоводства», «для ведения садоводства», «дачный земельный участок», «для ведения дачного хозяйства» и «для дачного строительства» считаются равнозначными. На них могут быть расположены садовые и жилые дома, хозяйственные постройки и гаражи. А вот участки с видом разрешенного использования «садоводство» — исключение. Связано это с тем, что они предназначены для сельскохозяйственного производства, выращивания многолетних плодовых и ягодных культур. Расходы на приобретение земельных участков с расположенными на них жилыми домами могут быть также включены в состав имущественного налогового вычета. Однако сделать это можно будет только после государственной регистрации права собственности на построенный жилой дом.



Игорь КОПЫТОВ.



От «Тещиноного языка» до восточного огурца

Одними из лидеров по популярности среди сезонных овощей, применяемых в заготовках на зиму, безусловно, являются кабачок и его «друзья» – баклажан и огурец. Сейчас как раз самое время заняться такими консервами.

«Тещин язык»

Этот салат его поклонники любят за остроту, хотя, если не класть перец, можно сделать его достаточно сладковатым.

Итак, нам понадобятся кабачки – 2 кг, морковь – 3 шт., томатный сок – 250 мл, соль – 2 ч. л., сахар – 1 ст., чеснок – 1 шт., перец чили – 1-3 шт., подсолнечное масло – 200 мл, уксус 9% – 100 мл.

Морковь чистим и трем на крупной терке. Наливаем в кастрюлю растительное масло, ставим на огонь. Как только масло закипит, высыпем в него наш оранжевый овощ. В морковь добавляем томатную пасту, разведенную водой, либо томатный сок. Высыпаем соль и сахар, перемешиваем. Все, заправка готова.

Перец чили моем, чистим от семян и подложки, с чеснока снимаем шелуху и пропускаем все через мясорубку. Нарезаем молоденькие кабачки небольшими пластинками, с крупных снимаем кожуру и режем полукольцами. Слегка обжариваем.

Выкладываем кабачки, перец и хорошо мешаем лопаткой. Затем добавляем чеснок и уксус. После закипания варим 5 минут.

Не стоит расстраиваться, если закуска вдруг переварилась – продолжайте тушить еще минут 15-20 под крышкой. Салатом данное блюдо, конечно, в результате не назовешь, но «тещина икра» выйдет вкусная.

Общие советы

Главное, конечно, **герметичность**. Закатывать консервацию нужно в стеклянные банки, а закрывать в идеале металлическими крышками с резиновым уплотняющим кольцом. Закручивающиеся крышки, или еврокрышки, как их еще называют, удобнее, потому что многоразовые. При открывании они пусть немного, но все же деформируются. А значит, если закрывать такой банку снова и снова, герметичность со временем может нарушиться, и содержимое испортится.

Стерилизация. Обеззаразить нужно не только банку и крышку, но и все приборы, которые будут применяться в процессе подготовки продукта. Ложки, половники, машинка и все остальное, что понадобится. Банки и крышки традиционно кипятят в воде, в которую можно добавить уксус или лимонную кислоту.

Повторная стерилизация. Наполненные банки хорошо бы обеззаразить еще раз. Для этого нужна емкость, в которую банки встанут, не касаясь друг друга. Застелите дно емкости тканью, поставьте банки, сверху просто положите крышки. Между банками также положите ткань, чтобы защитить их от соприкосновения. Влейте в емкость воду. Она должна быть той же температуры, что и заготовка, которая находится в банке, иначе от контраста стекло лопнет. Доведите воду до кипения и дайте консервации простерилизоваться минут 10. Ну и наконец, чем меньше в банке воздуха, тем меньше шансов, что в ней начнут размножаться бактерии и заготовка испортится. Поэтому, раскладывая подготовленные продукты, старайтесь заполнять емкости под самое горлышко, а не до «плечиков», как это часто делают.



Огурцы по-восточному

Этот салат не обязательно консервировать — его вполне можно сразу выставить на стол.

Продукты: огурцы – 2 кг, лук – 0,7 кг, перец сладкий – 0,7 кг, морковь – 0,7 кг, перец красный жгучий – 3 шт., чеснок – 4 крупные головки, сахар – 120 г, соль – 2 ст. л., масло растительное – 150 мл, уксус 9% – 150 мл. Огурцы режем вдоль на 4-8 долек в зависимости от размера. Морковь пропускаем через крупную терку. Лук режем полукольцами, а болгарский перец — соломкой. Жгучий перец и чеснок пропускаем в мясорубку.

Складываем все ингредиенты в большую емкость и тщательно перемешиваем. Оставляем на 2 часа. Спустя время раскладываем салат по баночкам, заливаем образовавшимся соком и стерилизуем повторно банки 10 минут.



Салат по-корейски

Такой вариант менее распространен, поэтому главное тут как раз в том, чтобы вовремя остановиться с пассеровкой кабачка. Наиболее вкусно получается, если он остается хрустящим.

