ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС

№2/2021

ГОСТЬ ЖУРНАЛА

АНТОН ХАБАРОВ

АКТУАЛЬНОЕ

ГЕННО-МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ОБМАН

«ОКО», НАДЗИРАЮЩЕЕ ЗА ЖИЗНЬЮ

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ

БЕСПЛАТНЫЙ НОТАРИУС... ЗА ДЕНЬГИ!

«НЕЛЬЗЯ» ДЛЯ ДОМА И ДАЧИ

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ

«ТАЛАНТЫ» МАЛЕНЬКОЙ ГОСТИНОЙ

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ

«САКРАЛЬНЫЙ СМЫСЛ» СЕМЬИ

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

АТЫ-БАТЫ – ГЛУТАМАТЫ!

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

НАШ ВРАГ – МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

ЕСЛИ ДОСТАЛ РЕВМАТИЗМ

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

ПРАВИЛА ДИЕТЫ №2

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ

ОШИБКИ МОДНОЙ «ОХОТЫ»

БУДЬ КРАСИВОЙ

МОЛОДАЯ КОЖА БЕЗ БОТОКСА

САДОВО-ОГОРОДНОЕ

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПОСАДОК НА 2021 ГОД

ВКУСЛЯНДИЯ

РЕЦЕПТЫ ПОСТНОГО СТОЛА

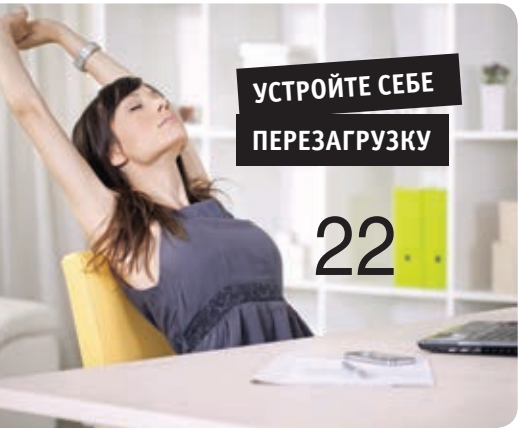
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

№ 2/2021

журнал выживания и социальной защиты
издается с 1996 года

В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Генно-модифицированный обман 2
Льготная ипотека – невыгодна! 3
Пандемия и кредитная кабала 4
«Око», надзирающее за жизнью 5
Экономия на простых вещах 6



УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Бесплатный нотариус… за деньги! 7
«Нельзя» для дома и дачи 8
Незаконная комиссия банка 9
Спрашивали? – Отвечаем! 10
В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Многофункциональная мебель 12
«Таланты» маленькой гостиной 13
СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
«Сакральный смысл» семьи 14
Любовь или взаимоуважение? 15

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
Аты-баты – глутаматы! 16
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Наш враг – мерцательная аритмия 17
Лимфоузлы на инфекции злы 18
Если достал ревматизм 19
ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ
Правила диеты № 2 20
Эй, смотри, не заржавей! 21
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Устрой себе перезагрузку 22
Не плачь о прошлом, полюби настоящее 23
ИМИДЖ и ЭТИКЕТ
Ошибки модной «охоты» 24
Женственно-роскошные укладки 25
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Антон Хабаров: «Главное качество артиста – любопытство» 26
В МИРЕ МОДЫ
Шляпка к вашему лицу 29
Актуальное ретро 30
БУДЬ КРАСИВОЙ
Молодая кожа без ботокса 31
Не используйте эти средства 32
ВОЛШЕБНЫЕ ТРАВЫ
Рецепты сибирского чая 33
САДОВО-ОГОРОДНОЕ
Готовясь к посадочной страде 34
Размножение растений 35
Тару – в дело! 35
АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ
Катание с горки 36

ВКУСЛЯНДИЯ
Питание в самоизоляцию 37
Рецепты постного стола 38
МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Оконный стеллаж для рассады 40
РУКОДЕЛИЕ
Самодельное мыло 41
ПО ГОРОДАМ И СТРАНАМ
На курорт в Железноводск 42
ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на февраль 44
В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 46
ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
Маленькие хитрости 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2021
Хондроз не страшен! 48

ГЕННО-МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ОБМАН

В 2020 ГОДУ УВЕЛИЧИЛОСЬ КОЛИЧЕСТВО ЭКСПОРТИРУЕМОЙ ИЗ РОССИИ РАСТИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ СО СЛЕДАМИ ГМО В НЕЙ.

Если даже за рубеж идет трансгенная продукция, даже подумать страшно, чем тогда пичкают нас внутри страны?

В нынешнем году Россия получила 12 официальных уведомлений от уполномоченных органов Китая, Литвы, Вьетнама, Финляндии, Венгрии, Молдовы и Бельгии о несоответствии российского зерна требованиям этих стран-импортеров.

Еще в июле Главное таможенное управление Китайской Народной Республики уведомило Россельхознадзор об обнаружении ГМ-компонентов в 23 партиях российского рапса и 10 партиях соевого масла.

В ходе проведенного расследования российское надзорное ведомство установило, что на территории Нижегородской области выращивался генно-модифицированный рапс, а в Волгоградской области – генно-модифицированная соя, и пресекло попытки экспорта в Китай и Беларусь ГМ-зерна, произведенного в Еврейской автономной области и Ставропольском крае.

Проанализированные Россельхознадзором сопроводительные документы на экспортные партии показали, что в ряде случаев декларации о соответствии требованиям ЕАЭС выдавались на серийный выпуск продукции, а не на конкретную партию, а сами декларации принимались на основании испытаний несуществующих лабораторий. Проще говоря, были сфабрикованы.

В России выращивание и разведение в коммерческих целях растений, генетическая программа которых изменена с использованием методов генной инженерии, запрещены законом еще с 1 июля 2017 года, и отечественные сельхозпроизводители не могли этого не знать, но выгода от сделки для них была явно больше возможного наказания. За руку ведь могут не поймать, а вину еще поди докажи. И вряд ли случай с выращиванием генно-модифицированной продукции и подделкой документов был единичным. Просто в этот раз не повезло – заграничные эксперты пристальнее обычного взглянули на то, что ввозится в их страну.

Все дела по выявленным нарушителям закона Россельхознадзор передал в правоохранительные органы (как наказали хозяев неправильных рапса, сои и зерна – неизвестно), а чтобы исключить введение странами-импортерами ограничений на импорт российской растительной продукции, настоятельно рекомендовал при декларировании зерна… более сознательно подходить к выбору испытательных лабораторий. И всё? Надавили на совесть, так сказать, и дело в шляпе? А тем, кто реализует генно-модифицированные рапс, зерно и сою на внутреннем рынке, можно не беспокоиться о документах? Свои пусть едят, что дают?

Одно ясно: продукты, выращенные или произведенные из генно-модифицированных растений, могут попасть к нам на стол не только из-за границы. И хотя сейчас стало модно указывать на этикетах «без ГМО», еще не факт, что йогурт «без ГМО» не сделан из молока коров, которые ели отечественные ГМ-корма, а подсолнечное масло «без ГМО» не было выжато из выращенного при помощи генной инженерии подсолнуха.

И ведь не захочешь, а задумаешься, зная, что декларацию, оказывается, можно легко подделать в левой лаборатории.

Выращивать генно-модифицированные растения у нас запрещено, а ввозить нет. Мы продолжаем регулярно закупать соевые продукты из-за рубежа. Если на этикетке продукта вы видите надпись «растительный белок» – это, скорее всего, соя. И очень вероятно – трансгенная.

Елена Хакимова

От редакции:

Редакция требует от Правительства России поставить заслон ГМО. У нас и без того царствуют онкология и астма. Защитите прежде всего детей и молодежь.

ЛЬГОТНАЯ ИПОТЕКА – НЕВЫГОДНА!

ИНИЦИИРОВАННАЯ ПРАВИТЕЛЬСТВОМ ЛЬГОТНАЯ ИПОТЕКА, ПРИЗВАННАЯ ПОВЫСИТЬ ДОСТУПНОСТЬ ЖИЛЬЯ И ПОДДЕРЖАТЬ СТРОИТЕЛЬНЫЙ СЕКТОР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА, ЕСЛИ И ВЫПОЛНИЛА СВОЮ МИССИЮ, ТО ТОЛЬКО НАПОЛОВИНУ.

Относительно низкая стоимость кредита – 6,5 процента годовых – нивелировалась за счет роста цен на недвижимость.

Программа льготной ипотеки заработала в апреле, когда из-за пандемии произошло резкое падение спроса на жилье и стало понятно, что строительная отрасль не выкарабкается из ямы без государственной поддержки. Инструментом такой поддержки и стала льготная ипотека. Ипотеку под 6,5 процента годовых россиянам раньше еще никто не предлагал, и народ побежал к застройщикам. В первый месяц по льготной ипотеке разрешалось брать даже уже готовое жилье, но с мая – только в новостройках. Оператор госпрограммы «Дом.РФ» заявлял, что льготная ипотека экономит 11,3 процента, а значит, куда выгоднее по сравнению с кредитами под 8 процентов. На деле оказалось не все так радужно.

По подсчетам Национального рейтингового агентства, уже в сентябре вся экономия улетучилась – ее банально съел рост цен на квадратные метры: в Москве с конца апреля цены выросли на 10 процентов, в Петербурге – на 17 процентов, в регионах – на 7 процентов.

При этом, как заявляют эксперты, положительный эффект от льготной ипотеки пропадает при повышении цены за квадратный метр уже на 8 процентов. А если учесть, что застройщики планируют увеличить стоимость недвижимости еще на 3–5 процентов, это окончательно исчерпает положительный эффект льготной ипотеки. Заемщики уйдут в минус или смогут купить минимум, который могли бы себе позволить и при ставке 8 процентов, но при более низкой стоимости квадратного метра. По большому счету пока от льготной ипотеки выиграли те заемщики, которые успели оформить кредит до конца августа.

Но произошло то, что произошло: ажиотаж, вызванный небывало низкой ипотечной ставкой, привел к тому, что рынок быстро перегрелся, и на этой волне застройщики начали задирать цены. Они-то и выиграли от всей этой кутерьмы, получив прибыль 38–52 процента. Девелоперы и сейчас продолжают потирать руки в ожидании новых поступлений. Основания для этого у них есть: ранее ограниченная 1 ноября 2020 года льготная ипотека продлена до 1 июля 2021 года, а там, глядишь, и до конца будущего года.

В «Дом.РФ» прогнозируют, что по итогам нынешнего года россияне возьмут 1,5 млн ипотечных кредитов на сумму 3,7 трлн руб. Причем брать будут даже те, кто потом не сможет ее оплачивать. Центробанк не раз заявлял о надувающемся пузыре на рынке ипотеки, который выгоден застройщикам и банкам, но угрожает финансовой стабильности страны, однако он не может повлиять на ситуацию. Решив продлить еще на восемь месяцев госпрограмму льготной ипотеки, правительство намерено не допустить удорожания жилья. Правда, каким образом – непонятно. На себестоимость строящегося жилья оказывают давление как минимум слабый рубль (девальвация подстегивает инфляцию), новая система проектного финансирования и дефицит нового жилья, которое благодаря доступной ипотеке быстро раскупается. Продление льготного кредитования тоже подольет масла в цену квадратных метров. На этом фоне, не сомневаются специалисты в сфере недвижимости, заемщикам придется оформлять кредиты на большие суммы, что не уменьшит долговую нагрузку на нуждающихся в жилье граждан, которую, по идее, ипотека под 6,5 процента годовых должна была снизить.

Елена Хакимова

ПАНДЕМИЯ И КРЕДИТНАЯ КАБАЛА

КОРОНАКРИЗИС ЗАГНАЛ РОССИЯН В ТАКУЮ ДОЛГОВУЮ КАБАЛУ, В КАКОЙ ОНИ НЕ БЫЛИ, ПОЖАЛУЙ, НИКОГДА. НЕДАВНИЙ СОЦОПРОС ПОКАЗАЛ, ЧТО ПОЧТИ ПОЛОВИНА ЖИТЕЛЕЙ СТРАНЫ ИМЕЕТ ХОТЯ БЫ ОДИН КРЕДИТ В БАНКЕ, А 30 ПРОЦЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ – ДВА И БОЛЬШЕ. ОСОБО РИСКОВАННОЙ СТАЛА ИПОТЕКА. ЭКОНОМИСТ И ДЕПУТАТ ПАВЕЛ МЕДВЕДЕВ ОБЪЯСНИЛ, ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ ОБЫЧНЫМ ГРАЖДАНАМ В ОТНОШЕНИЯХ С БАНКАМИ.

– Представим себе некого среднестатистического россиянина, который сейчас решает вопрос: брать ему кредит (ипотеку) или нет? Что вы посоветуете? И как быть тем, кто уже набрал кредитов, а сейчас по тем или иным причинам не может их выплачивать?

– Я бы призвал всех задумывающихся о кредите к очень большой осторожности. Надо трезво и консервативно оценивать свои ресурсы и допускать, что ваша зарплата как минимум не будет увеличиваться. Особенную бдительность необходимо проявить при оценке возможности взять ипотечный кредит. Ошибка здесь ведет нередко к драматическим, если не трагическим последствиям. Могу напомнить мнемоническое правило, не имеющее внятного научного обоснования, но подтверждаемое жизнью: необходимо располагать запасом денег, достаточным, чтобы в течение полугода полностью обслуживать все свои кредиты, кормить семью, платить за квартиру. Если такой запас есть, тогда вероятность личного дефолта невелика, хотя и не нулевая. Поможет ли это в случае с коронакризисом, не знаю. Не исключаю, что сейчас запас надо иметь не на 6 месяцев, а на 12, что, скорее всего, крайне трудно обеспечить. Еще один ненаучный совет тем, кто уже принял твердое решение купить квартиру в ипотеку. Купите, но не такую дорогую, как задумали. Что касается второго вопроса, тут хорошего совета не дашь. Обычно финансисты говорят: ищите дополнительный источник дохода. Легко сказать! Как бы старый не потерять! Остается только порекомендовать отправиться на прием к своему депутату Госдумы и сообщить ему, что в России нет работоспособного закона о банкротстве граждан. Чем черт не шутит, вдруг поймет намек…

– Многие взрослые и образованные люди понимают все опасности кредитного бремени, однако добровольно лезут в эту кабалу. Неужели неистребимая тяга к кредитам стала в определенном смысле национальной чертой россиян?

