ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№1/2021

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
ПЕТР РЫКОВ

АКТУАЛЬНОЕ
ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА ЗА ЖКУ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
ОПЛАТА НЕРАБОЧЕГО ПЕРИОДА

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
НЕГАТИВЫ ДОМАШНЕГО БЫТА

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
МАТЕРИНСКОЕ МАНИПУЛИРОВАНИЕ ДЕТЬМИ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
ПРИВИВКИ ДЛЯ... БЛАГОПРИЯТНОГО СТАРЕНИЯ
ХИМИЧЕСКИЙ ГОЛОС КРОВИ

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ
ДИЕТА ДЛЯ ВСЕГО СВЕТА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
О «МАММА МІА», ПАНДЕМИЯ!

БУДЬ КРАСИВОЙ
МАСКА, НО НЕ АНТИКОВИДНАЯ
ОТБЕЛИТЕ ЗУБЫ САМИ

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
ВЫЖИТЬ В ОГНЕ

ВКУСЛЯНДИЯ
МИРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ВЫПЕЧКИ

САДОВО-ОГОРОДНОЕ
ПЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ САДОВОДА

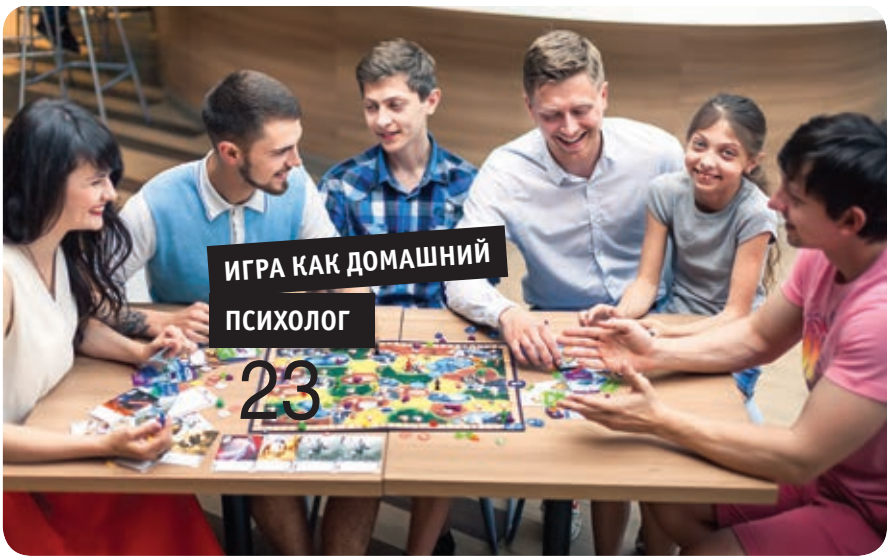
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2021
УЙДИ, БЕССОННИЦА!

С НОВЫМ 2021 ГОДОМ, ДРУЗЬЯ!

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

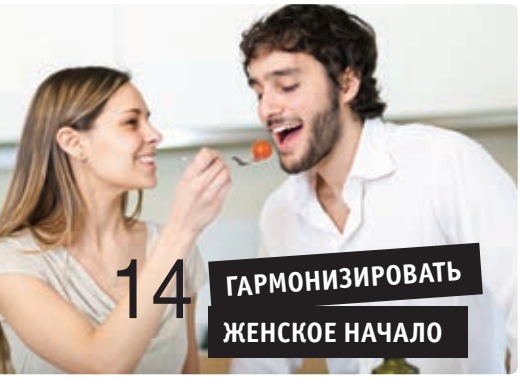
№ 1/2021

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года



В НОМЕРЕ:

СТАТЬЯ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Время, отравленное COVIDOM-19 2
АКТУАЛЬНОЕ
Как сократить расходы на электричество 4
Возмещение ущерба за ЖКУ 5
Национализация «ненужных» земель 6
Социальный договор с малоимущими 7



УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Оплата нерабочего периода 8
Памятка покупающим телефон 9
Спрашивали? – Отвечаем! 10
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Негативы домашнего быта 12
Если прихожая – непригожая 13
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Гармонизировать женское начало 14
Материнское манипулирование детьми 15
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Прививки для… благоприятного старения 16
Срочно к стоматологу! 17
Химический голос крови 18
Семена льна как лекарство 19
ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ
Диета для всего света 20
Берегите ноги и не на дороге 21
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
О «Mamma Mia», пандемия! 22
Игра как домашний психолог 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Недорогой, но стильный гардероб 24
Одежда для сугреву 25
В МИРЕ МОДЫ
Мужчины, не бойтесь цвета! 26
Неактуальные вещи 27
БУДЬ КРАСИВОЙ
Маска, но не антиковидная 28
Отбелите зубы сами 29
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Петр Рыков: «Жизнь дает шансы не единожды» 30
ЗАГОТОВКИ
Эликсир жизни – сурица 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Пять заповедей садовода 34
Теневыносливые… 34
Живые подарки 35
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Выжить в огне 36
ВКУСЛЯНДИЯ
Вкус зимних каникул 37
Мировые рецепты выпечки 38
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Оборудовать рабочую зону 40
РУКОДЕЛИЕ
«Оживляем» старую одежду 41
ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ
Симптомы COVID-19 у питомцев 42
АВТОСАЛУН
Проблемы с управляемостью авто 43
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп о любви на 2021 год 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
«Свадьба без гостей» 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2021
Уйди, бессонница! 48

СТАТЬЯ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

ВРЕМЯ, ОТРАВЛЕННОЕ

Впервые за 50 лет, в свой день рождения 18 декабря вместо закупки напитков и подготовки праздничного стола, сижу и пишу эту статью. Так изменил нашу жизнь коронавирус. А точнее – ВОЗ, провозгласившее не эпидемию, а **пандемию** коронавируса COVID-19.

Как рассказывает академик Игорь Гундаров, есть в медицине такое понятие, как пандемийный порог. То есть пандемия объявляется, когда смертность от числа заболевших, ну, например, гриппом, выше шести процентов.

Я уже неделю собираю и обобщаю материалы и статистические данные по заболеваемости и смертности. И вот что выяснилось: смертность от общего числа заболевших в мире – 2,19 процента, в России и того меньше (на 22.12.20 г.). Таким образом, можно смело утверждать, что пандемии в мире и в России, нет, а есть коронавирусная эпидемия. Любой человек может увидеть эти статданные в Интернете.

Так что ВОЗ, объявив пандемию, осуществило **фальсификацию**, которая была размножена мировыми массмедиа, введя в ступор правительства и население всего земного шара.

В чьих интересах это было сделано? Постепенно ситуация проясняется. Транснациональные корпорации и, прежде всего, фармацевтические расчищают глобалистские пути для своих товаров, по существу убивая за счёт карантина малый и средний бизнес. Сотни тысяч небольших фирм обанкротились или закрылись, уступив свои торговые площади гигантам на радость. Абсолютное большинство правительств мира пошли на поводу у ВОЗ, введя жёсткий карантин в своих странах.

И лишь Швеция и Белоруссия стали исключением. Они не стали объявлять так называемый локдаун, по-нашему – карантин, не стали закупоривать стариков (65+) и детей в тесных квартирах, переведя школьников и студентов «на удалёнку».

Как показывает статистика, во всём мире карантинные меры привели к падению производства, доходов населения, увеличению уровня безработицы. Правда, мировые СМИ выбрасывают в эфир фейки: мол, шведы признали, что были неправы.

Но недавно, в телепрограмме «Время покажет» ведущий Артём Шейнин выдал видеосюжет из Швеции с русской женщиной, живущей в этой стране. Она показала улицы, полные прохожих без масок, работающие магазины, рестораны, кафе и сказала, что правительство **рекомендовало** людям носить маски в общественных местах, соблюдать санитарную дистанцию и не собираться вместе на Новый год более шести-восьми человек.

И никаких тебе штрафов, ограничений свободы передвижения там нет. Так что выводы делайте сами…

Я по возрасту и хроническим заболеваниям отношусь к первой группе риска. Пережить коронавирусное заболевание мне будет очень непросто. Тем не менее, я считаю, что жёсткость карательно-карантинных мер в России не соответствует степени опасности этого вируса. Да, вирус есть и для некоторых смертелен, но в целом (так считают антиковидисты) он опасен не более, чем грипп. Миллионы-то уже одолели эту заразу. Не будем же терять оптимизма, а будем верить в светлое будущее.

Когда я выстроил таблицы статданных по смертности в Москве, то выяснилось что цифры смертей от COVID-19 и от сердечно-сосудистых и других заболеваний сильно разнятся.

Так, в России от коронавируса и его последствий умерло 51,4 тысячи человек, а заболело – 2,9 млн. То есть всего умерло 1,74 процента от заболевших. В Москве и того меньше – 1,4 процента. Конечно, это не мало, но запугивать население я бы не стал, зная, что только от сердечно-сосудистых заболеваний за этот же период умерло почти 900 тысяч человек. Это выше на 9,4 процента, чем в 2019 году.

Как выяснилось, перепрофилировав больницы под коронавирус, власти оставили больных с другими заболеваниями (и даже с онкологией) без необходимой медпомощи.

Карантинные меры, принимаемые мэром Москвы С.С. Собяниным, не дают желаемых результатов. Позакрывали магазины, кафе, рестораны, а посадив на карантин и детей, и стариков, ограничив количество работающих в офисах, переведя их «на удалёнку», московская власть добилась большого «успеха»: заболеваемость ковидом за время карантина выросла с 860 человек 18 сентября этого года до 6937 человек в день. В разы!

Так чего же так жёсток Сергей Семёнович? Многие считают, что он боится – вдруг не хватит для болеющих койкомест и вылезет на поверхность (хотя он и так уже вылез) результат «оптимизации» медицины и здравоохранения. Другие губернаторы и мэры городов боятся того же. Ведь тогда «прилетит» от Кремля. И прощай власть и карьера!

И ещё один вывод из псевдопандемийной политики. Во время второй волны коронавируса заболевших в разы больше, чем в первую, весной. Вокруг меня уже многие переболели, причём возраста 75+. И, слава Богу, все живы, имеют антитела, трудятся… Но их уже пугают смутировавшим штаммом коронавируса, более суровым.

А под эти страшилки уже «подстилаются» новые жёсткие законы и нормы СНиП для школьников, чтобы они смогли часами сидеть дома за компьютерами. А это вредно для здоровья…

Одной из целей ВОЗ и фармакологических монстров является желание получить сверхприбыли за счёт производства вакцин. Это такое непаханное поле! Вот почему весь Запад ополчился на нашу вакцину «Спутник V», хотя она более эффективна, чем западные.

В общем, проблемы с коронавирусом есть, они серьезные, но не до такой

COVIDOM-19

степени ужасные, чтобы создавать истерию в обществе и вызывать психосоматические расстройства людей. Давайте верить в жизнь!

* * *

Подводя итоги 2020 года, мы, конечно же, выделяем такие события, как выборы президента США и войну в Карабахе, события в Белоруссии и Киргизии…

А вчера, 17 декабря, произошло ещё одно знаковое событие – пресс-конференция Президента РФ В.В. Путина. Жители России, думается, смотрели телетрансляцию.

Первое, что я хочу подчеркнуть, – это успокоительно-положительная оценка развития экономики России. Подумаешь, – естественная убыль населения России достигла 468 тыс. человек за 10 месяцев прошлого года, увеличилось число безработных на несколько миллионов человек, закрылись тысячи предприятий малого и среднего бизнеса, возросло на пару миллионов число граждан России, живущих за чертой бедности.

Мне непонятно спокойствие президента. Народ нищает, цены растут, негодование и протест против бездействия власти резко возросли, а **олигархи увеличили барыши**. Но президент не повысил даже голоса на тех, кто в этом виноват.

Я считаю, что по многим проблемам жизни людей и, особенно, в провинции наш президент, мягко скажем, **недоинформирован**. Вот почему и спокоен, сидя в своём Ново-Огарёве. Дал указание Мишустину – бороться с ростом цен, когда уже на лекарства, сахар, масло они зашкалили.

А где министры были раньше, когда под прикрытием пандемии монополисты начали борзеть? Наша власть, к сожалению, сторонник проведения мягкой силы по отношению к госслужащим.

А нужна твёрдая рука власти. Выявили рост цен, а кого наказали, кого освободили от высокой должности? Поглядим вернутся ли цены на прежний уровень?

Второе, что могу отметить, это то, что у нас существуют две правды: одна – **телеправда**, а вторая – **интернетправда**. При этом эти две правды вступают в противоречие по основным оценкам деятельности власти в целом и президента, в частности.

В связи с тем, что я работаю «на удалёнке» стал больше получать информацию в Интернете. Честно скажу: оторопь берёт от оценок блогеров, прежде всего, деятельности президента. Оценки, особенно в связи с замалчиваемыми протестами в Хабаровске и методами противодействия им, просто шокируют. Но на пресс-конференции В.В. Путин сказал лишь, что идут следственные действия, поскольку преступления С. Фургала – серьёзные и т.д.

Но хабаровчане просят перевести эксгубернатора под домашний арест, разрешить арестанту получать письма от родных, оказать медпомощь и судить судом присяжных в Хабаровске. ЛДПР тоже просит. Но нет, хотя срок давности истёк (более 15 лет). То есть сроки прошли, но не для нашего правосудия.

