ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№10/2021

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

РЕНАТА ЛИТВИНОВА

АКТУАЛЬНОЕ

ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ ЯМА

ПЕРЕРАСЧЕТНОЕ КИДАЛОВО ПЕНСИОНЕРОВ

БЕЗРАДОСТНАЯ ДОЛЯ БЕЗРАБОТНЫХ

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ

НЕМОДНЫЕ ШКАФЫ

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ

ДОМОХОЗЯЙКА И ПЛОХОЙ ХАРАКТЕР

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЕСЛИ У ВАС ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА № 10

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

ОСОЗНАННЫЙ ПОДХОД

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ

СЕКРЕТЫ КОЛОРИСТИКИ

В МИРЕ МОДЫ

ИДЕАЛЬНЫЙ ЖЕНСКИЙ КОСТЮМ

БУДЬ КРАСИВОЙ

ДЕЛАЙТЕ СКРАБЫ ДОМА

ЗАГОТОВКИ

НЕ ЖАРИТЬ, А ВЯЛИТЬ!

ВКУСЛЯНДИЯ

КЕБЕБКА, ГАРБУЗ, БУХАРКА

ГРИБНЫЕ ПИРОГИ

ПО ГОРОДАМ И СТРАНАМ

КАВМИНВОДЫ ВМЕСТО БАДЕН-БАДЕНА

2015–2021

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

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ЗВОННИЦА-МГ»

НА ВАШУ ПОЛКУ

Шедевры мировой поэзии

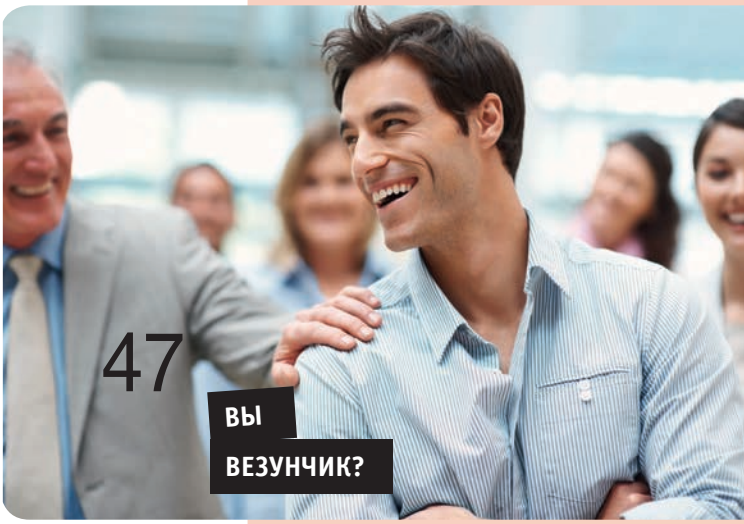
Серия книг

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

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

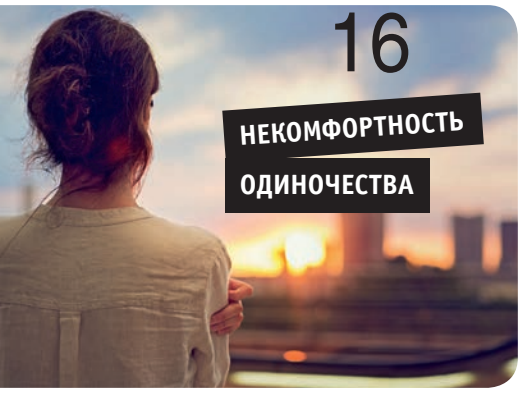
№ 10/2021

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года



В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Демографическая яма России 2
Молоко: сдержать цены нелегко! 3
Кому нужны ЖСК? 4
Цены на стройматериалы пустились вскачь 5
Перерасчетное кидалово пенсионеров 6
Безрадостная доля безработных 7
Межевание как способ выживания 8
Деньги или соцпакет? 9
Бойтесь ложных микрозаймов 9



УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Спрашивали? – Отвечаем! 10
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Немодные шкафы 12
Спрятать горшочек в одежку 13
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Домохозяйка и плохой характер 14
Уроки про намеки 15
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
Некомфортность одиночества 16
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Точка зрения на онемение 18
Если у вас грыжа позвоночника 19
ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ
Правила питания. Лечебная диета № 10 20
Комплекс вместо прогулки 21
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Осознанный подход 22
Стоп, года! 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Секреты колористики 24
Особое внимание – серьгам 25
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Рената Литвинова: 26
«Искусство не должно быть скучным» 26
В МИРЕ МОДЫ
Красиво, тепло, модно! 29
Идеальный женский костюм 30
БУДЬ КРАСИВОЙ
Зуд, жжение… ожог! 31
Делайте скрабы дома 32
ЗАГОТОВКИ
Не жарить, а вялить! 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Зимняя «одежка» для кустарников 34
Подзимний посев – это стратификация 35
Обрезаем, белим, лечим! 36
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Осторожно, гадюки! 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Кебебка, гарбуз, бухарка 38
Грибные пироги 40
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Дачные дорожки 41
ПО ГОРОДАМ И СТРАНАМ
Кавминводы вместо Баден-Бадена 42
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
Русский менталитет 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на октябрь 2021 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ТЕСТ
Вы везунчик? 47
ПОДПИСКА–2022 48

ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ ЯМА РОССИИ

В 2020 ГОДУ В РОССИИ ВОЗНИКЛА САМАЯ ГЛУБОКАЯ ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ ЯМА ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ. КТО ЖЕ ЕЕ «ВЫРЫЛ»?

Грустная статистика

Свое ежегодное послание Федеральному собранию в начале 2021 года **Владимир Путин** посвятил чрезвычайной ситуации, складывающейся с демографией в стране. Президент заявил, что «статистика, к сожалению, дает не радужные цифры». Откровенно говоря, сказано довольно мягко, ведь цифры убыли населения России пугающие для любого грамотного человека. Так, в 2020 году убыль населения превысила 700 тысяч человек /превышение числа умерших над числом новорожденных. Это антирекорд – худший показатель естественной убыли за последние годы. При этом правительство ухудшило свой прогноз: к 2024 году число россиян сократится на 1,7 млн человек (ранее заявляли о рекордных 1,2 млн человек). В июне Росстат отчитался, что население России уже с начала 2021 года уменьшилось на 422 тыс. человек (речь о естественной убыли). В 2021 году эта убыль превзойдет показатель 2020 года. В текущем году ожидается около 1,4 млн родившихся и от 2,15 до 2,3 млн умерших, то есть естественная убыль – от 750 тыс. до 900 тыс. Если новая волна ковида в ноябре-декабре будет хотя бы как нынешняя, то убыль вырастет до миллиона человек. Пугающие цифры! А властная команда убаюкивает нас всего лишь «нерадужными» цифрами сокращения народов России.

Почему Россия теряет людей?

Почему население России редеет? Пресс-секретарь президента **Дмитрий Песков** заявил, что в стране «мало женщин, которые могут рожать.

«Это – последствия 90-х. Материально-карьерные амбиции – одна из главных причин, почему россияне не стремятся к пополнению семейства», – говорит независимый демограф **Алексей Ракша.**

«Люди считают, – продолжает ученый, – что дети не смогут занять в будущем лучшее положение, чем их родители. В этом отчасти повинно многолетнее сокращение доходов населения в России и отсутствие перспектив их роста или даже восстановления до уровня 2013 года. Еще одна причина – рост числа «альтернатив» родительству. Среди них – досуг, хобби и карьера. А еще смартфонная революция, популярность онлайн-общения вместо живого, увеличение доли нестабильной, сдельной занятости и оплаты. Однако избыточная смертность населения вызвана «оптимизированной» системой здравоохранения – заслугой горе-реформаторов прошлых лет. В регионах катастрофически не хватает врачей, особенно в глубинке. И волонтеры из числа студентов-медиков не могут помочь там, где нужен квалифицированный врач».

Люди мрут от самых обычных болезней, от которых в мирное, доковидное, время их бы вылечили в больнице без особых проблем.

А власти в центре и на местах перепрофилировали специальные медучреждения в антиковидные, оставив без медпомощи кардио и онкобольных, гипертоников и людей с другими серьезными недугами.

За счет улучшения социально-бытовых условий, строительства детских садов, жилья для многодетных, снижения налогов для многодетных семей можно увеличить число родившихся примерно до 1,4 млн к 2030 году, считают специалисты. По мнению других экспертов, число умерших можно будет сократить до 1,65 млн, если увеличить расходы на здравоохранение вдвое. Правительство обязано это сделать. Иначе с большой вероятностью Россия и дальше продолжит все глубже скатываться в демографическую яму. А она и так глубокая. Народ ждет решительных действий Президента РФ и его соратников, а также от нового состава Госдумы РФ по повышению уровня жизни народа и качества медицинского обслуживания жителей России.

МОЛОКО: СДЕРЖАТЬ ЦЕНЫ НЕЛЕГКО!

ЧЕРЕЗ ПАРУ МЕСЯЦЕВ МОЛОКО МОЖЕТ ПОДСКОЧИТЬ В ЦЕНЕ. ОБ ЭТОМ ПРЕДУПРЕДИЛИ ПРОИЗВОДИТЕЛИ, У КОТОРЫХ УЖЕ НЕТ СИЛ СДЕРЖИВАТЬ ОТПУСКНЫЕ ЦЕНЫ.

Мы уже привыкли к тому, что последние полтора года цены на молочную продукцию находились в числе наименее инфляционных продовольственных товаров и прибавили в стоимости примерно 3–4 процента, хотя годовая инфляция вплотную подошла к 6 процентам. Сейчас в среднем литр молока стоит 52–88 руб. в зависимости от жирности, качества сырья, региона и величины населенного пункта. Молоко из последних сил держит себя в ценовых рамках, но всему есть предел. У молочников больше нет возможности сохранять на прежнем уровне цены, так как себестоимость их продукции за последнее время выросла минимум на 18 процентов.

Подорожало все: стоимость энергоносителей, техники, упаковки, минеральных удобрений, горюче-смазочных материалов. Из-за резко подскочившего в цене зерна стали дороже корма, на которые приходится 45 процентов в структуре себестоимости молока. Плюс переход на введенный государством так называемый молочный ЕГАИС (система учета молока «Меркурий»), цифровая маркировка молока тоже требует дополнительных денег, однако слабый рост цен на продукцию не позволяет компенсировать издержки и не способствует оптимизму производителей.

«В прошлом году за первые четыре месяца рост производства товарного молока был 6 процентов, в этом году – 2 процента. В прошлом году ни один регион не показал снижения, в этом году – каждый пятый регион, среди них такие сильные регионы с точки зрения бизнеса, как Краснодар, Ленинградская область, Вологда, Красноярский край, Алтайский край. Фермеры либо вырезают скот, потому что доходность снижается, либо меняют рационы коров, из-за чего снижается продуктивность молока», – констатирует гендиректор Национального союза производителей молока («Союзмолоко») **Артем Белов**.

В связи с тем, что рост цен на молоко в 2021 году не покрывает роста затрат бизнеса на его производство, часть молочных предприятий уже сократила потребление дорогих кормов и их компонентов, а небольшие и средние хозяйства вообще отказываются от содержания молочных ферм.

Логичным итогом такой не радужной ситуации и для сохранения необходимой рентабельности и должно стать увеличение стоимости молока на 7 процентов, а то и на все 12 процентов. Об этом предупреждают участники молочного сообщества. При этом в правительстве уверены, что оснований для роста цен нет, ситуация под контролем и никаких взлетов молочных ценников не будет. Надо отметить, что в самой отрасли тоже не исключают такой вариант развития событий, но при одном условии – увеличении субсидий. Только это, считают в «Союзмолоке», может предотвратить дальнейшее развитие негативной тенденции в деле производства молока.

Если пожелания молочников не будут удовлетворены, они готовы начать импортировать продукцию в Казахстан, Абхазию, Грузию, Китай… Это выгодно отрасли. Но что при таком раскладе произойдет с потребительскими ценами?

«Если российские производители молока поднимут цены слишком сильно, то жители РФ нарастят потребление белорусского и литовского молока, и это обернется не самыми хорошими последствиями для отечественной молочной отрасли», – считает директор Института социально-экономических исследований Финансового университета при Правительстве РФ **Алексей Зубец.**

Елена Хакимова

ЦЕНЫ НА СТРОЙМАТЕРИАЛЫ ПУСТИЛИСЬ ВСКАЧЬ

ЛЕТО В НАШЕЙ СТРАНЕ – ТРАДИЦИОННОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РЕМОНТА, ОСОБЕННО ЗА ГОРОДОМ.

Но рынок стройматериалов в последнее время так лихорадит, а цифры на ценниках с такой интенсивностью бьют рекорды, что россиянам приходится сто раз подумать, прежде чем затевать обновление или возведение домов, бань и беседок на приусадебных участках. Что происходит с ценами на строительные материалы в этом году и стоит ли ждать их снижения?

Пандемия и самоизоляция многим открыли глаза на то, каким должно быть нормальное человеческое жилье. Все больше людей отказываются ютиться в душной квартирке, из которой опасно лишний раз выйти на улицу, и проявляют интерес к дачам. Осознав ценность собственного дома и загородной жизни, россияне стали активно покупать участки, строить дома, а также перестраивать, надстраивать и приводить в порядок бабушкины дачи. Но в их планы очень некстати вмешались высокие цены на стройматериалы.

Метаморфозы с ценниками

Подобного взрывного роста цен не было последние лет 20, и у специалистов отрасли находятся этому объяснения.

Во-первых, за время пандемии-2020 и последовавшего вслед за ней мирового локдауна были приостановлены многие строительные проекты.

Во-вторых, российским компаниям неинтересно продавать по старым ценам продукцию, если за границей ее можно реализовать гораздо дороже. При этом, правда, возникает дефицит на внутреннем рынке.

Но кого это когда-то волновало? Металл и древесина, например, активно вывозятся: на 21 процент увеличился экспорт металла, на 19 процентов – пиломатериалов. В-третьих, за время пандемии развалились цепочки «производство – сбыт продукции», а работа отдельных предприятий из-за локдауна и вовсе была остановлена. Многие до сих пор не вышли на прежние мощности еще и потому, что на производствах начался кадровый голод. В-четвертых, власти подняли налоги на недра, что привело к удорожанию песка, щебня, руды и т. д. В-пятых, как следствие тех же ограничений вырос спрос на загородную недвижимость, которую приходится либо ремонтировать, либо строить с нуля. В-шестых, розничные сети под шумок тоже накручивают ценники на популярные позиции.