– В первой половине тучных нулевых, когда были преодолены последствия дефолта 1998 года, рынок потребительского кредитования стал бурно расцветать. Люди тогда осознали, что им не нужно клянчить деньги у родственников, что с покупкой автомобиля, квартиры или кофемолки в любой момент помогут банки.

Проценты по кредитам оплачивались в срок, просрочка встречалась редко, поскольку реальные доходы тогда росли. Это была новая для бывшего советского человека реальность, к которой население постепенно привыкало. Затем привыкло и усвоило правила игры. Разумеется, некоторая часть россиян беспечна и безответственна. Но таких относительно мало. В те годы сколько-нибудь существенно отклонялись от графика платежей по кредитам лишь 5 процентов заемщиков. Причем половина из них по разгильдяйству, легко преодолимому простым напоминанием. Другая половина на напоминания почти не реагировала. В ней, по-видимому, были и недобросовестные заемщики, и откровенные жулики.

Сейчас неплатежей стало больше не потому, что мораль россиян упала. Большинство граждан влезают в долги по необходимости, а то и из-за безвыходности. Тяга к кредитам – это вовсе не национальное развлечение, а следствие удручающей бедности значительной части населения.

«ОКО», НАДЗИРАЮЩЕЕ ЗА ЖИЗНЬЮ

КАК ИЗВЕСТНО, ЭЛЕКТРОННЫЕ ПРИБОРЫ УЖЕ ДАВНО СЛЕДЯТ ЗА НАМИ И ПЕРЕДАЮТ ЭТИ СВЕДЕНИЯ НЕПОНЯТНО КОМУ.

И вот, похоже, наше правительство решило положить конец этому безобразию и взять под свой контроль сбор информации о своих гражданах. Судя по всему, именно для этого был принят закон об обязательной установке российского софта на гаджеты, которые продаются в нашей стране. Он должен был вступить в силу 1 января 2021 года, но появились сообщения о том, что этот решительный шаг переносится на 1 апреля.

Очередная новость удивила не фактом переноса «вступления в силу», а самим содержанием. Зачем столь срочно устанавливать («предустанавливать»!) 16 приложений, причем именно отечественного производства и именно в «обязательном» формате?!

Название нормативного акта более чем скромное: «О внесении изменения в статью 4 Закона РФ “О защите прав потребителей”». Всего-то!

Но если знать хитрости законодателей и спецначальников, которые самые радикальные инициативы маскируют безобидными названиями, нетрудно догадаться, что речь идет о серьезных новациях. О том же свидетельствует и ряд формальных признаков. Проект был дружно, как по команде, внесен представителями всех фракций Госдумы, а сам текст уложился в полторы страницы. «Программы для ЭВМ, включая мобильные приложения и программы для телевизоров с функцией “смарт-ТВ”, ориентированные на российских пользователей, являются более привлекательными для потребителей, повышают удобство использования устройств, влияют на качество использования таких устройств, повышают ценность товара для потребителя», – уверяют авторы проекта. Так, помнится, в советские времена поднимали цены «по просьбам трудящихся».

«Все крупные авантюры прокалываются на мелочах» – это универсальное правило действует уже не один век. Пока уполномоченные структуры готовились втюхать гражданам свои 16 приложений, появились факты, разоблачающие спецоперацию. Министерство цифрового развития выпустило официальное мобильное приложение для борьбы с распространением коронавируса под названием «Госуслуги.Covid трекер». В его основе лежит технология, созданная компаниями Apple и Google весной 2020 года, для отслеживания контактов заболевших COVID-19. Но если некое приложение может работать в режиме отслеживания заболевших, то что мешает аналогичным способом следить за здоровыми гражданами? Всего-то надо немного «отредактировать» программу. Похоже, именно здесь ответ, зачем понадобилось внедрять в смартфоны и ПК российских граждан эти 16 приложений.

Когда в Россию пришли цифровые технологии, начались разговоры, что в импортных «железе» и софте сделаны закладки, чтобы через них выкачивать наши великие секреты. Пытаясь помешать этому, в ряде ведомств внутренние сети не подключали к интернету, работали на допотопных ПК, создавали отечественные операционные системы, изолированные от чуждых нам западных. Из этого по разным причинам мало что вышло. И судя по всему, однажды «там, где надо» додумались: Запад у нас почти все украл, но методы его, технологии «закладок» можно использовать для слежения за своими. В результате придумали 16 обязательных приложений. Установил – и тебя охраняет специально обученное «бдительное око».

Известно, что крупные страховые компании вместе с ЦБ ведут переговоры с Департаментом информационных технологий (ДИТ) Москвы о доступе к системе интеллектуального видеонаблюдения.

Увы, система контроля над повседневной жизнью граждан в нашей стране активно развивается. Что по закону, что вне его.

Григорий Белов

ЭКОНОМИЯ НА ПРОСТЫХ ВЕЩАХ

КОГДА ПАДАЮТ ДОХОДЫ, ПРИХОДИТСЯ ЗАТЯГИВАТЬ ПОЯСА. МЫ ПОПРОСИЛИ ЭКСПЕРТОВ ПО ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ ПОДЕЛИТЬСЯ ЛАЙФХАКАМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СЭКОНОМИТЬ НА ПРОСТЫХ ВЕЩАХ.

Владислава Фаизова, эксперт Национального центра финансовой грамотности: «Заказывайте продукты из магазина с доставкой на дом. Кто-то возразит: „Это дорого, схожу сам!“ Но есть и обратная сторона: во-первых, при шопинге в режиме онлайн вы избавляетесь от покупок „увидел-захотел-купил“. Во-вторых, во многих магазинах доставка от определенной суммы бесплатная и бывают скидки на первый заказ. Особенно это актуально для жителей крупных городов.

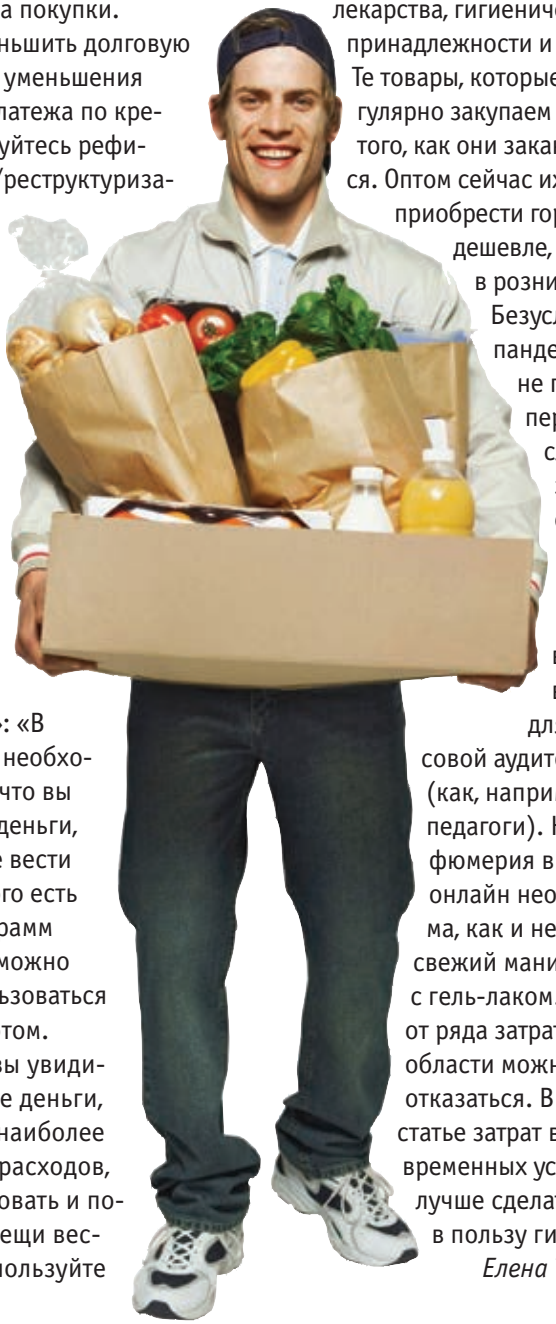
Если покупки в режиме онлайн не для вас, то ходите в магазин со списком и совершайте покупки строго по нему. Никаких акций типа „3 по цене 2“, если вам действительно не нужны эти товары. Распродажи и скидки бывают всегда, покупайте товары по необходимости. Да, отправляясь в магазин, не берите детей с собой. Я серьезно. Если есть с кем оставить их на время, пока вы ходите за продуктами, воспользуйтесь этой возможностью. Тройная польза: отдохнете немного сами и не купите очередной детский сюрприз.

Оплата интернета, сотовой связи, всевозможные комиссии и подписки – незаметные пожиратели бюджета. Проверьте актуальность тарифов (может, у оператора появились более дешевые и подходящие для вас?) и нужность подписок в приложениях.

Оформите карту с рублевым кэшбэком и процентом на счету. Будете расплачиваться ей, а банк будет начислять вам бонусы или даже настоящие рубли за покупки.

Попробуйте уменьшить долговую нагрузку за счет уменьшения ежемесячного платежа по кредитам: воспользуйтесь рефинансированием/реструктуризацией долговых обязательств. Сейчас важно сократить расходы по обязательным платежам, пока вы не восстановите свои доходы».

Максим Долмачев, консультант по финансовой грамотности проекта «вашифинансы.рф»: «В первую очередь необходимо понять, на что вы вообще тратите деньги, поэтому начните вести бюджет. Для этого есть множество программ для смартфона, можно и просто воспользоваться ручкой и блокнотом. После того как вы увидите, на что тратите деньги, оптимизируйте наиболее крупные статьи расходов, начните планировать и покупать зимние вещи весной и летом, используйте акции, скидки и кэшбэки. Пользуйтесь агрегаторами товаров, где можно найти те же самые продукты по низким ценам».



Елена Бобкова, эксперт Национального центра финансовой грамотности: «Оптовые закупки – значительная часть экономии. У многих в семье есть категория продовольственных и непродовольственных товаров повседневного спроса и длительного хранения, особенно зарубежных производителей (например: батарейки, чай, кофе, лекарства, гигиенические принадлежности и т.д.). Те товары, которые мы регулярно закупаем по мере того, как они заканчиваются. Оптом сейчас их можно приобрести гораздо дешевле, чем в розницу.

Безусловно, пандемия – не повод перестать следить за собой, особенно если вы регулярно выходите в эфир для массовой аудитории (как, например, педагоги). Но парфюмерия в режиме онлайн неощутима, как и не виден свежий маникюр с гель-лаком. Поэтому от ряда затрат в этой области можно смело отказаться. В данной статье затрат в современных условиях лучше сделать выбор в пользу гигиены».

Елена Трегубова

БЕСПЛАТНЫЙ НОТАРИУС... ЗА ДЕНЬГИ!

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ УЧАСТИЛИСЬ СЛУЧАИ МОШЕННИЧЕСТВА, ПРИ КОТОРЫХ АФЕРИСТЫ ТРЕБУЮТ С ГРАЖДАН ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ СУММЫ ЗА ТАК НАЗЫВАЕМУЮ ЮРИДИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ. ПРИ ЭТОМ АФЕРИСТЫ ЧАСТО ВЫДАЮТ СЕБЯ ЗА НОТАРИУСОВ. ОНИ ОБЕЩАЮТ ОКАЗАНИЕ БЕСПЛАТНОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, КОТОРАЯ В ИТОГЕ ВЫЛИВАЕТСЯ ДЛЯ ДОВЕРИВШЕГОСЯ ИМ ЧЕЛОВЕКА В ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ СУММУ.

Как это работает и что поможет избежать неприятных ситуаций при встрече с липовыми юристами, рассказала нотариус г. Омска **Ольга Фрик.**

«Бесплатно» за 5 тысяч

– Сегодня выявлено несколько схем подобного мошенничества. Одна из них – использование поддельных сайтов, которые выдаются за сайты нотариальных контор и даже региональных нотариальных палат.
В Омске же «виртуальный помощник» такого лженотариального сайта предлагал гражданам оставить свой номер телефона. Затем с человеком связывался оператор, который приглашал его в офис для «бесплатной консультации». Когда же посетитель приходил, ему предлагали подписать договор на оказание услуг. Как только под этим документом ставилась подпись, обещанные «бесплатные услуги» становились платными. И оценивались в значительную сумму.

«Все нотариусы РФ» и ТВ

Для того чтобы ввести граждан в заблуждение, мошенники размещают на сайтах-подделках справочную информацию о нотариусах: местоположение конторы, регистрационные номера, а также «прейскурант» на услуги, не имеющий ничего общего с реальными тарифами за совершение нотариального действия. Недостоверные данные позволяют аферистам обманывать людей, фактически вымогая деньги.
Еще одной проблемой являются так называемые информационные сайты с названиями вроде «Все нотариусы РФ» и т.п., на которых также размещается недостоверная информация, например, о тарифах, вводящая граждан в заблуждение. Лжеюристы обещают решение проблемы, создавая иллюзию деятельности и нагнетая искусственный ажиотаж. При этом человек платит значительную сумму, но никакой реальной помощи не получает.