Ознакомившись с последними данными А. Навального, я хочу, чтобы наши спецслужбы и, в частности, ФСБ, 8 офицеров которой засветились в истории с оппозиционером, **публично разбили доводы, приводимые им в его блоге**. В Интернете поднялась народная волна в защиту П. Грудинина и Н. Платошкина – кого власти прессуют почём зря. Люди пишут, собирают подписи, направляют обращения в Кремль, но власти молчат, а точнее, замалчивают. Считаю, что в стране должны быть структуры **контрпропаганды**, объясняющие и разоблачающие все события и фейки, а не новые драконовские законы типа – не говорить плохо о чиновниках.

Вот и делают выводы интернет пользователи: власти и президент уже сейчас гнобят конкурентов на будущих президентских выборах.

Эти выводы сделал не я. Это люди, чувствующие реальность, люди с мест, из глубинки пишут.

Страусиная философия высоких властей – ущербна. Ведь рано или поздно тайное становится явным. И время в этой ситуации сыграет против президента и правительства, а может, и **против системы, в которой бедные беднеют, а богатые богатеют**.

Убеждён – нужна **серьёзная** коррекция курса Кремля. Кто изучал работы В.И. Ленина помнят про низы, которые не хотят жить по-старому, а верхи не могут жить и управлять по-старому. И что в этом случае бывает тоже помнят. А ещё вождь, размышляя о революционной ситуации, говорил о критических точках нищеты и бедности, которые приводят к народному взрыву. Мне, да, думаю, и вам, читатели, это совсем не нужно…

С Новым годом, дорогие мои! Оптимизма, надежды, веры в завтрашний день. Будьте добрыми к родным и близким! Взаимопомощь поможет нам одолеть эту заразу. В 1941 году опасность погибнуть стране и человеку была многократно выше, чем сегодня. Но выстояли отцы и деды, старшие братья и сестры и победили коричневую гадину. Неужели мы, наследники Великой Победы, сдадимся не столь опасному врагу по имени COVID-19.

Да, хранит вас Господь!

С уважением,
ваш ГЕОРГИЙ ЗАЙЦЕВ

СОКРАТИ РАСХОДЫ НА ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

ЕСЛИ ПОДОЙТИ К ДЕЛУ С УМОМ И ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ ОБОРУДОВАТЬ СВОЕ ЖИЛЬЕ, ТО МОЖНО ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ РАСХОДЫ НА ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ.

Выключай все!

По прогнозам ученых, в будущем кардинально изменится освещение человеческих жилищ. Не будет привычных люстр, бра и торшеров. Их заменят светящиеся потолки, стены, шторы и полы со светодиодами.

В советское время были популярны плакаты: «Уходя из дома, выключай свет!» Чтобы сэкономить на электричестве, надо не только выключать свет, но и выдергивать из розеток шнуры всех неработающих приборов: телевизора, компьютера, микроволновки и др. Даже в спящем режиме техника потребляет от 10 до 20 ватт. Например, за выключенный телевизор приходится платить минимум 250 руб. в год.

А если на микроволновой печи или другой технике есть часы, за год они «съедают» примерно 200 руб.

Еще одна распространенная трата денег – круглосуточно торчащие из розеток зарядники для телефона или фотоаппарата. Многие думают, что в этом нет ничего криминального, а на самом деле все провода перегоняют ток в пустоту. Вставленное в розетку зарядное устройство, не подключенное к телефону, потребляет до 10–20 ватт, а значит, счетчик продолжает крутиться даже тогда, когда в квартире, казалось бы, не работает ни один электроприбор.

Дорогая стирка

Правильная расстановка и использование электроприборов – еще один залог экономии. Например, если холодильник стоит рядом с плитой или примыкает к теплой стене, где проходит труба, он тратит значительно больше энергии.

Айсберги в морозилке – еще минус 50 руб. в месяц. Лед повышает температуру в холодильнике, поэтому ему приходится тратить больше энергии на заморозку. Не рекомендуется также ставить в прибор не до конца остывшие продукты – на их охлаждение требуется дополнительная электроэнергия.

Мало кто знает, что 15 процентов счета за электричество дает стиральная машина. Одна стирка при +30 градусах стоит 30 рублей. Чем больше температура, тем выходит дороже.

Какой счетчик выгоднее?

Старые электросчетчики считают энергию по самому дорогому, пиковому тарифу, поэтому эксперты «Среды обитания» советуют заменить их на электронные с более высоким классом точности.

У трехфазного счетчика есть так называемый полупиковый тариф: днем с 10 до 17 часов и вечером с 21 до 23 часов электроэнергия стоит почти на 40 копеек дешевле. Получается, если все члены вашей семьи работают с утра до вечера, выгоднее установить двухтарифный счетчик. Если же в доме много детей и днем кто-то все время готовит, убирает и смотрит телевизор, лучше установить трехтарифный аппарат.

Выгодна ли энергосберегающая техника?

Стиральные машины класса «А» стоят 20 тыс. руб. и выше, обычные – от 8 до 17 тыс. руб. По словам продавцов, экономить не стоит. Однако подсчеты показывают: если мы стираем 1 час в день 365 дней в году и платим за энергию, допустим, в среднем 2 руб. за киловатт-час, окупится дорогая стиральная машина не раньше чем через четыре года.

Посудомоечные машины: разница между обычной и энергосберегающей – 5 тыс. руб. По подсчетам, экономная машинка, безусловно, окупится, правда, дешево мыть посуду будете уже не вы, а ваши дети, ведь произойдет это только через 21 год (при условии использования машины один час в день).

Холодильник включен в розетку 24 часа в сутки, а значит, по идее, на нем можно реально сэкономить. Разница в цене между экономным агрегатом и расточительным – 16,5 тыс. руб. Однако игра не стоит свеч. Подсчеты показывают: экономить будут даже не внуки, а правнуки. Затраты окупятся через 139 лет.

Татьяна Богданова

ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА ЗА ЖКУ

ПОПРАВКИ СРАЗУ В НЕСКОЛЬКО СТАТЕЙ ЖИЛИЩНОГО КОДЕКСА, КОТОРЫЕ ВСТУПИЛИ В СИЛУ 7 НОЯБРЯ, ПОЗВОЛЯЮТ ЖИТЕЛЯМ СТРАНЫ ПО-НОВОМУ ОПЛАЧИВАТЬ СЧЕТА ЗА УСЛУГИ ЖКХ И ДОБИВАТЬСЯ КОМПЕНСАЦИИ ЗА НЕКАЧЕСТВЕННОЕ ИХ ОКАЗАНИЕ.

Новые правила

Теоретически россияне могли и раньше требовать перерасчета за горячую воду и электричество, но практика показала, что добиться этого было практически невозможно. Пострадавшему от коммунальщиков жильцу приходилось пройти все круги ада, чтобы разобраться, за что отвечает управляющая компания, а за что – ресурсоснабжающая организация и кто будет делать перерасчет. И те и другие традиционно перекладывали вину друг на друга, поэтому добиться правды удавалось лишь в тех случаях, если ущерб был очевиден, например несколько дней не подавалась вода или было отключено отопление.

Теперь в Жилищном кодексе РФ прописан ответ на вопрос: кто конкретно должен отвечать за проблемы с ЖКУ. Все споры по возмещению ущерба жильцам за некачественные коммунальные услуги будут разрешаться между ресурсными и управляющими компаниями.

«По новым правилам требовать перерасчета жильцы должны у той организации, с которой у них заключен договор на обслуживание. Если с управляющей компанией, то у нее. Если напрямую с ресурсоснабжающей организацией, то обращаться надо именно туда. Если договор заключен с УК, жилец пишет туда заявление на перерасчет. И не имеет абсолютно никакого значения, кто виноват в некачественном оказании услуги. Если виновата не УК, то она все равно обязана сделать перерасчет, а потом самостоятельно разбираться с ресурсоснабжающей организацией и требовать от нее компенсации», – поясняет партнер юридической компании **Светлана Петрикова**.

«Например, в дом поступает вполне качественная вода, но трубы, за которые отвечает управляющая компания, находятся в безобразном состоянии. Поэтому в квартирах из крана течет, по сути, ржавчина. Раньше жители могли сбиться с ног, бегая между ресурсниками и управляющей компанией и выясняя, кто виноват. Теперь они могут даже не думать на эту тему. Разбираться между собой будут эти организации», – подтверждает ее слова адвокат **Михаил Колымагин**.

Как вернуть деньги

Для начала надо собрать доказательства того, что с поставкой услуг есть проблемы. Лучше сразу обратиться в жилищную инспекцию и вызвать оттуда специалиста. Если он увидит отклонения, то составит соответствующий акт и отдаст его на руки заявителю. Именно с этим документом и следует идти в ту организацию, с которой заключен договор на обслуживание. К акту можно приложить свидетельские показания, фото-, видеосъемку.

В экстренном случае нужно обратиться в аварийно-диспетчерскую службу. Специалисты должны прибыть на место и зафиксировать нарушение не позднее двух часов с момента получения сообщения. По факту проверки также необходимо составить акт. Если чиновники отказываются удовлетворить требование о перерасчете, следует обратиться в суд.

По словам юристов, новые правила позволяют довольно легко возвращать деньги на счета потребителей. Раньше, даже если удавалось добиться перерасчета, коммунальщики не отдавали живые деньги, а предпочитали зачесть переплату в будущих платежках. Теперь вернуть деньги станет проще.

При этом из Жилищного кодекса РФ исчезла норма о том, что виновник некачественного оказания услуг должен заплатить штраф конкретному пострадавшему жителю.

Наталья Пуртова

СОЦИАЛЬНЫЙ ДОГОВОР С МАЛОИМУЩИМИ

СОЦИАЛЬНЫЙ КОНТРАКТ – ЭТО ДОГОВОР, КОТОРЫЙ ОФОРМЛЯЕТСЯ МЕЖДУ МЕСТНЫМИ ОРГАНАМИ И МАЛОИМУЩЕЙ СЕМЬЕЙ, ЧТОБЫ ВЫВЕСТИ ЭТУ КОНКРЕТНУЮ СЕМЬЮ ИЗ СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ.

Главное условие – деньгами от государства надо распорядиться так, чтобы они приносили доход.
Хотя в нескольких (пилотных) регионах программа социальных контрактов действует лет семь, громко заговорили о ней после того, как темы в ежегодном послании Федеральному собранию коснулся президент, пообещавший выделить 7 млрд руб., чтобы система заработала в еще большем числе регионов, а то и по всей стране.

Двери возможностей открыты

Сразу поясним: социальный контракт – это не совсем обычная форма материальной помощи от государства, а такой вид поддержки, который дает возможность получить не сами блага, а инструменты для их приобретения, то есть ту самую пресловутую «удочку», которую рекомендуют дать бедствующему. Дают подъемные не всем, а только малоимущим и многодетным семьям или малообеспеченным гражданам, если среднедушевой доход по причинам, которые от них не зависят, недотягивает до регионального прожиточного минимума. Чтобы получить деньги, необходимо заключить специальный контракт с органами соцзащиты, четко объяснить, на что конкретно будут тратиться деньги и как составленный план поможет выбраться из нищеты. Фактически речь идет о выплате денежного пособия в обмен на обязательство трудиться и зарабатывать.
Идея соцконтракта – побудить человека прикладывать усилия и самостоятельно выбираться из сложного материального положения, а не превращаться в иждивенца на шее у государства. Таким мотивированным гражданам из бюджета и выделят деньги.
Размер, предназначенный на «ликвидацию бедности», составляет от 20 до 100 тыс. руб. в зависимости от региона. В Ростовской области, например, максимальный размер выплат – 60 тыс. руб., в Волгоградской области – 40 тыс. руб., на Вологодчине – до 100 тыс. руб.: 12 400 руб. заплатят при заключении контракта на поиск работы, до 30 тыс. руб. выплатят тем, кто захочет переобучиться на платных курсах, до 100 тыс. руб. – на открытие собственного дела.
Конечно, глобального успеха от программы ждать не стоит. В отличие от детских выплат и пособий по безработице, соцконтракт – более сложный вариант поддержки, его условия могут отпугивать потенциальных получателей. К тому же при нынешней ситуации 100 и даже 250 тыс. руб. на открытие небольшого дела может не хватить. Но это хоть что-то, это лучше, чем вообще ничего.

Справка

Заключение контракта не является основанием для прекращения других оказываемых мер поддержки от государства, но чтобы оформить соцконтракт и понять, дотягиваете вы до прожиточного минимума или нет, придется складывать абсолютно все доходы, полученные за последние три месяца.
Социальная помощь в виде единовременного пособия по социальному контракту предоставляется на срок от 3 до 12 месяцев и не чаще одного раза в три или пять лет (зависит от региона).
Заключившие соцконтракт должны гарантировать, что воспользуются этой суммой по назначению. Для подтверждения правильно потраченных средств нужно предоставлять отчет о затратах: чеки, договоры купли-продажи, фото и т.д.
В каждом регионе (узнайте, участвует ли именно ваш в программе соцконтракта) свои правила и требования для заключения договора, поэтому стоит заранее обратиться в отдел соцзащиты и узнать, какие документы потребуются в конкретной ситуации.