Ну очень свободный рынок

От ручного регулирования цен на стройматериалы, как это сделали с гречкой и подсолнечным маслом, власти отказались, и это, наверное, правильно. Ограничение цен вернет страну в советское время, когда многие товары стали дефицитом и продавались из-под прилавка. Стройбазы уже стараются отпускать материалы без чеков и приходно-расходных ордеров за наличку, чтобы не платить налоги с выручки. Тем не менее о проблемах с ценами на стройматериалы в правительстве осведомлены. Правда, Минпромторг обсудил рост цен на пиломатериалы только в мае, рассмотрев возможность ограничить экспорт этой продукции. В министерстве прорабатывали вопрос о включении пиломатериалов в перечень товаров, существенно важных для внутреннего рынка, в отношении которых в исключительных случаях может быть установлен запрет экспорта. Однако заградительные экспортные пошлины или те же квоты на поставки на внутренний рынок не ввели, как и не отменили субсидии на логистические расходы экспортеров. Есть подозрение, что правительство не очень торопится вмешиваться в обнаглевший свободный рынок и неконтролируемый вывоз из страны металла и древесины, понимая, что за счет экспорта отлично пополняется государственный бюджет в сложное время.

Елена Хакимова

ПЕРЕРАСЧЕТНОЕ КИДАЛОВО ПЕНСИОНЕРОВ

СЕГОДНЯ, КОГДА ЖИЗНЬ СТРЕМИТЕЛЬНО ДОРОЖАЕТ, А ПЕНСИИ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАМЕРЛИ НА МЕСТЕ, ТРУДНО СВЕСТИ КОНЦЫ С КОНЦАМИ.

Этим и пользуются некоторые юридические фирмы, которые якобы бесплатно предлагают сделать перерасчет пенсии. Юрист **Галина Вишневецкая** предупреждает: скорее всего, вы имеете дело с мошенниками.

– Ко мне очень часто обращаются пожилые люди, которые недовольны размером своей пенсии и просят провести независимую экспертизу правильности ее начисления, – говорит Галина Леонидовна. – Мы объясняем, что в России нет организации, которая могла бы провести такую экспертизу. Это делает только Пенсионный фонд – единственная структура, которая имеет право начислять, проверять, перепроверять пенсии. Расчет пенсии производится по определенным формулам и стандартам. Учитываются отчисления с зарплаты в Пенсионный фонд, страховой стаж и общий трудовой стаж работы.

Важно знать, что «серая» зарплата в конвертах не входит в среднемесячную зарплату и не учитывается при назначении пенсии. Обращение в суд с требованием включить «серую» зарплату в среднемесячный заработок удовлетворено не будет.

Мы довольно часто сталкивались с тем, что ПФР отказывался принимать к учету какие-то годы занятости, если, например, не пришла справка с трудовым стажем с прежнего места работы, документы сгорели или их не сдали в архив после ликвидации предприятия. Если документально невозможно подтвердить стаж, тогда необходимо в судебном порядке доказывать, что человек работал на конкретном предприятии. Только решением суда включаются в стаж доказанные периоды либо устанавливается размер заработной платы. Только на основании этих решений суда и может быть рассчитан более высокий размер пенсии.

Тем не менее некоторые юристы сразу заявляют, что пенсия начислена неправильно и при ее назначении допущено много ошибок. Предлагают написать заявления, чтобы все пересчитали. Но написание таких заявлений – это уже платная услуга. Значит, вам придется оплатить дельцам деньги за подготовку обращения в Пенсионный фонд с просьбой пересчитать размер пенсии и проверить правильность ее начисления. ПФР рассматривает это заявление, проводит проверку и присылает ответ. Чаще всего в ответе указывается, что проверка проведена, расчет пенсии произведен верно. Этот ответ недобросовестные юристы передают вам и говорят, мол, извините, мы сделали все, что возможно.

Хочется дать совет всем сомневающимся: не нужно оплачивать услуги юристов за написание заявления в Пенсионный фонд с требованием провести перерасчет. Вы сами, без всяких ссылок на законодательство, имеете право написать такое заявление, подать его в Пенсионный фонд и самостоятельно получить ответ. Не стоят такие запросы денег, сколько бы ссылок на нормы закона в них ни было указано.

Вот недавно мы столкнулись с вопиющей ситуацией. Псевдорадетели убедили женщину, что ее пенсия должна быть минимум тысяч 50, а не 13, как сейчас. Она схватилась за голову. Ей написали заявление в Пенсионный фонд, жалобы в прокуратуру, Следственный комитет, взяли с нее за это 25 тыс. руб. Из ПФР получили ответ: размер пенсии исчислен правильно. Человека в итоге обобрали на 25 тыс.

Пенсионный фонд в своих ответах обосновывает расчеты со ссылками на законодательство, представленными документами, собственной информацией об отчислениях с заработной платы, показывает, как производились расчеты. Поэтому, повторюсь, со всеми вопросами по пенсиям обращайтесь в Пенсионный фонд.

Виктория Савченко

БЕЗРАДОСТНАЯ ДОЛЯ БЕЗРАБОТНЫХ

ПРАВИТЕЛЬСТВО ОТКАЗАЛОСЬ ПОВЫШАТЬ РАЗМЕР ПОСОБИЯ ПО БЕЗРАБОТИЦЕ ДО МИНИМАЛЬНОГО ПРОЖИТОЧНОГО МИНИМУМА, ЗАТО ОБЛЕГЧИЛО САМУ ПРОЦЕДУРУ ОФОРМЛЕНИЯ ЭТОЙ ВЫПЛАТЫ.

Теперь безработные граждане по-прежнему будут получать от государства сущие копейки, но оформить их можно будет буквально за пару часов.

До начала прошлогодней пандемии максимальный размер пособия по безработице составлял 8000 руб., а минимальный – 1500 руб. С приходом коронавируса, когда многие люди остались без работы, правительство повысило эти выплаты.

Не сказать, что очень сильно: максимальное пособие по безработице составило 12 130 руб., а минимальное – 4500. Изначально это было временной мерой поддержки безработных граждан, которую собирались отменить сразу, как только нормализуется обстановка. Однако в конце года правительство решило сохранить максимальную планку пособия на этом же уровне. А вот минимальный размер пособия вернулся на доковидный уровень – 1500 руб.

Для сравнения: в Германии, к примеру, если человек теряет работу, он имеет право в течение следующих двух лет получать пособие в размере 60 процентов от своего предыдущего заработка. При средней зарплате в 3000 евро (2100 на руки после вычета налогов) это около 1300 евро, или 94 000 руб. в месяц.

Еще зимой Федерация независимых профсоюзов России предложила повысить пособие по безработице до того уровня, когда человек сможет хотя бы физически выжить на выплаченные деньги. Предполагалось верхний предел выплат установить на уровне средней региональной зарплаты, а минимальную планку поднять до прожиточного минимума. При этом повторять печальный опыт западных стран, где на солидное пособие от государства замечательно существуют тысячи тунеядцев, не желающих трудоустраиваться, в России никто не собирался.

«У нас есть механизмы, которые препятствуют тому, чтобы безработные сидели на шее у государства, и самый главный из них – пособие выплачивается временно, в настоящий момент максимальный срок выплаты составляет шесть месяцев, – заявил советник департамента социально-трудовых отношений и социального партнерства Федерации независимых профсоюзов **Егор Пьяных.**

Юристы между тем считают, что избежать наплыва бездельников не удастся. «Если выплаты будут на уровне МРОТ или среднего заработка, возможны всплеск безработицы и снижение активности поиска новых рабочих мест. Проще говоря, у людей не будет мотивации искать лучшего, если они будут получать достаточные для проживания в своем регионе деньги. Еще один неприятный момент – рост числа теневых работников. Почему бы не получать зарплату в конверте и достойное пособие одновременно?» – считает адвокат **Ольга Сулим**.

В правительстве также решили, что значительно повышать пособие по безработице не имеет смысла, зато облегчили саму процедуру. Теперь россиянам, оставшимся без работы, не надо будет предоставлять никаких справок, а потребуется всего лишь написать заявление в центре занятости.

«Ранее для получения пособия гражданину нужно было предоставить справку о среднем заработке от работодателя. Теперь устанавливается новый порядок, по которому центры занятости смогут получать информацию напрямую из Пенсионного фонда», – сообщили в Минтруде. Этот порядок ввели в прошлом году во время пандемии. Теперь его установят на постоянной основе.

Наталья Пуртова

МЕЖЕВАНИЕ КАК СПОСОБ ВЫЖИВАНИЯ

РОСРЕЕСТР РАЗЪЯСНИЛ ПОРЯДОК МЕЖЕВАНИЯ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ. В ВЕДОМСТВЕ ОТМЕЧАЮТ, ЧТО ЭТА ПРОЦЕДУРА ЯВЛЯЕТСЯ ДОБРОВОЛЬНОЙ, ОДНАКО ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБАВИТЬ СОБСТВЕННИКА ОТ МНОГИХ ПРОБЛЕМ.

Новые границы участка придется согласовать с соседями. «Именно отсутствие точно определенных границ является причиной большинства конфликтов между владельцами смежных земельных участков», – пояснили в Росреестре.Наличие четко установленных границ позволяет без проблем совершать с участком любые операции и сделки.
«Ошибочные сведения о площади участка могут стать причиной неверного определения его кадастровой стоимости и, как следствие, неверного определения размера земельного налога», – добавили в ведомстве.

Как узнать, внесены ли в ЕГРН границы земельного участка?

Вся необходимая информация содержится в выписке из ЕГРН. Если в реестре не окажется необходимых сведений, в выписке будет особая отметка: «Границы земельного участка не установлены в соответствии с требованиями земельного законодательства».
Также можно воспользоваться сервисом «Публичная кадастровая карта» (ПКК). Найти конкретный объект на ней проще всего по адресу. Если в окне описания объекта стоит отметка «Без координат границ» или площадь указана как декларированная, значит, границы участка не установлены.

Как уточнить границы участка?

Межеванием занимаются кадастровые инженеры. Именно они проводят все нужные измерения и расчеты.
Если есть забор, то замеры проводят по нему. Если забора нет, лучше заранее обозначить углы участка колышками. После ознакомления с результатами замеров границы участка необходимо согласовать с владельцами смежных участков. После этих работ кадастровый инженер составляет межевой план.

Какие нужны документы?

Уточнение границ земельного участка проводится на основании сведений, которые содержатся в правоустанавливающем документе. Дополнительно могут быть использованы сведения, указанные в документах, определявших местоположение границ участка при его образовании.
Если таковых нет, уточнение можно провести в соответствии с границами, существующими на местности 15 и более лет и закрепленными с использованием природных объектов или объектов искусственного происхождения. Для этого могут потребоваться:

- ситуационные планы, содержащиеся в техпаспортах объектов недвижимости (расположенных на земельном участке), которые подготовлены органами государственного технического учета и технической инвентаризации (БТИ);
- материалы лесоустройства;
- планово-картографические материалы, имеющиеся в районных органах архитектуры, строительства и жилищного хозяйства, органах местной власти;
- документы по территориальному планированию муниципальных образований;
- проекты организации и застройки территории дачных, садовых и огородных некоммерческих товариществ.

Как согласовать границы участка с соседями?

В согласовании новых границ с владельцами смежных участков также поможет кадастровый инженер: либо путем извещения, либо в индивидуальном порядке.
Если найти соседей не получается, кадастровый инженер публикует извещение в местной прессе. Адресат будет считаться уведомленным, даже если не прочитает объявление.
Правообладатели смежных участков должны подтвердить свое согласие, подписав акт согласования.
Далее документы необходимо передать в Росреестр. При наличии обоснованных возражений учетно-регистрационные действия будут приостановлены, а решать разногласия соседям придется уже в суде.

Михаил Загайнов

ДЕНЬГИ ИЛИ СОЦПАКЕТ?

КАК ИЗМЕНИТЬ ФОРМУ ПОЛУЧЕНИЯ СОЦУСЛУГ.

Не все пожилые люди знают, что можно отказаться от денежной выплаты и получать набор социальных услуг.

Но граждане, получающие ежемесячную денежную выплату, имеют возможность выбрать набор социальных услуг в натуральной форме или в денежном эквиваленте, полностью или частично в следующем году (2022 г.) до 1 октября текущего года.

С 1 февраля 2021 г. стоимость полного денежного эквивалента НСУ составляет 1 211,66 руб. в месяц, в том числе:

- обеспечение лекарственными препаратами, медицинскими изделиями, а также специализированными продуктами лечебного питания для детей-инвалидов – 933,25 руб.;
- предоставление путевки на санаторно-курортное лечение для профилактики основных заболеваний – 144,37 руб.;
- предоставление бесплатного проезда на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно – 134,04 руб.

Принципиально важно, что отказаться либо возобновить соцпакет можно как полностью, так и частично. Подать соответствующее заявление в ПФР можно дистанционно через личный кабинет на сайте ПФР и на Едином портале государственных услуг. Или направить в ПФР по почте. Ваше заявление будет действовать с 1 января следующего года и до тех пор, пока получатель НСУ не изменит свой выбор.

Если у льготника возникла ситуация, когда в организацию, оказывающую какие-либо социальные услуги, требуется представить справку, подтверждающую право на получение НСУ, такой документ также можно запросить онлайн – соответствующий сервис реализован в личном кабинете гражданина на сайте ПФР. Чтобы получить справку, надо зайти на сайт, выбрать «Личный кабинет гражданина», найти раздел «Социальные выплаты» и в пункте «Заказать справку (выписку) » выбрать сервис «О праве на получение НСУ».

Федеральным льготникам, которые не хотят изменять вариант предоставления набора социальных услуг, обращаться не нужно – действие их ранее поданного заявления будет автоматически продлено на следующий год и все последующие годы, пока они не изменят свое решение.

Павел Свиридов

БОЙТЕСЬ ЛОЖНЫХ МИКРОЗАЙМОВ

Россиянам «падают» халявные деньги. За мошенниками стоят микрофинансовые организации.

В России получила распространение новая схема обмана граждан: ничего не подозревающие граждане начали получать на свои счета деньги, которые ранее были взяты в качестве микрозайма.

Одной из жертв стал инженер из Твери, которому неизвестный перевел на банковский счет 45 тыс. руб. Мужчина заподозрил неладное и попросил банк вернуть деньги, однако сделать этого не удалось, так как отправитель не оставил реквизитов.

А спустя неделю тверичанину позвонил представитель микрофинансовой организации из заполярного города и потребовал погасить якобы взятый им заем. В итоге россиянину с трудом удалось вернуть деньги МФО. Однако на этом его злоключения не закончились. Так как сутки нахождения чужих денег на его счету стоили инженеру три процента от суммы, вскоре ему начали названивать коллекторы из Ростовской области. Они заявили мужчине, что «выкупили» его долг по процентам. Аналогичная история недавно произошла в Екатеринбурге.

Юрист **Анна Юфа** посоветовала россиянам в случае получения на счет непонятно откуда взявшихся денег зафиксировать это в банке и написать заявление об ошибочном платеже. Также она рекомендовала потребовать предоставления информации о том, кто был отправителем платежа. «Если это окажется микрофинансовая организация, обращайтесь в Центробанк с жалобой – указывайте, что никаких договоров не заключали, а деньги МФО перечислила безосновательно», – отметила юрист.