«Помощь» в оформлении документов

Среди аферистов становится популярной и такая схема, как предложение неких «юридических фирм» помочь гражданам с оформлением документов, которые по закону должны быть обязательно удостоверены нотариусом. «Специалисты» предлагают составить завещание, брачный договор, соглашение о разделе имущества супругов и т.п. Люди платят значительную сумму за фактически недействительный документ. Нередки случаи, когда пострадавшие граждане приходили в нотариальную контору, имея на руках документ, написанный такими «юристами», и выяснялось, что его содержание попросту противоречит положениям закона.

Как не попасть в ловушку

Хочу обязательно обратить внимание граждан и юридических лиц, которые тоже порой становятся жертвами мошенников, на то, что достоверную информацию обо всех нотариусах в нашей стране, а также о тарифах на совершение нотариальных действий можно найти на официальном портале Федеральной нотариальной палаты. Там же размещены адреса контор всех действующих на территории РФ нотариусов, ссылки на сайты нотариальных палат. Кроме того, существует подраздел с советами для граждан и юридических лиц в разделе «Юридическая помощь». Также в региональных палатах проходят дни бесплатной юридической помощи.

Екатерина Мирная

НЕЗАКОННАЯ КОМИССИЯ БАНКА

ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕХ ДОКУМЕНТАХ БАНКОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ КЛИЕНТЫ, ЕСТЬ ФОРМУЛИРОВКА «КОМИССИЯ БАНКА». ФИНАНСОВЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ «ЖИВУТ» ЗА СЧЕТ КОМИССИЙ: ПОСЛЕ ПРОЦЕНТОВ ПО КРЕДИТАМ ОНИ НАХОДЯТСЯ НА ОДНОМ ИЗ ВЕДУЩИХ МЕСТ В ДОХОДАХ БАНКА. В КАКОМ СЛУЧАЕ КОМИССИИ НЕЗАКОННЫ И КАК ИХ ОСПОРИТЬ?

Когда комиссия законна?

По словам адвоката **Екатерины Тютюнниковой**, банковская комиссия законна при соблюдении двух условий:

- клиенту предоставлена услуга – помимо той, которая включена в условия кредитного договора (договора займа) и уже оплачена;
- в результате оказания услуги клиент приобретает отдельное имущественное благо.

А когда комиссия незаконна?

Незаконным будет списание комиссий за банковские операции, которые являются неотъемлемой частью основной услуги, для получения дополнительной выгоды. Например, комиссия за рассмотрение заявки на выдачу кредита, его предоставление, перечисление средств на счет заемщика, открытие и ведение ссудного счета и т.д.

В свою очередь адвокат **Леонид Кример** напоминает, что раньше банки вообще устанавливали комиссии за выдачу кредита. И граждане ее оплачивали.

Как оспорить незаконную комиссию?

Жительница Свердловской области Галина Петровых в 2019 году оформила кредит сроком на пять лет. Женщина заплатила 108 тыс. руб. в качестве комиссии за подключение к коллективному договору страхования. При этом долг она вернула через несколько месяцев и попросила финансовую организацию вернуть часть страховой премии. Банк отказал, Петровых пошла в суд. А суд встал на ее сторону, выяснив, что кредитное учреждение брало плату, несоразмерную объему услуги. Более того, в договоре вообще ничего не было о размере комиссии. Банк обязали вернуть гражданке 76 тыс. руб. «Договор коллективного страхования заключается между страховой компанией и банком как страхователем, а заемщик является застрахованным лицом. То есть вместо договора прямого страхования между гражданкой Петровых и страховой гражданка присоединилась к программе добровольного страхования по договору коллективного страхования между банком и страховой. В данном случае имеет место недобросовестное поведение со стороны банка, который не хотел возвращать заемщице комиссию за подключение к коллективному страхованию», – поясняет адвокат **Владимир Постанюк**.

При оспаривании комиссии, установленной и списанной со счета (как в случае с Петровых), суды признают ее нарушающей права заемщиков как потребителей, квалифицируют как неосновательное обогащение банка и согласно требованиям истцов взыскивают ее с банка, начисляя на нее проценты за пользование чужими денежными средствами, добавляет эксперт. «Подводя итог, можно сказать, что комиссия за подключение к договору коллективного страхования заемщиков, списываемая с заемщика при предоставлении кредита по договорам, условия которых не предоставляют возможности отказаться от страхования либо пересчитать сумму комиссии при досрочном погашении кредита или досрочном расторжении договора страхования, является незаконной, нарушающей права заемщиков как потребителей. Списание данной комиссии образует неосновательное обогащение банка, которое подлежит обратному взысканию в пользу заемщика».

Елена Трегубова

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!

Пенсионные вопросы

Сколько денег осужденных за коррупцию перечислено в ПФР? Помню, принимали закон, по которому деньги, конфискованные у коррупционеров, должны перечисляться в ПФР. Сколько уже поступило?

Д. Попов, г. Москва

Действительно, во время пенсионной реформы был принят закон, по которому с 1 января 2019 года в бюджет ПФР должны перечисляться деньги, конфискованные у коррупционеров, а также средства, полученные от продажи конфискованного у них имущества. В Пенсионном фонде не смогли назвать точную сумму, поступившую за этот период от коррупционеров. Но есть цифры, озвученные Генпрокурором **Игорем Красновым**. По его словам, в 2019 году было изъято у госслужащих денег и имущества, не подтвержденных официальными доходами, на 21,4 млрд руб. По итогам 1-го полугодия 2020 года денег и имущества уже изъято в 3 раза больше, чем за аналогичный период прошлого года. Но все равно это капля в море. Как указано в бюджете Пенсионного фонда, на выплату пенсий в 2021 году потребуется 8,4 трлн руб., а трансферт ПФР из федерального бюджета составит 3,5 трлн руб.

Какую пенсию можно накопить с зарплатой 35 тыс. руб.?

Моему сыну 30 лет, зарабатывает 35 тыс. руб. Советую ему начать копить на пенсию, а он смеется, говорит, это нереально. А что реально?

Н. Сухорукова, г. Тверь

– Достойной пенсией считаются выплаты не меньше 60 процентов от заработка. Для человека, получающего 35 тыс. руб., это 21 тыс. руб., – рассчитал глава Центра анализа НПФ «Сафмар» **Евгений Биезбардис**. – Калькулятор ПФР показывает, что 30-летний мужчина, отработав еще 35 лет, без учета льгот сможет рассчитывать на страховую пенсию 16 267 руб. в текущих ценах.

Предположим, в старости совокупная выплата в 21 тыс. руб. будет производиться 15 лет. Чтобы сохранить 60 процентов дохода, к пенсии от ПФР потребуется добавлять еще 4700 руб. в месяц из других источников. Для этого надо накопить 900 тыс. руб. в текущих ценах – например, через НПФ. Таких цифр реально достичь, если инвестировать 5 процентов от заработка и получать на вложения доходность, превышающую инфляцию хотя бы на 1 процент годовых. Если увеличить добровольные отчисления до 10 процентов и получать от инвестиций отдачу на 2 процента выше инфляции, можно заместить прежний заработок уже на 80 процентов. В этом случае пенсия составит 28 тыс. руб. Но вот накопить за 35 лет такую пенсию, которая будет равна зарплате, при заданных условиях (сроке накопления, посильных инвестициях и их вероятной доходности) проблематично.

Будет ли доплата с 75 лет?

Говорили, что после 75 лет будет повышаться пенсия. Какой станет моя прибавка, если отмечу юбилей в марте 2021-го?

А. Колташов, г. Ижевск

Законопроект об увеличении пенсии с 75 лет не был поддержан большинством депутатов, потому все осталось по-прежнему. «Когда гражданин достигает возраста 80 лет, удваивается размер его фиксированной выплаты, входящей в состав страховой пенсии по старости, – уточнили в ПФР. – Но есть исключения. Фиксированная выплата не удваивается 80-летним получателям соцпенсии, а также 80-летним инвалидам I группы, так

«ТАЛАНТЫ» МАЛЕНЬКОЙ ГОСТИНОЙ

ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ, РАЗВЛЕКАЕМ ДЕТЕЙ, ХРАНИМ СЕЗОННЫЕ ВЕЩИ И РАБОТАЕМ – МАЛЕНЬКУЮ ГОСТИНУЮ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПО-МАКСИМУМУ.

Для отдыха

В маленькой комнате, в которой вы планируете уместить несколько функциональных зон, важно детально продумать место для отдыха. Обратите внимание на несколько важных моментов.

Советы по размещению зоны отдыха

- Вместо одного большого дивана во всю стену стоит поставить пару кресел или небольшой двухместный диван на ножках. Такая расстановка вместит больше людей, позволив каждому иметь свое личное пространство. К тому же визуально она выглядит намного легче.
- Зона отдыха необязательно должна быть самой большой по площади. Под нее можно отвести, например, стену у окна, сделав подиум или расширив подоконник, а остальную площадь задействовать под хранение, место для работы или хобби.
- Этой зоне, как и каждой другой, потребуется свое освещение. Поставьте рядом с мягкой мебелью торшер или повесьте бра.

Для хранения

В небольшой по площади квартире разумно отвести часть гостиной под хранение. Это может быть красивый комод, в котором будет храниться часть посуды, или крупный книжный шкаф. Если подобрать лаконичный высокий шкаф в цвет стен, то в гостиной удастся хранить сезонную одежду и обувь.

Можно попробовать совместить зону отдыха и хранения: многие диваны и пуфы имеют внутри ящики, куда можно положить текстиль. Также есть смысл попробовать вписать подиум, внутри которого будут выдвижные ящики, а сверху – подушки.

Для работы

Выделить отдельную комнату под личный кабинет сложно, но иметь рабочее место при этом важно, особенно если часто приходится работать дома. Отдельное пространство для работы помогает сосредоточиться и позволяет не терять документы. При этом даже в маленькой гостиной такое место должно быть обособлено хотя бы визуально. Для этого можно использовать открытый книжный стеллаж, ширму, шторы или домашние растения.

Для гостей

Если гости часто остаются у вас на ночь, есть смысл продумать зону для сна. Это может быть небольшой раскладывающийся диван или кровать на прилегающей к гостиной утепленной лоджии. Вашим гостям будет комфортнее, если вы продумаете небольшую систему хранения их личных вещей и попробуете немного изолировать их место для сна. Если гости приходят, чтобы провести с вами время, но не остаются в гостиной на ночь, продумайте зону для приема пищи. Например, можно поставить кофейный столик между креслами или хранить в шкафу небольшой раскладной стол.

Для детей

В квартире, в которой живут дети, важно добавить в гостиную небольшую игровую зону, чтобы им было не скучно. Такое решение убережет обои от разрисовки и отвлечет от попыток достать вазу с верхней полки.

Варианты обустройства детского пространства в гостиной

- Сундук с игрушками и ковер рядом. Уборка после игр займет пару минут.
- Пегборд с игрушками. Перфорированные доски упрощают хранение детских игрушек.
- Книжный уголок. Для детей постарше можно поставить кресло и книжный шкаф, это органично выглядит в гостиной, но дает ребенку ощущение своего личного пространства.

«САКРАЛЬНЫЙ СМЫСЛ» СЕМЬИ

СЕМЬЯ – ВАЖНАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА. ТАКУЮ СЕНТЕНЦИЮ МОЖНО УСЛЫШАТЬ НЕРЕДКО. У СПЕЦИАЛИСТОВ ЕСТЬ ОБОСНОВАННОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ТОГО, В ЧЕМ ЖЕ «САКРАЛЬНЫЙ СМЫСЛ» СОЗДАНИЯ ЯЧЕЙКИ ОБЩЕСТВА.

Смысл слова

Семья – это не просто единение пары людей либо союз родителей с детьми. На деле семью можно сравнить с целым государством, в котором действуют свои правила и законы, и у каждой ячейки общества они будут своими. При этом мало кто может поспорить с тем, что семья – самое ценное, что есть у человека. Недаром одинокие люди так стремятся найти пару и свить уютное домашнее гнездо. Несмотря на то что нередко слово «семья» трактуют как «семь Я», то есть подразумевают 7 членов семьи, объединенных одной целью, на деле есть другие объяснения происхождения. Так, например, есть версия, что слово «семья» образовано от индоевропейского понятия, которое некоторые исследователи привязывают к земле и территориальной общности. В древнеславянском варианте это слово определяло семью вообще, включая всех членов рода, которые жили совместно.

Зачем семья нужна человеку?

Психологи выделяют несколько причин, почему семья нужна человеку. Среди них есть следующие варианты:

- Радостные эмоции и спокойствие: все больше запросов у современного общества к спокойствию дома и эмоциональному благополучию. Естественно, основным требованием и необходимостью становится получение всего этого в семье, дома, где люди стараются выстраивать свои отношения так, чтобы были уважение, поддержка и ощущение собственной ценности.
- Появление наследников: для многих семья не является таковой без продолжателей рода, поэтому в традиционном понимании семья – это родители и дети, психологи же отмечают, что наиболее гармоничное развитие человек получает в счастливой семье, где все члены нацелены на одно и умеют грамотно взаимодействовать друг с другом.
- Разделение ценностей: семья строится на том, что ее члены разделяют взгляды друг друга, ценят друг друга и имеют схожие убеждения, если удается найти таких единомышленников, их ценят и ими дорожат.
- Комфорт. Обязанности по дому становятся общими, людям проще добиваться более комфортных условий существования друг с другом.
- Поддержка. В семье все члены поддерживают друг друга, способствуют росту и развитию.
- Доверие. Каждому человеку нужен кто-то, кому можно доверять безоговорочно, и таких людей мы обычно выбираем себе в близкое окружение, семья как раз и дарит необходимое доверие.