Елена Хакимова

ОПЛАТА НЕРАБОЧЕГО ПЕРИОДА

В РОССИИ МНОГИЕ РАБОТОДАТЕЛИ ПЕРЕВЕЛИ СОТРУДНИКОВ НА НЕПОЛНЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ С СОКРАЩЕНИЕМ ЗАРПЛАТЫ. 20 ПРОЦЕНТОВ КОМПАНИЙ СОКРАТИЛИ ЗАРПЛАТЫ, НО КОЛИЧЕСТВО РАБОЧИХ ЧАСОВ ОСТАВИЛИ ПРЕЖНИМ, ГОВОРИТСЯ В МАТЕРИАЛАХ ЦЕНТРА СТРАТЕГИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК.

Нерабочие дни не являются основанием для снижения зарплаты

Как говорит адвокат **Владимир Постанюк**, работодатель обязан соблюдать принятый указ Президента РФ и Трудовой кодекс РФ, в который какие-либо изменения насчет нерабочего периода не вносились. «Министерство труда России указало, что наличие в календарном месяце нерабочих дней не является основанием для снижения работникам заработной платы. Таким образом, работники, которым установлен оклад, должны получить заработную плату в полном объеме, несмотря на наличие большого числа нерабочих дней», – подчеркивает эксперт.

А если простой?

Другое дело, что с точки зрения трудового законодательства для ряда предприятий текущая ситуация является простоем, то есть работать невозможно по причинам, не зависящим от воли работодателя и работника.

В таком случае, по словам Постанюка, оплата на время простоя производится в размере двух третей от оклада (тарифной ставки) за все время простоя. Это не противоречит законодательству.

«Запомните, любое заявление (даже на обычный отпуск) или изменение условий трудового договора – это результат договоренности обеих сторон, то есть и работника тоже. Даже если предприятие уходит в простой, 2/3 от ставки работник должен получать», – отмечает юрист **Дмитрий Першин**.

Все, о чем договорятся работник и работодатель, необходимо зафиксировать в дополнительном соглашении к трудовому договору. Что касается сдельной работы по договору, объясняет Першин, она должна быть оплачена либо в прежнем объеме, либо в размере, о котором договорились сотрудник и работодатель.

«В противном случае – трудовая инспекция и прокуратура продолжают прием жалоб в режиме онлайн», – подсказывает он.

А если работал неофициально?

Сильнее всего от ситуации на рынке труда, когда работодатели для оптимизации расходов сокращают сотрудников и их зарплаты, пострадали граждане, получавшие зарплату в конверте. Организации, промышляющие «черными» зарплатами, ставят подчиненных перед фактом: «С завтрашнего дня получаете 50 процентов от оклада, или будете уволены, все равно ничего не докажете». Доказать то, что работал в той или иной компании, реально. «Тем, кто работал неофициально, нужно устанавливать факт трудовых отношений через суд. Делается это и по свидетельским показаниям, и по „следам“, оставленным работником во время исполнения обязанностей – подписанные договоры, принятый товар, камеры наблюдения. Каждый случай индивидуален. И, соответственно, после установления факта трудовых отношений следующее требование – это выплата заработанного и положенного сотруднику», – резюмирует Першин.

Если работодатель нарушает ТК РФ

После подачи работником заявления работодателю направят предостережение о недопущении нарушения, также будет организована проверка. Если факт нарушения подтвердится, работодатель получит предписание с требованием устранить нарушения. За несоблюдение этого требования его привлекут к ответственности, при этом права работника будут восстановлены.

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!

Как платить за ипотеку, если остался без работы? Как доказать банку, что пострадал от пандемии? Не повторится ли денежная реформа 91-го? На эти и другие вопросы ответил президент Ассоциации российских банков, академик РАН **Гарегин Тосунян.**

В 2014-м я купила квартиру в ипотеку. Но сейчас торговый центр, где я работала, закрыт, доходы упали на 100 процентов, и как платить – не понимаю. Остаток по ипотеке – около 1 млн. Что делать?

Татьяна, Воронеж

– По ипотечному кредиту лимиты установлены в зависимости от региона. В Москве это 4,5 млн руб., в Санкт-Петербурге и ДФО – 3 млн руб., в остальных субъектах – до 2 млн руб. У вас остаток по кредиту 1 млн, что меньше лимита. Значит, вы сможете взять каникулы. Кстати, мы специально обратились в Банк России и получили его поддержку в том, что для таких заемщиков, как вы, которые пострадали в результате пандемии, оформление кредитных каникул не испортит кредитную историю. Важно не только решить сегодняшнюю проблему, но и чтобы потом, когда вы погасите этот долг и вновь обратитесь к банку, у вас не возникло проблем.

Как доказать банку, что я пострадала от пандемии?

Галина, Лобня

– Вы должны предоставить в банк документы, подтверждающие снижение дохода. Например, справку о полученных доходах за текущий год и за 2019-й. Или выписку о регистрации в качестве безработного, или больничный лист. Оригиналы справок вы должны предоставить в течение 90 дней. Если по уважительной причине не успеваете это сделать, сообщите кредитору, и вам могут дополнительно дать еще 30 дней. Заявку можно направить кредитору любым удобным для вас способом, который в том числе предусмотрен в кредитном договоре. Вы можете это сделать и по телефону, сегодня действуют особые условия. Единственное – по тому телефону, который указан в вашем договоре. Причем никакого согласия залогодателя или поручителей с вас сейчас требовать не имеют права. Все это очень жестко прописано в нормативных актах сегодняшнего дня, так что дополнительных барьеров быть не должно. Будем накапливать практику и смотреть, чтобы процедуры получения кредитных каникул были максимально упрощены.

Я пенсионерка, у меня есть вклад (похоронные деньги) в коммерческом банке – около 900 тыс. руб. Он закончился в марте, а получить деньги я не смогла, поскольку нахожусь дома в изоляции. Теперь я с ужасом думаю, что вдруг, когда я смогу выйти, мне скажут, что банк приостановил выдачу денег, или будут выдавать по тысяче в день… Что будет с моими деньгами?

Елена В., Москва

– Главное – будьте здоровы и отбросьте подальше «похоронные» мысли. Вы правильно делаете, что не выходите сейчас из дома. Что касается ваших денег, то будьте абсолютно уверены: они в полной сохранности. Даже если что-то случится с банком (а я надеюсь, ничего с ним не случится), деньги вы все

НЕГАТИВЫ ДОМАШНЕГО БЫТА

НЕДОСТАТОК СВЕТА И ЕГО НЕПРАВИЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, А КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ – ОБЩЕГО ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ. РАССКАЗЫВАЕМ И О ДРУГИХ МОМЕНТАХ, КОТОРЫЕ СТОИТ ЗНАТЬ.

Конечно, если вы чувствуете себя плохо, стоит обратиться к врачу. Но причины такого самочувствия могут крыться и в ошибках в оформлении интерьера.

1. Недостаток света. Напряжение в глазах и головная боль могут возникнуть, если комната недостаточно хорошо освещена. В таком случае приходится непроизвольно напрягать зрение, чтобы разглядеть какие-то детали вокруг. Всегда регулируйте количество световых приборов и освещенность. Есть нормы освещенности, которые прописаны в СНиПах. Например, 150 Лк – для спальни, 200–300 Лк – для рабочей зоны. Решение лежит на поверхности: мало света – добавьте больше лампочек или возьмите лампочки с большим световым потоком (этот показатель всегда пишет производитель на упаковке, он измеряется в Люменах).

2. Свет неподходящей температуры. Если лампочек достаточно, но все равно есть неприятные ощущение в глазах, проверьте их световую температуру. Она измеряется в Кельвинах (К) и тоже написана на упаковке. 2700–3200 К – это теплый мягкий свет, подходящий для гостиной или спальни. До 5300 К – хорошее белое освещение для кухни или кабинета. Такой свет бодрит и помогает сконцентрироваться, поэтому не подходит для спальни или гостиной. Выше уже начинается совсем холодный свет в синем спектре. Можно использовать такую лампочку в настольной лампе, но не стоит проводить при таком освещении много времени.

3. Неудачный выбор отделочных материалов. Важно отметить, что если вы покупали все отделочные материалы у крупных проверенных производителей и проверили сертификат качества, то переживать не о чем. Современный линолеум, виниловые обои, пластиковые панели и натяжные потолки из ПВХ безопасны, пока соблюдаются условия производства и эксплуатации. Некачественная же отделка выделяет вредные вещества, которые не пойдут на пользу вашему здоровью. Но если вы стали себя плохо чувствовать дома после ремонта, особенно если ощущается неприятный посторонний запах, это повод для беспокойства.

4. Скопление пыли. Иногда самочувствие ухудшается из-за большого количества пыли, и дело не в плохой уборке. Вы можете каждый день мыть полы и протирать горизонтальные поверхности, но самая опасная пыль прячется в других местах. Где скапливается пыль?

- В подушках и одеялах с натуральными наполнителями. Людям с обостренной реакцией на пыль лучше перейти на синтетический наполнитель и регулярно стирать спальные принадлежности в соответствии с инструкцией.
- На коврах с длинным ворсом и декоративном текстиле, особенно если его много.
- В домашней библиотеке. Возможно, стоит спрятать книги в шкаф с закрытыми дверцами или хотя бы убрать из спальни.
- В воздухе. В нем постоянно находится пыль с улицы, которая попадает в квартиру через окно и с верхней одежды. Поэтому одежду лучше вешать не на крючки, а в шкаф. А для очищения воздуха купить специальный очиститель и увлажнитель.

5. Комнатные растения. Домашние растения из цветочных магазинов, даже с ядовитым соком, как правило, не приносят вреда, если просто стоят на подоконнике. Но после обрезки листьев и веток этот сок может испаряться и вызывать аллергическую реакцию у особенно чувствительных людей. Таким людям лучше избегать некоторые сорта или не ставить их в жилых комнатах.

Юлия Митюгова

ГАРМОНИЗИРОВАТЬ ЖЕНСКОЕ НАЧАЛО

ПРАВИЛА ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ.

Свои доспехи, копья и стрелы карьеристке лучше прятать в кабинете – дома они не нужны, там совершенно другое пространство, там не слышны залпы рабочих сражений и не существует никого, кроме вашей семьи. Рядом с близкими можно забыть о своем положении и стать просто заботливой женой (если на это есть силы) или усталым котенком, уснувшим на плече у супруга.

Попробуйте заняться комфортным для вас делом, чтобы гармонизировать женское начало (декупаж, скрапбукинг, кулинария), займитесь восточными практиками, где культ женского начала очень силен (арабские, индийские танцы).

Когда вы открываете дверь своего дома, постарайтесь обнулять счетчик, работающий в вашей голове. Дело в том, что в течение рабочего дня мы находимся в «мужском» состоянии, в нас активирована мужская энергия, направленная на достижение результата, борьбу с конкурентами, зарабатывание денег. В это время женская энергия дремлет, ожидая своего часа. Поэтому дома нужно быть женщиной, а не руководителем: нежиться со своим мужчиной, общаться с детьми, готовить всей семьей ужин. В противном случае женская энергия не найдет проявления, что зачастую становится причиной развития гинекологических заболеваний или отсутствия сексуальных отношений с супругом.

Не стоит также вносить истории о своей работе в топ самых обсуждаемых семейных тем, лучше разговаривать о трудовых буднях супруга, хвалить его за успехи и поддерживать в спорных ситуациях.

Старайтесь чаще говорить мужу, что любите его любым. Поймите – он нуждается в безусловной любви и за подобное отношение к себе многое готов простить. Чтобы мужчина чувствовал себя в безопасности, его нужно о чем-то просить, то есть демонстрировать, что он вам необходим. И здесь речь идет не только о материальном ресурсе. Можно, например, попросить любимого построить дом, заметив, что со столь серьезной задачей он справится лучше всех. Дело в том, что баланс «брать–давать» нарушается, если женщина совсем ни о чем не просит, а любую помощь мужа воспринимает как должное. В результате жизнь семьи постепенно наполняется обидами, раздражением и конфликтами.

Велик для добытчицы соблазн нагрузить своего мужа домашними делами: «Я зарабатываю деньги, а ты мог бы содержать дом в порядке». Казалось бы, справедливо, но таким заявлением можно вытряхнуть из мужчины чувство собственного достоинства еще до того, как он успеет вытряхнуть пыль из коврика в прихожей. Вернув коврик на положенное место, мужчина начнет страшно мстить и себе, и своей супруге.

Для гармоничных отношений не подойдет и другая крайность – если мужчина провозгласит: «Я перепробовал много средств для мытья посуды, но выбрал одно – жену», – вы потихоньку превратитесь в многофункциональный комбайн. Этого допускать нельзя, поэтому супругам ради сохранения семейного спокойствия придется поделить домашние обязанности на двоих.

Но в некоторых случаях женщинам приходится выполнять еще и функции менеджера для своего мужа, потерявшего работу или недовольного своим местом. Заботливая жена должна осторожно выяснить, чем бы хотел заниматься супруг, и помочь ему подыскать подходящее место. Осуждение или равнодушие любимой женщины окончательно уничтожат в мужчине веру в себя.