НЕМОДНЫЕ ШКАФЫ

ЧРЕЗМЕРНО ЯРКИЕ ЦВЕТА, ФОТОПЕЧАТЬ, КУПЕ ИЗ ДЕШЕВЫХ МАТЕРИАЛОВ – РАССКАЗЫВАЕМ, КАКИЕ МОДЕЛИ ШКАФОВ СТОИТ ЗАНЕСТИ В СТОП-ЛИСТ ПОКУПОК.

В пестрых цветах

Мебель слишком ярких оттенков выглядит неуместно в современном интерьере. Пестрые цвета перегружают пространство, их сложно скомбинировать с другими оттенками для создания гармоничного звучания дизайна. Даже стили смешений (типа китча или эклектики) воспринимают пестрые шкафы весьма сложно. А вот в самых популярных в настоящее время дизайнерских решениях (современная классика и сканди) чрезмерной насыщенности колером места и вовсе не найдется.

Заменить: насыщенные глубокие оттенки

Что делать, если хочется яркости в интерьере? Можно выбрать мебель насыщенных оттенков, но более спокойных и глубоких. Например, вместо красного – приглушенный бордовый. Сложные цвета выглядят гармонично и не слишком привлекают к себе внимание. Подбирайте цвет так, чтобы он не перебивал остальную интерьерную палитру.

С нелепым декором

Избегайте в декоре шкафа ярких принтов, виниловых наклеек, росписи, которая не вписывается в интерьер. Такие украшения выглядят избыточно. Особенного настроения они не добавляют, редко несут в себе какую-то дизайнерскую задумку, а скорее наоборот, делают интерьер стандартным.

Заменить: лаконичные модели

Гораздо выигрышнее выглядит мебель без лишнего декора. В детских комнатах такая мебель может простоять несколько лет и оставаться актуальной даже для подросшего ребенка. Во взрослых интерьерах шкаф без лишнего декора проще вписать в обстановку, скомбинировать с другой мебелью. Если вам необходима дополнительная декоративность, включите ее в интерьер с помощью аксессуаров, например настенных постеров или настольных украшений.

Устаревшие шкафы-купе

Устаревшей формой шкафа можно назвать отдельно стоящие модели-купе с фасадами под дерево. Такая мебель не украсит интерьер.

Заменить: современные модели

Если для вас принципиален именно шкаф-купе, выбирайте встраиваемые модели под потолок с незаметными направляющими, лаконичными фасадами. Зеркала должны быть без декора.

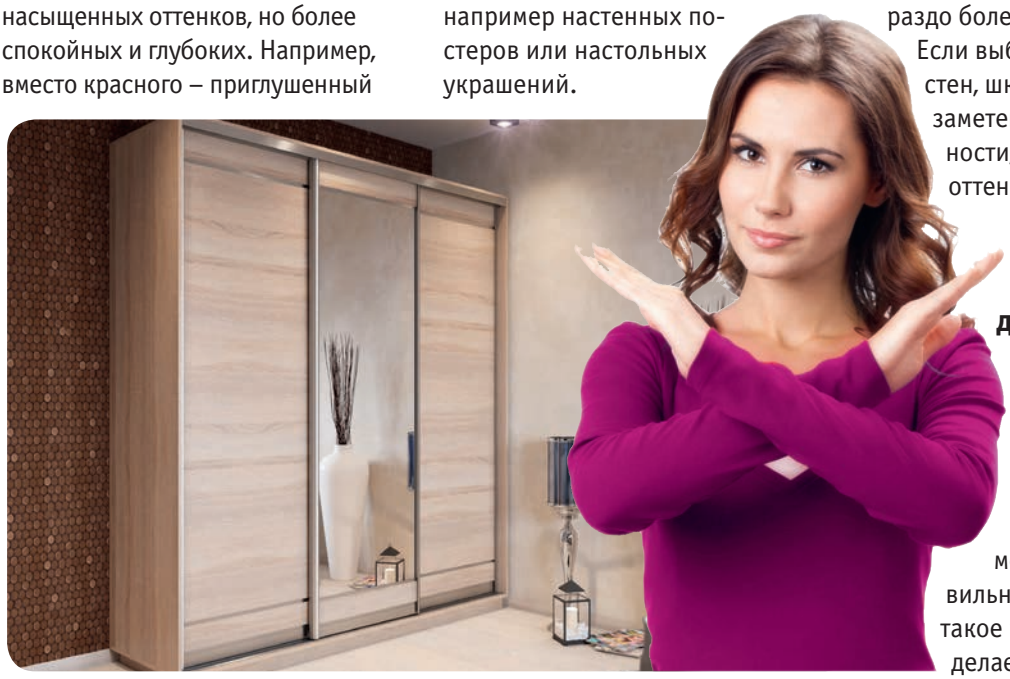
Из обычных отдельно стоящих моделей проще выбрать актуальные шкафы с распашными дверцами. Они есть у массовых производителей. Делайте ставку на универсальный дизайн, который подойдет в любой интерьер.

С фотопечатью на фасадах

Фотопечать не украшает интерьер и не подчеркивает индивидуальность. Такой принт на мебели очень сложно «подружить» с остальной обстановкой. Он достаточно яркий и контрастный. Если выстраивать остальной интерьер под подобную мебель, получится слишком перегруженное пространство.

Заменить: модели без рисунка

Модели без рисунка выглядят гораздо более дорого в интерьере. Если выбрать фасады в цвет стен, шкаф вообще будет незаметен. Если хотите необычности, выбирайте глубокий оттенок.



Угловые шкафы с диагональной дверцей

Модель углового шкафа с дверцей посередине также не является актуальной. Из-за странной формы такой шкаф меняет геометрию помещения, делая ее неправильной. К тому же визуально такое расположение дверей делает комнату меньше.

ДОМОХОЗЯЙКА И ПЛОХОЙ ХАРАКТЕР

ПОЧЕМУ У ДОМОХОЗЯЕК ПОРТИТСЯ ХАРАКТЕР? ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ – СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ, БИЗНЕС-ТРЕНЕР ОЛЬГА ЗАВОДИЛИНА.

Отчего она ругается?

Неужели отсутствие работы негативно сказывается на характере женщины? Отчасти это действительно так. Только причина не столько в потере необходимости ежедневно ходить в офис, а в том, как домохозяйки оценивают себя. Зачастую в глубине души они считают себя бездельницами. Подчас они даже откровенно, пусть в шутливой форме, говорят о том, что ничего не делают. А если человек сам не ценит себя, то и окружающие постепенно начинают относиться к нему с долей пренебрежения. В результате женщина попадает в замкнутый круг. У нее есть ощущение, что она ничего не делает, раз сидит дома с ребенком. Через некоторое время появятся неудовлетворенность и желание почувствовать свою значимость. А для этого нужно что-то делать. И вот мамочка наполняет свой день, который и так уже насыщен, множеством дополнительных дел, выматывая себя. Свободного времени не остается, а ощущение собственной ценности так и не приходит. Чтобы справиться с чувством неудовлетворенности, женщина начинает искать одобрения у домашних. Но они зачастую не могут ей этого дать, а это приводит к мысли о том, что родные неблагодарны. Прежде всего ребенок, ради которого столько всего сделано. Начинаются претензии и выяснение отношений. А это приводит лишь к дополнительным стрессам – и история повторяется вновь и вновь.

Родом из детства

Откуда берется привычка обесценивать себя? Конечно, из детства. Часто достижения ребенка воспринимаются родителями как нечто само собой разумеющееся. Но для малыша, который только что чему-то научился, это не так. Ему обидно, если его не хвалят за то, на что он потратил столько усилий. Не получив поддержки у родителей, ребенок с возрастом все меньше будет делиться своими успехами. И привычка обесценивать свои достижения останется с ним навсегда.

Учитесь себя ценить

Что для этого можно сделать?

- Уберите из своего лексикона слово «бездельница»! Ведь на самом деле это неправда. Воспитание детей и создание уюта в доме – это сложная и очень важная работа.
- Составляйте список дел на день. Записывайте все свои дела, даже самые, на ваш взгляд, незначительные из них. За каждое выполненное дело ставьте себе плюсик. И затем вы сможете увидеть, что плюсов в вашей жизни больше, чем минусов. А значит, вы точно молодец!
- Начните распределять дела. Составляя список дел, вероятно, вы увидите, что перегружаете себя. Посмотрите, что из вашего списка вы можете поручить близким. Разделив свои обязанности с родственниками, вы научитесь им доверять и почувствуете помощь и поддержку.
- Перестаньте сравнивать себя с другими. Это очень тяжело. Сначала придется понять, что эта привычка не приносит пользы, а лишь делает вам больно. После попытайтесь отслеживать свои мысли и слова. Как только в голове появляется сравнение с кем-то, останавливайте себя. Например, так: другие тоже умеют печь пирог. Это факт. И я умею это делать. И это прекрасно! Вместо привычного сравнения результатов спросите себя: «А чему я хотела бы еще научиться? Например, делать красивые украшения для своей выпечки. А может, мне стоит заняться совершенно другими вещами, важными для меня сейчас!»
- Хвалите себя. Например, вы испекли пирог. Похвалите себя. За что? Да за то, что вы это сделали. За то, что сохранили рецепт бабушкиного теста. За тепло, вкус и аромат, которые появились в доме.

УРОКИ ПРО НАМЕКИ

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ НЕ ПОНИМАЮТ НАМЕКОВ? КАК ПРАВИЛЬНО ВЫРАЗИТЬ СВОЮ ПРОСЬБУ, ЕСЛИ ЧЕГО-ТО ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ? МЫ УЗНАЛИ МНЕНИЕ ДОЦЕНТА КАФЕДРЫ ДЕТСКОЙ И СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ МГППУ И ДЕПАРТАМЕНТА ПСИХОЛОГИИ ВШЭ, СЕМЕЙНОГО ПСИХОТЕРАПЕВТА ЕЛЕНЫ ЧЕБОТАРЕВОЙ.

Не только мужчины

Наверное, не только мужчины не понимают намеков. Люди вообще часто с трудом понимают намеки, подтекст, невербальную коммуникацию, если для этого недостаточно контекста. И это вряд ли имеет прямое отношение к полу. То есть люди в целом не умеют читать мысли друг друга, для этого нужно налаживать взаимопонимание, и это двусторонний процесс. С другой стороны, есть люди, которые хуже других умеют понимать намеки, это такая индивидуальная особенность, и она тоже не связана с полом.

Ощущение, что мужчины, в отличие от женщин, не понимают намеков, может быть связано с тем, что мужчины меньше намекают. Они либо говорят прямо, либо вообще молчат. Поэтому мужчины оказываются в группе непонимающих. Женщинам часто важнее сфера отношений – семейных, романтических. Мужчины легче компенсируют неудачи на личном фронте в других сферах: работе, хобби. Более того, в нашей культуре мужчинам более свойственно при возникновении напряженности в отношениях уходить от нее, избегать прояснения отношений. Если они чем-то недовольны, то скорее будут замалчивать. А женщинам больше свойственно переживать за отношения, чего-то добиваться, отстаивать их. Но, если не очень ладится, если из родительской семьи не вынесли хорошего опыта того, как прояснять отношения, начинают прибегать к намекам. И обычно ничего хорошего из этого не получается.

Отчасти убеждение, что если человек любит, то все должен понимать без слов, с полуслова или с полувзгляда, – это наш культурный миф. Для понимания намеков должно быть много общего контекста, когда люди предсказуемы друг для друга, знают, чего ждать от партнера, как он реагирует на те или иные обстоятельства. И тогда возникают очень типичные диалоги, например: «Когда мы пойдем туда?» – «Ну как договаривались тогда». И всем все ясно. Когда много общения вокруг конкретной темы, то в отдельные моменты уже необязательно говорить много и развернуто. А там, где нет налаженной открытой и прямой коммуникации, конечно, люди стараются говорить намеками. Но это не очень помогает. И даже нередко создает определенные сложности вплоть до конфликтов.

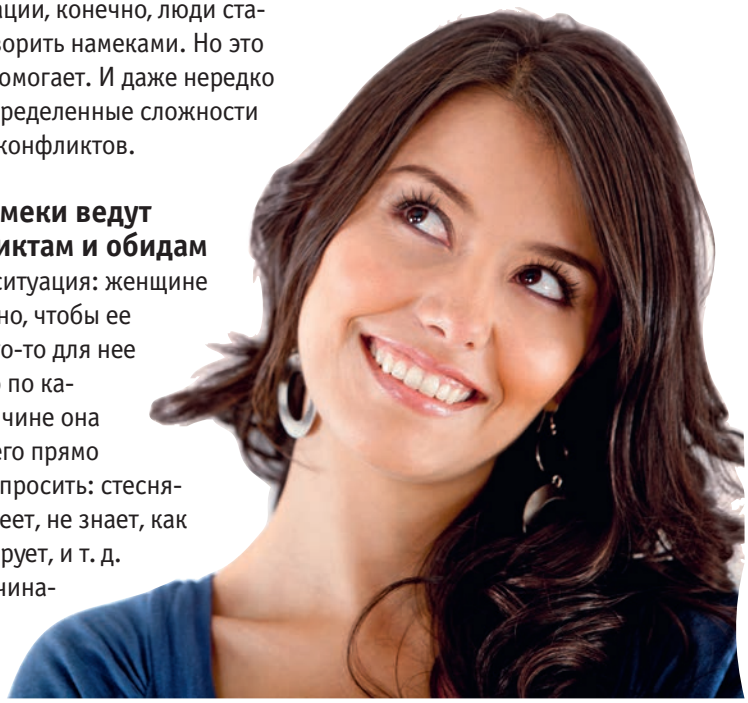
Когда намеки ведут к конфликтам и обидам

Типичная ситуация: женщине очень нужно, чтобы ее партнер что-то для нее сделал. Но по какой-то причине она не может его прямо об этом попросить: стесняется, не умеет, не знает, как он отреагирует, и т. д. И тогда начинается такой мысленный эксперимент: «А что будет, если я скажу? А что он обо мне подумает? Она сама себя накручивает, у нее появляется такой черно-белый образ партнера, на который она проецирует сразу все свои страхи. Ее потребность становится еще более важной: «А как же я останусь без этого?..» Тогда она, боясь идти напрямую на разговор, начинает намекать. И говорит, к примеру, что-то вроде этого: «Все нормальные мужчины делают так». Или еще хуже: «Вот, посмотри, муж моей подруги каждую неделю дарит ей цветы…» Понятно, что желания дарить цветы у мужа после того, как его сравнили с кем-то и сообщили, что он недостаточно хорош, не прибавится.

Как намекнуть правильно?

Единственный рецепт – вместо требований просить говорить прямо. Причем должно быть понятно: вы не упрекаете в том, что ваш партнер что-то делает не так, а сообщаете о том, что для вас важно. Обычно традиционные намеки сводятся к упрекам. А это никак не побуждает к действию.

Юлия Борта



ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА ОНЕМЕНИЕ

ОДНИ НЕ ПРИДАЮТ ЭТОМУ ЗНАЧЕНИЯ. ДРУГИХ ЭТО ПУГАЕТ.