«Счастливая семья – это та форма взаимодействия между людьми, в которой они могут поддерживать друг друга, помогать справляться с трудностями. Это заложено в человеческой природе. Человеку важно не только свое собственное внутреннее состояние, но и возможность взаимодействовать с близкими, радовать их, оказывать разнообразную поддержку и помощь. Резюмируя, можно выстроить такую связь. Если человек живет в счастливой семье, то он обладает большим ресурсом для преодоления жизненных сложностей, что является необходимым для поддержания и сохранения здоровья. Осталось ответить на вопрос, как построить счастливую семью», – говорит психолог высшей категории Института детской и взрослой неврологии и эпилептологии им. Святителя Луки **Елена Макарова**. Итак, выходит, что семья важна для человека по той причине, что она дает ему уверенность в себе, обеспечивает надежный тыл, помогает реализовать потребность в общении и даже обеспечивает финансовую поддержку.

Анна Шатохина

АТЫ-БАТЫ – ГЛУТАМАТЫ!

КАК ЧАСТО, НАЧИНАЯ ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКУ, МЫ ВИДИМ Е-ДОБАВКИ И СТРАШНЫЕ СЛОВА. КАК РАЗОБРАТЬСЯ В ЭТОМ? КАК ПОНЯТЬ, МОЖНО ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТ ИЛИ ЛУЧШЕ ОТ НЕГО ОТКАЗАТЬСЯ?

Мы приготовили небольшую шпаргалку, где собрали самые вредные пищевые добавки. И, к сожалению, самые распространенные. Вот с этими названиями на этикетке точно не стоит покупать продукт.

Глутамат натрия

Где встречается: в соусах к салатам, в чипсах и сухариках, полуфабрикатах, во многих ресторанных блюдах, особенно в ресторанах быстрого питания.

Ученые считают, что глутамат натрия повреждает нервные клетки, может даже вызывать головные боли и тошноту. Также исследования показывают, что он провоцирует язву. Кроме того, эта добавка вызывает привыкание, после нее обычная пища кажется пресной, безвкусной.

Нитрит натрия

Где встречается: мясные деликатесы, сосиски, колбасы.

Нитрит натрия – усилитель вкуса. Эта добавка придает сосискам мясной вкус и розовый цвет. Нитрит натрия останавливает рост бактерий, в том числе и полезных. Но особенно опасна добавка при термообработке, она становится канцерогенной.

Аспартам

Где встречается: в питании для страдающих диабетом, добавляется в десерты, торты, газированные напитки, жевательную резинку.

Преимущество сахарозаменителей и аспартама в том, что они почти не содержат калорий. Но вот только почти все синтетические сахарозаменители очень вредны, они отрицательно влияют на печень. Аспартам при нагреве – канцерогенен. Кроме того, он может вызывать головные боли, тошноту. По некоторым исследованиям, эта добавка может провоцировать раковые заболевания.

Частично гидрогенезированные растительные жиры

Где встречаются: в кондитерских изделиях и выпечке, в молочных продуктах, фаст-фуде.

Гидрогенезированные растительные жиры – это растительные жиры, объединенные с водородом. В результате химической реакции они из жидких стали твердыми. И именно такие жиры – основной источник трансжиров в нашем питании. А трансжиры играют не последнюю роль в сердечно-сосудистых заболеваниях, в образовании пресловутых бляшек на стенках сосудов. К сожалению, наши производители далеко не всегда указывают наличие в продукте частично гидрогенезированных жиров. Слово «частично» здесь важно: дело в том, что полностью гидрогенезированные жиры не несут такой опасности.

Улучшитель хлебопекарный

Где встречается: в хлебобулочных изделиях, фаст-фуде.

В большинстве случаев производители не расшифровывают, что скрывается за этим названием.

Но тщательное изучение Е-добавок из сектора 920–930 дает понять, что большинство улучшителей муки – вредны для организма; часть из тех, что используются в нашей стране, – запрещены в других странах.

Бензоат натрия

Где встречается: в консервах, соусах, мясных продуктах.

Бензоат натрия или добавка Е 211 – отвечает за сохранность продуктов, он очень популярен, даже несмотря на ряд исследований, которые показывают, что добавка опасна. При взаимодействии с аскорбиновой кислотой получается сильный канцероген – бензол.

Формальдегид

Где встречается: грибные и рыбные консервы, варенье, соки.

Формальдегид или Е 240 добавляется в качестве консерванта. Он убивает все бактерии, в первую очередь полезные. Употребляется в дубильной промышленности и при консервации.

НАШ ВРАГ – МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ – САМЫЙ ОПАСНЫЙ ВИД НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА.

Она чревата не только неприятными ощущениями сердечных перебоев, одышкой и болями в области груди, но и опасным застоем крови, в результате которого в сосудах сердца образуются сгустки – тромбы. Прикрепляясь к сосудистой стенке, они закупоривают кровяное русло, препятствуя нормальному кровотоку. Но самое страшное происходит, когда этот сгусток отрывается от стенок сосудов и вместе с током крови через желудочки сердца поступает в аорту, а затем – в головной мозг. Наступает кардиоэмболический инсульт, разрушительные последствия которого вызывают масштабные повреждения мозга.

Проверьте себя

При различных нарушениях сердечного ритма наблюдаются:

- слабость;
- головокружение;
- ощущение «замирания» или, наоборот, резких толчков сердца;
- одышка;
- обмороки;
- потеря сознания.

Памятка пациенту

Различают следующие нарушения ритма:

- с увеличением частоты сердечных сокращений (тахикардия), при которых частота сердечных сокращений в покое превышает 100 уд./мин. Наблюдается при повышении температуры тела, миокардитах, сердечной недостаточности, нарушении функции щитовидной железы, анемии, заболеваниях нервной системы. В подобном состоянии у больного наблюдается усиленное сердцебиение с неприятными ощущениями в области сердца;
- с урежением частоты сердечных сокращений менее 60 уд./мин. (брадикардия). Может быть проявлением нейроциркуляторной дистонии, а также возникать при инфаркте миокарда, синдроме слабости синусового узла, при повышении внутричерепного давления, снижении функции щитовидной железы (гипотиреоз), при некоторых вирусных заболеваниях, под влиянием ряда лекарств. Встречается также при неврозах, патологии органов пищеварения;
- с внеочередными сокращениями сердца (экстрасистолия). Наиболее частыми причинами таких сокращений являются заболевания миокарда, поражения клапанного аппарата сердца, ишемическая болезнь, рефлекторные воздействия со стороны других органов (при язвенной болезни желудка, желчно-каменной болезни, диафрагмальной грыже и т.д.);
- с беспорядочными, хаотичными сокращениями сердца (мерцательная аритмия), при которых предсердия в целом не сжимаются, а желудочки работают неритмично с частотой до 150 ударов в минуту. Наблюдается при артериальной гипертензии, врожденных пороках сердца, кардиомиопатии, перикардитах, хронических обструктивных заболеваниях легких, заболеваниях щитовидной железы (особенно с ее избыточной функцией), вирусных инфекциях.

Иногда приступ мерцательной аритмии возникает на фоне приема некоторых лекарств (в частности – мочегонных), интенсивного напряжения, хронического стресса, а также употребления большего, чем обычно, количества алкоголя.

Кстати

При внезапном увеличении частоты сердечных сокращений эффективны следующие приемы:

- умеренное надавливание на глазные яблоки в течение нескольких секунд;
- искусственное вызывание рвоты;
- глубокий вдох с максимальным выдохом с закрытым ртом и зажатым носом.

При отсутствии эффекта от вагусных приемов назначается лекарственная или электроимпульсная терапия.

ЛИМФОУЗЛЫ НА ИНФЕКЦИИ ЗЛЫ

ВОСПАЛЕНИЕ ЛИМФОУЗЛОВ У МНОГИХ ВЫЗЫВАЕТ ТРЕВОГУ. ОСОБО ВПЕЧАТЛИТЕЛЬНЫЕ НАТУРЫ НАЧИНАЮТ ПОДОЗРЕВАТЬ У СЕБЯ САМЫЕ СТРАШНЫЕ НЕДУГИ, ВПЛОТЬ ДО ОНКОЛОГИИ. НАСКОЛЬКО ОПРАВДАННЫ ЭТИ ОПАСЕНИЯ? СЛОВО – НАШЕМУ ЭКСПЕРТУ, ВРАЧУ-НЕВРОЛОГУ, АВТОРУ КНИГ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, ДОКТОРУ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРУ ЕВГЕНИЮ ШИРОКОВУ.

Пограничная застава

Именно так можно назвать лимфоузлы – важнейшую составную часть иммунной системы. Их главная функция – отбить атаку чужеродных веществ, инфекционных и неинфекционных вражеских агентов (белков, микроорганизмов, токсинов), задержать инфекцию, препятствуя ее распространению.

Как? Усиленным производством лимфоцитов – защитных клеток организма, которые скапливаются в лимфоузлах, вызывая их увеличение, а иногда и воспаление.

А посему лимфоаденопатию врачи чаще всего воспринимают как естественный процесс. Особенно если узлы увеличены локально, что нередко бывает при вирусных инфекциях (ОРВИ, краснухе, кори, мононуклеозе), и сопровождаются катаральными явлениями, высокой температурой.

Нередко лимфоузлы воспаляются и при активизации бактериальной инфекции (зубов, лор-органов, кожи). При этом чем тяжелее протекает инфекционный процесс, тем сильнее увеличивается и/или воспаляется лимфоузел, как правило, недалеко от очага инфекции. В таких случаях выход один: как можно быстрее найти очаг инфекции и обезвредить его.

Медлить нельзя!

Другое дело – когда лимфоузлы увеличены системно (сразу в нескольких местах или повсеместно), симметрично, имеют плотную консистенцию. Такая картина нередко наблюдается при хроническом или остром лимфолейкозе – злокачественном заболевании крови, характеризующемся накоплением опухолевых лимфоцитов в лимфоузлах, в периферической крови и в костном мозге.

Увеличение и воспаление лимфоузлов может быть и признаком активизации и возникновения заболеваний соединительной ткани (ревматоидного артрита, системной красной волчанки). Однако в этом случае помимо лимфоаденопатии обязательно будут наблюдаться и другие симптомы: высыпание на коже, боль и покраснение в области пораженного болезнью сустава.

А вот онкологические заболевания вопреки широко распространенному мнению воспалением и увеличением лимфоузлов сопровождаются крайне редко и, как правило, в самой запущенной стадии (например, при раке молочной железы).

Тем не менее при появлении системной лимфоаденопатии медлить нельзя. Нужно срочно обратиться к врачу. Прежде всего к терапевту, который обязательно должен направить вас на общий анализ крови, а при необходимости – и на другие исследования: УЗИ лимфоузлов, рентген или компьютерную томографию грудной клетки, а при подозрении на злокачественный процесс – на биопсию, во время которой берут небольшие образцы ткани лимфоузла, его содержимого и изучают полученный материал в лаборатории.

Однако в любом случае паниковать не стоит. Ранняя диагностика поможет избежать худшего развития событий, которые, к слову, встречаются не так уж часто.

Кстати

Увеличенные лимфоузлы могут быть не только визитной карточкой различных заболеваний, но и сами стать источником воспаления, о начале которого могут свидетельствовать болезненные ощущения, значительное увеличение лимфатического узла, повышенная температура, вялость, головная боль. Чтобы дело не дошло до гнойного воспаления (абсцесса), не обойтись без помощи хирурга.

Татьяна Гурьянова

ПРАВИЛА ДИЕТЫ № 2

В ПЕРВОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА МЫ НАЧАЛИ ПУБЛИКАЦИЮ ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ. ПРЕДЛАГАЕМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ДИЕТОЙ № 2. КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ГАСТРИТЕ, КОЛИТЕ И ПОСЛЕ ИНФЕКЦИЙ?

Основные правила диеты

Хорошими терапевтическими свойствами обладает морковно-шпинатовый сок. Чтобы его приготовить, нужно шесть частей сока шпината смешать с десятью частями морковного сока. Пить такой сок можно три-четыре раза в день.

Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта с помощью питания начинают после того, как снято обострение. В первые три–пять дней рекомендуется питание фруктами, в частности яблоками, грушами, виноградом, персиками и дыней.

Через несколько дней разрешается включать в рацион каши, супы-пюре, нежирный творог.

Лечебная диета № 2 предполагает потребление большого количества жидкости, примерно 8–10 стаканов воды ежедневно.

Что запрещено

При лечебной диете запрещены табак и алкоголь. В крайних случаях, когда пациент не в силах отказаться от курения, то курить можно только после приема пищи. Также запрещены мясная пища, перец и другие приправы, крепкие чай и кофе, сладости и печенье, торты и газированная вода. Категорически запрещены жиры, сало свиное, говяжий и бараний жир.

Категорически исключаются из питания:

- свежий хлеб и мучные изделия из сдобного и слоеного теста;
- молочные супы, гороховый суп, фасолевый суп, суп из пшена, окрошка;
- жирные виды мяса (свинина и баранина) и птицы, утка, гусь, копчености, консервы (кроме диетических);
- жирные и острые соусы, горчица, перец, хрен;
- жирные виды рыбы, соленая и копченая рыба, закусочные рыбные консервы;
- яйца вкрутую;
- бобовые, пшено, перловая, ячневая, кукурузная крупа;
- сырые непротертые овощи, маринованные и соленые овощи, лук, редька, редис, сладкий перец;
- грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник), финики, инжир;
- сладкое, шоколадные и кремовые изделия, мороженое;
- алкоголь, виноградный сок, квас.

Перечень разрешенных продуктов

- Хлеб пшеничный должен быть из муки высшего, 1-го и 2-го сорта, вчерашней выпечки или подсушенный. Также можно несдобные сладкие или мясные булочные изделия и печенье.
- Супы варятся на некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на отварах из овощей и грибов. Овощи нужно мелко шинковать или протирать, разрешены картофель, крупы, вермишель, лапша и фрикадельки.
- Из мяса можно только сорта без сухожилий. Мясо можно варить, запекать и жарить, панировка запрещена, но можно смазать яйцом.
- Нежирные виды и сорта рыб варят, запекают, тушат или жарят. Главное – никакой панировки.
- Молочные продукты разрешены, можно смело пить кефир, простоквашу и другие кисломолочные напитки, есть свежий творог в любом виде, сыр разрешен в тертом виде или ломтиками.