Анна Бокк

ПРИВИВКИ ДЛЯ... БЛАГОПРИЯТНОГО СТАРЕНИЯ

В МАССОВОМ СОЗНАНИИ ПРИВИВКИ АССОЦИИРУЮТСЯ С ДЕТСТВОМ, ВЕДЬ ИМЕННО В ЭТО ВРЕМЯ НАМ ДЕЛАЛИ ПРИВИВКИ ПРОТИВ КОРИ И ДРУГИХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. НО ВАКЦИНАЦИЯ ИМЕЕТ ВАЖНЕЙШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ И ДЛЯ БЛАГОПРИЯТНОГО СТАРЕНИЯ. ПОЧЕМУ? ОБ ЭТОМ РАССКАЗЫВАЕТ ГЕРОНТОЛОГ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР, НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ГЕРОНТОЛОГИЯ» КИРИЛЛ ПРОЩАЕВ.

Прививка № 1

Самые важные прививки для людей старше 60–65 лет – против гриппа. Эта инфекция вызывает тяжелую нагрузку на организм в любом возрасте, но для пожилых она особенно опасна. Ведь у них состояние здоровья обычно оставляет желать лучшего, и поэтому грипп они переносят тяжелее. Ведь повышение температуры тела и увеличение свертываемости крови, типичные для гриппа, способствуют у них обострению уже имеющихся заболеваний.

К сожалению, в обществе много предубеждений по поводу прививок. Часто можно слышать рассказы о том, что человек привился против гриппа, но все равно заболел. Причем гораздо сильнее, чем в прошлом году, когда не вакцинировался. Подобные рассказы – типичные заблуждения. Во время сезонного эпидемического подъема заболеваемости люди болеют не только гриппом, но и острыми вирусными инфекциями (ОРВИ) – их вызывают аденовирусы, риновирусы, риносинтициальные вирусы и т.д. Человек, привитый от гриппа, вполне может переболеть любой из этих ОРВИ. Поэтому люди подчас жалуются на бесполезность вакцинирования, не понимая, что болели не гриппом.

Когда прививать лучше, чем лечить

Другая прививка, которую мы рекомендуем обязательно сделать всем пожилым людям, защищает от пневмонии (воспаление легких), вызванной пневмококком. Это самый частый возбудитель этой болезни, и у людей в возрасте такая инфекция протекает гораздо тяжелее, чем у молодых. Особенно важна прививка для ослабленных и лежачих людей. Из-за того, что они вынуждены находиться в постели, у них формируются изменения, связанные с застоем крови в легких. Они являются благоприятной почвой для развития так называемых гипостатических (застойных) пневмоний. И сделав прививку, вы сможете избежать тяжелого воспаления легких.

Непростая прививка против простого герпеса

Третья прививка, которую нужно делать в пожилом возрасте, направлена против вируса простого герпеса. Это очень важно по многим причинам, в том числе для защиты сосудов. Такая вакцинация необходима в первую очередь тем, у кого есть проявления герпетической инфекции. Большинство из нас являются носителями вируса герпеса, но болеют им далеко не все. Симптомы болезни развиваются, когда вирус подходит к иммунной системе человека, как ключ к замку. И если сделать прививку, вакцина делает вирус неактивным. И это очень важно, ведь возбудитель герпеса, среди прочего, находится в активной форме в стенке кровеносных сосудов, способствуя прогрессу атеросклероза. Поэтому важно прививаться против вируса простого герпеса не только из косметических соображений (чтобы не было высыпаний на губах), но и для предотвращения атеросклеротического поражения артерий, а значит, чтобы не было инфарктов и инсультов.

ХИМИЧЕСКИЙ ГОЛОС КРОВИ

КАЖДЫЙ ИЗ НАС ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ СДАВАЛ КРОВЬ И ПОЛУЧАЛ НА РУКИ ЛИСТОЧЕК БУМАГИ С БУКВАМИ, ЦИФРАМИ И ЕДИНИЦАМИ ИЗМЕРЕНИЯ. ЗАТЕМ ВРАЧ, БЫСТРЕНЬКО ВЗГЛЯНУВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ, ОБЪЯВЛЯЛ: «С ВАМИ ВСЕ НОРМАЛЬНО» ИЛИ «ВЫ БОЛЬНЫ».

Причем сами вы, сколько ни старались и ни пытались забежать вперед и узнать, что с вами случилось, наверняка с трудом понимали, что означают те или иные буквы. На самом деле все не так сложно, как кажется. Разобраться, о чем могут говорить анализы, помогает кандидат медицинских наук из Института иммунологии Минздрава РФ **Мария Николаевна Клевцова.**

Общий анализ крови (кровь берется из пальца) рассчитан прежде всего на то, чтобы выявить заболевание крови и воспалительный процесс в организме. Все анализы в нашей стране берутся в соответствии со стандартом международной системы СИ. Сейчас уже практически не используются ручные методы анализа крови. Для этого есть специальные анализаторы. В него заправляется кровь, после чего компьютер выдает результаты пациента и нормы. А вот что означают буквы и цифры на бланке:

RBC. Такими буквами обозначаются эритроциты, или красные кровяные тельца. Количество эритроцитов в 1 мл крови должно быть от 3,8 до 5,8 млн. Если количество эритроцитов меньше нормы, значит, человеку не хватает красных кровяных телец, а это косвенный указатель на анемию. Чтобы убедиться в этом, врач смотрит на гемоглобин – белок, содержащийся в эритроцитах (HGB). Оба показателя должны друг друга подтверждать. Норма гемоглобина 110–165 г на литр крови. В зависимости от того, повышен гемоглобин или понижен, можно судить о заболеваниях. Например, высокий гемоглобин может быть признаком эритремии, пониженный – такой болезни, как железодефицитная анемия. Вообще гемоглобин – один из самых важных показателей крови, поскольку говорит об общем ее состоянии. Если он в норме – это уже хорошо.

HCT. Это тромбоциты, которые участвуют в свертываемости крови. Их норма – 350–500 тыс. в 1 мл. Если количество тромбоцитов ниже нормы, у человека повышенная кровоточивость или образуются синяки, а еще это косвенный признак заболевания крови.

WBC. Так обозначаются лейкоциты, или белые кровяные тельца. Их норма – 3,5–10 тыс. в 1 мл. Уменьшение или увеличение количества лейкоцитов – это признак воспалительных заболеваний.

Можно сказать, «вручную», с помощью мазка, анализируется формула крови, детализирующая формы лейкоцитов.

П/ядерные и с/ядерные. Общее число лейкоцитов включает в себя и молодые клетки или палочкоядерные (п/ядерные), которые потом созревают и становятся сегментоядерными (с/ядерные). Палочкоядерных должно быть до 5 процентов от общего числа зрелых лейкоцитов. Если их больше, то надо искать воспалительный процесс.

ЛИМ. Так обозначаются лимфоциты, норма которых – до 30 процентов от общего числа лейкоцитов. При очень высоком уровне лимфоцитов можно заподозрить туберкулезный процесс. Значительный рост лимфоцитов наблюдается при лимфолейкозе.

ЭОЗ. Если эозонофилов, которые так обозначаются, больше нормы (5 процентов), то у человека может быть аллергия.

СОЭ. Обозначает скорость оседания эритроцитов. Норма не должна превышать 17–18 мм в час. Если эритроциты оседают со скоростью выше 20 мм/ч, то это признак воспаления. Чтобы не запутаться во всех обозначениях, в первую очередь обращайте внимание на лейкоциты, гемоглобин и СОЭ. Лейкоциты предупреждают о воспалительном процессе, СОЭ это подтверждает, а гемоглобин поможет узнать, нет ли анемии.

ДИЕТА ДЛЯ ВСЕГО СВЕТА

НАЧИНАЕМ ПУБЛИКАЦИЮ ВСЕХ ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ. ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА № 1 ПРИ ГАСТРИТЕ И ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА СЧИТАЕТСЯ ЖЕСТКОЙ, НО ОНА ПРИЗВАНА ПОДДЕРЖАТЬ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ И ПОМОЧЬ ЕМУ ВОССТАНОВИТЬСЯ.

Что лечит?

Диету № 1 назначают при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, после лечения острого гастрита или при обострении хронического гастрита.

Основные правила диеты

Все блюда нужно варить, готовить на пару или запекать без корочки. Из рациона исключаются слишком горячие и очень холодные блюда. Важно ограничить потребление соли, которая задерживает воду в организме и раздражает слизистую желудка. Диета предполагает дробное питание – нужно есть 5–6 раз в день, но понемногу. Калорийность потребляемой за сутки еды должна составлять 2800–3000 калорий.

Что входит в меню?

В рамках диеты № 1 приветствуются супы на основе овощного бульона с добавлением вермишели, риса, различных овощей. Заправлять супы можно также сливками или вареным яйцом. Допускаются рыба и негрубые сорта мяса.

Следует отказаться от ржаного хлеба, но его можно заменить сухариками. Также диета предполагает полный отказ от слоеного теста, жирного мяса, соленых сыров, острых соусов и маринадов. Противопоказана белокочанная капуста, грибы, щавель, шпинат, лук, огурцы, газированные напитки, кофе.

Перечень разрешенных продуктов

Разрешены молочные супы из протертых или хорошо разваренных круп (геркулес, манная, рис) с добавлением вермишели и протертых овощей и суп-пюре из заранее вываренных кур или мяса.
Полностью исключены мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошка.
Хлеб и мучные изделия запрещены, но не полностью. Разрешается есть хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, но только вчерашней выпечки или подсушенный. Из сладких мучных изделий можно сухой бисквит, печенье сухое, хорошо выпеченные несдобные булочки, печеные пирожки (с яблоками, отварным мясом или рыбой и яйцами, джемом) и ватрушки с творогом. Полностью исключены ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста.
Мясо и птицу можно только нежирные, без сухожилий и кожи. Допускаются паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и обрезной свинины, кур, индейки. Нежирную телятину, цыплят и кролика можно есть, но только в вареном виде. Также разрешены паровые котлеты, биточки, кнели, суфле, пюре, зразы и бефстроганов из вареного мяса. Полностью исключены жирные или жилистые сорта мяса и птиц, консервы и копчености.
Рыба – можно нежирные виды без кожи, куском или в виде котлетной массы. Рыбу можно варить или готовить на пару.
Полностью исключены жирные и соленые виды рыбы, а также рыбные консервы.
Молочные продукты разрешены, в частности, можно пить молоко, сливки, кефир, простоквашу. Также допускаются творог и сметана (но в небольших количествах), запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги, неострый тертый сыр. Полностью исключены молочные продукты с высокой кислотностью, острые, соленые сыры.
Яйца можно готовить всмятку или в виде омлета, 2–3 штуки в день. Полностью исключены яйца вкрутую и жареные.
Крупы – разрешены манная, рис, гречневая, овсяная. Каши варятся на молоке или воде, полувязкие и протертые. Также можно готовить котлеты из молотых круп, варить вермишель и макароны.
Полностью исключены пшено, перловая, ячневая и кукурузная крупы, все бобовые и цельные макароны.

Майя Миличь

О «МАММА МІА», ПАНДЕМИЯ!

КАК МЕНЯЕТСЯ НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ? КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОСТОЯННОЙ ВНУТРЕННЕЙ ТРЕВОГОЙ? НА ЭТИ ВОПРОСЫ ОТВЕТИЛ ГЛАВНЫЙ ПСИХИАТР МИНЗДРАВА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР НАЦИОНАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ЦЕНТРА ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ ИМ. СЕРБСКОГО ЗУРАБ КЕКЕЛИДЗЕ.

– ВОЗ прогнозировала, что после пандемии число психических заболеваний увеличится. Не получится ли, что по улицам будут гулять сумасшедшие?

– Думаю, такие случаи могут быть, но крайне мало. Чтобы развилось психическое заболевание, одного стресса и тревоги недостаточно, должны быть какие-то предпосылки, нарушения в центральной нервной системе. А стресс и тревога могут стать спусковым механизмом заболевания. Но говорить, что увеличение психических заболеваний – это обязательное последствие пандемии, нельзя.

А вот депрессия действительно обогнала все другие заболевания. ВОЗ прогнозировала, что к 2020 году она выйдет на второе место среди всех причин нетрудоспособности. Однако реально депрессия уже вышла на первое место.