А на самом деле? В каких случаях нарушения чувствительности – парестезии (или «онемение») – могут служить поводом для беспокойства, а в каких – нет? Попробуем разобраться.

Слово – эксперту, врачу-ангионеврологу, доктору медицинских наук, профессору **Евгению Широкову**, который по нашей просьбе прокомментировал самые распространенные причины онемения различных частей тела.

Корешковые синдромы (радикулиты, радикулопатии, связанные либо с воспалением, сосудистыми нарушениями или с механическим сдавлением нервных корешков в сегментах позвоночника и спинного мозга межпозвонковой грыжей) – самая частая причина парестезий.

Кстати

Многие считают источником онемения флебологические проблемы (варикозное расширение вен, тромбоз и т. д.). Специалисты утверждают: если такое и бывает, то лишь при запущенной форме сосудистых заболеваний, когда длительно существующий отек тканей сжимает и повреждает нервные стволы.

Стоит ли тревожиться? Никакой угрозы для жизни такие парестезии не несут. Что, впрочем, не означает того, что дело нужно пускать на самотек. Если конечности у вас немеют регулярно, да еще вдобавок к этому вы испытываете боль, стоит обратиться к неврологу, который направит вас на рентгеновское, а при необходимости КТ-исследование проблемной зоны.

Полинейропатии. Самая распространенная из них – диабетическая, когда в результате обменных нарушений и в связи с длительно повышенным содержанием уровня глюкозы в крови повреждаются периферические сосуды и нервы.

Характер нарушений чувствительности: всегда симметричный. Чаще всего – на периферии верхних и нижних конечностей, в зоне перчаток и носков.

Стоит ли тревожиться? Онемение в этом случае является тревожным звоночком и поводом обратиться к эндокринологу, сдать анализ сахара в крови натощак.

Если же вы входите в группу риска (в плане наследственности и/или избыточного веса), этот анализ нужно сдать не только натощак, но и после еды, сделав либо тест с пищевой нагрузкой, либо тест на толерантность к глюкозе. Эти исследования можно пройти на базе любой поликлиники. Если диабет у вас подтвердится, необходимо следовать рекомендациям врача, который распишет вам лечение и режим жизни, направленные на нормализацию сахара в крови.

Инсульт – наиболее опасная причина расстройств чувствительности, когда из-за острого нарушения мозгового кровообращения (в результате закупорки питающих головной мозг сосудов или кровоизлияния в мозг или под его оболочки) возникает повреждение участков головного мозга, ответственных за чувствительность той или иной части тела.

Характер нарушений чувствительности: всегда – односторонний, по так называемому геми (половинному) типу: либо конечностей, либо всей половины тела, включая лицо. Важно, что при инсультах онемение обнаруживается вместе с другими симптомами: двигательными нарушениями (параличи, парезы), изменениями зрения, затруднениями речи, координации движений.

Стоит ли тревожиться? В этом случае – да. И не просто тревожиться, а тут же вызвать бригаду скорой, которая при подозрении на инсульт обязана госпитализировать такого больного в специализированное отделение многопрофильного стационара. Важно, чтобы от начала тревожных симптомов не прошло больше 4–4,5 часа, по истечении которых могут произойти необратимые нарушения в головном мозге.

ЕСЛИ У ВАС ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА

НАШ ЭКСПЕРТ – ПРОФЕССОР КАФЕДРЫ ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ РУДН, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ХИРУРГ-ОРТОПЕД МУХАММАД САМПИЕВ.

Сначала – обследование

Грыжа появляется, когда диск разрушается и его содержимое выпячивается в просвет позвоночного канала, при этом защемляя нервные корешки и вызывая воспаление и отек тканей. Это и вызывает боль в пояснице. Однако у нее могут быть другие причины: перелом или смещение позвонка, артроз тазобедренных суставов, гинекологические и даже онкологические заболевания. Поэтому если боль сохраняется больше двух-трех недель (по статистике, у 70 процентов людей она проходит за этот срок), важно обратиться к хирургу-ортопеду или невропатологу.

Если врач заподозрит наличие грыжи диска, то назначит рентген поясничного отдела позвоночника (в прямой и боковой проекции) и МРТ.

В некоторых случаях для уточнения диагноза могут понадобиться и другие, более детальные исследования. Например, функциональные рентгеновские снимки или электромиография (ЭМГ).

Лечение

Первый этап лечения грыжи – как правило, медикаментозный. Больному назначаются нестероидные противовоспалительные препараты в таблетках, уколах или мазях. Также врач может прописать лечебную гимнастику (ЛФК) и физиотерапию – иглоукалывание, массаж, УВЧ, лечение ультразвуком, электричеством, магнитами, лазером. Благодаря этим методикам можно снять болевой синдром и уменьшить воспаление, хотя и не решить проблему кардинально. В некоторых случаях помогает мануальная терапия и остеопатия.

В 90 процентов случаев при грыже межпозвонкового диска пациенту можно помочь без операции. Но при определенных симптомах уповать на помощь консервативного лечения бессмысленно. Это нарушения работы тазовых органов, онемение в ногах или невозможность управлять стопой. В таких случаях необходимы хирургические методы. Также прибегать к ним приходится, если обострения боли в пояснице происходят чаще трех раз в год или если острая боль в спине или ноге не снимается самыми сильными анальгетиками.

На заметку

Больше других столкнуться с межпозвонковой грыжей рискуют те, кто:

- регулярно проводит более 2 часов в день за рулем;
- сидит за компьютером более 4 часов в день;
- поднимает и переносит тяжести.

Лазерные операции

Операции по поводу межпозвонковой грыжи сегодня выполняются через небольшие, 2–3 см, отверстия или даже через прокол, длятся от 15 минут до часа. У каждой из них – свои строгие показания. Лазерная вапоризация (или термодископластика) выполняется на ранних этапах недуга, при грыжах до 6 мм. На пояснице пациента, лежащего животом на операционном столе, под контролем рентгеновского аппарата фломастером проводится точная разметка. Затем под местной анестезией в ядро межпозвонкового диска хирург вводит иглу, через которую проходит световод, передающий лазерное излучение. Кончик иглы нагревается до 72 ^{0}С, от чего ядро диска испаряется, а сам диск сокращается в размерах. В результате давление на корешки нервов исчезает и боли проходят. На следующий день пациент выписывается домой. Вместо лазера также используют жидкость под высоким давлением.

Но, если уже все содержимое ядра межпозвонкового диска покинуло его оболочку и свободно перемещается внутри позвоночного канала, этот метод не подходит. Тут используется микрохирургическая дискэктомия по Каспару. Операция проводится под общим наркозом, микрохирургическими инструментами (разрез – не более 3 см).

Елена Нечаенко

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

МЕНЮ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА. (ПРОДОЛЖЕНИЕ, НАЧАЛО В № 1–9/2021)

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА № 10

Показания к применению

Показания для назначения диеты – заболевания сердечно-сосудистой системы, в частности атеросклероз с поражением сосудов сердца, головного мозга или других органов, ишемическая болезнь сердца, обусловленная атеросклерозом, и гипертоническая болезнь на фоне атеросклероза.

Заболевания сердца требуют особого отношения во всем – комплексного внимания к своему здоровью, качественного лечения, изменения образа жизни и правильного питания. Лечебный стол № 10 представляет собой систему питания, специально разработанную для сердечников, цель которой – улучшить кровообращение, помочь сердечно-сосудистой системе, облегчить работу печени и почек, нормализовать обмен веществ и установить щадящий режим работы для органов пищеварения.

Особенности

Ограничена поваренная соль – все блюда готовят без нее, пища подсаливается уже за столом. Притом в меню увеличено содержание витаминов С и группы В, калия, магния и микроэлементов.

Мясо и рыбу отваривают, овощи и плоды с грубой клетчаткой измельчают и разваривают.

Режим питания – не менее 5 раз в день и относительно равномерными порциями.

Что под запретом?

Людям, имеющим сердечно-сосудистые заболевания или склонность к ним, стоит полностью отказаться от:

- изделий из сдобного и слоеного теста, кремовых изделий и мороженого;
- жирных сортов мяса, птицы и рыбы, в том числе в консервированном и соленом виде и не использовать их для приготовления супов;
- жирных или соленых молочных продуктов;
- продуктов, способных возбудить нервную систему, то есть от крепкого чая, кофе, какао и шоколада;
- гороха и фасоли;
- некоторых овощей, например от редиса, редьки, щавеля, шпината и грибов;
- маринадов, мясных, рыбных и грибных соусов, перца, горчицы и икры;
- спиртных напитков и всех газированных напитков.

Справка

Атеросклероз – это заболевание сосудов, которые теряют гибкость вследствие вредных факторов, становятся твердыми из-за оседания жиров на стенках и в результате сужаются, что снижет доступ крови к органам. Заболевание приводит к тромбозам и возникновению ишемических повреждений органов.

Что можно

Список разрешенных продуктов достаточно широк, чтобы выдержать рекомендованный калораж диеты в 2300–2600 калорий в день. В перечень разрешенных лечебной диетой № 10 продуктов входят:

- яйца в любом виде, но не более одного в день;
- цельное молоко, но только если оно не вызывает метеоризма, сливки, молочнокислые напитки, не жирные виды сметаны и творога;
- крупы, макаронные изделия и бобовые, которые рекомендуется готовить на воде и молоке;
- овощи, например, можно смело есть в отварном и запеченном виде картофель, свеклу, морковь, белокочанную и цветную капусту, в сыром виде разрешены огурцы, помидоры, морковь, листья салата, зеленый лук, укроп, петрушка;
- супы вегетарианские с картофелем, овощами, крупами, а также молочные и фруктовые супы;
- сладости в виде ягод и фруктов в сыром виде, а также компоты, кисели, желе, муссы, молочные кремы, варенье, мед, зефир, пастила;
- кофе-суррогат, овощные и фруктовые соки, отвар шиповника;
- несоленое сливочное и растительные масла для использования при приготовлении пищи.

Примерное меню на день

Завтрак: молочная овсяная каша, некрепкий чай.

Второй завтрак: паровой омлет.

Обед: овощной суп из гречки (немного), морковь отварная или запеченная, паровое филе белой рыбы.

Полдник: творожный пудинг.

Ужин: запеченный картофель с кусочком отварной говядины.

Майя Миличь, Мария Тихменева

КОМПЛЕКС ВМЕСТО ПРОГУЛКИ

ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВКА В ПЛОХУЮ ПОГОДУ.

Наш комплекс составлен таким образом, чтобы дать телу нагрузку, близкую к той, что мы испытываем при ходьбе, но при этом он отличается от скучной ходьбы на месте.

Тополь

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены, живот втянут. Сделайте широкий шаг вправо. Одновременно поднимите прямые руки на уровень плеч, вытягивая их в разные стороны, и поверните корпус в сторону ноги. Вернитесь обратно и повторите то же самое влево, поворачивая корпус в левую сторону. Старайтесь переносить вес тела на отставленную ногу одновременно с поворотом тела.
Сделайте по 8–10 раз в каждую сторону.

Интересно

Гимнастика и прогулки снижают уровень плохого холестерина у женщин, выяснили ученые из США. Чтобы ощутить эффект, достаточно часа физических упражнений или получаса интенсивной прогулки ежедневно. К сожалению, у мужчин подобную закономерность обнаружить не удалось.

Ежик

Встаньте на четвереньки. Втяните живот, поднимите спину и поясницу вверх, голову при этом опустите вниз, а плечи и бедра подайте вперед – вы как будто пытаетесь свернуться в клубок. Затем выгнитесь наоборот: голова и ягодицы вверх, живот и поясница вниз, плечи развернуты, грудь тянется вниз между руками.
Повторите 6–8 раз.

Ящерица

Встаньте на четвереньки. Переступайте руками вперед, подавая корпус вслед за ними, но не отрывая колени и голени от пола. Затем переступайте обратно.
Повторите 8–10 раз.

Кузнечик

Лежа на спине, раскиньте руки в стороны и вытяните ноги. Не помогая себе руками, подтяните колено к груди, сгибая ногу. Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое другой ногой.
Повторите 6–10 раз на каждую ногу.

Жук

Лежа на животе, положите ладони перед лицом, ноги вытянуты. Начните переступать руками к себе так, чтобы туловище поднималось и вы постепенно сели на пятки. Теперь выпрямите ноги и встаньте. Опускайтесь на пол в той же последовательности: сначала сядьте на пятки, затем «перешагивайте» руками вперед так, чтобы уложить туловище.
Сделайте 5 раз.

Велосипед

Это всем знакомое с детства упражнение, но мы его немного изменим, чтобы было интереснее. Лежа на спине, поднимите ноги вверх и крутите ими над собой, сгибая и разгибая, как будто едете на велосипеде. Теперь поднимите руки (локти могут остаться на полу) и легонько шлепайте пальцами по коленям, когда они оказываются ближе всего к рукам.

СТОП, ГОДА!

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ФЕНОМЕН ОТРИЦАНИЯ ВОЗРАСТА?

Отношение к возрасту у всех разное. При этом сегодня специалисты все чаще говорят о том, что люди стали подвержены феномену отрицания возраста.

«Фактически мы стареем, уже когда рождаемся. И тут важно понимать, о какой старости мы говорим. Сейчас мы живем в нарциссическом обществе, обществе культов красоты, молодости, стройности, негативного представления о старении. У нас старение не ассоциируется с мудростью, с какой-то своей сексуальностью, в качестве какого-то нового витка не расценивается. Старение равно потере. Старость нагружена негативным смыслом. И, когда человек омолаживает себя в рамках современного контекста, это просто стратегии совладания со стрессами и искаженным пониманием старости», – говорит кандидат психологических наук, психоаналитик, клинический психолог высшей категории, доцент **Алексей Мелехин.**

Феномен отрицания возраста – это когнитивная иллюзия возраста, когда человек субъективно считает себя моложе. И здесь возникает вопрос, говорит Алексей Мелехин, на сколько лет моложе. «Есть оптимальное омоложение, представляющее собой отрицание возраста, которое выполняет функцию психологического ресурса. Потому что, с одной стороны, это задает какую-то дополнительную мотивацию к чему-то стремиться, во что-то инвестировать», – поясняет Алексей Мелехин.