Важно!

Конкретная диета для больного должна быть составлена при непосредственном контроле со стороны врача.

Майя Миличь

ЭЙ, СМОТРИ, НЕ ЗАРЖАВЕЙ!

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ЧТОБЫ РАЗМЯТЬ КОСТИ И СУСТАВЫ.

Засиживаться дома без спорта и движения вредно для организма. Да, многие на период изоляции старались придерживаться принципов здоровой жизни. Однако так поступали далеко не все. При этом тот факт, что движение – жизнь, никто не отменял. И надо уделить время простым упражнениям.

Шея

Упражнение «Шея журавля»
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч и слегка согнуты. Таз немного подвернут вперед, спина прямая.
Руки свободно висят. Медленно выполняйте головой круговые движения в саггитальной плоскости (это вертикальная плоскость, которая делит тело на правую и левую половины). Движение по типу хлыста: голова смещается вперед, лицо при этом сохраняет вертикальное положение, при достижении крайней передней точки шея сгибается и голова наклоняется вперед. Далее голова двигается к туловищу, сохраняя согнутое положение. Затем выпрямляем шею, позвонок за позвонком. Голова принимает исходное вертикальное положение. Во время выполнения упражнения тело должно быть максимально расслаблено.

«Щипки»

Чтобы расслабить мышцы шеи, захватите ладонью одной руки противоположное плечо и сильно его помните щипковыми движениями. Затем другой рукой – другое плечо и саму шею. Щипки должны быть достаточно сильными, ощутимыми. Такая проработка плечевого пояса снимет напряжение, сделает мышцы более подвижными. Это основа, на которой вы строите здание под названием красивая и здоровая шея.
Давайте вспомним восточные танцы и сделаем знаменитое движение головой вправо и влево, затем – вперед и назад. Важно, чтобы во время движения плечи оставались неподвижны.
Теперь сделайте это же движение по кругу.
Если будет слегка хрустеть шея, не бойтесь. Это нормально.

Таз и тазобедренные суставы

В положении стоя (руки держим на бедрах) выполняйте круговые движения тазом с максимальной амплитудой в одну и другую стороны. Танцуйте!
Не бойтесь, если в поясничном отделе появится хруст. Вы просто прорабатываете позвоночник.
Стоя на одной ноге, второй делаем вращения в одну и в другую стороны. Поменяйте ногу. Вращаем в месте «соединения» ноги и таза. Нога при этом согнута в колене.
Чтобы движение было более изящное, носок ноги, которую вращаете, тяните вниз.
Мышцы, управляющие тазобедренным суставом, участвуют и в работе тазового дна. Так что этим упражнением вы прорабатываете и сустав, и мышцы тазового дна – это очень полезно и важно!

Позвоночник

Это упражнение прорабатывает весь позвоночник. Так что приготовьтесь потанцевать.
Исходное положение: стоя.
Грудь – слегка вперед, плечи – назад, а корпус – в сторону. Руки держите перед собой, слегка согнутыми в локтях. Они помогут вам «танцевать».
Выполняйте движения телом по кругу в обоих направлениях. Проходим весь круг. Ноги при этом должны стоять неподвижно – вы вращаете только верхнюю часть тела.
Этот комплекс упражнений может показаться слишком простым, однако он эффективен, если выполнять его ежедневно. Включите музыку, приготовьтесь танцевать, тем более некоторые упражнения действительно взяты из танцев.
Вы сможете компенсировать дефицит физической активности легко и с удовольствием.

Анна Шатохина

НЕ ПЛАЧЬ О ПРОШЛОМ, ПОЛЮБИ НАСТОЯЩЕЕ

КАК ОТПУСТИТЬ ПРОШЛОЕ, ЧТОБЫ ОНО ОТПУСТИЛО ВАС? НО ОДНО ДЕЛО – ИЗРЕДКА НОСТАЛЬГИРОВАТЬ ПО УШЕДШИМ ГОДАМ И СОВСЕМ ДРУГОЕ – ЖИТЬ ПРОШЛЫМ. КОЛУМБИЙСКИЙ ПИСАТЕЛЬ ГАБРИЭЛЬ ГАРСИА МАРКЕС ОДНАЖДЫ СКАЗАЛ: «НЕ ПЛАЧЬ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО ЗАКОНЧИЛОСЬ. УЛЫБНИСЬ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО БЫЛО». НО ЛЕГКО СКАЗАТЬ «НЕ ПЛАЧЬ И УЛЫБНИСЬ», ЕСЛИ В НАСТОЯЩЕМ НЕТ НИЧЕГО ПРИТЯГАТЕЛЬНОГО!

Например, если личная жизнь не сложилась, а «ведь двадцать лет назад я отбоя не знала от женихов!». Или если раньше была семья, а сейчас нет. Чем сильнее контраст между прекрасным прошлым и унылым настоящим, тем сильнее хочется сбежать в прошлое. Хотя бы мысленно.

Ненадолго погружаться в счастливые воспоминания полезно: мы снова чувствуем себя молодыми, здоровыми и счастливыми. Однако навсегда «застревать» в прошлом опасно, ведь чем дольше вы живете в мире грез и иллюзий, тем меньше цените реальную жизнь. Вместо того чтобы видеть плюсы сегодняшнего дня (а они наверняка есть!), замечаете только минусы: «В наше время люди были добрее» (сады – пышнее, одежда – красивее). Если не выйти из минорного настроения, дело может кончиться депрессией, а настоящее покажется еще угрюмее. Поэтому нельзя «сбегать» в прошлое чересчур часто. Достали мысленную «книгу воспоминаний», полистали любимые страницы – и поставили обратно на полку. Вам есть что вспомнить, и это замечательно. Однако не стоит идеализировать прошлое – тогда тоже были свои проблемы и заботы. Просто со временем плохое забывается, а хорошее помнится. Но реальная жизнь тоже может подарить вам немало радости! Правда, для начала нужно научиться жить в настоящем. Вот несколько подсказок.

Прощай, ностальгия! Как полюбить настоящее

Устройте себе праздник: сходите в гости, а еще лучше – позовите друзей к себе. Праздничные хлопоты вырвут вас из плена воспоминаний.

Сконцентрируйтесь на том, что вы делаете. Например, если вы печете пирог, ощутите радость этого момента: тепло очага, запах корицы, довольные лица детей и внуков. Гуляете по лесу? Отвлекитесь от мыслей о прошлом – будьте «здесь и сейчас»: вслушайтесь в пение птиц, шуршание травы, почувствуйте дуновение ветра.

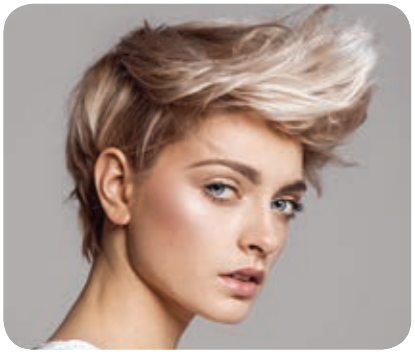
Простите себя. Людям свойственно анализировать свою жизнь, в том числе негативные события. С высоты прожитых лет кажется, что можно было поступить по-другому: «Если бы я была терпимее, муж бы не ушел», «Если бы я не наорал на начальника, сейчас бы работал в хорошем месте». Но какой смысл постоянно терзать себя этими «если бы»? Обратно жизнь не прокрутишь. Все, что вы можете, – сделать работу над ошибками и постараться не повторять их в будущем. А мучить себя понапрасну – это путь к неврозу. Единственный способ распрощаться с сожалениями о своих поступках – простить себя и других. Отпустите прошлое, и оно отпустит вас.

Перестаньте целыми днями лежать на диване, предаваясь ностальгии. Перенестись в настоящее помогут простые домашние хлопоты (уборка, поход по магазинам), разговор по телефону или прогулка с приятелями.

Реализуйте давние мечты: научитесь водить машину, запишитесь на курсы иностранных языков, ходите в театры, музеи. Во-первых, новый опыт – это всегда интересно. Во-вторых – полезно: непривычная деятельность стимулирует умственные способности. К тому же, концентрируясь на освоении нового, вы концентрируетесь на настоящем. В-третьих, новые знания могут пригодиться вам в будущем. Возможно, ваш звездный час еще впереди!

Юлия Ионова

ЖЕНСТВЕННО-РОСКОШНЫЕ УКЛАДКИ



МЯГКИЕ ВОЛНЫ ИЛИ ДЕРЗКИЕ КОНТУРЫ, ОКРАШИВАНИЕ ВО ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ ИЛИ СПОКОЙНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ОТТЕНКИ – КАКИЕ ПРИЧЕСКИ СЧИТАЮТСЯ УЛЬТРАМОДНЫМИ В ЭТОМ ГОДУ, РАССКАЗЫВАЕТ ТОП-СТИЛИСТ ИГОРЬ ХОНИН.

Тренд № 1.
Индивидуальность

Мы живем в счастливое время, когда каждый может позволить себе одеваться, стричься и краситься так, как считает нужным. Люди уже не ходят массово в одной и той же одежде, не копируют прически друг друга или западных звезд. Это радует. Главное направление XXI века – индивидуальность, собственный имидж и неповторимость.

Тренд № 2.
Курс на естественность

Увлечение природной красотой не могло обойти парикмахерскую индустрию. В этом году стилисты продолжат создавать мягкие классические образы.

Главное правило укладки – ничего кричащего, чрезмерного, дешевого. Когда-то гигантские объемы и мелкие кудри были мечтой большинства советских женщин, сейчас вся эта «красота» приводит мастеров в ужас. Такие прически выдают недостаток вкуса.

К счастью, есть множество актуальных стильных альтернатив устаревшим «буклям»: гладкие завитки голливудских волн, слегка небрежные «пляжные» локоны. Эти женственные роскошные укладки актуальны уже много лет.

Тренд № 3.
Никаких коротких челок

Ушло время популярности коротких челок. Это крайне «капризная» деталь стрижки, которая требует не только идеальной формы лица, но и прекрасного состояния волос. В противном случае она выглядит комично и неуместно.

Тренд № 4.
Сдержанные цвета в топе

К органичной красоте стремится и индустрия окрашивания. С одной стороны, производители красок представляют все новые и новые цвета, и яркие пряди уже перестали быть чем-то из ряда вон выходящим. Но не стоит ждать, что улицы наполнятся девушками с синими, желтыми или зелеными волосами. Скорее всего, экстремальное колорирование так и останется визитной карточкой молодежи. Более взрослое поколение консервативно, чаще предпочитает естественные оттенки.

Будет пользоваться спросом и омбре, но градиенты цвета также должны быть плавными, в сдержанной гамме, без агрессивных кричащих красок.

А вот контуринг – контрастное выделение отдельных прядей у лица без каких-либо мягких переходов – вряд ли приживется в России. Для нежных лиц наших девушек эта новинка слишком агрессивна.

Безусловно, мастер-стилист воплотит в жизнь любую фантазию клиента. Но сами посетители салонов стали более консервативными, они стремятся к легким, изящным образам с нотками классики.

Тренд № 5.
Непредсказуемость

С появлением Instagram и других соцсетей моду стали «делать» люди. Раньше законодателями стиля были крупные именитые салоны, сейчас все в корне изменилось – развиваются не бренды, а человек. Поэтому говорить определенно, что фэшн-индустрия движется по некоему заданному пути, нельзя. На рынке появилось множество игроков, и уже завтра могут загореться новые «звезды». И есть вероятность, что они полностью изменят наши представления о стиле, покажут совершенно новые, невиданные варианты стрижек, укладок и окрашивания.

АНТОН ХАБАРОВ: «ГЛАВНОЕ КАЧЕСТВО АРТИСТА – ЛЮБОПЫТСТВО»

ПРОШЕДШИЙ ГОД ДЛЯ АНТОНА ХАБАРОВА ОЗНАМЕНОВАЛСЯ СРАЗУ ДВУМЯ ПРЕМЬЕРАМИ. НА ПЕРВОМ КАНАЛЕ ТВ ПРОШЕЛ РЕЗОНАНСНЫЙ СЕРИАЛ «КАЗАНОВА» С АРТИСТОМ В ГЛАВНОЙ РОЛИ, А ТАКЖЕ НЕ МЕНЕЕ ГРОМКАЯ ПРЕМЬЕРА – «ДЯДЯ ВАНЯ» В МОСКОВСКОМ ГУБЕРНСКОМ ТЕАТРЕ, ГДЕ ХАБАРОВ ИГРАЕТ АСТРОВА...

Актеру необходим психолог

– Антон, с какими чувствами встретили Новый год? Всегда волнительно что-то начинать...

– Новый год встретил с радостью и большими надеждами. Хотя мне грех обижаться – я счастливый человек: живу с любимой женщиной, обожаю свою профессию. Три года назад понял, что сделал правильный выбор, что мне нравится мое ремесло. Я кайфую от театра, от новых ролей. И не согласен со сложившимся стереотипом о том, что художник обязательно должен страдать, быть несчастным, душевно израненным. Это совсем не так.

– Когда мы общались с вами в прошлый раз, вы сказали, что очень любите пересматривать анимационный фильм Резо Габриадзе «Знаешь, мама, где я был?». Ответьте теперь, где вы были весь прошедший год? Куда собираетесь идти дальше?

– Мне на такие вопросы отвечать сложно. Но если все-таки повспоминать, то полгода был на карантине, ходил к психологу, которому доверяю свои проблемы, сомнения, внутренние противоречия. И не стесняюсь этого. Актеру, уверен, необходим психолог, поскольку мы работаем со своей психикой.

– Что еще приводит вас в равновесие, кроме общения с психологом?