Итак, продукты: кабачки – 2 кг, морковь – 500 г, перец сладкий – 1 кг, масло растительное – 150 мл, уксус 9% – 250 мл, чеснок – 3-4 крупные головки, перец острый красный молотый – 0,5 ч. л., перец черный молотый – 0,5 ч. л., кориандр молотый – 2 ч. л., зира – 0,5 ч. л., кунжут – 1 ч. л., соль – 4 ст. л., сахар – 150 г (или больше). Ну и, наконец, 250 гр свеклы. Последнее не обязательно, на вкусе практически не отразится, но придаст салату «благородный» цвет.

Кабачки режем соломкой или полукольцами, перец – тоже и добавляем к кабачкам. Морковь натираем на терке, а чеснок измельчаем в блендере. К овощам добавляем соль, сахар, молотый кориандр, черный и красный острый перцы. Перемешиваем, вливаем масло и уксус. Оставляем на 2-3 часа при комнатной температуре. Раскладываем салат по чистым стерильным банкам. Доливаем сок от овощей до самого верха. Накрываем банки крышками и стерилизуем 10 минут, после чего банки закатываем и переворачиваем.



Баклажаны с морковкой, перцем и луком

Нам потребуются баклажаны – 1 кг, морковь – 250 г, болгарский перец – 250 г, лук репчатый – 250 г, перец острый стручковый – 1 шт., чеснок – 1 большая головка, уксус – 50 мл, сахар – 1/4 стакана, соль – 3 ст. л., перец черный молотый – по вкусу, кориандр молотый – 1 ч. л., растительное масло – 70 мл.

Подготавливаем овощи. Баклажаны режем брусочками или соломкой, засыпаем солью и настаиваем 1 час, чтобы ушла горечь. Морковку натираем на терке по-корейски. В отдельной емкости ошпариваем – вливаем кипящую воду, чтобы она покрывала соломку. Выдерживаем 3 минуты и сразу откидываем на дуршлаг и промываем холодной водой. Сладкий перец нарезаем соломкой, лук — полукольцами. Чеснок или мелко нарезаем или выдавливаем прессом. Горький перец измельчаем.

Теперь смешиваем морковную соломку, полукольца лука и болгарский перец. Всыпаем сахар и вводим чеснок. Приправляем солью, перцем и кориандром. Солить много не надо. Баклажаны отжимаем и обжариваем на разогретом растительном масле 15 минут до полной готовности и сразу со сковороды добавляем в емкость к остальным овощам.

Добавляем горький перец и уксус. Тщательно все перемешиваем. При необходимости досаливаем. Даем постоять 5 часов, периодически перемешивая содержимое.

Банки стерилизуем вторично с салатом по 15 минут в кастрюле с кипящей водой. Сразу закатываем крышками, переворачиваем и укутываем до полного остывания.



Будь здоров:

Посидел под кондиционером – и продуло

Холодный и сухой воздух может спровоцировать ослабление иммунитета.

Летом кондиционер – настоящее спасение. Однако попав после жаркой улицы под поток холодного воздуха, можно подхватить простуду.

Приводит к пневмонии

Легионеллез – бактериальная инфекция, вызываемая микроорганизмами, обитающими в кондиционере.

Летом 1976 года в Филадельфии проходил съезд Американского легиона, собравший более 4 тыс. участников. После его окончания 221 человек почувствовали недомогание и попали в больницу с симптомами пневмонии. Проанализировав этиологию болезни, врачи пришли к выводу, что заражение произошло на съезде. Была высеяна бактерия легионелла, местом обитания которой оказалась система кондиционирования отеля. Болезнь легионеров (или легионеллез) периодически регистрируется в США и Европе и связана не с бытовыми кондиционерами, а с централизованными системами кондиционирования и водным охлаждением. В естественной среде бактерии обитают в пресных водоемах, а в искусственных условиях селятся в системах кондиционирования, охлаждения, душевых и бойлерных установках. Большинство случаев связано с гостиницами, где заражение происходит воздушно-капельным путем.

Пневмония от кондиционера проявляется повышением температуры, ознобом, болью в мышцах и груди, отхождением мокроты. Вскоре к симптомам добавляется тошнота и диарея. Пик заражений приходится на лето. В системе скапливается конденсат, который при нагревании становится местом размножения бактерий. И хотя с бытовыми кондиционерами это не связано, фильтры в них нужно периодически чистить или менять.

Летняя простуда

Если вы располагаетесь под струей охлажденного кондиционером воздуха, то это все равно, что быть на сквозняке. Респираторная болезнь от кондиционера особенно частое явление. Резкий

перепад температуры от +32 °С до +18 °С становится стрессом для организма. Возникает состояние, напоминающее простуду. В первые дни недомогание сопровождается ломотой в мышцах, головной болью, слабостью, небольшим повышением температуры, чиханием.