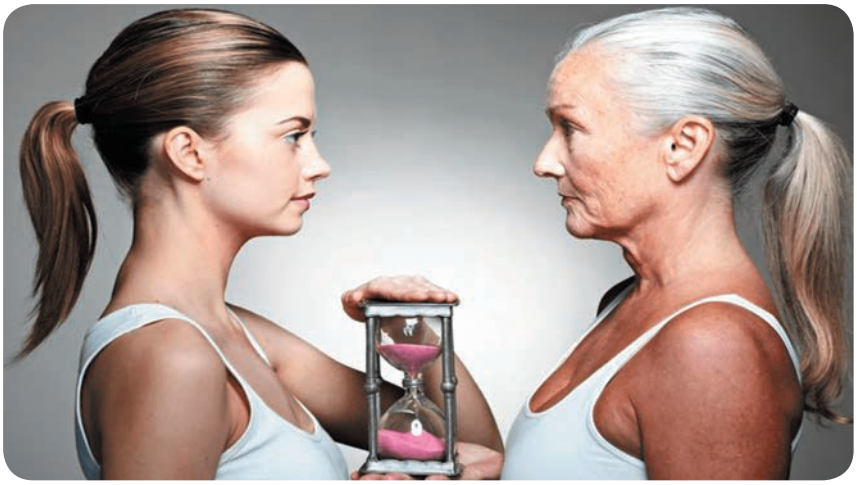
Если же мы возьмем такой возраст, как 30–40 лет, отмечает психоаналитик, то есть не пожилой, и если в этом возрасте человек себя омолаживает, например на 5–10 лет, то тут можно говорить о таком синдроме, как синдром Питера Пэна. «Это когда человек хочет отсрочить какие-то задачи, которые перед ним стоят, то есть он не хочет повзрослеть, чтобы соответствовать каким-то возрастным задачам, стоящим перед ним, достижениям. И он пытается это отсрочить», – уточняет Алексей Мелехин. Для этого, отмечает специалист, используются омолаживающие стратегии. «В пожилом возрасте оценка себя на 5–10 лет моложе становится индикатором, который позволяет совладать со страхом старения, времени, выработать оптимальные маршруты, чтобы совладать с какими-то жизненными проблемами», – отмечает Алексей Мелехин. Но в целом такой феномен считается стрессовой регрессией, когда омоложение становится отводом от реальности, от себя.

Вопрос отрицания возраста – это вопрос психической инфантилизации. «Этот синдром Питера Пэна указывает на то, что я не хочу брать на себя ответственность, я равняюсь на кого-то другого, я строю свое „я“ за счет других, постоянно конкурирую в сравнении с другими и делаю с собой что-то, чтобы быть наравне. Это отвод от себя», – разъясняет Алексей Мелехин.

Помочь себе

«Даже если мы делаем омоложение, идем на какую-то процедуру или банально наносим крем или маску, надо разобраться, для чего это. Часто девушки это делают, чтобы что-то скрыть, например следы усталости, а не потому, что это приятно, это расслабляет, что было бы здоровой мотивацией. А процедуры при отрицании возраста работают как инструмент лечения: чтобы не стареть, чтобы на меня смотрели. Это уже невротическая ситуация», – говорит Алексей Мелехин. Поэтому стоит в первую очередь понять и оценить, зачем же это все нужно и как оно вписывается в плане собственного «я». И если отклика нет, то не надо заставлять себя делать то, что не подходит именно вам.

Анна Шатохина



ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ – СЕРЬГАМ

КАК ВЫБРАТЬ СЕРЬГИ С КАМНЯМИ И КАКИЕ МОДНЫЕ СЕРЬГИ КУПИТЬ.

Выбор украшений – всегда очень сложный процесс: приобретает ли их себе женщина или мужчина желает преподнести ей подарок. Украшения должны подчеркивать достоинства обладательницы, дополнять ее красоту. Важно, чтобы они подходили под стиль женщины, сочетались с ее образом. Особое внимание следует уделять серьгам, так как они, среди прочих украшений, первыми привлекают к себе внимание. Как же правильно выбрать этот аксессуар?

Какие серьги сейчас в моде?

Модный сезон радует разнообразием выбора украшений. Каждая представительница прекрасного пола сможет подобрать серьги, которые подойдут именно ей. Какие модели остаются актуальными на сегодняшний день?

- Крупные серьги с полудрагоценными камнями;
- изделия из золота или серебра в сочетании с жемчугом;
- серьги в этническом стиле;
- серьги-каффы (на все ухо), пришедшие к нам из Индии;
- серьги-конго (крупные кольца, могут быть выполнены только из драгоценного металла или в дополнение украшены россыпью камней);
- серьги-цепочки. Их отличительной особенностью является отсутствие застежек. Зачастую на конце они украшены драгоценным или полудрагоценным камнем.

Среди трендов этого года следует выделить серьги с элементами флоры и фауны, серьги в стиле «панк», которые нужно носить только в одном ухе, и серьги в виде символов. Для повседневного использования остаются популярными серьги-гвоздики и серьги-подвески.

Как правильно выбрать серьги с камнями

При покупке сережек ювелиры советуют внимательно рассмотреть застежку и лицевую сторону украшения. Необходимо обязательно проверить замок и то, насколько прочно закреплены камни в оправе, если они присутствуют. Замок на серьгах должен быть простым, не причинять боль при застегивании и, конечно, быть надежным.

Обратите внимание

При выборе серег необходимо учитывать несколько факторов. Главный из них – в какое время суток вы собираетесь их носить.

Для вечернего туалета подойдут яркие серьги с большими камнями, для повседневной носки или в дневное время суток такие украшения будут выглядеть неуместно. Для дневного туалета подойдут серьги более сдержанные и лаконичные. Они должны быть не слишком тяжелыми и сочетаться с любой одеждой, а потому – иметь небольшой камешек или вовсе быть без него.

На молодых девушках прекрасно смотрятся небольшие плоские серьги с гладкой поверхностью или длинные звенящие серьги. Женщинам постарше, наоборот, лучше подойдут крупные серьги с множеством граней из серебра или золота. На высоких худеньких представительницах слабого пола выгодно смотрятся серьги-кольца, а также украшения квадратной формы. Им смело можно носить висячие серьги, но не слишком тяжелые. А вот женщинам невысокого роста следует остановить свой выбор на коротких изысканных серьгах.

Следующий фактор – как серьги будут смотреться с вашим нарядом. Изделия в китайском или ближневосточном стиле будут хорошо сочетаться с соответствующими нарядами: крой, цвет, детали восточного наряда должны присутствовать. Если вы предпочитаете более свободный стиль, то, например, к джинсам подойдут очень модные сегодня серьги в стиле североамериканских индейцев – сделанные из перьев, цепочек, бисерной бахромы.

Важнейший момент, который необходимо учитывать при выборе украшений, – это форма вашего лица. От пропорций зависит, какие серьги будут смотреться выигрышно. К лицу круглой формы подойдут небольшие продолговатые серьги, а если лицо имеет овальную форму, то, напротив, – каплевидные подвески.

Анастасия Каадзе

РЕНАТА ЛИТВИНОВА: «ИСКУССТВО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СКУЧНЫМ»

РЕНАТА ЛИТВИНОВА ПРИЕХАЛА НА ОТКРЫТЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ПОПУЛЯРНЫХ КИНОЖАНРОВ В ЕССЕНТУКИ СО СВОЕЙ ПРЕМЬЕРНОЙ КАРТИНОЙ «СЕВЕРНЫЙ ВЕТЕР», КОТОРУЮ ЛИЧНО ПРЕДСТАВИЛА ЗРИТЕЛЯМ. ДО ЭТОГО ПОКАЗА, ПО СЛОВАМ АКТРИСЫ, ФИЛЬМ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В БОЛЬШОМ КОНКУРСЕ В РОТТЕРДАМЕ. ТЕПЕРЬ И РОССИЙСКИМ ЗРИТЕЛЯМ ПРЕДСТАВИЛАСЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЕГО УВИДЕТЬ.

– Рената, в вашей картине заняты очень интересные артисты, среди которых 93-летняя Татьяна Пилецкая, известная зрителям по картинам «Разные судьбы», «Зеленая карета», «Вербное воскресенье» и др. Трудно было уговорить ее принять участие в съемках?

– Пилецкая уникальна. Несмотря на преклонный возраст, молода, активна, ей все интересно. И эта ее совершенная нематериальность, невероятная для ее возраста работоспособность. Татьяна Львовна до сих пор работает в питерском Театре «Балтийский дом», играет до 18 спектаклей в месяц! Это очень интенсивный график. Она порой не могла вырваться к нам на площадку, и мы подстраивали под нее съемочные дни, потому что она играла в театре, где у нее главные роли. Ее обожают в Санкт-Петербурге. Она в театре именно служит. В этом есть какая-то правда, когда ты, как инок, служишь некоей идее, которая тебя никогда не предаст. Вот любовь предать может, и это грустно.

– Знаю, что не все из задуманного вошло в вашу картину «Северный ветер». Не было желания снять сериал?

– Было и есть до сих пор, но для этого нужно дополнительное финансирование, пусть и небольшое. Было бы чудесно, если бы эти деньги нашлись. Я даже могу не доснимать, а сделать сериал из того материала, что уже есть, его достаточно. У нас еще много чего не вошло в картину. Считаю, что краткость – сестра таланта. Я не люблю длинные фильмы, которые изматывают. Искусство не должно быть скучным.

– Не боитесь критики? Не всегда получается угодить зрителю…

– Я и не пытаюсь этого делать. В первую очередь снимаю для себя. Но если картина еще кому-то нравится, это отдельное большое счастье. Что касается критики, иногда нужно пойти против всех, чтобы найти свое место. Очень часто люди сами не знают, что хотят. И если ты хранишь какую-то свою песню, как я называю такое состояние, надо идти до конца. Я не единожды сталкивалась с критикой. Когда, еще будучи студенткой, я снялась первый раз в фильме «Увлечения» Киры Георгиевны Муратовой, которая открыла меня как актрису, и читала рецензии о себе, у меня чуть очки не падали на пол. Читала и думала: «Господи, как вообще такое можно писать?!» Никогда не было такого, чтобы мне сразу сказали: «Ты такая уникальная, вот тебе деньги, иди, работай». Нет, очень часто я была в об-

струкции. Помню, когда защищалась на сценарном факультете ВГИКа, меня одна редактор спросила: «Вы вообще говорите по-русски?» Я оторопела: «В каком смысле?» Она: «У вас какой-то подстрочник, а не сценарий». Но это было ее личное мнение, а я была готова отстаивать каждую свою фразу, то, как выстроен был сценарий. Поэтому мой совет другим: если верите в себя, идите вперед, несмотря на кривотолки. Если ты одержим, если ты хочешь и мечтаешь, иди туда, куда ведет мечта.

– Вы вспомнили Киру Георгиевну Муратову, но до нее вас приглашали сниматься и другие режиссеры, а вы дали согласие только ей…

– Я не могла отказаться, потому что для меня она была «священной», я смотрела ее работы – «Долгие проводы», «Короткие встречи». Интересно, что наша встреча, наша первая работа состоялась в то время, когда разваливался Советский Союз, кинематограф в том числе, на «Мосфильме» бегали бродячие собаки, павильоны были превращены в склады. Тогда долгое время царило кооперативное кино, снимали просто единицы. У меня был гонорар 500 долларов за роль. Но я была счастлива. Никогда не ставила себе задачу больше заработать. Деньги – это всегда сопутствующее. У меня главная задача – снять свое любимое кино. И я не одна такая. Когда снимала свой дебютный документальный фильм «Нет смерти для меня», у всех артисток спрашивала: «Какая у вас мечта?» И ни одна не сказала: шуба, квартира, дом. Все говорили – новая роль. И это так прекрасно.

– Вы смотрите чужие фильмы?

– Стараюсь, но у меня очень мало свободного времени. Тем не менее есть намеченные картины, которые хочу посмотреть. В первую очередь «Петровы в гриппе» Кирилла Серебренникова. Он мне уже присылал фрагменты, и было интересно. Также хочу посмотреть фильм Киры Коваленко «Особый взгляд», который получил Гран-при на Каннском фестивале. Я слежу за молодыми талантливыми кинематографистами. Мне нравится Кантемир Балагов.

– Вас часто приглашают на модные показы. Но мода – это еще и часть вашей профессии, важная составляющая кинематографа. Как подбираете художников по костюмам?

– Как ни странно это звучит, но очень трудно найти талантливых художников по костюмам, талантливых гримеров, мастеров по прическам. Эти места вакантны. Так что если у кого-то есть мечта, большое желание работать в кино, надо идти учиться на художников-постановщиков, художников-декораторов, на мастеров по свету, на звукорежиссеров. Их крайне мало. К радости, я сумела собрать вокруг себя людей, на которых могу положиться. Например, со мной работала Надя Васильева-Балабанова, вдова выдающегося нашего режиссера Алексея Балабанова. Она после нашей картины стала художником-постановщиком.

– Рената, вопрос, который журналисты задают чаще других – как вам удается быть в такой прекрасной форме?

– Сохранять форму трудно. Постоянно делаю над собой усилие, которое можно смело назвать работой над собой. Но при этом не должно быть перекоса между внешней оболочкой и внутренним миром. Есть люди, которые, работая над телом, почти не выходят из спортзала. На мой взгляд, это абсурд. Есть люди, которые едят одну горошинку и вообще один раз в день. Тоже этого не понимаю. С такими людьми, как правило, не о чем говорить, они зациклены на диетах, лишнем весе, своей фигуре. А должен быть баланс между внешним и внутренним, некая гармония. И это тоже работа.

Признаюсь, я не помню, когда последний раз ела жареную картошку. Только в поездках могу попросить себе чай с сахаром. Дома себе такого не позволяю. Когда ты толстый, когда себе не нравишься, не хочешь смотреть на свое отражение в зеркале, это очень угнетает. Крайне важно, чтобы ты сам себе нравился. Это нужно не для других, а в первую очередь для себя.

С дочерью

– А что касается отпуска?

– Состояние, когда у тебя каникулы, когда тебе некуда и незачем спешить – оно прекрасно. Любому творческому человеку нужны такие паузы, когда тебе никуда не надо, ты никому не нужен и бредешь по какому-то парку и думаешь о чем-то действительно важном. Так было на недавнем фестивале в Ессентуках. Я много гуляла в парке, и та атмосфера, в которую я окунулась, напомнила мне мое детство: было ощущение, что время остановилось. Бегали какие-то мальчишки, собаки, бабушки что-то продавали… Это было прекрасное ощущение, словно я сделала сальто во времени.

– Ваша дочь – 20-летняя Ульяна Добровская, недавно представила дебютную коллекцию одежды, созданную для Московского метрополитена. Вы всячески поддерживаете дочку, выступили куратором этого проекта…

– Ульяна учится в Королевской академии искусств в Антверпене. Это серьезная, сложная школа, туда бешеный конкурс. Пока дочь видит себя в качестве художника, арт-дизайнера. Недавно она действительно сделала коллекцию для метро, был показ, который прошел на крыше Северного речного вокзала. Хочу заметить, что Ульяна создавала оригинальные образы не одна, а вместе со своим другом, дизайнером Федором Дьяконовым, который окончил ту же академию, где учится Ульяна. Работая над будущей коллекцией, дочь создавала женские образы, Федор – мужские, такое вот разделение труда. Вообще в коллекцию вошли самые разнообразные вещи: от джинсов до платьев и классических костюмов. Это была тяжелая для Ульяны задача, очень энергоемкая. Кстати, во время показа они с Федором также прошли по подиуму в качестве моделей.