– Я много играю в шахматы. У меня есть Инстаграм, где разыгрываю партии с подписчиками, провожу турниры. Так что присоединяйтесь. Раньше сын серьезно занимался этой интеллектуальной игрой и до сих пор у меня выигрывает. Когда дотянусь до его уровня, надеюсь взять у него реванш. Люблю шахматы, очень круто себя ощущаешь, когда одерживаешь победу.

– Под занавес ушедшего года на Первом канале был показан сериал «Казанова», где вы сыграли героя-любовника. Не боитесь, что к вам приклеится это амплуа?

– Не люблю, когда наклеивают ярлыки. Это тоже стереотипы. Потому как амплуа артиста зависит лишь от степени его интереса к людям. Ведь главное качество актера – любопытство. А если ты не интересуешься ничем и никем, кроме себя, никогда не сыграешь другого человека.

Солнечный проект

– В сериале «Казанова» вы перевоплощались в разных персонажей восемь раз, и каждый был вам «к лицу». Приоткройте тайну – продолжение следует?

– Не знаю. Мы сами заинтригованы. Ждем. Работа была очень серьезная, кропотливая. Долго работали над сценарием, был серьезный кастинг. Передо мной много артистов пробовалось на роль Казановы. Когда услышал

В сериале «Казанова»

В спектакле «Дядя Ваня»

их имена – обалдел. Я в этом списке был, наверное, последний. Когда пришел на студию, увидел надпись крупными буквами – «Где ты, Казанова?». Продюсеры и режиссер уже отчаялись его найти. И тут «нарисовался» я (*смеется*). Но, что интересно: когда меня утвердили, я не хотел сниматься, поскольку параллельно работал в трех других проектах и очень устал. Но мой агент Наталья (спасибо ей большое) постоянно звонила и убеждала меня, что я должен согласиться на эту роль. Теперь могу сказать, что, если бы тогда отказался, был бы полным кретином.

– Интересно было работать?

– Невероятно. Партнерши были не просто замечательные, а фантастические! Все разные и все талантливые. Сложнее всего было с Ирой Пеговой: она любого положит на лопатки своим профессионализмом. Не зря говорят, что все зависит от паса, как в футболе. Если тебе его не дадут, нечего отбивать. Фаина Раневская признавалась: «С плохими партнерами и я становлюсь плохой актрисой». С профессиональными людьми всегда легче.

– События в фильме разворачиваются в самых разных географических точках. Снимали на натуре?

– Да, и это было здорово. Если заметили, в фильме много солнца. Мы буквально гонялись за ним. Если снимали Тбилиси – ехали туда, Ереван – значит, отправлялись в столицу Армении, а также в Ялту, Сочи и так далее. И это, замечу, группой в 60 человек!

В спектакле «Дядя Ваня»

Мышцы наращивают в театре

– Какие новые проекты заинтересовали вас после выхода на экраны сериала «Казанова»? Знаю, что сценарии отбираете тщательно, от многого отказываетесь…

– Не поверите, но 8 месяцев не могу найти хороший сценарий, хотя честно читаю все, что мне приносят. Но большинство из принесенного – полная лабуда, плохие сценарии, где нечего играть. Но это не значит, что я сидел без работы. Почти все это время репетировал в Московском Губернском театре, где я служу. Наш художественный руководитель Сергей Витальевич Безруков ставил «Дядю Ваню» Чехова, где сам играет Войницкого, а мне доверил роль Астрова. Это было очень плодотворное время: на репетициях всегда много творческих открытий, откровений. Я обожаю театр и готов сам платить деньги, лишь бы выходить на сцену. Клянусь. Потому что только в театре наращиваются актерские мышцы. Ни в каком кино их не накачаешь. Все мои любимые артисты выходили на театральные подмостки – Олег Борисов, Олег Янковский, Олег Даль, из ныне здравствующих – Олег Меньшиков…

– Вы упомянули Янковского, а я вспомнила, как в одном интервью он признавался, что в его понимании сверхзадача театрального артиста – нравиться женщинам, сидящим в зале. Как вам это замечание?

В спектакле «Скамейка»

В спектакле «Скамейка»

– Я с ним согласен. Конечно, хочется нравиться. Актеры – все нарциссы, но надо контролировать этот нарциссизм. Нашу профессию не зря называют женской…

– Вы везде во всех своих работах демонстрируете отличную физическую форму. Хорошие гены или работаете над собой?

– Какие там гены, когда мой папа весит 120 килограммов! Другое дело, из-за того, что у меня на определенные продукты появляется аллергия, я многое исключил из рациона питания, например, молочные продукты и продукты, содержащие глютен. Так что давно «заточен» на правильное питание. Часто это невкусно, но я привык. И с весом люблю поиграть: то худею, то поправляюсь, в зависимости от роли. Единственная слабость, от которой не могу отказаться, – конфеты «батончики». Видимо, в детстве не наелся. Я даже в райдер спектакля «Дядя Ваня» их вписал, хотя они тут не нужны. Но я съедаю их с такой скоростью, что конфеты от меня уже прячут.

– Вы восхищаетесь Сергеем Безруковым как театральным режиссером. А у кого из кинорежиссеров хотели бы сняться?

– У Звягинцева, Серебренникова, Германа… Они разные и все интересные.

Испытание медными трубами

– В жизни вообще много интересного. Например, праздники. Как семья Хабарова встретила Новый год?

– Спокойно. Для нас это абсолютно семейный праздник. Новогоднюю ночь всегда проводим вместе, под бой курантов желаем друг другу всего наилучшего. Обычно я сплю до 11 вечера, потом жена меня будит. Прежде чем накрыть стол, Лена всегда спрашивает – кто что хочет? Так что стол у нас не ломится от еды, на нем все по уму и желанию. Готовят Лена с мамой.

– Если знать, что вы с женой оба артисты, работаете в одном театре и даже играете в одном спектакле «Скамейка», можно предположить, что и дети пытаются проявлять себя в творческой сфере…

– Не без этого, хотя дочка увлекается биологией и при этом здорово лепит, делает различные фигурки. Сын тоже рисует. Хотя, не буду скрывать, оба уже снялись в кино. Вадик, которому 10 лет, даже записал видеовизитку, без моего участия и протекции снялся в эпизоде у Кирилла Серебренникова, 14-летняя дочка – тоже. Она очень самостоятельная, предпочла школе домашнее обучение. Невероятно организованный человек.

– Антон, иногда из-за съемок вы уезжаете из дома на полгода. Как жена терпит?

– Во-первых, она сама актриса. Во-вторых, наши отношения построены на доверии. Я Ленку очень люблю, мы с ней вместе со времен Щепкинского театрального училища, где учились на одном курсе. Да, оба горячие, характеры не сахар, поэтому нередко ссоримся, но, как люди вспыльчивые, быстро отходим. За годы совместной жизни так хорошо друг друга изучили, что научились уважать личное пространство друг друга. Сильно устав, могу, например, весь день проходить, ни с кем не разговаривая, и никто меня не тормошит. Или остаться после съемок ночевать в московской квартире (семья живет в подмосковной Балашихе). Могу один уехать отдыхать, Лена тоже – в случае крайней усталости. Но в основном отдыхаем вместе. И карантин провели вместе, и ремонт. Говорят, что, если супруги пережили ремонт, уже не расстанутся. Так что мы с Леной это испытание прошли и не разбежались. Стало быть, наш брак стал еще крепче. Говорю же, я счастливый человек.

Наталья Анохина

ШЛЯПКА К ВАШЕМУ ЛИЦУ

КАКОЙ ГОЛОВНОЙ УБОР ПОДХОДИТ ВАШЕЙ ФОРМЕ ЛИЦА.

Зимой тоже можно быть модными и нарядными, если выбрать правильную шапку или шляпку.
В моде шапки-трубы и клетчатые платки.
– С прошлого года остались модными шапки-трубы (это платок, связанный по кругу, который можно надевать на голову и обматывать вокруг шеи), еще всегда актуальными будут вязаные и трикотажные шапки-мешочки, – рассказывает стилист-имиджмейкер **Марина Павлюк.** – Тенденция этого сезона – клетчатый платок, шерстяной, как у шотландцев. Его модно завязывать на шее, надевать на голову, покрывать им плечи поверх пальто или шубы. Клетка может быть любой, но особенно актуальны красные оттенки. Вообще платки и драпировка сейчас – на пике моды. Цвета и оттенки выбирайте бежевые, кофейные, карамельные. Так как зимой мы любим спрятаться в черно-серо-коричневое, советую купить пару-тройку разноцветных комплектов – шапка-шарф-перчатки или просто шарф-трубу яркого цвета и менять их почаще, экспериментировать и сочетать несочетаемое.

Прямоугольник: удлиненная форма лица

Важно: визуально укорачиваем лицо, прячем лоб.
Идеально: Беретка или шапка, натянутые на лоб. Ушанка, вязаная шапочка с завязками под подбородком. Широкополая шляпа, кепи, шапка с крупной резинкой на лбу.
Нельзя: шапка с помпоном, шапка-чулок, обтягивающая голову, тюрбан, шапка-труба.

Круг: мягкие линии контура лица, низкий лоб

Важно: открывать лоб, «вытягивать» лицо.
Идеально: Шапка с помпоном (не надвигать на лоб), высокий тюрбан или меховая шапка, беретка, надетая наискосок (диагональ удлиняет лицо) – все из мягких тканей. Если надеваете вязаный платок или «трубу», выбирайте ткань не крупной вязки, а тонкий трикотаж или шерсть.
Нельзя: широкополые шляпы, облегающие маленькие шапочки-чулки, беретки и шапки-мешочки.

Квадрат: выраженные скулы и челюсти, низкий лоб

Важно: удлинять лицо, лоб должен быть либо открыт, либо закрыт по диагонали.
Идеально: Кашемировая шляпка с небольшими полями. Шляпы и кепи с высокой тульей, с жесткими формами. Мягкая вязаная шапка с помпоном, без резинки на лбу.
Нельзя: Шапка с широкой резинкой у лба, мягкая беретка, шапка-мешок.

Овал: овальная форма лица – самая удобная с точки зрения головных уборов

Обладательнице такой формы лица повезло больше всех: любые шапки будут смотреться великолепно.

Груша: широкие челюсти и пухлые щечки

Важно: выбирайте головные уборы мягких форм, добавляющие вашей голове горизонтальных линий: беретки на бок, шапки крупной вязки с цветочком или брошкой на боку – так лоб будет казаться шире.
Идеально: шапка крупной вязки с широкой резинкой-подворотом на лбу, не высокая, а широкая. Можно носить и шапку-ушанку с опущенными ушами.
Нельзя: Гладкие трикотажные шапки-чулки, обтягивающие голову.

Ромб: узкий лоб, узкий подбородок, широкие скулы

Важно: уравновесить ширину скул поможет горизонталь в области висков. Лоб нужно закрывать.
Идеально: Беретки и шляпки жесткой формы, классический берет, шляпа с маленькими аккуратными полями.
Нельзя: шапки с помпоном, шапка-мешок, шапка-чулок, облегающая голову.

Анна Герасименко

АКТУАЛЬНОЕ РЕТРО

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЕЩЕ НЕ ВЫБРОСИЛИ С АНТРЕСОЛЕЙ ТЕ ВЕЩИ, ЧТО ВЫШЛИ ИЗ МОДЫ МНОГО ЛЕТ НАЗАД, ТО ПЕРЕСМОТРИТЕ ИХ. МОДА ЦИКЛИЧНА, И ТО, ЧТО БЫЛО В ТРЕНДЕ МНОГО ЛЕТ НАЗАД, МОЖЕТ СТАТЬ АКТУАЛЬНЫМ СЕГОДНЯ. В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ МЫ РАССМОТРИМ ПОПУЛЯРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СОВЕТСКОГО ЖЕНСКОГО ГАРДЕРОБА, КОТОРЫЕ СНОВА В СТРОЮ.

1. Косынка

Косынки, которые советские женщины носили и зимой, и летом, сегодня пользуются популярностью у модников во всем мире. Причем носят их не только женщины, но и мужчины.

Их носят как в классическом варианте, завязав спереди, так и в качестве банданы, чалмы, повязки или резинки на волосы. Вариантов множество, а какой выберете вы – решать только вам. Такой аксессуар украсит абсолютно любой образ: в стиле спортшик, вечерний и даже с деловым костюмом.

2. Пиджак с широкими плечами

Сегодня, когда в моде оверсайз, пиджаки с широкими плечами снова имеют право на жизнь в вашем гардеробе. Причем модницы выбирают как свободные модели на пару размеров больше, так и приталенные блейзеры. Первые носят на голое тело, добавляют к широким брюкам или длинным летящим платьям, накидывают поверх наряда с мини-юбкой и оставляют распахнутыми. Вторые комбинируют с брюками клеш, шортами-бермудами, джинсами и юбкой-карадашом. Берите и вы эти идеи на вооружение.

3. Ситцевое платье

Цветочные ситцевые платья «гремели» все лето, однако модницы нашли способ, как их носить и зимой. Платья надевают поверх тонких водолазок с высоким горлом или накидывают на них худи, толстые вязаные свитеры или шерстяные кардиганы. Такие платья круто смотрятся на контрасте с дутыми куртками и объемными шубками из экомеха. Неплохо «дружат» с длинным пальто на запах и дубленкой оверсайз-кроя. Из обуви выбирайте модные в этом сезоне модели: грубые ботинки на шнуровке, высокие сапоги-трубы, казаки и ботильоны на блочном каблуке прекрасно дополнят образ с ситцевым платьем в цветочек.

4. Брюки клеш

Любимые многими советскими женщинами брюки клеш тоже стремительно набирают популярность. Это неудивительно, ведь модель такого кроя прибавляет роста, стройнит, а в случае высокой посадки подчеркивает талию. Носить их можно как с объемным верхом вроде модного в этом году оверсайз-свитера или пиджака с мужского плеча, так и с чем-то облегающим. Советуем подобрать к брюкам обувь на каблуке – так ваши ноги будут казаться длинными.