8 советов от Зураба Кекелидзе

1. Перестаньте постоянно бояться. Многие в страхе забывают, что заболевание для большинства здоровых людей не является фатальным.
А если выполнять рекомендации врачей по профилактике – носить маски в общественных местах и т.д., – риск заболеть не так уж велик.
2. Но не будьте и слишком беспечными. Не забывайте про элементарную гигиену – проветривайте помещение, мойте руки, соблюдайте дистанцию. Поведение в стиле «зараза пролетит мимо и меня не тронет» нельзя считать разумным.
3. Если члены семьи вынуждены проводить намного больше времени вместе (взрослые работают удаленно, дети учатся дистанционно), всем надо составить распорядок дня. При этом каждому выделяется свое время, когда он может находиться в уединении. Хотя бы 15–20 минут человек должен быть предоставлен сам себе.
4. Учитесь понимать друг друга, спокойно воспринимать другую позицию, иное мнение. Ситуация с пандемией – повод нам всем научиться общаться друг с другом. Чем больше мы общаемся – необязательно визуально, но и по телефону, интернету, – тем легче нам вместе переносить трудности.
5. Есть различные способы снять тревогу, в том числе медикаментозные. Но если у человека нет тревоги в обычной жизни, я бы не рекомендовал препараты. Можно заняться аутотренингом. Лежа, давайте команды своему организму постепенно расслабить руки, ноги, все тело. Вначале может не получиться. Тогда начните с приседаний. Сделайте 10–15 раз, отдышитесь, потом лягте и расслабьтесь. Через две недели тренировок обычно получается научиться расслабляться.
6. Если чувствуете, что сами не справляетесь с тревогой, можно обратиться к психологу или психиатру. Хочу подчеркнуть: убеждение, что если пойти в диспансер, то поставят на учет, – это миф. При консультативном учете, если в диспансер придет запрос, состоит ли такой человек на учете, будет дан отрицательный ответ.
7. Старайтесь находить действительно интересные для вас развлечения. Это тоже помогает отвлекаться от тревожных мыслей.
8. Не забывайте, что нынешняя ситуация не навсегда. Эпидемии и пандемии имеют начало и конец. Кроме того, уже есть вакцины, которые, думаю, окажутся эффективными.

НЕДОРОГОЙ, НО СТИЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ БЮДЖЕТ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ОДЕВАТЬСЯ В ДОРОГИХ БУТИКАХ, А ХОЧЕТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ САМОЙ СТИЛЬНОЙ? СПРОСИМ У СТИЛИСТОВ.

До первой стирки

Ничто так не удешевляет внешний вид вещи, как некачественная фурнитура. Блестки, стразы, пайетки играют с горе-модницами злую шутку: такая одежда прослужит до первой стирки, а пестрый образ в стиле «надену все лучшее сразу» выдает в вас женщину, отчаянно пытающуюся привлечь к себе внимание, но отнюдь не леди.

Если все-таки вы хотите блистать, сделайте выбор в пользу базовой вещи: однотонной водолазки, свитера или блузы, подобранной по принципу – чем проще, тем лучше.

Дополните ее яркой и оригинальной брошью. Приобретая такой аксессуар, вы поймете, насколько это выгодное финансовое вложение. Качественная брошь прослужит годы, с ее помощью можно создать много различных образов.

Основной состав

Элементы гардероба, выполненные из таких материалов, как шелк и кашемир, имеют приятную на ощупь текстуру. Стоят такие вещи, как правило, недешево, но при бережном уходе прослужат долго. Из качественных материалов следует выбирать классические, а не ультрамодные элементы гардероба. А потом базовые вещи можно сочетать с самой актуальной, но более бюджетной одеждой и при этом выглядеть стильно.

При выборе любой вещи необходимо тщательно изучить ее состав на этикетке. Не стоит брать шелковую блузку, в составе которой 2 процента натурального шелка, а остальные 98 процентов – синтетика. Такая вещь быстро потеряет свою форму. Дешевые вещи из синтетики покрываются катышками, и никакая деликатная стирка со специальным шампунем их не спасет.

– Ткань должна держать форму. Она не должна быть, как говорят стилисты, «сопливой», то есть слишком тонкой, при соприкосновении с телом повторять неровности, – говорит **Екатерина Медведева,** стилист-имиджмейкер, автор лекций о стиле и моде.

Отдавайте предпочтение одежде из натурального сырья: хлопок, лен, шерсть. Также 100-процентная вискоза сослужит хорошую службу – вещи из этих материалов выглядят дорого.

Попадание в цвет

Выбор цвета в подборе актуального гардероба играет одну из ключевых ролей. Не стоит брать белую одежду из дешевой ткани – она желтеет. Дешевые красители нестойки, поэтому одежда черного, темно-синего и шоколадного цвета может потерять яркость после нескольких стирок.

При формировании гардероба выбирайте не слишком темные и не слишком светлые оттенки. Жемчужно-серый, бежевый, кремовый и пастельные оттенки – цветовая гамма сезона. Эти нежные цвета создадут солнечное весеннее настроение после пасмурной зимы.

Чтобы выглядеть дорого, следует выбирать вещи «некричащих» тонов. А очень яркие кислотные цвета всегда смотрятся дешево.

МУЖЧИНЫ, НЕ БОЙТЕСЬ ЦВЕТА!

ВЫБРАТЬ ЕСТЬ ИЗ ЧЕГО: ДИЗАЙНЕРЫ, КАК ВСЕГДА, К НОВОМУ СЕЗОНУ ПРИДУМАЛИ И ОТШИЛИ НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ. НО ДАЖЕ ЕСЛИ В ЭТОМ ГОДУ ВЫ ДОБЕРЕТЕСЬ ДО НИХ ТОЛЬКО К РАСПРОДАЖАМ, МЫ СОРИЕНТИРУЕМ ВАС В ПАЛИТРЕ МОДНЫХ ТРЕНДОВ. В ПРОТИВОВЕС СОЦИАЛЬНЫМ НАСТРОЕНИЯМ ОНА ДОВОЛЬНО ОПТИМИСТИЧНА.

Мужская мода: все оттенки синего. Дизайнеры объявили цветом 2021 года «классический синий». «На пороге вступления в новое десятилетие мы стремимся к стабильной и прочной основе, которая поможет нам двигаться вперед. Однако в то же время многие чувствуют себя неуверенно, словно уходит почва из-под ног, – сказала Лори Прессман, вице-президент Pantone Color Institute. – Этот надежный синий оттенок выражает веру и постоянство, а также предлагает защиту – качества, которые дают нам обнадеживающее и желаемое чувство уверенности на пороге новой эры. Неагрессивный и легко воспринимаемый, универсальный, он побуждает нас расширять мышление, перспективы и быть открытыми». Можно предположить, что синий цвет будет встречаться повсюду – от модной одежды до обложек книг. Но, говоря откровенно, его и раньше было достаточно, особенно в мужской моде – что, несомненно, имеет не только психофизиологическое, но и социологическое объяснение: стремление к ощущению спокойствия и стабильности. Другие важные оттенки – зеленые (от хаки до ярко-неонового), желто-песчаные и кирпично-оранжевые. Акцентом выступает красный – он используется фрагментарно, но настойчиво.

Мужская мода, несмотря на турбулентность, выглядит жизнеутверждающе. Появились яркие цвета, и нет недопустимых.

Куртки и бомберы. Короткие куртки предлагаются сегодня как основа для casual look и подходят для прогулок, выездов за город и встреч с друзьями. Современные технологические разработки позволяют максимально облегчить материал и защитить его от воздействия дождя и ветра.

Идеальности – «нет». В мужской моде смешиваются границы стилей, отменяются прежние представления о статусности. Респектабельность соседствует с иронией. Мужчина выглядит хорошо одетым, когда как будто не прилагает к этому усилий. Быть «слишком нарядным» несовременно, приветствуется легкая небрежность. На пике популярности – мягкий трикотаж, свитеры и кардиганы.

Полосатый рейс. Полоска стала более крупной и яркой. Легкомысленные полосатые вещи, которые «не по возрасту», теперь позволены всем. Вообще возраст как категория, влияющая на выбор одежды, отменен. Мужчина одевается не чтобы произвести впечатление, а чтобы быть собой.

Клетка. Все виды крупных клеток становятся долгим трендом: тартан (шотландская клетка, образованная переплетением цветных нитей), французская виши (простая двуцветная клетка) или монохромный гленчек, называемый еще виндзорской клеткой или «принцем Уэльским». Клетчатым может быть любой предмет гардероба – от куртки и пальто до костюма-тройки, пиджака или рубашки. Однако целиком в клетчатую одежду можно одеваться только высоким и стройным мужчинам. С любым другим типом фигуры лучше ограничиться одной вещью либо аксессуаром.

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ СПИСЫВАТЬ СО СЧЕТОВ НЕКОТОРЫЕ НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ, МОЖНО ЛИ ДЕРЖАТЬ МАСКУ НА ЛИЦЕ ДОЛЬШЕ, ЧЕМ УКАЗАНО В ИНСТРУКЦИИ, КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЮ КОЖУ К ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЕ И ПРАВИЛЬНО ЗАКОНЧИТЬ ЕЕ, ОБЪЯСНЯЕТ КОСМЕТОЛОГ-ЭСТЕТИСТ МАРИЯ СТЕПАНОВА.

МАСКА, НО НЕ АНТИКОВИДНАЯ

1. Не передерживайте. Инструкция по применению существует не просто так. Если в ней написано, что маску следует держать 15 минут, соблюдайте указанное время. Не оставляйте ее на лице «на часик-другой» ради лучшего эффекта, поскольку вы его абсолютно точно не получите. Более того, если вы передержите, например глиняную маску, есть риск пересушить кожу. Помните, когда указанное в инструкции время проходит, маска обычно перестает работать, так что ходить с ней полдня вместо нескольких минут нерационально.

2. Подготовьте лицо. Кожу обязательно нужно подготовить к нанесению маски. Я сейчас говорю не только об удалении декоративной косметики. Почему-то некоторые женщины считают, что если на лице нет макияжа, то уже можно наносить маску. На самом деле это не так. Да, визуально кожа может выглядеть чистой, но по факту таковой не являться. Сначала в любом случае необходимо умыться, затем протереть лицо тоником, также для усиления эффекта нанести сыворотку и только потом приступать к процедуре. Когда вы смываете маску, действуйте по такой же схеме: тонизируйте кожу, затем наносите сыворотку или крем.

3. Слушайте себя. Есть мнение, что со временем нужно менять косметику, в том числе маски, иначе происходит привыкание. Безусловно, подобная точка зрения имеет право на существование, но если вы много лет пользуетесь продукцией одной фирмы и всем довольны, то зачем что-то менять? В моей практике не раз были случаи, когда такие эксперименты не давали женщинам желаемого результата, а лишь добавляли проблем. Если хочется разнообразия, просто попробуйте какие-то продукты из той же линейки, того же производителя. Постоянство не такое уж и плохое качество в данной ситуации. Мне кажется, менять косметику и маски нужно тогда, когда вы перестаете быть довольной их действием.

4. Учитывайте сезонность. Когда на улице минусовая температура, увлажняющие маски лучше делать на ночь. Дело в том, что они насыщают наши клетки дополнительной влагой. Если вы выходите на мороз после того, как сделали маску, шелушений и обветренной кожи не избежать. Кстати, по этой же причине не нужно пользоваться зимой увлажняющими бальзамами для губ, иначе на них могут появиться трещины, выбирайте питательные аналоги.

5. Не забывайте о паузе. Маски – это прекрасно, но наша кожа должна еще и сама работать, не надо ей чрезмерно помогать. Используйте маски один, максимум два раза в неделю, не больше. Вы же не поливаете цветы каждый день. То же самое с нашей кожей: усердствовать вредно.

6. Не болтайте. Есть страшилка, что если нанести маску на лицо и ходить с ней по дому, то под действием силы гравитации кожа начнет сползать вниз. Откровенно говоря, она сильно преувеличена. Тем не менее разгуливать в таком виде все же не стоит.

На мой взгляд, маска для женщины – это прекрасный повод полежать и полностью расслабиться на целых 15–20 минут. Зачем его игнорировать? Кроме того, во время процедуры будет полезно помолчать. Горизонтальное положение тела и полная тишина дадут отличный эффект.

Оксана Морозова

ОТБЕЛИТЕ ЗУБЫ САМИ

ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ – ЭТО ЦЕЛАЯ ПРОЦЕДУРА, КОТОРАЯ ЕСТЬ В АРСЕНАЛЕ СОВРЕМЕННЫХ СТОМАТОЛОГОВ. ПРИ ЭТОМ МНОГИЕ ЛИБО БОЯТСЯ ЕЕ, ЛИБО НЕ ХОТЯТ ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ. ВРАЧИ ЖЕ ОТМЕЧАЮТ, ЧТО ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО ОТБЕЛИТЬ ЗУБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО. И ЭФФЕКТ БУДЕТ ДОСТАТОЧНО НЕПЛОХИМ.

О том, как это сделать дома, рассказал врач-стоматолог, победитель премии «Стоматолог года 2020» **Юсуп Точиев.**

Что портит цвет

«Конечно, если вы хотите добиться 100-процентного эффекта, сделать все грамотно, качественно и профессионально, то отбеливать зубы нужно именно в клинике, где вам сделают профессиональный спектр процедур. Но если вы решили заняться этим дома, то есть также различные вещи, которые помогут вам в этом», – говорит Юсуп Точиев. И начать следует с пересмотра своего рациона, подчеркивает специалист. Ведь есть ряд продуктов и напитков, которые приводят к желтизне зубов и ухудшению цвета в целом. К таким относят:

- табак;
- черный чай и кофе;
- красное и белое вино;
- газированные напитки;
- ягоды и другие продукты, богатые красителями;
- соусы (соя, помидоры, карри).

Все эти продукты при частом их употреблении приводят к пожелтению зубной эмали. Поэтому с ними стоит быть осторожнее, особенно в период проведения процедуры домашнего отбеливания. Но и в другое время тоже злоупотреблять ими не стоит.