– Вы тоже от них не отстали…

– Да, на подиуме я продемонстрировала красный костюм с гиперобъемными плечами…

– Рената, вопрос, возможно, неожиданный. Но вас не пугает неизбежная старость? Время неумолимо бежит вперед…

– Знаете, что я вам скажу? Лучше быть старой, чем мертвой.

Наталья Анохина

ИДЕАЛЬНЫЙ ЖЕНСКИЙ КОСТЮМ

ЖЕНСКИЙ КОСТЮМ – УНИВЕРСАЛЬНАЯ ОДЕЖДА. ДЕЛОВОЙ КОСТЮМ СДЕЛАЕТ ВАС ЭЛЕГАНТНОЙ В ОФИСЕ, В ГОСТЯХ, НА СВИДАНИИ ИЛИ ТОРЖЕСТВЕННОМ ПРИЕМЕ. КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ ЖЕНСКИЙ КОСТЮМ?

Главное – правильно подобрать фасон, который подчеркнет ваш собственный стиль. Выбор в этом сезоне особенно широк, ведь костюм актуален как никогда: дизайнеры представили множество коллекций женских костюмов, и это означает, что костюм по-прежнему в тренде.

При современном ритме жизни костюм – это настоящее спасение для деловых женщин, ведущих активный образ жизни. Если вы вдруг заметили, что в вашем гардеробе не хватает стильных модных костюмов – ситуацию стоит изменить. Если вы носите женские костюмы, вам не придется каждое утро тратить время, подбирая блузу к юбке или пиджаку. В этом сезоне женский теплый костюм актуален и для офиса, и для вечернего выхода, а также для активного отдыха.

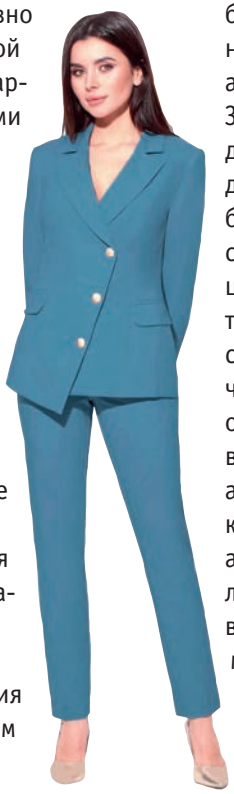
Итак, какие костюмы предлагают дизайнеры в этом сезоне?

Модные женские костюмы на зиму

В 2021 году дизайнеры успешно сочетают в моделях женских костюмов несколько различных стилей. Здесь и футуристические детали, и не выходящий из моды стиль милитари, кроме того, активно используются мотивы из 20–90-х годов XX века. Таким образом, дизайнерские коллекции женских костюмов отражают разнообразие стилей и направлений, являясь своеобразной энциклопедией моды. Многообразие модных решений призвано удовлетворить поклонниц совершенно разных направлений, от классики до авангарда. Поражают многообразием и представленные в этом сезоне фасоны спортивных костюмов.

Фасоны

Среди брючных костюмов, которые уже давно стали неотъемлемой частью женского гардероба, актуальными этой зимой являются модели 80-х, свободные и мешковатые. По-прежнему на пике моды – элегантные изысканные «тройки». Кроме того, в новых коллекциях представлены оригинальные костюмы с платьем и смелые сочетания брюк или юбки с накидкой или пальто. Также актуальны интересные решения с блузкой-пиджаком различных фасонов. Одним из трендов нового сезона стали вариации на тему классических костюмов Dior с их своеобразным X-силуэтом и линией декольте. Еще одна тенденция, характеризующая женский зимний костюм зимы, – геометрические формы. Кроме классической квадратной и полукруглой формы плеч и вырезов, активно используется оригинальный крой брюк, юбок и пиджаков, создающий модный силуэт.



Цвета

Традиционно для делового зимнего женского костюма используются темные цвета, преимущественно черный, темно-синий, разные оттенки серого и вся гамма коричневого, от светлых бежевых до темных шоколадных оттенков. Также сегодня актуальны клетка и полоска. Зимние женские костюмы для офиса, как правило, дополняют нежной блузкой или классической рубашкой белого цвета. Необычно смотрятся модели из ткани с принтом, геометрическими и цветочными орнаментами, а также всевозможными абстрактными рисунками. Сохраняет актуальность камуфляжная расцветка: в костюме в стиле милитари женщина выглядит еще более хрупкой и нежной.

ЗУД, ЖЖЕНИЕ... ОЖОГ!

РАССКАЗЫВАЕМ О ТОМ, КАКИЕ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА НЕЛЬЗЯ СОЧЕТАТЬ.

Правильный уход за собой – не только ломящиеся от невероятного количества косметических средств полки. Это, прежде всего, тщательный анализ состава того, что вы наносите на свою кожу.
Каждая уважающая себя женщина знает, как важно читать этикетку, ведь есть масса компонентов, которые нельзя сочетать друг с другом. Как избежать покраснения, зуда, жжения и даже ожогов из-за банальной невнимательности, рассказывает дерматолог-косметолог **Амина Бердова**.

Не смешивайте салициловую и гликолевую кислоты

Всеми любимая салициловая кислота, которая является одним из ингредиентов различных масок, тональных кремов, сывороток – это бета-гидроксикислота. Ее не рекомендуется смешивать с другими косметическими препаратами, в составе которых содержатся альфа-гидроксикислоты. К последним относятся гликолевая, яблочная, молочная, лимонная кислоты. Совместное применение альфа- и бета-гидроксикислот может вызвать выраженное стойкое раздражение кожи.

Не используйте витамин С с альфа-гидрокислотами

Витамин С является мощным антиоксидантом и не выносит соседства со многими веществами, поэтому применение кремов и сывороток на его основе рекомендуется отдельно от других уходовых средств. Так, например, альфа-гидроксикислоты (широко используемые в косметике анти-эйдж АНА-кислоты) оказывают дестабилизирующее влияние на витамин С и тем самым лишают его антиоксидантных свойств. В результате одновременного использования средств, содержащих витамин С и АНА-кислоты, вы можете получить раздражение, покраснение, шелушение кожи.

Не смешивайте ретинол с АНА-кислотами и адапаленами

Категорически не рекомендуется использование мазей и кремов на основе ретинола совместно с кислотами или адапаленами (препаратами, уменьшающими секрецию сальных желез). Подобное сочетание может значительно пересушить кожу и даже привести к ожогу, и потребуется время, чтобы ее восстановить.

Не применяйте бензоилпероксид с кислотами и витамином С

Бензоилпероксид – препарат, предназначенный для лечения акне (угревой болезни), выпускающийся в различных формах: кремы, лосьоны, гели. Он является ингредиентом масок для лица. Не рекомендуется использовать его одновременно с любыми кислотосодержащими кремами, так как снижается или сводится к нулю эффект обоих препаратов в результате реакции нейтрализации кислоты щелочью. То же самое касается уходовых средств, содержащих витамин С, – их нельзя использовать в один день с продуктами, в составе которых есть бензоилпероксид. В противном случае вы рискуете не получить вообще никакого эффекта ни от того, ни от другого средства.

Не смешивайте АНА-кислоты с пептидами

В настоящее время стали очень популярны кремы с пептидами. Пептиды являются соединениями двух и более аминокислот, цепочки которых образуют белок. К ним относятся коллаген и кератин. Их основная задача влиять на работу клеток кожи. Пептиды, в отличие от других ингредиентов кремов, могут проникать в глубокие слои кожи и оказывать мощное влияние на ее состояние. Так вот многие из них несовместимы с АНА-кислотами, последние нейтрализуют действие пептидов, поэтому для получения эффекта от применения крема не рекомендуется использование перед их нанесением тоников с кислотами.

Мария Рыжова

ДЕЛАЙТЕ СКРАБЫ ДОМА

КОЖА СТАНОВИТСЯ НЕРОВНОЙ, ШЕРОХОВАТОЙ, А МОРЩИНЫ УГЛУБЛЯЮТСЯ. ОБМАНУТЬ ПРИРОДУ И ПОМОЧЬ КОЖЕ ЗАСИЯТЬ – ЭТО ПРОСТО! ДОСТАТОЧНО СДЕЛАТЬ СВОИМИ РУКАМИ СКРАБ, НЕ УСТУПАЮЩИЙ ПО КАЧЕСТВУ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОТОТИПАМ.

Кофе перед сном

Обожаете аромат свежемолотого кофе? Готовы пить его литрами, но после не можете уснуть? Побалуйте себя перед сном питательным кофейным скрабом, который не только обновит вашу кожу, но и создаст хорошее настроение.
Рецепт: стакан свежемолотого кофе (в целях экономии можно использовать кофейную гущу) смешайте с любым молочком для тела. Нанесите на чистую влажную кожу круговыми движениями. Смойте прохладной водой.

Нежнее нежного

Кожа лица одновременно очень плотная и очень нежная. И, конечно, тоже нуждается в регулярных пилингах. Важно, чтобы отшелушивающие процедуры в этой зоне не травмировали кожу, особенно это касается кожи с куперозом. Помните, нельзя делать скрабирование лица при акне с открытыми воспалениями, так как это увеличивает риск распространения гнойничков.
Рецепт: разомните половинку спелого авокадо, добавьте пару ложек овсяной муки или овсянки мелкого помола, ложку меда. Помассируйте лицо, оставьте на 10 минут. При жирной коже в скраб можно добавить яичный белок, при сухой – желток.

Право волоса

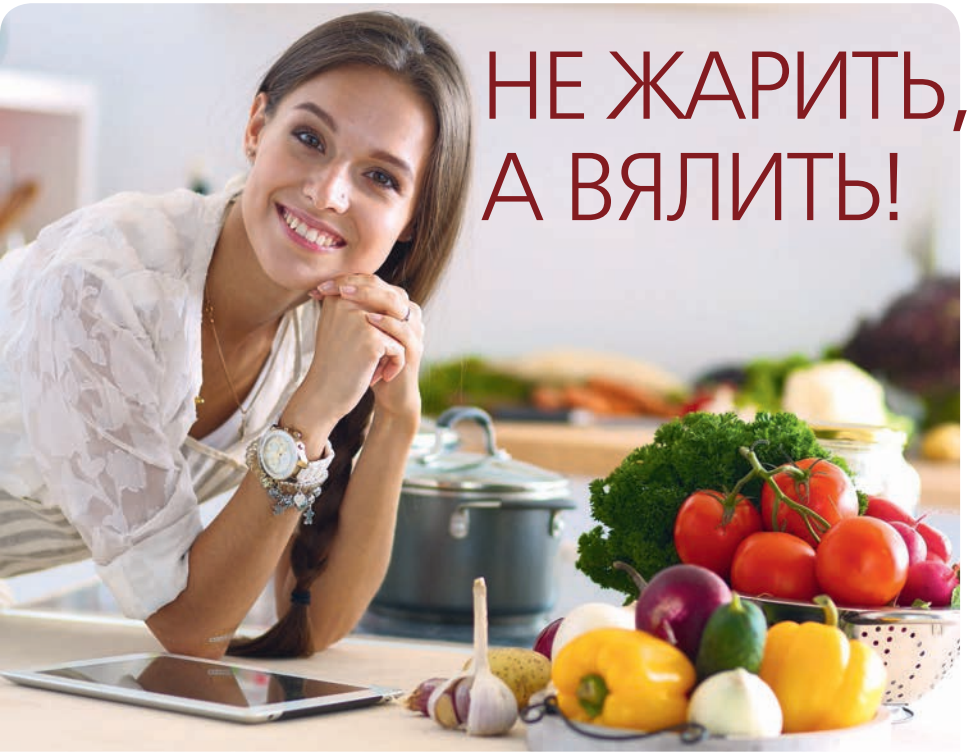
Кожа головы нуждается в отшелушивании едва ли не больше, чем все остальное тело. Избыток укладочных средств, особенно средств с силиконами, закупоривает поры кожи головы, в результате луковицы лишаются доступа кислорода, а питательные маски не работают, так как просто не могут проникнуть к месту назначения. Выход – скраб для кожи головы.
Рецепт: смешайте в равных пропорциях коричневый сахар и масло, желательно репейное, касторовое или крапивное. Нанесите скраб на кожу головы и тщательно помассируйте. Смойте шампунем. Повторяйте процедуру раз в неделю.

Как у младенца

В мировом бестселлере «Унесенные ветром» Мамушка запрещала своей подопечной Скарлетт О'Хара облокачиваться на стол не только из соображений этикета, но и потому что локти от этого могут загрубеть. Действительно, кожа на локтях, на стопах и на пятках самая «дубовая». Если не ухаживать за этими областями, огрубение может усугубиться – появятся трещины. Чтобы этого избежать, один-два раза в неделю круговыми движениями обрабатывайте эти зоны скрабом из морской соли и меда. Желательно делать это на распаренной коже, после теплой ванны. Соль отшелушит отмершие клетки, а мед смягчит кожу и доставит в нее питательные вещества.
Рецепт: в полстакана жидкого подогретого меда всыпьте 5 ст. л. морской соли среднего помола, быстро перемешайте, чтобы крупинки соли не успели раствориться. Если кожа на пятках очень жесткая, можно добавить сок половинки лимона.

Без целлюлита

Худеть – это здорово! А вот провисшая после похудения кожа и растяжки (неизбежные спутники похудения) – это совсем не здорово. Можно смириться, а можно сделать скраб на основе бодяги. Правда, применять его нужно локально, только на проблемных зонах.
Рецепт: смешайте порошок бодяги с гелем для душа в соотношении 1:1, наносите на проблемные зоны массажными движениями раз в 3 дня в течение месяца. После процедуры обязательно используйте питательный крем для тела.



НЕ ЖАРИТЬ, А ВЯЛИТЬ!

КАК ЗАГОТОВИТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫМ СПОСОБОМ.

Вяление овощей и фруктов – один из самых полезных способов заготовки их на зиму. Потому что так сохраняется больше полезных веществ, чем остается при сушении или мариновании.

Все дело в том, что при вялении из продукта не уходит вся влага, а сам процесс происходит гораздо медленнее, без прямых солнечных лучей и высоких температур в сушилке.

Поэтому фрукты и овощи сохраняют эластичность, а вкус концентрируется, так что вяленые овощные чипсы могут быть даже вкуснее, чем свежий овощ. Кстати, вяленые помидоры заслуженно считаются натуральным усилителем вкуса, их можно добавлять в салаты или овощные блюда, чтобы придать яркости вкусу овощей.

Кроме того, что вяленые овощи и фрукты можно есть просто так, как чипсы, их еще можно добавлять в различные блюда, даже просто класть на хлеб и посыпать полутвердым тертым сыром (выходит очень вкусно). Фрукты можно добавлять в молочные каши на завтрак, овощи – в гречку, перловку, рис и другие гарниры для обеда и ужина. Из ягод и фруктов можно делать полезные компоты или лимонады, украшать ими пирожные, другие десерты. В общем, найдется очень много блюд, куда можно добавить вяленые продукты.

Процесс вяления

Лучше всего для вяления (впрочем, как и для сушки) овощей и фруктов приобрести дегидратор (он же сушилка). В нем регулируется температура, часто бывает несколько отсеков, можно посушить или завялить достаточно много фруктов.

Если сушилки нет, то процесс удлинится и станет не таким удобным. Овощи и фрукты придется выставлять на свежий воздух в течение нескольких дней (но только не под прямые солнечные лучи) или вялить в духовке при небольшой температуре (60–80 ^{0}C) в течение нескольких часов.

Что можно вялить

Обычно таким способом заготавливают сочные продукты. Это томаты, баклажаны, почти любые фрукты и ягоды. Часть этих продуктов может храниться, только если после сушки вы зальете их растительным маслом. Также туда добавляют чеснок, зелень и так далее. Это масло впоследствии станет ароматным, и его можно будет использовать отдельно от помидоров и баклажанов, которые там хранились, например, в салатах.

Вяленые помидоры

1 кг помидоров, 2 зуб. чеснока, 200–300 мл растительного масла, сушеные розмарин, орегано, базилик, тимьян, петрушка, укроп – по вкусу, черный перец и соль.

Шаг 1. Помидоры вымыть и высушить, разрезать на половинки или четвертинки.

Шаг 2. Удалить плодоножки и семена.

Шаг 3. На противень положить пергамент, плотно уложить на него помидоры. Посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом.

Шаг 4. Вялить в духовке при температуре 60–100 ^{0}C в течение 5–8 часов. Дверцу духовки периодически приоткрывать.

Шаг 5. Банки стерилизовать. На дно налить по 2 ст. л. оливкового масла, положить тонко нарезанный зубчик чеснока и немного пряных трав.

Шаг 6. Остывшие помидоры уложить в банку на $^1/_3$. Залить маслом, положить специи и чеснок. Повторить слои до конца банки. Помидоры немного утрамбовать и залить маслом, чтобы оно полностью покрывало их.

Шаг 7. Банки закрыть и поставить в темное прохладное место. Через неделю помидоры можно есть.

ПОДЗИМНИЙ ПОСЕВ – ЭТО СТРАТИФИКАЦИЯ

НЕ СЕКРЕТ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ КУЛЬТУРЫ ВСХОДЯТ ГОРАЗДО ДРУЖНЕЕ, ЕСЛИ СЕМЕНА ПОСЕЯТЬ С ОСЕНИ ИЛИ, КАК ГОВОРЯТ, «ПОД ЗИМУ». ТАКОЙ АГРОПРИЕМ ТАК И НАЗЫВАЕТСЯ: «ПОДЗИМНИЙ ПОСЕВ». ЗАЧЕМ ЖЕ НУЖНО «МУЧИТЬ» СЕМЕНА ЗИМНИМИ ХОЛОДАМИ?

Определяем «тугодумов»

Оказывается, все дело в том, что у некоторых огородных растений – петрушки, моркови, сельдерея, кинзы, укропа – семена обычно прорастают очень медленно из-за содержащихся в них эфирных масел. У шпината и щавеля семена имеют очень плотную оболочку, и это тоже задерживает появление всходов. Так вот, у этих «тугодумов» в зимний период происходит естественная стратификация – подготовка к прорастанию: размягчаются плотные оболочки, вымываются эфирные масла, зародыши проходят закалку. И пожалуйста – весной мы получаем всходы на 2–3 недели раньше, чем при весеннем посеве!

Готовимся

Для подзимнего посева сделаем грядки на высоком и хорошо освещенном месте. Пока еще достаточно тепло, перекопаем почву. Удобрения внесем из расчета на 1 м^2: полведра перегноя, золы и извести – по полулитровой банке, фосфорно-калийных удобрений – 10–15 г. Из земли удалим все корневища многолетних сорняков. Сделаем бороздки, они не должны доходить до краев грядки, чтобы ни осенние осадки, ни талые воды их не размыли. Для засыпки семян заготовим рыхлый питательный грунт: смешаем в равных частях садовую землю, перепревший компост и речной песок. Приготовленную смесь занесем в сарай, террасу или хотя бы под навес. Торф для мульчирования также подготовим заранее. Наберем его в ведра или мешки и уберем под навес. Главное – чтобы почвенная смесь и торф не намокли. Сухой грунт не смерзнется и будет готов к употреблению в любой момент.

Ловим момент

Итак, главное – правильно определить сроки подзимнего посева. Семена не должны прорасти до наступления морозов. В последние годы в средней полосе России заметно потеплело: не только в октябре, но и в ноябре снег не торопится покрыть землю. Поэтому сроки подзимних посевов смело можно отодвинуть на 2–3 недели.

Самым надежным способом можно считать посев «по черепку»: когда почву хорошенько сковывает мороз, и лишь на несколько часов среди дня поверхность ее оттаивает.

С момента наступления регулярных заморозков приступим к посевам холодостойких культур, семена которых не должны прорасти до промерзания почвы: моркови, свеклы, пастернака, салата, укропа.

Свеклу под зиму станем высевать, когда земля промерзнет на глубину 5 см. Между рядами оставим расстояние 20 см, расход семян – 2 г на 1 м^2. После посева бороздки засыпем подготовленным заранее перегноем, грядку замульчируем торфом слоем 2–3 см. Чтобы свекла не стрелковалась, для подзимнего посева приобретем семена холодостойких сортов: Холодостойкая 19, Подзимняя А-474 и др.

Морковь требует высокоплодородной почвы с нейтральной реакцией, без сорняков. На среднетяжелых почвах на 1 м^2 внесем по 2–3 кг древесных опилок и торфа, 0,5 ведра песка, 2 стакана древесной золы и минеральные удобрения, как при обычной подготовке грядок. Бороздки сделаем на глубину 2 см, расстояние между рядами 15 см. После посева семян бороздки засыплем перегноем слоем 3 см, почву прикатаем, польем и замульчируем сухим торфом слоем 2 см. Для подзимнего посева годятся сорта: Лосиноостровская, Шантане, Нантская 4, Московская зимняя.

ОБРЕЗАЕМ, БЕЛИМ, ЛЕЧИМ!

НАВЕДЕНИЕ ПОРЯДКА В САДУ В КОНЦЕ СЕЗОНА НЕОБХОДИМО ДЛЯ ЕГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ.

Раны и трещины

Сильный ветер, большая нагрузка урожаем или одно неудачное движение человека во время сбора плодов – и дерево получает травму. Иногда она принимает страшный облик расщепленного пополам ствола или громадной занозистой раны на месте отломившейся толстой ветки, а иногда кажется обманчиво безобидной трещинкой у основания скелетной ветви или в развилке. Любители-садоводы обычно склонны переоценивать ужас крупных повреждений и не обращать внимания на менее броские травмы. На самом деле далеко не каждая страшная рана означает смертный приговор для дерева, а многие небольшие повреждения весьма опасны. Но любые травмы требуют немедленного лечения, потому что все участки, где нарушена целостность коры, – это ворота для опасных инфекций. Если они поразят ствол и основные ветки, то дерево не выживет.

Иногда разумнее всего спилить ветку или часть ствола ниже места перелома или трещины таким же образом, как это делается при формирующей обрезке. Если ветка убирается целиком, то она вырезается у дерева «на кольцо» – по внешним складкам коры в месте ответвления. А у кустарника удаляется вровень с землей. Когда пострадала только часть, то ее можно спилить или срезать «на перевод» – сразу над тем хорошим боковым ответвлением, ориентация которого вас устраивает. Как обычно, спилы нужно зачистить ножом и замазать садовым варом.

О проволоке

Привязывая что-то к стволу или веткам, нужно помнить, что они будут толстеть на протяжении всей своей жизни. Поэтому все, что сейчас свободно болтается, очень скоро может врезаться глубоко в ткани дерева. Вовремя срезайте или ослабляйте все петли.

Больные места

Старые трещины на стволе, потемневшие участки мертвой коры, застывшие наплывы камеди – все это нужно лечить. Если болен только один сегмент ветки или участок ствола, то рану нужно зачистить до здоровых тканей (счищенное аккуратно соберите и сожгите). Ветку, у основания которой не осталось живого места, придется удалить полностью (и тоже уничтожить). Все раны перед замазыванием нужно обработать 5-процентным раствором медного купороса и подсушить.

Старая кора

Одна из самых неоднозначных рекомендаций – удаление старой коры. С одной стороны, под ее «лохмотья» забиваются вредители и возбудители болезней. Но при этом непрофессионалу трудно понять, где заканчивается негодная кора и начинается нормальная, и он рискует повредить ствол и ветки. Беспроигрышный вариант – удалять только те толстые пластинки коры, которые уже и так еле держатся и отлетают при легком нажатии скребка или щетки. Особенно желательно убрать такую кору в развилках ветвей, отходящих от ствола.

Побелка

Здоровые или «прооперированные» стволы и основания скелетных ветвей до зимы нужно обязательно побелить. Иначе им грозят морозобоины, солнечные ожоги и прочие малоприятные вещи. Гуще всего побелка должна покрывать черешню, алычу, абрикос и вишню – косточковые культуры особенно уязвимы к перепадам температур. Лучше всего использовать для этих целей специальную садовую побелку, в которую уже добавлен медный купорос. Можно взять и строительную побелку, но ее желательно разводить предварительно растворенным в горячей воде медным купоросом (на 1 кг сухой смеси 250 г купороса и 5 л воды). Специалисты советуют подмешать туда же горсть просеянной золы и по возможности немного навоза или глины. Консистенция должна быть сметанообразной. В процессе покраски побелку нужно все время взбалтывать.

КЕБЕБКА, ГАРБУЗ, БУХАРКА

БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ОСЕННЕГО УРОЖАЯ – ВЫЗРЕВШИЕ И СОЧНЫЕ ТЫКВЫ. ПЕРЕРАБОТАТЬ КРУПНЫЕ И ЯРКИЕ ОВОЩИ – ТРУДОЕМКАЯ ЗАДАЧА ДЛЯ ДАЧНИКОВ.

Рецепты, вдохновленные российскими классиками, помогут вам не только приготовить новые блюда, но и приобщиться к целой гастрономической истории! Кебебка, гарбуз, бухарка, кабака – как только не называют тыкву в разных областях необъятной страны! Конечно, в наш технологичный век мы привыкли потреблять фастфуд, заказывать еду на дом… Но согласитесь, как интересно попробовать приготовить блюдо по рецепту двухсотлетней давности! Наши прабабушки и прадедушки знали толк в угощениях, что, естественно, подмечали классики русской литературы.

Тыквенные семечки

«Торговки, сидевшие на базаре, всегда закрывали руками своими пироги, бублики, семечки из тыкв, как орлицы детей своих, если только видели проходившего бурсака».

Н. В. Гоголь. «Тарас Бульба», 1835 г.

Действительно, высушенные тыквенные семечки – то еще лакомство! А также отличная полезная добавка к рациону: в 100 г этого продукта содержится 540 ккал, белки, сложные жиры, углеводы и клетчатка. Особенно к ним нужно присмотреться вегетарианцам: семечки со специями становятся хорошей заменой снекам. Сушить их можно как в духовке, микроволновке, на сковородке, так и естественным путем.

Подготовьте семена к термической обработке, непременно промойте их под теплой водой, чтобы очистить от тыквенной мякоти.

Вариант 1. Для сушки естественным путем подберите хорошо проветриваемое помещение, в котором воздух сухой. Залог успеха – большой противень либо разделочная доска, покрытая пергаментом. Разместите семечки в один слой, постарайтесь устроить поднос на солнечном месте. Время сушки – 3–5 дней.

Вариант 2. Если хочется лакомства побыстрее, то поместите противень в духовку на 20–25 минут при температуре 60 °С. Хорошо подойдет и микроволновка, но в ней можно легко пересушить семена. Включите ее всего на 2 минуты при максимальной мощности, контролируйте процесс.

Вариант 3. Проще всего сушить семечки на сковороде: обжарьте вымытые и обсохшие семена в течение 15 минут на сухой сковороде без масла на минимальном огне, постоянно помешивая.

Секреты хранения: тыквенные семечки хранятся до 12 месяцев в плотно закрытом стеклянном контейнере.

Лайфхак: при покупке семян тыквы обратите внимание на их оболочку. Она не должна быть маслянистой и оставлять ощущения восковой липкости на пальцах. Ведь в противном случае это означает, что недобросовестный производитель обработал готовый продукт химическими веществами для увеличения срока годности.

Соленая тыква с огурцами по-московски

«Еще поднос, на нем тыква с огурцами, жареные мозги дымились на черном хлебе и два серебряных жбана с серой зернистой и блестяще-черной ачуевской паюсной икрой».

В. А. Гиляровский. «Москва и москвичи», 1926 г.

Кажется, что соленая тыква да еще и с огурцами – это какое-то гастрономическое безумие, внезапно появившееся

ГРИБНЫЕ ПИРОГИ

ЧТО МОЖНО ИСПЕЧЬ С ЛИСИЧКАМИ И ПОДБЕРЕЗОВИКАМИ?

Пасмурный осенний день – это не повод расстраиваться, а отличная возможность испечь ароматный пирог с грибами. Для начинки подойдут любые грибы, но лучше всего взять те, что не нужно долго вываривать. Сыроежки, лисички, маслята, рыжики, подосиновики и подберезовики, белые, наконец. Все, что вы принесли в корзине из леса, вполне подойдет. Только срежьте у губчатых грибов губку, иначе начинка будет слегка скользкой. И не делайте начинку полностью из белых, получится слишком насыщенно и агрессивно. Белые хороши в тандеме с другими лесными грибами.

Быстрый пирог

Потребуются: *1 упаковка слоеного теста, 3 яйца, сваренных вкрутую, 2 луковицы, 500 г отварных лесных грибов (можно взять лисички, маслята, подосиновики по отдельности или сделать микс, можно добавить немного белых, но лучше не использовать для пирога одни белые), растительное масло для жарки, соль и черный перец, 1 желток и 2 ст. л. молока – для смазывания, мука для подпыла.*

Шаг 1. Тесто разморозить.
Шаг 2. Лук мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве масла.
Шаг 3. Отварные грибы откинуть на сито, дать им стечь, потом мелко нарезать.
Шаг 4. Нарубить отварные яйца.
Шаг 5. Смешать лук с грибами, яйцами, посолить и поперчить.
Шаг 6. Раскатать один квадрат слоеного теста так, чтобы полотно теста поперек получилось примерно в длину противня, на котором будете печь.
Шаг 7. Отступить от короткой стороны прямоугольника теста примерно 3 см, выложить длинной горкой вдоль короткой стороны половину начинки.
Шаг 8. Аккуратно скатать рулет из теста с начинкой. Защипить рулет с двух сторон и выложить на противень, смазанный маслом или застеленный пергаментом.
Шаг 9. Повторить процедуру со второй половиной теста.
Шаг 10. Запекать пирог в разогретой духовке при температуре 180 ^{0}С. Через 5–7 минут после начала выпекания смазать желтком, взбитым в молоке.
Шаг 11. Пирог готов, когда он стал приятного золотистого цвета.

Грибная пицца-пирог со сливочным соусом

Для теста: *1 стакан кефира, 2–2,5 стакана муки (или сколько возьмет тесто), 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла без запаха, $^1/_2$ ст. л. сахара, $^1/_2$ ч. л. соды, соль.*
Для начинки: *800 г лесных грибов (подосиновиков, подберезовиков, маслят, лисичек и так далее), 1 болгарский перец, томатный соус для пиццы, пара веточек тимьяна, 100 г моцареллы для пиццы, 30 г пармезана, 2 ст. л. жирных сливок, черный перец.*

Шаг 1. Муку просеять, смешать с содой и солью.
Шаг 2. Взбить слегка яйцо и добавить его в кефир.
Шаг 3. В кефир постепенно добавлять муку. Размешать до однородной массы. Должно получиться тугое тесто. Если муки мало, можно добавить еще немного.
Шаг 4. Положить в тесто чуть-чуть сахара и 1 ст. л. растительного масла.
Шаг 5. Для начинки грибы крупно нарезать, отварить в течение 10 минут в кипящей воде.
Шаг 6. Откинуть грибы на дуршлаг и дать хорошо стечь.
Шаг 7. Обжарить в масле, добавив немного сливок, и дать загустеть.
Шаг 8. Тесто смазать томатным соусом, выложить кусочки моцареллы, грибы и кусочки болгарского перца.
Шаг 9. Посыпать тертым твердым сыром и запечь в духовке до готовности теста.

КАВМИНВОДЫ ВМЕСТО БАДЕН-БАДЕНА

НОВАЯ СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ ДО 2035 ГОДА ПРЕДПОЛАГАЕТ, ЧТО ИНВЕСТИЦИИ В ОТРАСЛЬ ВЫРАСТУТ В 3 РАЗА. А ЗНАЧИТ, ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ КУРОРТЫ СКОРО ДОЛЖНЫ ПРЕВРАТИТЬСЯ В ТУРИСТИЧЕСКИЙ РАЙ ЕВРОПЕЙСКОГО КАЧЕСТВА.

Санаторий «Шахтер». Ессентуки

Пример тому – санатории в Кавминводах на Ставрополье.

«Окно» для инвестиций

Чтобы вернуть популярность здравницам, требовались значительные инвестиции в реконструкцию старых зданий и возведение новых. Деньги удалось привлечь. Только за последний год в основной капитал санаторно-курортного и туркомплекса Ставрополья вложено 2,9 млрд руб. С 2016 года создано более 100 объектов. 22 возводятся прямо сейчас. «Теплый» бизнес-климат в регионе привлек инвестиции в том числе из Азербайджана. Компании этой страны вложили 1,5 млрд руб. в полную реконструкцию ессентукской здравницы «Шахтер» и создали на ее месте новый санаторий «Источник». «От старого здания осталась только белоснежная колоннада, соединяющая здравницу с архитектурным ансамблем курортной зоны Ессентуков, – говорит ее директор **Ирина Матвиец**. – Мы возвели два 10-этажных корпуса с комфортабельными номерами, многопрофильным медцентром, бюветом с минеральной водой, бассейном, центром эстетической медицины и косметологии». Санаторий оснащен современным оборудованием, располагает диагностической базой, обеспечивает водо- и грязелечение, физиопроцедуры, озонотерапию. Там работают спелеокамера, ингаляторий, кабинеты кинезо- и карбокситерапии, внутривенного лазерного очищения крови и др. Гостям, а за год их бывает до 12 тыс. человек, подбирают индивидуальную программу оздоровления и кормят по системе «шведский» стол. Такой подход привлекает отдыхающих не только из Ставрополья и соседних регионов, но и из других регионов страны. Впрочем, сюда также едут за отдыхом и лечением из Азербайджана, Казахстана, Узбекистана, Туркмении.

Карапузам – бесплатно

Постепенно меняет свой облик и санаторий «Машук Аква-Терм» в Железноводске. Он работал, но нуждался в полной перестройке, чтобы соответствовать европейскому уровню. В здравнице отдыхающим предлагают уникальные услуги: составляют генетический паспорт, проводят электростимуляцию по методу профессора **Андрея Герасимова**, применяют плацентарные препараты, делают внутрисуставные инъекции и многое другое. В планах инвесторов также построить радоновый эманаторий на горе Бештау, где можно будет лечиться радоном, вдыхая его пары в штольне, оставшейся после выработки урана. Подобных естественных суховоздушных лечебниц в России пока нет.

От первого лица

Губернатор Ставрополья **Владимир Владимиров:**

– К нам приезжает все больше туристов, ведь край предлагает новые возможности для оздоровления, обновляет курортную инфраструктуру, благоустраивает Кавминводы. Но главная наша задача не новые миллионы отдыхающих, а высокое качество жизни в городах-курортах. От этого в значительной степени зависит уровень сервиса и гостеприимства.

Светлана Болотникова

2021

ГОРОСКОП НА ОКТЯБРЬ

Весы

24 сентября – 23 октября

Позитив: прибыль, социальные перспективы

Негатив: высокие нагрузки, усталость

15 по 19 октября – самый благоприятный период, чтобы принимать серьезные решения, заключать договоры, наниматься на работу, вступать в сообщества единомышленников, открывать свое дело.Появится материальная стабильность, оправдаются предыдущие затраты. В личной жизни также наступает период взаимопонимания и спокойствия. Несмотря на занятость Весов, их родные проявят лояльность и оградят от всех нервных перегрузок.

Скорпион

24 октября – 22 ноября

Позитив: гордость за детей, отдых в уединении

Негатив: проблемы в любовных отношениях

Весь месяц дети преподносят сюрпризы, чаще приятные. Первая неделя обещает бурный роман, страсть, эмоциональный накал. После 8-го страсти поутихнут, возможны разочарование в любимом и попытка возобновления прежних любовных отношений. Не пытайтесь вернуться к прошлому, а в настоящем возьмите тайм-аут – время само все расставит на свои места. Уединение в конце месяца убережет от ошибки.

Стрелец

23 ноября – 21 декабря

Позитив: гармония и уют в доме

Негатив: опасность расставаний и трат

До последней недели вы сосредоточены на делах друзей и помощи коллегам. Вам хочется перемен в доме, и вполне вероятно, что дело закончится покупкой новой мебели или легким ремонтом. Вы чувствуете себя свободной, и все легко удается! Однако до 10-го есть опасность ссор и расставаний.

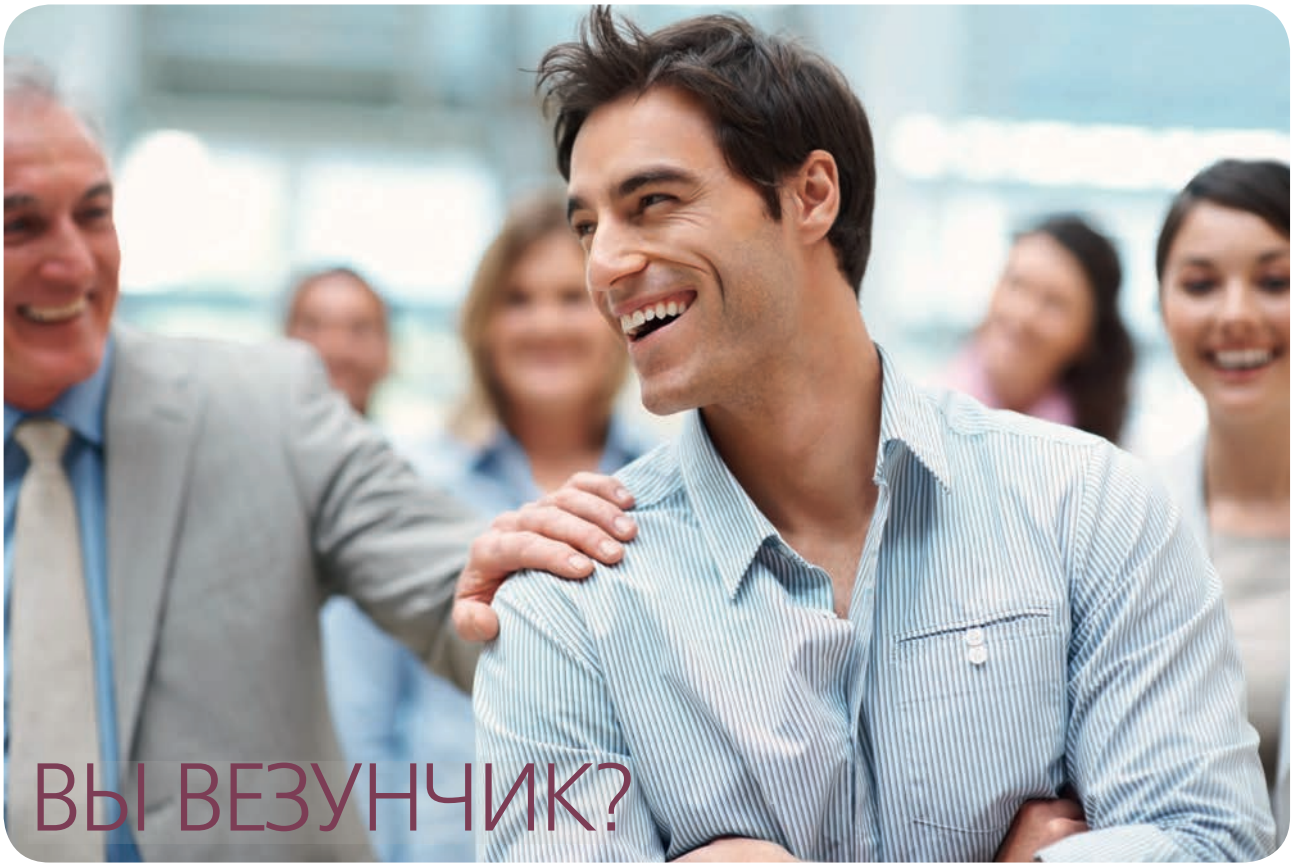
Козерог

22 декабря – 20 января

Позитив: успехи в карьере, достижение целей

Негатив: необходимость выбора в отношениях

В начале месяца вероятны препятствия в делах, и вам придется проявить изрядное упорство, чтобы осуществить задуманное. Правильное решение придет после



ВЫ ВЕЗУНЧИК?

1. Вас страшат неудачи?
а) Нет. б) Смотря какие. в) Да.

2. Удачливыми не рождаются, а становятся?
а) По-разному. б) Да. в) Не все.

3. Вы из когорты оптимистов?
а) Да. б) Не во всем. в) Нет.

4. По вашему мнению, приметы сбываются?
а) Только хорошие. б) Когда как.
в) Только плохие.

5. Вас когда-нибудь обкрадывали?
а) Нет. б) По мелочам. в) Да.

6. Вы когда-нибудь находили деньги?
а) Да. б) Небольшие. в) Нет.

7. В жизни все зависит от судьбы?
а) Да. б) Не только. в) Смотря что.

8. Вы ностальгируете по своему детству?
а) Нет. б) Иногда. в) Да.

9. Вы выигрывали в лотерею?
а) Да. б) Только «мелочь». в) Нет.

10. Вы боитесь браться за ответственные дела?
а) Нет. б) Смотря за какие. в) Да.

11. Вы любите помечтать?
а) Смотря о чем. б) Иногда. в) Да.

12. Вы всегда уверены в успехе начатых вами дел?
а) Да. б) Смотря каких. в) Нет.

13. Вас часто обсчитывают?
а) Никогда. б) Только по мелочам.
в) Очень часто.

14. Фортуна улыбается лишь сильным и смелым?
а) Не только. б) Пожалуй, да.
в) Увы, это так.

Евгений Тарасов

Вы отдавали предпочтение варианту ответов «а»? Явно Фортуна – ваш лучший друг. Будут свободные деньги, советуем заглянуть в ближайший киоск, торгующий лотерейными билетами. Хотя вам и так по жизни хватает счастливых билетиков, и, раз уж вы такой везунчик, вам наверняка предоставляются в этой жизни все шансы добиваться любых успехов, остается только не упускать их.

Выбор преимущественно варианта ответов «б» говорит, что удача не обходит вас стороной. Но вам не следует забывать о том, что эта капризная дама способна одаривать вас чаще и щедрее, если вы не будете прятаться от встреч с ней за ширму мелочных забот и никчемных развлечений.

Если ваш выбор останавливался в основном на варианте «в», это означает, что ваши отношения с Фортуной пока не складываются. Именно пока, ибо на самом деле свою удачливость с помощью различных психологических методик можно увеличивать, развивать и при желании через какое-то время стать весьма удачливым человеком! А начинать нужно с развития уверенности в себе, в своих способностях и возможностях, наполняясь оптимизмом даже при самых небольших достижениях.

НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА 2022 ГОД

Журнал «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС»

АБОНЕМЕНТ

(индекс издания)

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС | Количество комплектов:

на 2022 год по месяцам:

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

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

(индекс издания)

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

Стоимость | подписки | переадресовки | Количество комплектов:

на 2022 год по месяцам:

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

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

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

АБОНЕМЕНТ

(индекс издания)

ВЕСЁЛЫЙ ЗАТЕЙНИК | Количество комплектов:

на 2022 год по месяцам:

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

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

(индекс издания)

ВЕСЁЛЫЙ ЗАТЕЙНИК

Стоимость | подписки | переадресовки | Количество комплектов:

на 2022 год по месяцам:

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

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Ежемесячный журнал-дайджест

№ 10/2021

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
Ирина Бойчук

Тел.: (495) 787-65-04, (499) 519-62-37

Адрес редакции:
127055, Москва, Сущевская ул., 21
Тел.: (495) 787-65-04, (499) 519-62-37
http://www.id-zvonnica.ru, e-mail: zv-press@mail.ru

Журнал зарегистрирован в Комитете Российской Федерации по печати. Регистрационный номер 018454. Лицензия ИД № 02635.
Цена свободная.

Подписано в печать с готовых диапозитивов.
Формат 60 x 84 1/8. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.

Отпечатано в типографии ООО «Вива-Стар».
107023, Москва, ул. Электрозаводская, д. 20, стр. 3
Тел. (495) 780-67-05
Тир. 10 500 экз.

Редакция приглашает к сотрудничеству распространителей, рекламные агентства и рекламных агентов. С предложениями обращаться по тел.: (499) 519-62-37

В номере использованы материалы сайтов:
www.argumenti.ru, www.a-pesni.golosa.info, www.autobild.ua, www.newizv.ru, www.aif.ru, www.sudarushka.su, www.goodhouse.ru, www.bt-lady.com.ua, www.brendmix.ru, www.superstyle.ru, www.globalscience.ru

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В Официальном каталоге АО «Почта России» –

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

Журнал **«Весёлый затейник»**
П1926