5. Берет

Берет – один из самых модных головных уборов сезона. Выбирайте модели из плотных материалов, которые хорошо держат форму, такие не придется постоянно поправлять. Круглолицым девушкам не стоит натягивать берет на лоб – так вы рискуете визуально сделать лицо шире. А вот обладательницы вытянутого лица, напротив, могут надвинуть убор.

6. Свитер с горлом

Теплые вязаные свитеры с горлом когда-то носили наши мамы и бабушки, а сегодня они снова в моде. Во-первых, это очень практично: в таком не замерзнешь в морозную зиму, а высокий ворот защитит шею от продувания. Во-вторых, они отлично сочетаются с любой зимней одеждой. Свитер с горлом можно надеть с брюками любого кроя, мини- и макси-юбками, джинсами, поверх платья-комбинации и с сарафаном, заправить за пояс или выпустить. Выбор за вами!

МОЛОДАЯ КОЖА БЕЗ БОТОКСА

ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА ЖЕНЩИНЕ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ СТАРЕНИЯ ТРЕБУЕТСЯ ИНЪЕКЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ. ДОСТАТОЧНО УДЕЛИТЬ ВРЕМЯ СЕБЕ И ПОДОБРАТЬ УПРАЖНЕНИЯ. И ТОГДА ИНЪЕКЦИИ МОЖНО ОТЛОЖИТЬ НА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ. ЧТО ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ КОЖИ?

Рассказывает врач-остеопат **Владимир Животов.**

Лучшее косметическое средство – ваша собственная артериальная кровь. Если она будет беспрепятственно циркулировать по сосудам, вы будете прекрасно выглядеть. Но неправильная осанка, некоторые заболевания, недосып – все это нарушает кровообращение. Отсюда отеки, перенапряжение мышц, морщины. Поэтому нужно сделать все, чтобы максимально расслабить мышцы, снять напряжение и дать возможность крови свободно циркулировать. Какие средства помогут вам с этим?

Упражнения

Самый простой вариант гимнастики – пощипывания в области плеч и шеи. Короткие, но ощутимые щипки улучшат циркуляцию крови и уменьшат отечность лица.

Другое упражнение. Хорошенько потяните шею. Правую руку вдоль тела тяните вниз, а голову – в левую сторону, затем – наоборот. Ощутите, как растягиваются мышцы. Создавайте натяжение прежде всего за счет движения плеча, а не головы, не сгибайте голову набок слишком сильно: это вредно для сосудов. Теперь потяните руки вниз, а подбородок – вверх, слегка запрокинув голову. Когда вы растягиваете мышцы, кровь начинает циркулировать свободно.

Растяжение скальпа – еще один способ улучшить циркуляцию крови. Крепко возьмите себя за волосы и тяните их в разных направлениях. Делайте это аккуратно, но с усилием, как будто оттягивая кожу от черепа.

Массаж лица

Регулярно делайте легкий самомассаж в виде пальцевого душа (постукивания пальцами по поверхности лица), плавных, разглаживающих движений от центра лица в стороны и вверх.

Правильная подушка

Чтобы не нарушить кровообращение, нужно даже во сне сохранять правильную осанку. Традиционная высота подушки – от 8–16 см. Такая высота обеспечивает поддержку шейного лордоза (изгиба). Те, кто спит на боку, могут выбрать более высокую и жесткую подушку, любители спать на животе – низкую и мягкую. Если вы предпочитаете спать на спине, вам лучше взять подушку традиционной высоты и прямоугольной формы (такая подушка шире плеч).

Спорт

Лучше выбрать аэробные нагрузки. Именно они хорошо разгоняют кровь и позволяют пропотеть. Для сохранения молодости кожи подойдут бег, езда на велосипеде, пешие прогулки в быстром темпе. А вот силовые тренировки часто не дают подобного эффекта. Чрезмерное перенапряжение – это стресс для организма, который отразится на коже не лучшим образом.

Контрастные умывания

Чередование холодной и горячей воды – прекрасная тренировка для сосудов. Тем же эффектом обладает массаж лица кубиками льда. Для приготовления льда лучше использовать не обычную воду, а зеленый чай или отвары лечебных трав – ромашки, календулы.

Перед тем как начать массаж, умойтесь теплой водой, а затем возьмите ледяной кубик и протрите им среднюю зону лица. Как только кожа слегка покраснеет, массаж нужно заканчивать (обычно на это уходит 1–2 минуты). Затем аккуратно промокните лицо махровым полотенцем и нанесите крем.

Анна Шатохина

ГОТОВЯСЬ К ПОСАДОЧНОЙ СТРАДЕ

ОГОРОДНИКИ ГОТОВЯТСЯ К ПОСЕВНОЙ, САДОВОДЫ – К ОБРЕЗКЕ И ПРИВИВКЕ, А ЛЮБИТЕЛИ ЦВЕТОВ ОСВОБОЖДАЮТ МЕСТО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ЧТОБЫ ПОСТАВИТЬ ТУДА ДЛЯ ОХЛАЖДЕНИЯ ГОРШОЧКИ С ВЫСЕЯННЫМИ СЕМЕНАМИ. НЕОТЛОЖНЫЕ ДЕЛА УЖЕ ЕСТЬ И НА УЧАСТКЕ.

1. Очистить теплицу от снега и набросать его внутрь. Ранней весной он растает, хорошенько увлажнив пересохшую за зиму землю, и ее не придется дополнительно проливать перед посевом ранних культур или овощей на рассаду (кстати, водопровод во многих СНТ начинает работать не раньше мая). Выполняя эту операцию, надо помнить, что снег нельзя брать с грядок или цветников, где он еще нужнее. Да и сама работа потребует сил и времени: чтобы засыпать теплицу размером 6х3 м слоем снега 0,5 м, его потребуется 9 м^3.

2. Поставить защитные экраны (ширмы), чтобы уберечь плодовые и декоративные деревья (в особенности молодые) от солнечных ожогов. В качестве материала для них подойдут специальная притеночная сетка, мешковина, белая «нетканка» или ненужные куски светлой ткани (например, старая простынь или пододеяльник). Экраны устанавливают с южной стороны от растения. Если по каким-то причинам сделать это невозможно, стволики плодовых просто обматывают подходящим для этого материалом (но непременно светлым!), а декоративные растения укрывают мешковиной.

3. Подготовить и привести в порядок весь необходимый инвентарь и инструмент. Особое внимание следует уделить секаторам и сучкорезам. Они понадобятся в первую очередь – ведь скоро уже можно будет приступать к обрезке. Их надо проверить, смазать, а при необходимости поточить. В заточке могут нуждаться также лопаты и плоскорезы.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПОСАДОК НА 2021 ГОД: ПО ДНЯМ

Растение	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь
Арбуз, дыня	10, 15, 17, 20, 24, 25	3, 5, 6, 17, 22, 27, 28, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 23, 25, 29	2, 5, 6, 15, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 28, 30	1, 3, 4, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 24, 25, 31	-	-	-
Баклажан	10, 15, 17, 24, 25	3, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 28, 30	5, 6, 7, 10, 13, 14, 18, 19, 23, 25, 29	2, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 28, 30	1, 3, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 25, 27, 31	1, 2, 5, 7, 10, 16, 21, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Горох, фасоль, бобовые	10, 15, 17, 20, 24, 25, 28, 29	3, 4, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 23, 25, 27, 29	2, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 28, 30	1, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 31	1, 2, 5, 7, 10, 16, 21, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Брюква и репа	-	3, 4, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 28, 29, 30	1, 2, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 26, 29	5, 6, 11, 12, 25, 26	2, 3, 4, 6, 8,12, 13, 17, 18, 22, 23, 30	1, 6, 9, 10, 14, 15, 17, 18, 19, 27, 28	5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 24, 25, 26, 28, 29	3, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 20, 21, 22, 24, 30, 31	-
Кабачок, тыква, патиссон	10, 15, 17, 20, 24, 25, 28, 29	3, 4, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 23, 25, 27, 29	2, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 28, 30	1, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 31	1, 2, 5, 7, 10, 16, 21, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Капуста	10, 12, 15, 17, 18, 19, 20	3, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 23, 25, 27, 29	2, 3, 4, 5, 6, 15, 16,17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 27, 28, 30	1, 3, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 24, 25, 27, 29, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 21, 23, 25, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 23, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Клубника и земляника	-	-	16, 17, 18	12, 14, 15, 23	-	-	13, 14	-	-
Картофель	1, 2, 3, 5, 7, 12, 13, 15, 18, 20, 24, 25	4, 5, 6, 10, 12, 13, 14, 15, 27, 28	1, 2, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 28, 29	5, 6, 11, 12, 25, 26	2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 17, 18, 22, 23, 30	1, 6, 9, 10, 14, 15, 19	-	-	-
Корневой сельдерей	10, 15, 17, 18, 19, 20, 24, 25	3, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 23, 25, 27, 28, 29	2, 6, 24, 25, 26, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 27, 29, 30	1, 3, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 26, 28, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 16, 21, 26, 28, 29	3, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 18, 20, 21, 23, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Морковь	1, 2, 3, 5, 7, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 24, 25	4, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 27, 28	1, 2, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 28, 29	5, 6, 11, 12, 15, 25, 26	2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 17, 18, 22, 23, 30	1, 6, 9, 10, 14, 15, 17, 19, 27, 28	5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 24, 25, 26, 28, 29	3, 6, 7, 9, 11, 13, 20, 21, 23, 24, 30, 31	4, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 20, 23, 26, 27
Огурцы	10, 11, 12, 14,15, 17, 18, 19, 24, 25	3, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 28, 29, 30	5, 6, 7, 10, 11, 14, 18, 19, 25, 26, 27, 29	2, 3, 4, 5, 6, 15, 16,17, 25, 26, 30, 31	1, 2, 3, 4, 6, 7,12, 13, 22, 23, 26, 27, 28, 30	1, 3, 4, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	4, 5, 7, 9, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 23, 26, 27, 31
Перец	10, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 24, 25	3, 4, 5, 6,17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 23, 25, 27, 29	2, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 2, 3, 4, 6, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 27, 29, 30	1, 3, 4, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 24, 25, 27, 29, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14,17, 23, 26, 27, 31
Петрушка корневая	10, 15, 17, 18, 19, 20, 24, 25	3, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 23, 25, 27, 28, 29	2, 6, 24, 25, 26, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22 23, 26 27, 29, 30	1, 3, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 26, 28, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 16, 21, 26, 28, 29	3, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 18, 20, 21, 23, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23, 26, 27, 31
Редис и редька	1, 5, 6, 7, 12, 13, 15, 18, 19, 20, 24, 25	3, 4, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 28, 29, 30	1, 2, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 28, 29	5, 6, 11,12, 25, 26	2, 3, 4, 6, 8, 12, 13, 17, 18, 22, 23, 30	1, 6, 9, 10, 14, 15, 17, 18, 19, 27, 28	5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 24, 25, 26, 28, 29	3, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 20, 21, 22, 24, 30, 31	4, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 20, 23, 26, 27
Салат	10, 12, 13, 15, 17, 20, 24, 25, 28, 29	3, 4, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 29, 30	5, 6, 7, 10, 12, 14, 18, 19, 23, 25, 26, 27, 28, 29	2, 3, 4, 5, 6, 24, 25, 26, 31	1, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 27, 29, 30	1, 2, 4, 5, 10, 14, 15, 23, 25, 28, 30, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 23, 25, 30, 31	4, 10, 13, 14, 17, 23
Свекла	1, 2, 3, 5, 7, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 24, 25	4, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 27, 28	1, 2, 10, 11, 12, 13, 14, 18,19, 28, 29	5, 6, 11, 12, 15, 16, 25, 26	2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 17, 18, 22, 23, 30	1, 6, 9, 10, 14, 15, 17, 19, 27, 28	5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 24, 25, 26, 28, 29	3, 6, 7, 9, 11 13, 20, 21, 23, 24, 30, 31	4, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 20, 23, 26, 27
Томаты	10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 20, 24, 25	3, 4, 5, 6, 17, 18, 22, 27, 28, 29, 30	5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 23, 25, 27, 28, 29	2, 4, 5, 6, 15, 16, 17, 24, 25, 26, 30, 31	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 22, 23, 26, 28, 29, 30	1, 3, 4, 5, 9, 10, 14, 15, 23, 25, 26, 27, 28, 31	1, 2, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29	3, 6, 13, 18, 25, 30, 31	-
Декоративные растения	-	3, 5, 18, 30	6, 7, 12,13, 14, 19, 25, 28	4, 6, 16, 17, 25, 31	2, 4, 6, 8, 22, 23, 28, 29	3, 4, 6, 8, 13, 23, 26, 30	2, 5, 7, 10, 13, 14, 16, 22, 23, 29	5, 13, 18, 30	-
Луковичные цветы	-	3, 4, 6, 12, 14	9, 11, 16, 18	2, 4, 6, 11, 20	-	-	-	16, 17, 18, 28, 29	15, 18, 26, 27,31

ПИТАНИЕ В САМОИЗОЛЯЦИЮ

УДАЛЕННАЯ РАБОТА, САМОИЗОЛЯЦИЯ И КАРАНТИН ЗАЩИТЯТ НАС ОТ КОРОНАВИРУСА. НО ОГРАНИЧЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ И РЕДКИЕ ВЫХОДЫ НА УЛИЦУ – НЕ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ МЕРЫ. НАЧИНАЕТСЯ НЕХВАТКА ВИТАМИНА D, СЛАБЕЮТ КОСТИ, НАРУШАЕТСЯ РАБОТА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СТРАДАЮТ СОСУДЫ. НАКОНЕЦ, МЫ НАБИРАЕМ ВЕС.

Самоизоляция – мера вынужденная, но как можно поддержать организм в этих условиях? Есть очень полезные продукты, которые необходимо ввести в свой рацион, чтобы минимизировать проблемы, поддержать иммунитет и улучшить настроение.

Квашеная капуста. Возможно, за зиму она уже успела надоесть, но квашеная капуста – один из самых надежных и доступных нам источников витамина С. Всего 200 г квашеной капусты дадут половину дневной потребности в витамине С – одном из самых важных для иммунитета. Также в квашеной капусте есть много витамина В6, который помогает усваиваться белкам. А еще калий, магний, железо, цинк. В квашеной капусте много клетчатки, которая улучшает пищеварение, способствует очищению организма. Поэтому капуста хорошо влияет на обмен веществ.

Шпинат. Шпинат считается одним из самых полезных продуктов на Земле. Он занимает третье место в мире по содержанию фолиевой кислоты и входит в тройку лучших продуктов для поддержания зрения. Кроме того, шпинат содержит витамин К, который способствует формированию прочной костной ткани. В шпинате содержится 13 флавоноидов, действующих как антиоксидантные, антивозрастные и противораковые вещества. Бета-каротин и витамин С препятствуют отложению холестериновых бляшек на стенках сосудов и защищают мозг от возрастных изменений. Полезнее всего есть шпинат в свежем виде, добавляя в салаты. Но и в тушеном виде при очень быстрой термической обработке он не теряет всех своих полезных свойств.

Молодая капуста. В начале весны появляется первая молодая капуста. Пока импортная, но и это уже неплохо. Из нее получаются отличные свежие щи, традиционные витаминные салатики (капуста, морковь, зелень, немного лимонного сока и все помять). Молодая капуста – лучшая начинка для пирогов. Наконец, можно ее потушить или приготовить шницель. Помимо всем известного витамина С, в белокочанной капусте много витамина U (поддерживает работу желудочно-кишечного тракта) и витамина К, который полезен для костей.

Сушеные грибы. В высушенных белых грибах содержится много железа, этот элемент необходим для кроветворения и синтеза важных ферментов. Если не хватает железа, то может наступить кислородное голодание мозга и других органов. А вот лисички и сморчки помогут нам с витамином D. Дело в том, что грибы умеют синтезировать витамин D под воздействием солнечного света, как и человеческий организм.

Селедка. Очень вкусный (хотя и соленый) источник витамина D, а также полезных жирных кислот. В 100 г селедки содержится трехдневная норма витамина D. Все потому, что сельдь питается планктоном, в котором много этого витамина.

Клюква. В течение осени мы замораживали сезонные ягоды: клюкву, бруснику, облепиху. Теперь настало время доставать запасы из морозилки. Такие заготовки – пожалуй, самое полезное и нужное из всего, что лежит обычно в наших холодильниках. Эти ягоды – антиоксиданты, а значит, защищают организм от вредных воздействий. Клюква, к примеру, помогает иммунитету, укрепляет сосуды, полезна для профилактики образования тромбов.

РЕЦЕПТЫ ПОСТНОГО СТОЛА

САМЫМИ ВОСТРЕБОВАННЫМИ ПРОДУКТАМИ ЯВЛЯЮТСЯ КРУПЫ И БОБОВЫЕ. ОНИ ДАЮТ ДОЛГОЕ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ И СОДЕРЖАТ МНОГО БЕЛКА, ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ТЕХ, КТО СОБЛЮДАЕТ ВЕЛИКИЙ ПОСТ.

Мы собрали самые интересные рецепты, все они эффектные, смогут разнообразить как постный, так и скоромный стол, а также просты в приготовлении.

Гречка-салат

150 г отварной гречки, 20 г стебля сельдерея, 30 г яблока, 55 г зеленой редьки, 25 г зерен граната, 5 г зелени.
Для соуса *(на 1 порцию – 20 г): 60 г печеного чеснока, 60 г горчицы, 250 г светлого бальзамического уксуса, 50 г сахара, 200 мл растительного масла.*
Шаг 1. Приготовить соус: все ингредиенты сложить в блендер и смешать на высокой скорости до однородной консистенции.
Шаг 2. Очистить гранат от кожуры. Яблоко, сельдерей, редьку нарезать мелким кубиком.
Шаг 3. Перед началом варки гречку хорошо обжарить на растительном масле. Затем отварить до состояния «аль денте».
Шаг 4. Слить воду и, пока гречка не остыла, добавить соль-перец и ложку яблочного уксуса.
Шаг 5. Дать гречке остыть, смешать все ингредиенты, заправить соусом и выложить на тарелку, украсив слайсами редьки и зеленью.

Холодная каша из полбы с хамсой

20 г петрушки, 30 г огурцов, 20 г зеленого базилика, 40 г хамсы слабосоленой, 15 г кинзы, 70 г полбы, 30 г редиса, 30 г зеленой редьки.
Для соуса *(на 1 порцию – 90 г соуса): 150 г томатов в собственном соку, 90 г меда, 10 мл соевого соуса, 60 г лимонного сока, 8 г базилика.*
Шаг 1. Отварить полбу до готовности. Редис нарезать тонкой соломкой, свежие огурцы нарезать мелким кубиком, порубить кинзу и петрушку. Все тщательно перемешать.
Шаг 2. Отдельно приготовить соус. Все ингредиенты смешать и пробить в блендере.
Шаг 3. Выложить салат из полбы в тарелку, вокруг полить соусом. Сверху выложить слайсы слабосоленой хамсы. Украсить тонкими слайсами свежей редьки, скрученными в кулечки с соцветиями базилика.

Салат с булгуром и креветками

100 г булгура, 5 г зелени, 50 г помидоров, 40 г огурцов, соль и любые специи, 15 г оливкового масла, 40 г креветок, 2 г микс-салата, 30 г соуса чили.
Шаг 1. Булгур отварить до готовности.
Шаг 2. Огурец, помидор нарезать на мелкие кубики. Зелень мелко порубить. Смешать булгур с овощами и зеленью.
Шаг 3. Заправить салат солью, специями, соусом чили, оливковым маслом.
Шаг 4. Креветки отварить до готовности.
Шаг 5. На тарелку выложить салат, рядом выложить креветки, украсить микс-салатом.

Крабовые палочки с киноа

80 г крабовых палочек, 40 г отварной киноа, 60 г красных помидорок черри, 40 г желтых помидорок черри, 10 г мини-шпината, 3 г кинзы, 25 мл оливкового масла, 10 мл лимонного сока.
Шаг 1. Крабовые палочки нарезать на равные части.
Шаг 2. Киноа отварить, после – полностью остудить.
Шаг 3. Помидоры черри разрезать вдоль и положить в миску.
Шаг 4. Выложить в тарелку с глубоким дном шпинат, зелень и киноа, добавить помидоры, заправить лимонным соком и оливковым маслом. Перемешать.
Шаг 5. Выложить сверху крабовые палочки и заправить оливковым маслом.

Суп чечевичный с кукурузой

На 3 л супа: 450 г чечевицы, 560 г консервированной кукурузы, 450 г лука, 100 г моркови, 95 г стебля сельдерея, 7 г чеснока, 10 г куркумы, 10 г кориандра, зиры, 1,2 л воды, соль и сахар.

САМОДЕЛЬНОЕ МЫЛО

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЫЛА – УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ И ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ ПРОДУКТ С ТЕМИ СВОЙСТВАМИ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ ИМЕННО ВАШЕЙ КОЖЕ.

Самодельное мыло – это максимум натуральных компонентов и та отдушка, которая вам нравится. А еще это отличный подарок близким людям, несущий тепло ваших рук. Опытные мыловары делают мыло с нуля из жиров и щелока. В косметических магазинах можно купить мыльную основу для изготовления. Но начинающим лучше взять в качестве «базы» детское мыло.

Вам потребуются:

- 2 куска детского мыла по 90 г;
- 4–5 ст. л. базового масла (оливкового, миндального, кокосового, кедрового, пальмового, виноградной косточки, масла какао, шиповника, облепихи);
- 100 мл кипятка;
- 2 ст. л. глицерина.

Другие ингредиенты – по вашему желанию.

Важно

Мыло на травяных отварах не стоит делать впрок. Оно имеет ограниченный срок годности – не больше пары месяцев.

Натрите мыло на мелкой терке. Делайте это в защитных очках и медицинской маске, чтобы частички не попали в глаза и дыхательные пути. Налейте в кастрюльку базовое масло и глицерин.

Поставьте кастрюлю на паровую баню и нагрейте масло. Постепенно всыпайте мыльную стружку и подливайте кипяток, постоянно помешивая. Можно воспользоваться миксером, но лишь на средних оборотах. Если остались комки, их можно размять пестиком для приготовления картофельного пюре. Должна получиться однородная масса, похожая на песочное тесто.

Снимите массу с паровой бани и добавьте ингредиенты, которые будут определять свойства мыла, его цвет и аромат. Это эфирные масла, сухие травы, глина, соль, семена. Тщательно перемешайте.

Формочки (можно взять детские пластмассовые для куличиков, а можно латексные или металлические для выпечки) смажьте оливковым маслом и разложите в них ложкой мыльную массу, хорошо утрамбовывая.

Сформированные куски мыла после остывания выньте из форм и выложите на бумагу. Оно должно полежать при комнатной температуре 2–3 дня и немного подсохнуть.

Полезные добавки

Чтобы мыло радовало цветом, ароматом, приносило пользу коже, можно добавить:

- овсяные хлопья, молотые семена кунжута, кофе, морскую соль (2–3 ст. л.) – придают мылу свойства скраба;
- сухие лекарственные травы (душица, ромашка, чистотел, тысячелистник, череда) – такое мыло будет смягчать, дезинфицировать кожу и способствовать ее регенерации;
- сухое молоко, кокосовую стружку, измельченный миндаль (2–3 ст. л.) – такое мыло хорошо увлажняет кожу;
- мед (2–3 ст. л.) и настойку прополиса (1 ч. л.) – снимает раздражение;
- косметическую глину – улучшает очищение кожи;
- настои лекарственных трав (их добавляют вместо воды);
- эфирные масла – полезны масла из ромашки, шалфея, ванили, нероли, эвкалипта, сосны, пихты, кедра, ванили, лимона, апельсина и т.д.

Натуральные красители

- Белый цвет придает белая глина, сухое молоко.
- Розовый и бордовый – свекольный сок, розовая глина.
- Оранжевый – облепиховое масло, сок моркови, тыквы.
- Желтый – лепестки календулы, цветки ромашки, куркума.
- Зеленый – хна, шпинат, сухая зелень укропа и петрушки, сухие морские водоросли.
- Коричневый – порошок какао, молотый кофе, порошок корицы, плоды шиповника.

Проявляйте творчество, экспериментируйте и не бойтесь ошибаться.

Анна Гришунина

2021

ГОРОСКОП НА ФЕВРАЛЬ

Водолей

21.01–20.02

В начале февраля может обостриться давняя проблема, связанная с домом или общим имуществом. Поэтому неизбежны какие-то изменения в домашнем укладе. Попробуйте по-новому распределить семейные обязанности или открыто обсудить свои проблемы со своей второй половиной. Вторая декада февраля – непродуктивное время для решения деловых вопросов. Остается слишком много скрытой информации, которая проявится значительно позже. Конец месяца пройдет на творческой ноте. От вас зависит, сможете ли вы создать настоящий шедевр в любой области или попросту проведете этот период в меланхолии.

Рыбы

21.02–20.03

В период попятного движения планет Рыбы смогут избежать разрушительных событий. Главное, чтобы вы нашли покой наедине с собой. Приведите в порядок свои мысли, настройтесь на романтичную волну. Постарайтесь не делать покупок по настроению, так как новых денежных поступлений пока не предвидится. Более успешно вы сможете заняться постижением тайн человеческой души, скрытых мотивов чужих поступков. Эти тенденции сохранятся на ближайший месяц.

Овен

21.03–20.04

Личная жизнь и атмосфера в доме будут зависеть от успехов в карьере. Поэтому все ваши усилия направлены на эту сферу. Если вы работаете над новым проектом, то здесь возможны непредвиденные препятствия. В период попятного движения планет стоит вернуться к старым задумкам и поработать над важными деталями. Ответ на волнующий вас вопрос может прийти со страниц книг, газет или в реплике какого-либо киногероя. Можно устроить себе эмоциональный допинг, посетив зрелищные мероприятия и приняв участие в каком-либо экстремальном виде спорта.

Телец

21.04–20.05

В начале месяца значительно улучшится ваше финансовое положение. Похоже, к вам вернутся те деньги, которые заблудились по дороге: давний долг, перерасчет зарплаты, проценты по вкладу и т.д. За проделанную работу вы получите даже больше, чем рассчитывали. После 6 февраля вы сможете найти новое решение вопросов, связанных с собственностью и недвижимостью.

Близнецы

21.05–21.06

Планеты обещают вам устойчивое оптимистичное настроение. Многие ситуации, которые раньше вызывали стресс, теперь будут восприниматься как источник новых жизненных сил. В начале месяца появится неожиданная возможность для путешествия вдвоем на очень выгодных условиях. Чтобы все прошло гладко, следует отправиться в дорогу не позднее 6 февраля. Будьте осторожны за рулем, убедитесь в исправности своего автомобиля, пройдите техосмотр.

«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

ХОНДРОЗ НЕ СТРАШЕН!

Хочу поделиться своими любимыми рецептами от остеохондроза. Эти средства не раз выручали меня при болях в спине.

Настой пижмы обыкновенной. Возьмите 1 ст. л. цветочных корзинок, залейте 1 стаканом кипятка. Укутав, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Настой сирени. Высушенные цветки насыпьте в бутыль и залейте 0,5 л водки, настаивайте 8–10 суток. Принимайте по 30–40 капель 2–3 раза в день и одновременно делайте компрессы из этой же настойки или натирайте ею больные участки. Настойка может храниться очень долго, поэтому, если страдаете остеохондрозом, лучше приготовить ее заранее и всегда держать под рукой.

Лариса Титова, г. Липецк

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 2/2021

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