Варианты решения проблемы

«Если вы решили отбеливать зубы дома, есть два пути. Первый – это использование профессиональных средств для домашнего отбеливания зубов. Это различные отбеливающие капы, полоски, карандаши и зубные пасты. Они выпускаются различными фирмами, так что вы можете выбрать то, что вам больше подходит. Но тут важно понимать, что те же полоски и капы ресурсозатратнее, но эффективнее, чем зубная паста с отбеливающим эффектом для чистки зубов или карандаши, которые в большинстве своем самые неэффективные. Поэтому при выборе средств для домашнего отбеливания, если вы хотите добиться какого-либо заметного эффекта, лучше посоветуйтесь со своим стоматологом», – советует специалист. Ко второму способу Точиев относит так называемые народные средства. Их применение достаточно широко, но при этом не особенно эффективно, а вреда зубам можно нанести в разы больше, чем получить пользы. Ведь используются достаточно агрессивные средства. Как правило, речь идет про такие варианты, как уголь, перекись водорода, пищевая сода. Плюсом подобных продуктов является их доступность и невысокая стоимость. Но минусов у них гораздо больше, так как они оказывают непосредственное воздействие на эмаль. «Отбеливание углем может сначала показаться вам действенным способом, так как в нем есть абразивные частички, как в тех же зубных пастах. Но тут они крупнее, лучше соскребают налет, но при этом царапают вам эмаль, делая ее шершавой. Так что все-таки уголь в долгосрочной перспективе отбеливания использовать не стоит. Отбеливание перекисью водорода очень трудновыполнимо и может легко вызвать химические ожоги и отравления. А сода поможет убрать налет, но никак не отбелить зубы», – говорит врач-стоматолог.

Анна Шатохина

ПЕТР РЫКОВ: «ЖИЗНЬ ДАЕТ ШАНСЫ НЕ ЕДИНОЖДЫ»

ПЕТР РЫКОВ – ГЕРОЙ ГЛАВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ДРАМЫ «ЖЕНСКИЙ ДОКТОР» – К АКТЕРСКОЙ ПРОФЕССИИ ПРИШЕЛ НЕ СРАЗУ: СНАЧАЛА УЧИЛСЯ НА ПЕРЕВОДЧИКА, РАБОТАЛ МОДЕЛЬЮ ЗА РУБЕЖОМ И ЛИШЬ В 28 ЛЕТ ПОСТУПИЛ ВО ВГИК. ТЕПЕРЬ ОН ТОЧНО ЗНАЕТ, ЧТО ЭТОТ ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ БЫЛ ПРАВИЛЬНЫМ. ПЕТР ВСЕГДА ДЕЛАЛ В ЖИЗНИ ТО, ЧТО ХОТЕЛ, И ВСЕ У НЕГО ПОЛУЧАЛОСЬ, ПОТОМУ ЧТО ОН НЕ ДЕЛАЛ ТОГО, ЧЕГО НЕ ХОТЕЛ.

– Петр, признайтесь, вас можно назвать удачливым человеком?

– Абсолютно. Пусть не стал суперзвездой, не достиг больших высот, но я занимаюсь тем, что мне интересно, и потому доволен, как складывается моя судьба. Да, я пришел в актерскую профессию достаточно взрослым – в 28 лет. У меня уже было некое понимание о жизни и людях, поэтому особого удивления не было, скорее подтверждение каких-то ожиданий. Например, когда ехал в Америку, у меня было некое представление об этой стране, которое оправдалось. Но никакого яркого «вау» не случилось, просто определенные открытия.

– Кстати, почему вы решили оставить модельный бизнес и вернуться из Штатов в Россию?

– Просто понял, что в модельной карьере нужно что-то менять. Не факт, что вытяну в ней лотерейный билет, позволяющий иметь гонорары топ-моделей. Рассчитывать на этот билет было бы глупо. И если бы я оставил все как есть, то в 35 лет мог бы оказаться в каком-нибудь миланском шоуруме, где бы работал пять раз в неделю за хорошую зарплату.

– Вообще-то Италия для многих очень привлекательная страна...

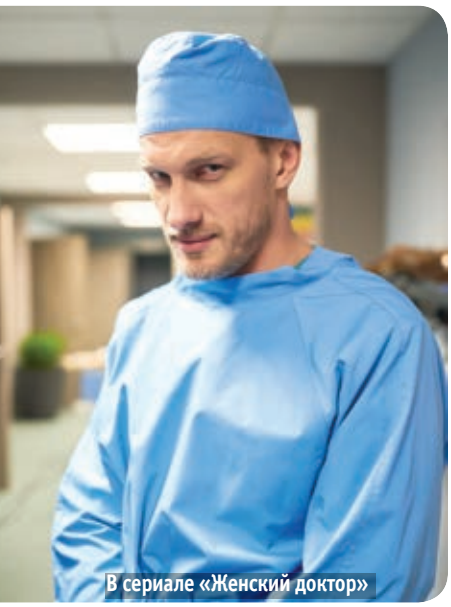
– Я очень люблю Италию, пожалуй, больше других стран, где мне пришлось жить и работать. Другое дело, что, находясь за рубежом, задумался – интересно ли мне это? Мне 28 лет, а что дальше? Где я хочу состояться, чего достичь? И понял, что хочу состояться дома, на родине. Согласен, что «хотел и смог» – это не про всех, но у меня получилось. Потому что всегда прислушивался к себе и делал лишь то, что хочу. И пусть высот больших не достиг, но я занимаюсь делом, которое мне нравится.

– Вы смелый человек: решились поступать в институт кинематографии в том возрасте, в котором мало бы кто решился...

– Да, и меня сильно смущал тот факт, что абитуриентам старше 24 лет в театральные вузы поступить уже сложно. Но я вспомнил интервью Владимира Вдовиченкова, где он рассказывал, что поступил во ВГИК в возрасте 26–27 лет, и решил попытать судьбу. Курс набирал Игорь Ясулович, прекрасный актер, которого я видел в работе. И он меня принял! Я на всю жизнь запомнил его слова о том, что жизнь дает шанс не единожды...

– Так и есть. Вы с первого раза поступили во ВГИК, а по окончании вас взял служить в театр Пушкина Евгений Писарев...

– Евгений Александрович Писарев – мой первый и единственный художественный руководитель, с которым мне тоже очень повезло. Театр им. А.С. Пушкина до сих пор для меня дом, хотя ушел оттуда по собственному желанию, отработав пять лет. Просто я понял, что не готов долго служить в одном коллективе, пускать там корни. Мне больше нравится ситуация, когда, отработав в одном проекте, переходишь в другой, не обрастая никакими отношениями. Это не значит, что я не готов ни с кем взаимодей-


В сериале «Женский доктор»

В сериале «Женский доктор»

истории, а чтобы выполнить свои актерские задачи.

– На ваш взгляд, есть сходство между профессией врача и профессией актера?

– Если говорить про творчество в высоком понимании, то, конечно, искусство делает человека лучше, здоровее. Так что в этом смысле – да, наши задачи сходятся.

– Будучи в проекте доктором-гинекологом, вы работаете с прекрасной половиной человечества, которую наблюдаете в экстремальных ситуациях. Не появилось к женщинам больше уважения? Рожать – больно, но они на это идут, и многие не единожды ...

– Простите, но мне уже 39 лет, и я что-то про женщин знаю, понимаю *(смеется)*. Так что этот проект никак не повлиял на мое отношение к ним.

– Примерив на себя белый халат, можете честно ответить – могли бы стать врачом?

– Никогда! Да, это интересная, нужная профессия. Но когда вступаешь в серьезные отношения с делом, надо понимать, есть у тебя к нему расположенность или нет. У меня нет. Я точно не доктор.

– Играя врача, не стали внимательнее относиться к своему здоровью?

– Я не веду правильный образ жизни, курил, курю и буду курить. Хотя трудно, наверное, дать точный ответ на вопрос – что значит «здоровый образ жизни», поскольку все индивидуально. Просто живу, как мне удобно, комфортно, как на душу ложится, не заставляя себя, не насилуя организм физическими нагрузками. Правда, в этом году стал задумываться. Через год мне «стукнет» 40 лет, и я понимаю, что, пусть тело, крепкое от природы, не дает пока знать о себе недомоганиями, но позаботиться о нем уже нужно. Кстати, в спортзал я раньше ходил, но сейчас на это не хватает времени, очень плотный график работы. И потом, мне скучно повторять одно и то же движение много раз подряд. Конечно, если уж сильно понадобится, я буду это делать, но под чутким руководством тренера. Желательно, чтобы это была симпатичная девушка *(улыбается)*.

– Стало быть, модную сегодня тенденцию – ходить в фитнес-центры – вы не поддерживаете.

– Это не про меня. Я не бегаю, не хожу со скандинавскими палками, не катаюсь на лыжах и велосипеде, не плаваю в бассейне или в море. Я люблю лежать, гладить кошку и ничего не делать. Недавно я отдыхал в Карпатах, жил в отеле. Честно скажу: я никуда не выходил из номера, просто неделю лежал и смотрел на гору. Это был лучший отдых за 39 лет моей жизни. Я просто созерцал, не делая никаких движений, и это было супер!

– К докторам, смею предположить, тоже не ходите. Актер Максим Аверин, например, после съемок в сериале «Склифосовский» стал регулярно проверяться в израильской клинике...

– Докторов и уколов боюсь. Не знаю человека, который бы с радостью посещал врачей. Вот и я хожу к ним по необходимости.

– Петр, ваш герой Родионов в «Женском докторе» поет серенаду. Насколько знаю, вы и в жизни стали больше внимания уделять музыке и своей группе «Камень»...

– Это мой герой Родионов подтолкнул меня к этому. Я человек однозадачный, не люблю разбрасываться, но в конце прошлого года выложил акустический альбом: сделал себе такой подарок на день рождения 30 декабря. А до этого записали альбом с аранжировками, но только недавно довели его до ума и выложили аккурат в день рождения мамы – 23 ноября. Тогда я еще не знал, что и премьера пятого сезона «Женского доктора» стартует в эту дату, думал, что будет несколько раньше. Но я рад, что все так сложилось. И обижаться на непростой 2020 год у меня оснований нет: много чего хорошего произошло. А то, что пришлось какое-то время побыть во время изоляции дома, – не проблема. Я по сути своей домосед, и для меня проблемы в этом не было.

Наталья Анохина

ЭЛИКСИР ЖИЗНИ – СУРИЦА

НАШИ ПРЕДКИ НЕ ЗНАЛИ МЕДИКАМЕНТОВ, ПОЭТОМУ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА РАСТЕНИЙ. СУРИЦА – ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ МЕДОВЫЙ НАПИТОК НА ОСНОВЕ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ.

Напиток солнца

Сурица – один из первых медовых напитков древних славян, полученный в результате натурального брожения. По вкусу сурица на водной основе схожа с игристым вином. А название питейного меда появилось из языка славяно-индо-арийских предков. В переводе с ведического санскрита «сурица» означает «солнце».

Виктор Кобилов – шеф-повар, который занимается реконструкцией блюд исконной русской кухни. Именно ему принадлежат первые в России опыты по возрождению рецепта сурицы.

«В старину сурицу называли эликсиром жизни из-за его общеукрепляющего эффекта и повышения работоспособности, – рассказывает Виктор Кобилов. – Когда лекарства еще не были созданы, люди использовали целительные свойства трав и меда, которые и входят в состав напитка. С развитием медицины это ушло в прошлое, но я советую пить натуральную сурицу для укрепления иммунитета. Основу напитка, от которой я отталкивался при реконструкции рецепта, мне подарил шеф-повар **Александр Мурашкин**».

«Рецепт сурицы передавался в моей семье из поколения в поколение, – говорит повар Александр Мурашкин. – Моя бабушка Надежда Филипповна была родом из села Садовое Воронежской области. Она верила в целительную силу натуральных продуктов и прожила 93 года без единой таблетки. Своим здоровьем она обязана любовью к злакам: основным блюдом у нее был овсяный кисель. Бабушка делилась со мной семейными рецептами из овса, одним из которых и была сурица».

Рецепт сурицы по-воронежски

Вам понадобятся:

- 3-литровая банка,
- вода,
- овес неочищенный – 600 г,
- мед домашний – 150 г,
- травы: чабрец, ромашка и иван-чай.

1. Основа воронежской сурицы – отвар овса. Для его приготовления берем 200 г неочищенного овса на литр воды. Промываем водой и варим 15 минут.
2. Заполняем банку на треть травами: чабрец, ромашка и иван-чай. Можно добавить немного мяты.
3. Заполняем банку овсяным отваром и перемешиваем с медом.
4. Накрываем банку марлей и ставим в теплое место или под прямые солнечные лучи, как делали это наши предки.
5. Процеживаем сурицу в бутылки и убираем в холодильник или погреб. Напиток наиболее вкусный при температуре 10 градусов.

Самое, конечно, удивительное в этом напитке – это вкус. А вкусов может быть сколько угодно. Есть где разгуляться творческой фантазии хозяек. Если вы положите листья дикой клубники, мяты – у вас получится один вкус, а если малины, тархуна, яблони – другой. А вот если тысячелистника, смородины и т.д. – третий.