Если не приступить к лечению, ситуация усугубляется болью при глотании, воспалением горла, кашлем и может привести к хроническим заболеваниям дыхательной системы. В первую очередь заболеванию подвержены люди со слабым иммунитетом.

Облегчить симптомы помогают противовоспалительные препараты. Полезны травяные сборы, чай с медом и лимоном, витамины, особенно витамин С. Обильное теплое питье, отдых и прием лекарств быстро поставят на ноги. В случае ухудшения состояния необходимо обратиться к врачу.

Из-за сухости воздуха

Сухой воздух раздражает слизистые. В список заболеваний от кондиционера можно включить аллергические реакции, бронхит, ринит, кашель, ангину.

В процессе работы климатической системы влага из воздуха в виде конденсата оседает на теплообменнике и отводится на улицу. Из-за сухости нарушается иммунитет слизистой носа и горла, появляются условия для развития условно-патогенной микрофлоры. Ринит (или насморк) от кондиционера связан с общим переохлаждением и недостатком влаги.

Он проявляется жжением и заложенностью носовых пазух, густыми выделениями, головной болью. Справиться с ринитом помогает частое промывание носа. Воспаление горла оборачивается ларингитом или фарингитом. Появляются боль при глотании, першение в горле, осипший голос. Переохлаждение с присоединившейся вирусной инфекцией вызывает ангину. Развитие воспалительных процессов дыхательных путей переходит в бронхит. Длительное воздействие направленного потока холодного воздуха вызывает шейный миозит и неврит лицевого нерва.

Резкий перепад температуры от +32 °С до +18 °С становится стрессом для организма.



Аллергическая реакция может возникать из-за разнообразных вирусов, бактерий, микробов, скопившихся в кондиционере

Приводит к аллергии

Аллергические реакции в виде чихания, слез, заложенности носа могут возникнуть у здоровых людей. Их провоцирует пыль, остатки шерсти животных, пыльца растений, грибок и другие загрязнения, накапливаемые в фильтре климатической системы. Избежать развития бронхиальной астмы и осложнений от аллергии поможет своевременный уход за климатической техникой.

Как избежать опасности

Одно из важных условий использования кондиционера – выбор режима, при котором разница температур на улице и в помещении не превышает 5-8 градусов. Стремление быстрее остыть после жары заставляет выбирать на пульте управления температуру порядка 18-19 °С.

Быстрое похолодание провоцирует организм реагировать активизацией защиты внутренних органов, а периферийные остаются без поддержки иммунитета. Это прямой путь к простуде. Безопасным для здоровья является постепенное снижение температуры. Сначала выставляется +25 °С, через полчаса задается меньший параметр – +20-22 °С. В таком режиме не стоит опасаться респираторных заболеваний.

Нельзя совмещать кондиционирование и проветривание.

Татьяна СВЕТЛОВА.

На заметку

Много полезной клетчатки

Всем известно, что малина богата витамином С.

Но не все знают, что малина – ягода-борец за здоровье пищеварительного тракта.

Эта польза малины обусловлена действием клетчатки, содержащейся в ягодах. Она способствует активной работе мышц стенок кишок, препятствует всасыванию холестерина в кровь.

В стакане малины содержится 8 г клетчатки – больше, чем в овсяных хлопьях.

Для сравнения: в яблоках – 3-4 г,

а вот ежевика мало чем уступает малине – 7 г на стакан.

Интересно, что пектин, входящий в химический состав малины, обладает полезным свойством собирать вредные вещества, накапливающиеся в кишечнике: радионуклиды, токсины, гнилостные бактерии – и вместе с ними покидать организм. Поэтому для очистки пищеварительного тракта малина бесценна!

Еще одно оригинальное полезное свойство малины для человека – ее эффективность против рахита у детей. В малине витамина D достаточно много, поэтому ею можно заменить рыбий жир.



Долой предрассудки:

«Я толстая, меня никто

С психологом Екатериной Леновой мы обсуждаем женские страхи и комплексы.

«Иди отсюда, Пончик»

— Екатерина, скажите, комплексы по поводу своей внешности есть у всех?



— Практически у всех, просто у кого-то самооценка касается внешности, а у кого-то зависит от статуса, материальных благ, наличия квартиры, машины.

— Откуда это идет? В каком возрасте нас начинает волновать внешность?

— Примерно от трех до шести лет у ребенка складывается мировоззрение, формируется картина мира. И он воспринимает его как безопасный или опасный, начинается восприятие позитивных и негативных качеств в себе и в других, познается разница между плохим и хорошим, закладываются правила поведения в обществе, чувство стыда. И отсюда или мы все в комплексах и они будут только накапливаться как снежный ком, или более-менее свободны и воспринимаем мир адекватно. В этом возрасте ребенок слышит от родителей слова, которыми они его описывают, характеризуют. И это становится основой самооценки. Если родители в качестве наказания игнорировали ребенка, дразнили, обзывали, задевали, например, говорили: «Иди отсюда, Пончик», или «Что ты как мокрая курица?», или «Ты такой тощий!», появляется страх: я буду не такой, как надо. Это закрепляется в сознании, человек заикливается и будет потом либо голодать, чтобы похудеть, либо много есть, чтобы набрать вес. Возникает проблема, потому что ее акцентировали родители. Если нас любят и принимают безусловно, то и мы так же себя принимаем. А если родители любят ребенка с каким-то условием, то и он к себе относится подобным образом. Например, родители говорят, что любят его за хорошие оценки, и он вырастает с комплексом зависимого, услужливого, потому что боится по-



Британские исследования показывают, что женщины в среднем смотрят в зеркало 38 раз в день, мужчины – 18. При этом примерно восемь из десяти женщин недовольны своим отражением

терять расположение значимого взрослого.

— **Комплекс по поводу своей внешности бывает у мужчин?**

— Да, это касается обоих полов. Родители одинаково тиранят и мальчиков, и девочек. Просто у девочек внимание привлечено к фигуре, лицу, а у мальчиков — к росту и мышечной массе. Мальчикам родители могут говорить: «Ешь больше, а то будешь слабым и хилым, не вырастешь». Так закладывается страх: надо есть много, а то вырасту тощим и меня не будут любить.

Кроме того, когда родители обсуждают при нас людей с внешними недостатками, это тоже влияет на нашу самооценку, она привязывается к внешности. Мы привыкаем думать, что если внешне недостаточно хорошо, значит, недостойны любви.

— **Смотря в зеркало, мы как бы разбираем себя по частям: отдельно видим лицо, волосы, глаза...**

— Чаще всего мы разглядываем те части тела, с которыми связываем свою самооценку. Смотрим изнутри и ровно на то, что для нас ценно и важно. Мир мы не

видим, видим только себя в зеркале. Если у меня кривые ноги, значит, я не такая, как надо. И, соответственно, я смотрю именно на эту часть тела у других людей, сравниваю себя с ними и чувствую: я или круче, или хуже. Самооценка будет скакать. А если у меня ровные стройные ноги и я ими довольна, то ни на чьи ноги не буду смотреть, они мне по барабану. Все идет из детства. Если в детстве акцентировали внимание («ты хороший, потому что красивый»), ребенок всю жизнь будет бояться быть некрасивым. Вот если хвалят детей за то, что они что-то хорошо сделали, это достижение. А если только за красоту, ребенок понимает, что в этом все его достоинство. Если мы говорим: «Я красивая (некрасивая), толстая (худая)», — забываем, что у нас есть и душа. Это когнитивная ошибка. Внешность — только упаковка. При знакомстве мы лишь первые две-пять минут обращаем внимание на внешние данные, потом становится важен внутренний мир человека. Никто не будет любить конфеты за их упаковку — красота только привлекает внимание, а дальше должно

быть наполнение. Толстый ты или худой, не имеет значения, мы тысячи примеров этому знаем. Когда красивая упаковка, а внутри пусто, человек быстро перестает интересоваться.

Защита от душевных травм

— **С возрастом женщины набирают вес, появляются морщины. Комплексов становится больше?**

— К сожалению, все накапливается и усугубляется. Если с детства мы решили, что некрасивые, то с возрастом на этот маленький комплекс намотали большой клубок, постоянно находя и притягивая подтверждения этому. Плюс добавляются годы. Действительно, портится фигура, становится больше морщин, и все это не в нашу пользу. Но мы забываем, что есть не только тело, но и душа, личность. А упаковка — это уже дело моих рук: хочу — подправлю, а хочу — в грязи заляпаю и разрушу. И когда мы стареем, появляются морщины, «ползет» тело. Это не значит, что «поползла» личность. Чтобы чувствовать себя комфортно в своем теле, надо полюбить свою личность. Представьте, что вам бесплатно дали квартиру. Вы приехали,

посмотрели, а она в плохом состоянии. Что делать? Один человек нанимает строителей или сам делает ремонт, дизайн и живет с удовольствием. Да, из маленькой квартиры не сделать большую, не получится нарастить три этажа или расширить помещение, сломав стены и подвинув соседей. Но с помощью дизайнерских приемов, игры со светом можно скорректировать недостатки и жить комфортно. Другой же нервничает, мучается, ходит, обивает пороги, выпрашивая другую квартиру, доказывая, что он имеет право на лучшее, обижается на тех, у кого хорошее жилье. И с каждым днём эта квартира все больше и больше его раздражает, она становится все грязнее и запущеннее, разрушается, демонстрируя своему хозяину, что его жизнь хуже, чем могла бы быть. Точно так же мы относимся и к своему телу. Вы можете его ненавидеть, а можете то, что нам дано от природы, взять и поправить, улучшить то, что в ваших силах. Но главное всегда то, что у вас внутри. При общении с людьми внутреннее наполнение полностью закрывает внешнее.

— **К каким психологическим проблемам приводит недовольство своей внешностью?**

На психику влияет все, что несет в себе какой-то запрет, ограничение или насилие.

НЕ ЛЮБИТ»

– Нелюбовь к себе и отвержение своего тела – это невроз. Непережитая детская травма. Наличие диспропорции – слишком большие уши, длинный нос, худоба или полнота – становятся объектом для насмешек. Например, на физкультуре ребенка осмеяли, что он неуклюжий, толстый. У него появляется психологическая мини-травма, которая приводит к неврозу: ребенок будет бояться прилюдно двигаться. Он зажался, закрылся, чтобы больше не переживать этот травмирующий опыт. Тут у него появились помощники – так называемые комплексы. Что такое комплекс? Это защита той травмированной детской части, которой было очень страшно, плохо, больно, когда ее высмеяли, и которая защищается, чтобы больше не попасть в подобную ситуацию. Комплекс говорит: не ходи на мероприятия, на пляж, не занимайся спортом, потому что ты жирный, тебя высмеют, и вообще никуда не ходи, тогда тебя никто не тронет. Как от этого избавиться? Психология предлагает «войти» в эту травму, рассмотреть, изучить, залечить, и тогда защита не потребует. Комплексы, или, по-другому, неврозы, мешают нам жить, ограничивают нас.

Мы постоянно сравниваем себя с недостижимым идеалом, замыкаемся, вплоть до депрессии – вот чем страшны непроработанные детские травмы.

— Недовольство своим телом может привести к конфликтам в семье?

— Безусловно. Когда у нас низкая самооценка, мы можем унижать себя на любом поле. В семье не будет гармоничных отношений. Например, жена поправилась, и у нее появился комплекс. Она постоянно будет подозревать и ревновать мужа, выискивать более или менее худых его знакомых. Ей будет казаться, что они лучше и значит, он к кому-то из них уйдет. Кроме того, она, скорее всего, начнет терроризировать мужа, что он сидит, ничего не делает, толстеет, что надо заняться спортом. В психологии это называется «проекция», когда недовольство собой переносится на другого – так легче для психики, чем признаться себе: это моя проблема. Бывает, что даже два

любящих человека на этой почве ссорятся и расстаются. Причем мужчине может нравиться, что жена поправилась, но она никак не может простить себе этого и не дает ему себя любить.

О диетах и купальнике

– Многие постоянно сидят на диете. Как это влияет на психику?

– На психику влияет все, что несет в себе какой-то запрет, ограничение или насилие. Если человек занимается йогой, духовными практиками и ему нравится вегетарианство, здесь нет никакого насилия. Это его мировоззрение. Другая ситуация, если мне надо влезть в платье и для этого я не буду есть два дня, да еще заставлю себя бегать по утрам до изнеможения. Это насилие над телом, над психикой. А любые ограничения ведут к срыву и часто – к обжорству. Потому что наш внутренний ребёнок потребу-

Мужчине может нравиться, что женщина поправилась, но она никак не может простить себе этого и не дает ему себя любить.

ет восстановить справедливость и вернуть то, что ему недодали. Тело перестанет быть вашим врагом, если вы начнете заботиться о нем, ухаживать, будете давать ему отдых и сон и не станете издеваться над ним только ради того, чтобы начальник похвалил вас за ночную работу, или мучить себя диетами, чтобы увидеть, наконец, в зеркале такое отражение, какое вам надо.

– Сейчас лето, и многие женщины стесняются выйти на пляж в купальнике.

– Для женщин, которые боятся выходить на пляж, считая себя толстыми, непропорциональными, негармоничными, у меня хорошая новость: в нашем мире почти все заняты только собой. Уверяю вас, большинство людей посмотрит на вас равнодушно. Так что расслабьтесь, надевайте купальник – и вперед, загорать! Подарите себе массу удовольствия от пляжа, солнца и воды!

– Сейчас идеалом становятся модные блогеры, многие хотят внешне быть на них похожи, подражают им.

– Это если мы сами не знаем себя как личность. Когда мы хотим что-то изменить во внеш-

ности, надо посмотреть изнутри и спросить себя: зачем это мне? Почему я хочу быть не собой, а этой красивой тетей из интернета?

На самом деле мы, скорее всего, видим, что эта тетя на экране ведет себя уверенно, свободно. И нам бессознательно хочется свободы, материального благополучия, успешности. Но мы считываем только ее упаковку. Это ловушка. Нам кажется: вот сейчас мы похудеем, переоденемся в дорогую, купленную в кредит брендовую одежду и станем такими же красивыми. Но ведь на самом деле мы не станем от этого богатыми, успешными и счастливыми. Потому что любящая женщина, в том числе полная, с маленькой грудью или жидкими волосами, может быть такой же успешной, красивой и безо всяких комплексов. Но почему-то на нее быть похожими не хотят, думая, что она несчастная. Нет, она тоже может быть счастливой! Это ловушка: мы видим

одно, а предполагаем совсем другое.

Меняем привычки

– Как привыкнуть со своим телом?

– Для начала надо просто познакомиться с собой. Можно взять блокнот, утром и вечером записывать десять желаний – даже не для того, чтобы их исполнять, их можно и не перечитывать. Главное – записывать неделю, две, месяц, хоть всю жизнь, у кого на сколько хватит сил и терпения. Это нужно, чтобы понять, кто я такой и почему должен себя любить. Постепенно возникнет самоуважение: у меня есть собственные желания, и вообще я чего-то стою. Нелюбовь к своему телу – это нелюбовь к своей личности.

Постарайтесь отслеживать критические мысли в адрес своей внешности, поступков, любого выбора. Решите: «Сегодня вообще не буду себя критиковать», – и постарайтесь продержаться. Это сложно, поэтому предлагаю начать с одного дня. Если не получается, просто вовремя остановитесь, скажите: «Стоп! Я опять себя ругаю. Ну накосячил, ничего страшного. Зато я это

вовремя заметил и отследил. Я уже молодец». И хвалите себя почаще, за любую мелочь. Мы привыкли себя ругать и казнить, но точно так же можно привыкнуть хвалить себя. Быстро перестроиться, конечно, не получится. Надо это понимать и не ожидать мгновенных результатов.

Не пытайтесь заставить свое тело стать другим. С ним надо научиться договариваться. Просто представьте тело как собственного ребенка. И разговаривайте с ним, как с ребенком. Пообещайте ему какую-то награду за какие-то определенные действия. Можете договориться: пять минут делаю зарядку, а потом позволю себе конфетку. И, если хочется чего-то запрещенного, – надоевшего, например, – надо представить, что внутри вас сидит малыш, который этого хочет. Потому что это неудовлетворенное детское желание. Скорее всего, вам не хватает любви, внимания и заботы. Или, может быть, вам просто скучно – тогда надо чем-то занять себя, и мысли о сладком уйдут.

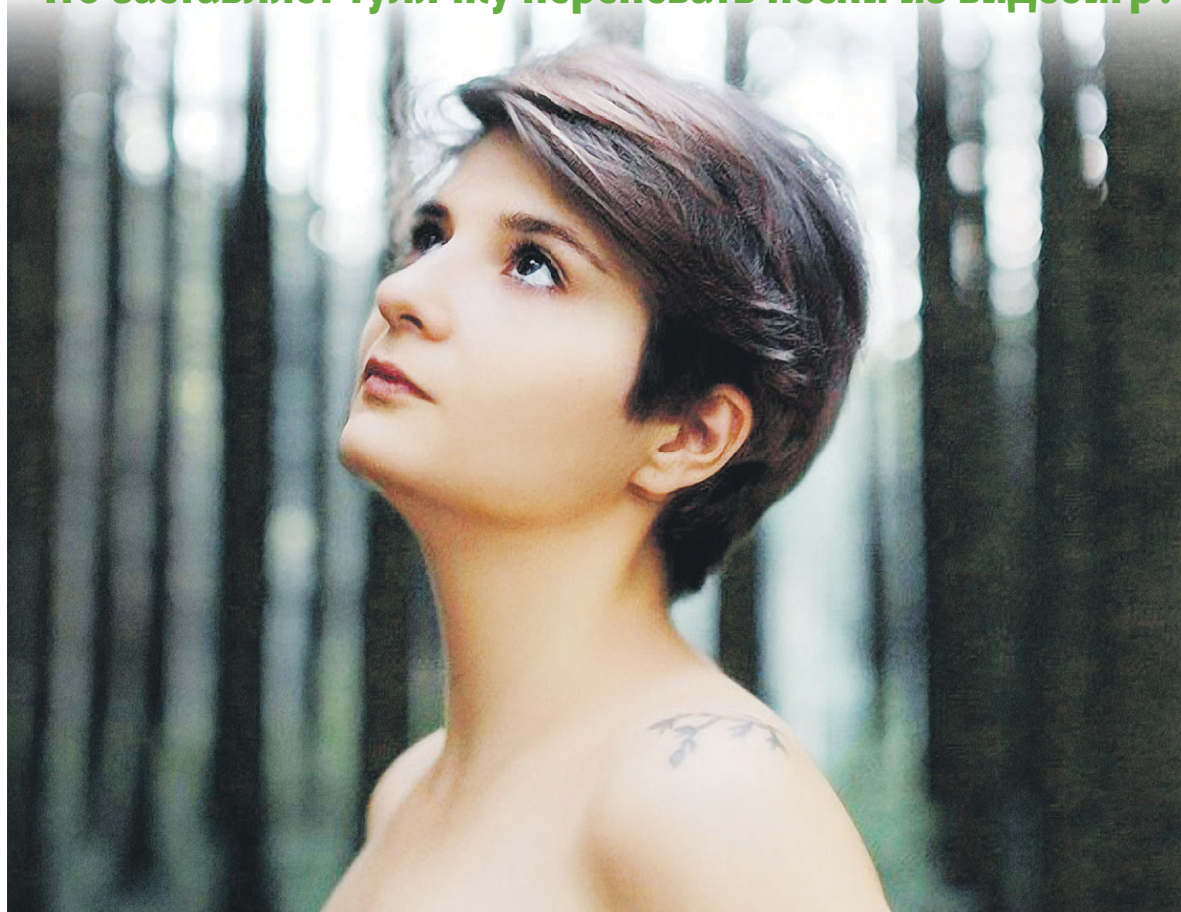
Татьяна СВЕТЛОВА.



Если ребенка оскорбили, унизили, он пережил психологическую травму, тогда он может замкнуться и всю жизнь бояться ошибиться, чтобы снова не пережить подобную ситуацию.

Мир талантов и увлечений

Что заставляет тулячку перепевать песни из видеоигр?



В нашем мире увлечением видеоиграми уже никого не удивить. Но другое дело – связать с игровой индустрией свою жизнь и талант. Именно так и поступила тулячка Патрисия АПАЕВА. Девушка исполняет доводящие до мурашек вокальные кавер-версии на популярную музыку из видеоигр. Мы пообщались с Патрисией на тему ее необычного имени и увлечения видеоиграми.

Нежданное путешествие

– Патрисия – очень интересное имя. Оно настоящее или это псевдоним?

– Это абсолютно настоящее имя, данное мне при рождении. В паспорте так и написано (смеется). Многие люди сразу хотят спросить меня, почему, а потому, что я не просто Патрисия, а Патрисия Патрисовна.

– У вас целая династия?

– Можно и так сказать! Моего папу зовут Патрис, он из Карачаево-Черкессии, а там в ходу необычные для русского слуха имена.

На самом деле папу должны были назвать другим именем, но когда дедушка пошел в ЗАГС, там ему предложили назвать Патрисом. Ну он и поддался на эту авантюру.

А родилась я 9 мая. Конечно, все врачи в роддоме сразу матери сказали: «Все, это однозначно должна быть Виктория!». Но, во-первых, мама сказала, мол, Виктория Патрисовна – это как-то не очень. А во-вторых, мама хотела назвать меня в честь своей любви к отцу, а мое имя как раз получается как бы составленным из «Патрис и я».

– Расскажи о своем детстве. Где ты выросла?

– Я тулячка. У меня получилось так, что все мои родственники по материнской линии, так сказать, блуждают по стране: бабушка из Брянска, потом переехала в Рязань и родила там маму, а мама переехала в Тулу, где родила меня, а я уехала в Калугу. Можно сказать, вокруг Москвы бродим.

А в Калугу я переехала три года назад. Получилось тоже очень весело. Я познакомилась в интернете с молодым человеком, который жил... нет, не в Калуге, а в Кирове! Но не в местном Кирове, а в том, который в Кировской области, у чёрта на куличках.

Я сказала, что к нему за тридевять земель не поеду, а он ко мне в Тулу тоже не захотел. Но у его семьи была квартира в Калуге. Плюс ко всему, здесь я внезапно образом нашла себе работу. Поэтому мы решили, что переезжаем сюда и начинаем все с абсолютно чистого листа.

– Если не секрет, что за работа?

– По специальности! Я артист муниципального камерного хора Калужского дома музыки, а также артист джазового оркестра современной музыки в ИКЦ, певчая в хоре храма Иоанна Предтечи. Последний год была педагогом по эстрадно-джазовому вокалу в местном колледже культуры. Так что иногда еще уроки даю. И это все при условии того, что высшее образование у меня юридиче-

ское. А средне-специальное как раз музыкальное. Так получилось, что я в музыке всю свою жизнь. Моя мама всегда хотела петь, поэтому, поскольку она не получила музыкального образования, она воплотила свои мечты с помощью меня. И я пошла учиться. В Туле есть замечательное заведение – лицей при музыкальном колледже имени А. С. Даргомыжского. Туда отдают детей в шесть лет, они учатся в подготовительном классе, потом девять классов обычной школы и музыкальной одновременно. И сразу же, как на конвейере, идут в колледж. Так что я из этого здания вышла только в 18.

Но так как я все время была в музыке, то погрузилась в небольшую депрессию, задавала вопросами: то ли я делаю, был ли у меня выбор, правильной ли я дорогой иду? И в конце концов поступила на юрфак.

Во время учебы я работала в юрфирме, но как только получила диплом – все. Решила, что переезжаю в Калугу, потому что мне предложили работу на музыкальном поприще. Но юридические знания регулярно пригождаются. Я до сих пор помогаю своим родственникам, если им нужно, например, написать заявление в прокуратуру.

Все началось с Толкиена

– Ты исполняешь каверы на разные темы из видеоигр. Увлекаешься ли играми сама? Как давно?

– Конечно, увлекаюсь. Думаю, если бы я не увлекалась играми, то на подобную музыку даже не смотрела бы, тогда имена композиторов вроде Джереми Соула для меня вообще бы ничего не значили.

Изначально я играла в The Sims, «Тетрис» и какие-то стрелялки и гонки, но это было не очень интересно. А потом в моей жизни появился «Властелин колец», но еще позже – игра «LEGO Звездные войны». Вот ее я обожала.

Но вообще, первоначально были не игры, а книги и фильмы. Я в детстве обожала Толкиена. Как только научилась читать самостоятельно, я взяла у соседней «Хоббита», книга была иллюстрированной, красивой. Я тогда, лет в пять, даже была искренне уверена, что хоббиты существовали.

Собственно, вселенная «Властелина колец» была для меня чем-то невероятным. Я даже пыталась изучить различные языки вроде синдарина (язык общения эльфов, разработанный Дж. Р. Р. Толкиеном. – Прим. ред.). Я в свое время обожала немецкую груп-

пу Blind Guardian. У них есть целый альбом, посвященный «Властелину колец».

В общем, отсюда потом и появились и музыка, и любовь к фэнтези-фильмам и аниме.

– Есть кто-то, кто мотивирует тебя?

– Мой муж и мое чувство никчемности, если можно так сказать. Музыкантов же воспитывают довольно интересным образом: конкурсы, сравнения с другими, и когда я долго расслабляюсь и ничего не делаю, внутренний голос говорит мне: «Ничтожество, ты упускаешь шанс!». И тогда я начинаю работать.

Если я не буду двигаться вперед, мне кажется, что я буду менее счастливой. Правда, мой психолог говорит совсем другое.

О травмах

– Принимала ли ты участие в каких-нибудь музыкальных конкурсах?

– Недавно, 17 июля, участвовала в калужском аниме-фестивале. Также скоро планирую поехать в Москву на «Гик Кон». Последнее время я все больше люблю подобные мероприятия, потому что могу петь там то, что хочу. На классических же конкурсах чувствую не все песни. А вот песни в «гиковском» формате мне хорошо даются, даже не приходится прикладывать усилия – оно само работает.

– Я заметила, что у тебя очень интересные и качественные видео. Ты их сама снимаешь и обрабатываешь? Как происходит процесс создания ролика?

– Мне во всем помогает муж. Я стараюсь вкладывать в свое увлечение минимум денег. Поэтому не могу кому-то заплатить за изготовление превью, монтаж и звуковую обработку. Все это делаю самостоятельно.

Муж поправляет кадр, работает за камерой, если нет штатива, а если он есть, то следит за тем, чтобы все было хорошо. Например, говорит, когда мне надо голову выше поднять, смотрит, чтобы плечи ровно держала, улыбалась или не улыбалась.

Он режиссер.

Я стараюсь выдать максимальное возможное качество из того, что есть. Только несколько роликов назад у меня появилась профессиональная камера, а до этого снимала на «мыльницу». На качество влияют мои знания в постановке света и визуальный вкус. Могу какую-то симпатичную цветокоррекцию сделать.

Какое-то время, когда жила в Туле, я общалась с фотографом и почерпнула что-то из этого общения: например, что снимать против солнца точно не нужно.

Потом постепенно росла, смотрела видеоуроки.

«Я не представляю себя без этого»

– Чем увлекаешься помимо игр и пения?

– В основном смотрю сериалы и фильмы. У меня не хватает времени, чтобы заняться каким-то бисероплетением или чем-то еще.

Все-таки творческая работа – это очень энергозатратный процесс. Многим кажется, что это все так просто, будто я целый день отдыхаю и ничего не делаю. На самом деле, когда ты отыграл на сложной репетиции, потом у тебя уроки, на которых ты отдаешь все свои знания и рассказываешь, как попугайчик, а после приходишь домой, хочется только и делать, что лежать несколько часов.

Просто вырубаясь.

Но самое главное – от всего этого процесса я получаю удовольствие.

А иногда устраиваю себе дни тишины, когда не слушаю музыку, не открываю рот, не пою, мне нужно как бы перезагрузиться.

– Какие цели ты для себя поставила? Может быть, хочешь набрать определенное число подписчиков?

– Я считаю так: если поставить себе целью набрать определенное количество подписчиков, то ты этого достигнешь для галочки и все. Мне главное, чтобы люди меня услышали.

Они иногда оставляют комментарии. «Почему это не в топе?!», «Почему так мало лайков?». И вот я сижу и думаю: «А хороший вопрос!». И каждый раз, когда у меня руки опускаются, я вспоминаю о том, что меня от всего того, чего не хватает, отделяет только время. Главное – постоянно работать.

Татьяна СВЕТЛОВА.
Фото Патрисии АПАЕВОЙ.