Справка

Сурица – в славянской мифологии – солнечная Богиня радости, света и веселья. Супруга Хмеля. «Говорила Одину Легиня сребровласая: в золотом котле Сурица варится, ты возьми испей-испробуй Сурицы, но помни! Первая чаша дает силы, изгоняет боли, усталость и немощь… Вторая чаша дает веселье и вечную молодость, изгоняет гнетущую старость… Третья чаша для людей лишняя, она превращает человека в животное…»

ПЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ САДОВОДА

ПЯТЬ НАСТАВЛЕНИЙ, КОТОРЫМ ДОЛЖЕН СЛЕДОВАТЬ КАЖДЫЙ ДАЧНИК.

1. Не преклоняйся перед новыми сортами, а избери, какие в местности дают наилучший результат.
2. Почитай плодовое дерево, как и всякое домашнее животное, которое создано для пользы человека. Накорми его. Напои его.
3. Плодовое дерево, как и всякое живое существо, имеет много болезней и врагов. Излечи его болезни и изгони врагов, дерево воздаст тебе за это десятерицею.
4. Поддерживай почву в саду под черным паром (во взрыхленном состоянии. – *Прим. ред.*). Легко дышится корням только в рыхлой, влажной почве, отсюда они черпают воду и растворенные в ней почвенные соли.
5. Заботься, чтобы каждая ветка, покрытая листьями, пользовалась солнечным светом. Лист на деревьях – то же, что легкие и желудок у животных. Листьями они дышат и перерабатывают пищу из воздуха при посредстве солнечных лучей.

(Отрывок из книги «Обиходная рецептура садовода» П.Н. Штейнберга)

Владимир Веселов

ТЕНЕВЫНОСЛИВЫЕ...

КАК ВЫБРАТЬ НУЖНЫЙ СОРТ ОГУРЦОВ.

Алексей Портянкин, селекционер огурца, кандидат с.-х. наук:

– Если вы хотите получить первые огурчики как можно раньше, то поищите скороспелые гибриды (они дадут плоды менее чем через 45 дней после появления всходов).

Планируете, чтобы зеленцы поступали на ваш стол как можно дольше? Обращайте внимание на гибриды, устойчивые к болезням и вредителям огурца.

Живущим в жарком климате больше подойдут жаростойкие сорта, для холодных мест – холодостойкие, для затененных – теневыносливые. Ищите соответствующие слова в описаниях.

Любителям мелких плодов рекомендую огурцы с букетным типом цветения. Правда, такие гибриды обычно довольно требовательны к питанию и уходу – к этому нужно быть готовым.

Дачникам выходного дня не стоит «замахиваться» на рекорды – лучше выбирать гибриды с ограниченным ростом и ветвлением.

Не пренебрегайте опытом соседей: поинтересуйтесь, что они выращивали, довольны ли урожаем и качеством огурчиков. Не делайте ставку на один сорт или гибрид – для страховки лучше выращивать не менее 2–3 разных. Как правило, семена от селекционно-семеноводческих фирм в фирменных упаковках не обманывают ожиданий. На пакете должны быть следующие сведения: точное название гибрида или сорта, количество семян, номер партии и срок годности, а также адрес и контактные данные организации.

ЖИВЫЕ ПОДАРКИ

Прошлым летом у меня замечательно цвели клубневые бегонии. Осенью я обрезала побеги, выкопала клубни и убрала их на хранение в холодильник. Когда и как их теперь высаживать, чтобы они опять хорошо цвели?

О.К. Березина, Московская обл.

Проращивать гибридные клубневые бегонии надо в марте. Тогда после окончания возвратных заморозков вы сможете высадить на постоянное место уже цветущие растения. Первым делом вытащите клубни из холодильника и внимательно осмотрите их. Удалите остатки старых корешков. Если вдруг обнаружатся подгнившие места, вырежьте их, после чего обработайте срезы зеленкой или присыпьте толченым углем. А еще посадочный материал хорошо бы продезинфицировать, используя для этого соответствующие препараты. После этого можно со спокойной душой приступать к проращиванию.

Чаще всего можно встретить рекомендацию поместить клубни бегоний в ящики с землей выемкой кверху. Но места для них потребуется немало, а ведь дома весной каждый сантиметр полезной площади на счету. Поэтому, если бегоний у вас много, на первом этапе клубни можно просто-напросто разложить на увлажненной ткани и даже на листе бумаги. Если же речь идет об 1–2 растениях, то их лучше всего сразу посадить в отдельные горшочки. Главное, ни в коем случае не засыпайте их «с головой»: клубни должны быть только вдавлены в землю.

Бегонии – особы неторопливые, задумчивые и сначала начинают отращивать корешки. А потому запаситесь терпением и регулярно проверяйте, не появились ли наконец долгожданные почки. Температуру в это время лучше всего поддерживать около 20–22 °С. Когда из почек начнут развиваться побеги (а на это уйдет не одна неделя), клубни, сильно не заглубляя, рассаживают по горшочкам, которые ставят на подоконник, притеняя от прямых солнечных лучей: интенсивное освещение бегониям ни к чему.

И помните, что поливать их нужно очень аккуратно – по периметру горшка, чтобы вода ни в коем случае не попадала на сами клубни: из-за этого они могут загнить.

Со сроком годности

Два года подряд сеяла дельфиниумы, но всходов так и не дождалась. Может, к ним нужен какой-то особый подход?

Л. Горобченко, Суздаль

У дельфиниумов есть маленький секрет: хорошо всходят только свежие семена. Правда, проклюнуться могут и двух-трехлетние, но процент всхожести будет очень низким.

А вот подстраховаться, на случай если семена старые (несмотря на проставленный на упаковке срок), пожалуй, стоит. Намочите салфетку и ватный диск, заверните «семушки», положите в целлофановый пакет и уберите в холодильник. Время от времени поглядывайте, не проклюнулись ли они. Заметили наклюнувшееся семечко – аккуратно вынимайте и сажайте его в торфяную таблетку или в маленький горшочек. Если же через недельку-другую окажется, что «воз и ныне там», вытаскивайте пакет и некоторое время держите его при комнатной температуре, по-прежнему проверяя, как там ваши «подопечные». Как только проклюнутся – на посадку! А при необходимости можно повторить цикл с охлаждением еще разок.

А весь секрет в том, что старые семена находятся в состоянии покоя, и смена температурного режима помогает их «разбудить».

Мария Юрасова

ВЫЖИТЬ В ОГНЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАЧАЛСЯ ПОЖАР? КУДА БЕЖАТЬ? КАК СЕБЯ ВЕСТИ? ПО МНЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ, ЧАСТО ЛЮДИ ГИБНУТ ИЗ-ЗА НЕЗНАНИЯ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ. КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ, РАССКАЗАЛ СПАСАТЕЛЬ МЧС.

Спаси себя сам

«Хотя есть правило – женщины и дети – первые, в реальной жизни все с точностью наоборот, – говорит спасатель. – Обычно при масштабных катастрофах среди выживших большинство – это мужчины средних лет. Пожилые люди, дети и женщины погибают первыми. Дело в том, что, когда надо действовать быстро, срабатывают инстинкты, а не нормы и правила приличия. Мужчины более подготовленные в этом смысле, в том числе и из-за различия воспитания мальчиков и девочек».

Учитывая это, важно запомнить два правила. Во-первых, не стоит ждать, пока вас спасут, дадут команду, найдут и так далее. Сами вызывайте спасательные службы при первых признаках пожара – задымлении, подозрительном запахе, пламени. Если есть возможность, незамедлительно покидайте здание.

Во-вторых, подготовьте себя и своих близких к такому развитию событий. Периодически в игровой форме обучайте детей, что делать в подобной ситуации. Научите их первым делом, приходя в любое учреждение, обращать внимание на план эвакуации, запасный выход. Сфотографируйте его на телефон, пусть будет под рукой. Приучите себя и детей автоматически думать, куда бы вы побежали, если бы сейчас, здесь, вот в этом офисе, магазине, клубе, школе – начнется пожар. Доведите эти действия до автоматизма.

Специалист обращает внимание, что большинство гибнет не от огня, а от дыма, продуктов, которые выделяются из-за горения. Все знают, что при строительстве и ремонте могут использоваться дешевые материалы. При горении они выделяют ядовитые вещества. Человек очень быстро задыхается и теряет сознание.

«Поэтому так важно защитить дыхательные пути – платочек, тряпочка, шарф, футболка, любая ткань, смоченная водой, поможет не наглотаться дыма. Еще один важный момент: задымление идет наверх, поэтому лучше передвигаться, нагнувшись к полу, даже лечь и ползти. Очень важно не паниковать. Постарайтесь взять себя в руки. Действуйте, спасайте свою жизнь».

Разные ситуации – разные действия

Эксперт отмечает, что важно заранее ознакомиться со всеми правилами безопасности. Спасать себя с умом, не совершая типичных ошибок. Например, люди стараются спасти свое имущество, теряя драгоценные минуты, бегут на парковку, думая об автомобиле, а не о своей жизни. Пытаются тушить огонь в квартире – водой, открывают окна, чтобы дым ушел. Но при этом кислород еще больше раздувает пламя.

«Ситуации бывают разные, и это тоже надо учитывать, – объясняет спасатель. – Одно дело, когда загорелось что-то в квартире, и совершенно другое дело, когда вы находитесь в каком-то учреждении. Огонь может быть где-то там, а может отрезать вам пути к выходу. Именно поэтому важно знать правила пожарной безопасности и рекомендации. В том числе важно время от времени проводить тренировочную эвакуацию. Будьте готовы к разным ситуациям, ведь дело идет о вашей жизни».

Кстати, специалисты говорят, что прыгать из окна надо только в крайнем случае. К сожалению, статистика показывает, что каждый второй прыжок с четвертого этажа при пожаре – смертельный. Если нет другого выхода, то перед этим надо выбросить на землю как можно больше мягких вещей – подушки, матрасы, одеяла. И постараться упасть именно на них.

МИРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ВЫПЕЧКИ

ОТ КАПКЕЙКОВ ДО МАФФИНОВ.

Маффины, кексы и капкейки: для кого-то это слова-синонимы, но на самом деле все эти виды выпечки отличаются друг от друга. У кекса обычно пористое тесто. В него добавляют орехи или цукаты. Маффины – маленькая порционная выпечка. Они могут быть и несладкими: например, часто в качестве начинки используются бекон, сыр и овощи. Маффины получаются более плотными и менее пышными, так как тесто не взбивается, а вымешивается. Капкейки отличаются от кексов и маффинов тем, что украшаются кремом, глазурью, сливками. Полость выпечки часто заполняют джемом, сливками, сгущенным молоком. Предлагаем попробовать каждый из вышеперечисленных десертов!

Маффины с ветчиной и сыром

Ингредиенты:

100 г твердого сыра, 100 г ветчины, 3 яйца, 150 мл молока, 6 ст. л. сливочного масла, 300 г муки, 10 г разрыхлителя, 1 ст. л. сахара, соль и перец по вкусу.

Нарежьте ветчину и сыр небольшими кубиками. В миске смешайте сливочное масло комнатной температуры, сахар и молоко. Взбейте венчиком. Затем добавьте муку, яйца, разрыхлитель и замесите тесто. Оно не должно быть однородным! Перемешайте тесто с сыром и ветчиной. Разложите массу по формочкам. Они должны быть заполнены только на 2/3. Отправьте противень в духовку на 30 минут. Выпекайте маффины при температуре 180 ^{0}С. Блюдо идеально подойдет для сытного завтрака.

Маффины с бананом

Для приготовления нам понадобятся:

200 г пшеничной муки, 2 банана, 7 ст. л. сахара, 2 яйца, 6 ст. л. сливочного масла, 50 г шоколада, 1 ч.л. разрыхлителя.

Очистите и разомните спелые бананы. Смешайте их с размягченным сливочным маслом и измельчите в блендере. В отдельной миске взбейте 2 яйца, добавьте их к банано-масляной смеси и перемешивайте. Затем в большой чаше соедините муку, разрыхлитель и сахар. В сухую смесь добавьте банановую массу, половину крупной шоколадной крошки и перемешайте. Разлейте по формочкам, заполнив их на две трети. Посыпьте остатками шоколада и отправьте в разогретую до 180 ^{0}С духовку на 15–20 минут. Подавайте к свежесваренному кофе вместе со сливками.

Капкейки с ореховым кремом

Ингредиенты:

150 г коричневого сахара, 3 яйца, 1 горсть подсушенного фундука, 2 ст. л. какао, 150 мл молока, 150 мл оливкового масла, ½ ч.л. ванильного экстракта, 10 г разрыхлителя, соль по вкусу.

«ОЖИВЛЯЕМ» СТАРУЮ ОДЕЖДУ

ОТВЕЧАЕТ СОТРУДНИК АТЕЛЬЕ ПО ПОШИВУ ОДЕЖДЫ ИРИНА ВАСИНА.

Блестки. Старую кофту можно украсить блестками или оригинальными цветами, выполненными из кусочков цветной ткани. Их аккуратно вырезают из кусочков ткани, потом делают эскиз и лишь после этого приклеивают специальным клеем для ткани, который продается в спецмагазинах. Помните, что наклеивать кусочки ткани нужно очень аккуратно, поскольку излишки клея могут испортить внешний вид.

Кнопки. Возьмите швейные нитки. Проденьте нитку в иголку и завяжите узелок на свободном конце нити. Нитка должна быть достаточно длинной. Далее вы можете пришивать кнопки. Начинать следует с правой стороны кофты, от линии шеи. Проденьте иглу с ниткой сперва через одно отверстие кнопки, а затем через другое. Проделайте это несколько раз, чтобы кнопка хорошо зафиксировалась на кофте. Далее следует таким же образом пришить и другие кнопки. Пришивать кнопки можно в произвольном порядке либо создать из них красивый узор. Также вы можете пришить кнопки на рукава кофты рядом с манжетами. Добавьте бисер в центр каждой кнопки. Это придаст немного цвета вашему узору.

Вышивка. Наиболее часто при вышивке используют самые различные стежки. Это позволяет создать рельефный узор. Такие стежки в сочетании с различного оттенка нитями могут создать неповторимый дизайн.

Вот алгоритм работ:

- на листе бумаги нарисуйте узор, который вы хотите видеть на вашей кофте. Сперва рисунок делают обычным карандашом, а затем раскрашивают красками или фломастерами. Если вы планируете сделать вышивку на несколько областей кофты, то нарисуйте отдельные шаблоны на каждую область;
- положите кофту на стол. Сверху поместите лист бумаги с нарисованным узором,
- «переведите» рисунок на кофту с помощью водорастворимых красок для ткани. Краски позже смоются, и у вас останется прекрасный вышитый узор;
- далее возьмите пяльцы для вышивания;
- выберите нужные цвета ниток и вышивайте в соответствии с вашим рисунком.

Также можно из старой одежды сшить плед из лоскутков.

Для изготовления такого пледа следует заранее постирать и отутюжить ткань, разметить и вырезать шаблоны. Для шаблонов потребуется плотная бумага или картон. Размер квадратов может быть произвольным, по желанию рукодельницы. К желаемому размеру квадратных лоскутов следует добавить с каждой стороны по одному сантиметру. Этот припуск потребуется при сшивании кусочков ткани. Выкроить заготовки по шаблону и разложить их на большом столе, чтобы представить себе будущий плед.

Соединить кусочки ткани между собой с помощью швейной машинки. Квадраты соединить по вертикали, чтобы получились длинные полоски, которые следует сшить в горизонтальном направлении. С изнаночной стороны на заготовках сделать небольшие надрезы. Полотно соединить с нижней частью пледа, для которой лучше использовать мягкую однотонную ткань. Затем можно простегать плед, прошив изделие швами по диагонали.

Выполнить окантовку пледа. Для этого можно использовать бейку, длина которой равна длине изделия, а ширина – 5 см.

Полина Соколова

СИМПТОМЫ COVID-19 У ПИТОМЦЕВ

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ МОГУТ НЕ ТОЛЬКО ЗАРАЗИТЬСЯ SARS-COV-2, НО И ИМЕТЬ ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Об этом говорится в материале, опубликованном на сайте Россельхознадзора. В нем специалисты ФГБУ «Федеральный центр охраны здоровья животных» и ФГБУ «Всероссийский государственный центр качества и стандартизации лекарственных средств для животных и кормов» рассказали о признаках COVID-19 у кошек и собак, а также перечислили случаи, в которых питомцам необходимо пройти тестирование.

Какие животные могут заразиться COVID-19?

На сегодняшний день известно о случаях естественного заражения новой коронавирусной инфекцией собак, кошек, тигров и львов. Это происходило в России, Гонконге, Бельгии, США, Нидерландах, Франции, Германии и Испании.

В рамках лабораторных испытаний китайские ученые установили, что SARS-CoV-2 активно воспроизводится у кошек и хорьков, в незначительном количестве – у собак, свиней, кур и уток. Кроме того, исследование показало, что больное животное может заразить сородичей, с которыми находится в контакте. А американским ученым также удалось обнаружить передачу вируса от одной кошки к другой воздушно-капельным путем.

Какие симптомы COVID-19 бывают у животных?

По данным Всемирной организации здравоохранения животных (МЭБ), у собак заболевание проходит бессимптомно. У кошек обычно проявляются признаки острой респираторной инфекции. Это повышенная температура, кашель, чихание, выделения из носовой полости и глаз. У некоторых животных были зафиксированы признаки острой кишечной инфекции с рвотой и диареей.

В каких случаях животному необходимо сделать тест на коронавирус?

Провести анализ на коронавирусную инфекцию может потребоваться после контакта животного с человеком, у которого диагностировали COVID-19. Тестирование рекомендовано для животных с клиническими признаками заболевания. Необходимости в массовом тестировании питомцев на сегодняшний день нет, отмечают в Россельхознадзоре. Решение о тестировании животных принимает представитель государственной ветеринарной службы субъекта РФ или владелец питомца после консультации с ветеринарным врачом.

Как животных лечат от коронавируса?

В случае подтверждения заболевания животному выписывают противовирусное и симптоматическое лечение до выздоровления. Также его изолируют по месту содержания. При этом важно не допускать контактов больного питомца с другими людьми и животными.

Может ли кошка или собака заразить человека коронавирусом?

Как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), так и Всемирная организация здравоохранения животных считают, что распространение COVID-19 происходит главным образом за счет прямой передачи вируса от человека к человеку. Обе организации отмечают, что на сегодняшний день нет доказательств возможности инфицирования человека от собак или кошек.

Как уберечь домашнее животное от заражения?

Исключить тесные контакты человека с домашними животными/питомцами и между животными/питомцами в очагах инфекции (на весь срок до ликвидации очага/прохождения изоляции).

Если вы заболели COVID-19 (есть подозрение или диагноз подтвержден), вам необходимо ограничить контакт с домашними питомцами и другими животными. Это поможет вам и вашим животным оставаться здоровыми.

По возможности сделайте так, чтобы во время вашей болезни домашние обязанности по уходу за животными выполнял кто-то другой из проживающих с вами.

Анна Джей

ГОРОСКОП О ЛЮБВИ НА 2021 ГОД

Овен

Овнам наступающий год принесет стабильность в любовной сфере. В отношениях на первое место выйдут преданность и надежность. Эти качества временами будут важнее, чем романтическая страсть. Сами Овны обнаружат, что обладают куда большей способностью доверять и прощать, чем им казалось раньше. Перемена партнера возможна, но очень маловероятна. Для этого нужны очень серьезные причины, например предательство. Браки, заключенные в этом году, обещают быть очень прочными.

Телец

Какими бы сложными и запутанными ни были ваши любовные отношения, в этом году появится некоторая определенность. Те, кто уже давно вместе, но по разным причинам не регистрировали брак, в 2021-м, скорее всего, решатся официально оформить отношения. Те, кто никак не мог определиться с избранником, в скором времени все-таки сделают свой выбор и начнут строить серьезные отношения. Жизнь ваша на это время, несомненно, станет спокойнее и благополучнее.

Близнецы

У Близнецов в наступающем году любовные отношения могут сложиться по-разному, но чаще всего в их пользу. Велика вероятность не совсем равных отношений, когда один из партнеров любит значительно больше, чем второй. Теперь для вас наступает время побыть объектом поклонения. В целом в любви Близнецы склонны выбирать те отношения, где им будет комфортно и где у них останется достаточная степень свободы и личной независимости.

Рак

Для Раков, особенно не состоящих в браке, наступающий год сложится чрезвычайно удачно. Мало кто сможет устоять перед вашим обаянием, и среди претендентов на вашу благосклонность может возникнуть настоящая конкуренция. Раки получат удовольствие от такого внимания, однако внутреннее благородство не позволит им злоупотреблять своей властью над сердцами людей, так что до настоящих конфликтов дело, вероятно, не дойдет. Если в этом году кто и сможет завладеть вашим сердцем, то только человек, который оценит ваши уникальность и силу.

Лев

Львы в наступающем году не очень склонны к легкомысленным интрижкам, скорее, их заинтересуют серьезные отношения с достойным человеком своего круга. В целом Львы начнут в той или иной мере проявлять приверженность к консервативным ценностям, таким как дом и семья. Впустив однажды человека в свое сердце, они с трудом могут поменять решение.
Надо сказать, что вашим избранникам по-настоящему повезет – мало кто может дать своим любимым столько заботы и проявить столько терпения.

Дева

У Дев, особенно не связанных обязательствами, в наступающем году в любовной сфере ожидается довольно интересная жизнь. Причина этого – ваш искренний интерес

«СВАДЬБА БЕЗ ГОСТЕЙ»

* * *

В Одессе:
– Мойшик, а как понять, шо такое «плохая наследственность»?
– Я думаю, Сема, это когда тебя вычеркнули из завещания.

* * *

– Люся, у тебя лишний вес!
– Это не лишний. Это запасной!

* * *

Интересно, как с каждым месяцем зарплата становится все меньше и меньше, хоть цифра одна и та же?!

* * *

В жизни на самоизоляции меня больше всего волнуют две вещи: как уснуть и как проснуться.

* * *

Врачу выгодно, когда вы болеете.
Юристу хорошо, когда вы попали в беду.
Полиция довольна, если вы оказались преступником.
Автослесарь радуется, когда ваша машина сломалась.
И лишь вор желает вам беспечности и благополучия.

* * *

Главное, что понимаешь в ходе общения с водопроводчиками и электриками: если человек занимается чем-то 20 лет, это еще не значит, что он умеет это делать.

* * *

Зашел в супермаркет, охранник замерил температуру: 35,2.
Гады, уже на входе обвесили!

* * *

Училка на удаленке забылась и сказала: «Сегодня контрольная за четверть, прошу всех выключить свои гаджеты!»

* * *

– Дорогой, что это за тест «10 с хвостиком»?
– Это тест на IQ.
– Может, мне его пройти?
– Не стоит.

* * *

Кто не успел жениться, поспешите. Только в этом году свадьба без гостей!

* * *

Было бы неплохо для всеобщего образования на освежителях воздуха в туалете, кроме состава, печатать, например, теоремы по геометрии, законы Ньютона или страницы русско-английского словаря.

* * *

– Во сколько обошлась тебе эта шубка?
– Примерно в 30 истерик.
– Да, дороговато.

* * *

Кнопка экстренного катапультирования из переполненного автобуса находится на бюстгальтере у контролерши.

* * *

Илья Муромец:
– Змей Горыныч, чего это ты теперь с одной головой летаешь?
– Коронавирус, блин! Две башки социально дистанцировались!

* * *

Никак не можем определиться, где провести отпуск: в гостиной, в спальне или на балконе. На кухне очень дорого, очень.

* * *

– Сижу на диете, сбросила 2 кг, голова перестала соображать. Видимо, это мозг усох!

* * *

Девушка может бесконечно делать две вещи: смотреть в зеркало и начинать сидеть на диете.

* * *

Если она пишет: «Я сегодня хочу с тобой поговорить», отвечайте: «Да, я тоже!»
Нервничать должны оба.

* * *

– Ты взял с собой теплую одежду?
– Конечно, семь бутылок.

* * *

– Что значит «у меня нет времени выслушивать твое нытье»?! Планируй свой день. Вставай на час раньше!

* * *

Два одессита рассматривают статую Свободы.
– Шо ни говори, а это памятник тете Соне. Только она могла выйти встречать гостей с примусом в одной руке и квитанциями за квартиру – в другой. Да еще в ночнушке и бигудях.

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2021».

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие.

Победителей конкурса ждут призы. **1-й приз – телевизор, 2-й приз – планшет.**
Все призеры и еще пять участников конкурса получат бесплатную подписку на «ДЭ для вас».
Ждем ваших писем, друзья!

Отправляйте корреспонденцию по адресу:
127055, Москва, Сущевская ул., 21, Издательский дом «Звонница-МГ».
Фамилию, имя, отчество и адрес с почтовым индексом пишите, пожалуйста, печатными буквами.

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2021

УЙДИ, БЕССОННИЦА!

Смешайте в равных долях семена укропа, корневища валерианы, траву пустырника, семена тмина. 1 ст. л. смеси заварите в стакане кипятка, настаивайте 40 минут, затем процедите. Пейте настой теплым перед сном.
2 ст. л. измельченной травы мелиссы залейте 2 стаканами крутого кипятка, затем остывший настой процедите. Принимать постепенно в течение дня.
Приготовьте сбор: листья мелиссы – 20 г, трава пустырника и корни валерианы – по 30 г. 1 ст. л. сбора залейте 300 мл кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимать по рюмке 3 раза в день до еды.
Пейте тыквенный сок. Он прекрасно успокаивает нервы и борется с бессонницей. Дневная доза – 1–2 стакана.
2 ч.л. шишек хмеля залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа, процедите и выпейте на ночь.

Татьяна Павлова, г. Суздаль

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 1/2021

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.
Факс: (499) 967-75-21

Адрес редакции:
127055, Москва, Сущевская ул., 21
Тел.: (495) 787-65-04, (499) 967-75-21
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.: (495) 787-65-04

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,
ПИ226 – льготная подписка для ветеранов войны, инвалидов и пенсионеров

Журнал **«Весёлый затейник»**
П1926

ДЭ 2021

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ОКТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

домашняя ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС