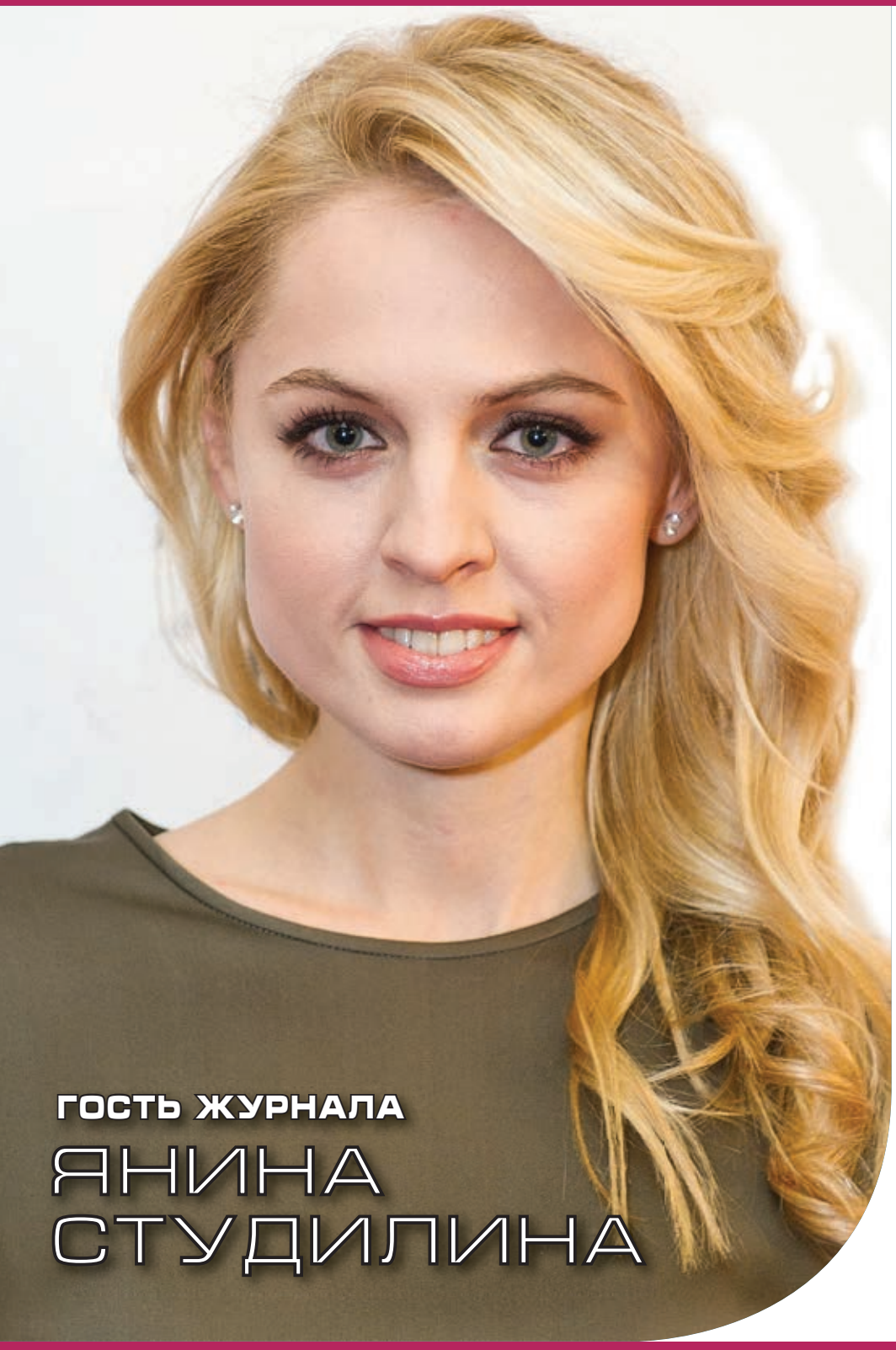
ДЭ
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС
№3/2021



ГОСТЬ ЖУРНАЛА
ЯНИНА СТУДИЛИНА

АКТУАЛЬНОЕ
SOS! СПАСИТЕ... ОТ ГЛИЦИДОЛА!
НЕ ПОТЕРЯТЬ ЖИЛЬЕ ЗА КРЕДИТ
НЮАНСЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПЕНСИИ

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
ЭКОЛОГИЯ СПАЛЬНИ

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
ПРИНИМАТЬ, А НЕ ПОДМИНАТЬ БЛИЖНЕГО

ДИАГНОСТИКА МЕДИЦИНЫ
ЛОЖЬ В МЕДИЦИНСКИХ КАРТАХ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19
НЕВРОЗ... КИШЕЧНИКА

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ
ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА № 3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
ОДОЛЕВАЯ КОВАРСТВО КОРОНАВИРУСА

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
ПРОЩАЙТЕ, ШИРОКИЕ БРОВИ!

В МИРЕ МОДЫ
ЭФФЕКТНЫЕ ПРИКИДЫ ВЕСНЫ

БУДЬ КРАСИВОЙ
КОЛЬЦА ВЕНЕРЫ – НЕ УКРАШЕНИЕ

САДОВО-ОГОРОДНОЕ
НАЧАЛО ВЕСЕННЕЙ СТРАДЫ

ВКУСЛЯНДИЯ
БЛИНЫ С ПРИПЕКОМ

SOS! СПАСИТЕ... ОТ ГЛИЦИДОЛА!

УЧЕНЫЕ ДАВНО УЖЕ ДОКАЗАЛИ ПРЯМУЮ СВЯЗЬ РОСТА ЧИСЛА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И РЕЗКОГО УВЕЛИЧЕНИЯ ПОСТАВОК В РОССИЮ ПАЛЬМОВОГО МАСЛА. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ НЕ ПЕРЕСТАЮТ УДИВЛЯТЬ РЬЯНОСТЬ И ЦИНИЗМ ЧИНОВНИКОВ, КОТОРЫЕ ПРОДОЛЖАЮТ ОБХОДИТЬ ЗАПРЕТ НА ВВОЗ СЫРЬЯ С ГЛИЦИДИЛОВЫМИ ЭФИРАМИ, ПРОВОЦИРУЮЩИМИ РАК.

Скандал в благородном союзе

Набирает обороты скандал в рамках Евразийского экономического союза (в ЕАЭС входят Беларусь, Казахстан, Россия, Армения, Кыргызстан). Он разгорелся вокруг запрета на ввоз и производство пищевой продукции и сырья с глицидиловыми эфирами.

Суть скандала в том, что этот полезный запрет кое-кто блокирует всеми способами. В итоге, по мнению ряда экспертов, еще минимум 4–5 лет масложировые комбинаты ЕАЭС будут иметь возможность не особо обращать внимание на потенциально опасные вещества в продукции.

И только потому, что кое-кому из руководства Евразийской экономической комиссии (ЕЭК) по-прежнему безразлично, что миллионы людей употребляют продукты с этими эфирами, которые провоцируют онкологические заболевания. Ведь ни для кого не секрет, что в наших странах дешевый растительный жир с повышенным содержанием глицидола добавляют в самые разные продукты. Этот опасный жир мы сегодня употребляем в колбасах, сосисках и йогуртах, выпечке, шоколаде и кондитерских изделиях. Да куда только его не суют ушлые производители товаров по ТУ (техническим условиям). Да и с надписью «ГОСТ» мы можем также купить все ту же дрянь.

Производителям невыгодно применять новейшие, дорогие и эффективные технологии, которые позволяют очищать пальмовое масло от глицидиловых эфиров. Их за это не штрафуют, не закрывают – вообще никак не наказывают. Поэтому сегодня в России, да и в других странах Евразийского экономического союза, современных пищевых производств почти нет.

Эксперты говорят, что сегодня на российских жиркомбинатах существует практика, когда лично для себя, своих работников, производятся «эксклюзивные партии» очищенных масел. А для массовой продажи используется не очищенное от избытка глицидола дешевое пальмовое масло. Зачем напрягаться, когда есть одна цель – максимально сократить издержки и затраты и также максимально увеличить свои доходы.

– Наше беднеющее население вынужденно покупает дешевые, некачественные продукты с повышенным содержанием глицидола, – комментирует онколог **Сергей Южаков**. – А чиновники продолжают в коррупционном союзе с недобросовестными производителями гнать в Россию танкеры с масложировой отравой. Хотя не так давно на заседании Высшего совета ЕЭК Владимир Путин поставил вопрос об ответственности чиновников ЕЭК за выполнение принимаемых ими решений.

Однако в настоящий момент в РФ и странах ЕАЭС методик определения глицидиловых эфиров не существует, нет ни соответствующих современных лабораторий, ни даже законодательной базы.

В России без перемен

Трудно представить, чтобы в России при наших-то специфических условиях ведения бизнеса производители масел ради здоровья покупателей пошли на серьезные затраты и финансовые издержки. А ведь им надо как минимум на производстве при дезодорировании сырья установить особые температурные режимы. Без этого не получится минимизировать содержание глицидиловых эфиров в продуктах питания. У нас они на треть превышают норму безопасности, установленную в Европе. Доколе!

МИНУСЫ «ВСЕРОССИЙСКОЙ РЕНОВАЦИИ»

ВАС МОГУТ ВЫСЕЛИТЬ, А ДОМ – СНЕСТИ. ГОСДУМА ПРИНЯЛА ЗАКОН О «ВСЕРОССИЙСКОЙ РЕНОВАЦИИ».

Власти усиленно акцентируют внимание на то, что он направлен на ускорение расселения из аварийного и ветхого жилья в российских регионах. Оппоненты же настаивают, что он де-факто предполагает «захват домов» и по уровню скандальности сравним с пенсионной реформой.

Документ, по мнению критиков, позволяет местным властям утверждать планы сноса и реконструкции практически любого, а не только аварийного жилья в случае согласия двух третей собственников или нанимателей квартир. Закон даст возможность включать в программу сноса все дома, поскольку любой износ любого здания при желании чиновника можно зафиксировать уже на следующий день после сдачи строения в эксплуатацию. Такая возможность возникает, если здание попадет в границы участка комплексного развития территории жилой застройки.

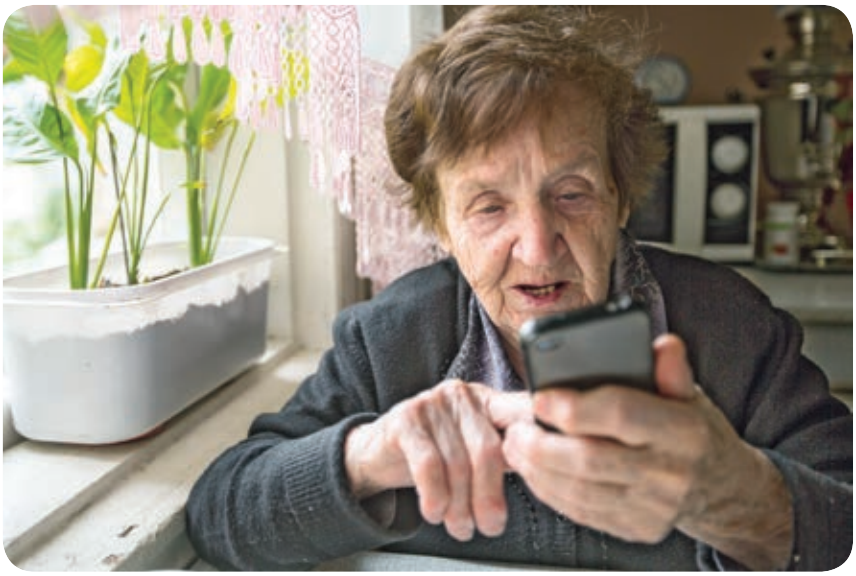
«Если человека не устроит предлагаемое ему взамен жилье (на выселках, без транспорта или просто непригодное для жизни) или он не согласится с денежным возмещением за его квартиру (например, если на него можно будет купить только собачью конуру), региональная власть, а то и вообще застройщик получит его имущество по суду (через 45 дней после его уведомления), – возмущается известный политолог доктор экономических наук **Михаил Делягин**. – Учитывая, что благодаря филигранной политике власти у большинства регионов денег “нет, не было и не будет”, граждане РФ будут, вероятно, массово выбрасываться в бараки – “человейники” или вообще на улицы с ничтожным денежным возмещением».

С пенсионной реформой сравнил закон депутат **Олег Шеин** – по разрушительному эффекту и степени цинизма. С десяток его поправок были отклонены «партией власти», хотя разумно предлагали дополнить проект положением, что придуманная в чьих-то корыстных интересах «территория комплексного развития» не может противоречить составленному ранее Генплану муниципального образования.

Он же пояснил, что при утверждении так называемой всероссийской реновации застройщики уже не будут обязаны сохранять или учитывать расположение парковых зон, исторических кварталов, места будущих дорожных развязок, площадки для школ и детских садов… «Глава региона без согласования с местными властями может заключить договор с частной фирмой о передаче под застройку целых микрорайонов, в том числе с неаварийными домами, – утверждает депутат. – При этом так называемый инвестор может быть в долгах как в шелках, в том числе перед собственными сотрудниками по зарплате».

Шеин предупреждает граждан, что новый закон – это «право на захват ваших домов с полным игнорированием стратегий развития городов». Реновация в переводе с латинского – «процесс улучшения, реконструкции, реставрации без разрушения целостности структуры». Именно так поступают власти в странах ЕС в районах многоквартирной застройки времен социализма: под реновацией понимается не снос жилья, а его обновление – полная замена внутренних коммуникаций и крыш, реконструкция фасадов, чтобы сохранять тепло в зданиях. А граждане (если хотят) потом продолжают жить на том же месте, в той же среде, привычной и комфортной. Такой подход у них. У нас жильцов распределяет дурная воля реноваторов. Мол, пусть радуются и «человейникам»!

Григорий Алексеев



ПЕНСИОНЕРЫ, НЕ БУДЬТЕ ЛОХАМИ!

О НОВОМ СПОСОБЕ ОТЪЕМА ДЕНЕГ У ПОЖИЛЫХ.

Речь идет уже не о банальных «звонках из банка» или «визитах соцработников». Аферисты выуживают налоговый номер (СНИЛС) пенсионера, далее переводят его пенсию в негосударственный пенсионный фонд и получают за это неплохой навар. Как пожилым людям защитить свои персональные данные и не остаться без накоплений, рассказали юристы.

Аферисты узнают у пенсионеров их налоговый идентификатор (СНИЛС), после чего (разумеется, без ведома самих стариков) переводят их пенсии из Пенсионного фонда России в негосударственные пенсионные фонды, оформив онлайн-заявление. За это, по условиям некоторых НПФ, мошенники получают денежное вознаграждение.

«Таким же способом, узнав номер СНИЛС, нечистоплотный агент НПФ может перевести вашу пенсию в другой фонд и получить агентское вознаграждение от 2 до 5 тысяч рублей. Поэтому не нужно сообщать эти данные никому, кем бы он ни представлялся».

Такие случаи известны давно, но чаще всего граждане сами, скорее по незнанию, давали согласие на перевод средств в другие НПФ и подписывали необходимые документы. Но случаи с мошенническими схемами расцвели пышным цветом только сейчас.

«Одного номера СНИЛС зачастую недостаточно для подобной махинации, он обязательно должен идти в паре с паспортными данными, а это несколько усложняет задачу», – говорит юрист. Но не делает ее невозможной. Ведь мы все регулярно передаем свои персональные данные в те или иные учреждения, и, к большому сожалению, не исключены утечки. Бороться с этим на уровне простого человека достаточно сложно, но все же существуют способы, как обезопасить себя от явных мошенников.

Во-первых, нельзя передавать незнакомым людям свои персональные данные ни под каким предлогом, особенно если вас просят их озвучить в ходе телефонного разговора. Если же человек собирается отправить свои данные какой-либо организации, с которой у него есть отношения, по электронной почте или через мессенджеры, лучше не фотографировать документ, а переписать данные вручную. Имея фотографию, мошенникам проще подделать документ, если информация попадет в чужие руки.

«Не стоит верить в чудо, когда вам предлагают какие-то пособия и доплаты по телефону в случае, если вы передадите свои персональные данные. Это достаточно старый способ мошенничества, но далеко не все о нем знают, – говорит эксперт. – Человеку поступает звонок, собеседник радостно сообщает, что вам положены дополнительные выплаты в связи с каким-то праздником, государственными мероприятиями, сейчас – с коронавирусом и т.д. Но для того чтобы их получить, гражданин должен сфотографировать свой паспорт и переслать его по указанному адресу. Помимо паспорта могут попросить еще какие-то документы, например СНИЛС. От таких предложений всегда следует решительно отказываться. Не стоит даже продолжать подобный разговор, потому что таким образом формируются базы персональных данных, которые потом будут использоваться в мошеннических схемах».

Однако, несмотря на то что информация о мошеннических схемах постоянно появляется в СМИ, в интернете и на различных форумах, число их жертв не уменьшается. Все дело в том, что мошенники – хорошие психологи, которые с помощью приемов социальной инженерии знают, как уговорить человека, войти к нему в доверие. Поэтому лучше поступать, как с цыганскими гадалками – не начинать с ними разговор вовсе, чтобы потом, когда спадет пелена с глаз, не обнаружить себя с пустыми карманами.

НЕ ПОТЕРЯТЬ ЖИЛЬЕ ЗА КРЕДИТ

ПО ДАННЫМ АНАЛИТИКОВ, 7 ПРОЦЕНТОВ РОССИЯН ПОДПИСЫВАЮТ КРЕДИТНЫЕ ДОГОВОРЫ С БАНКАМИ, ВООБЩЕ НЕ ЧИТАЯ ТЕКСТ, А ЕЩЕ 10 ПРОЦЕНТОВ ПОДПИСЫВАЮТ ДАЖЕ ТЕ ДОКУМЕНТЫ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ НЕ ПОНИМАЮТ.

Среди тех, кто обращается за займами к другим кредиторам, статистика, вероятно, еще более печальная. В результате из-за недостаточной бдительности граждане рискуют взять кредит на потребительские нужды у недобросовестных кредиторов, порой даже не осознавая, что деньги выдаются им под залог недвижимого имущества, предупреждает Федеральная нотариальная палата (ФНП). В организации рассказали о собственном эксперименте. На улице проводили интервью и просили участников подписать согласие на использование полученного видео. Это согласие подписали все собеседники. В согласие тем временем был включен пункт об отчуждении недвижимости. Участники эксперимента данный пункт не увидели – либо вообще не читали подписываемый документ, либо читали его по диагонали. О том, что он есть, людям потом рассказали сами интервьюеры.

Выдача потребительских кредитов под залог недвижимого имущества – обычная схема, которую используют мошенники, отмечают в палате. Часто люди, получив финансовую помощь под проценты, лишаются жилья. Например, человеку нужны деньги, но в банк по какой-то причине он обратиться не может из-за плохой кредитной истории, отсутствия подтвержденного дохода. Нередко в таких случаях люди обращаются в различные сомнительные организации или к частным кредиторам. Человек подписывает бумаги, получает деньги, а дальше рискует стать бездомным.

«По идее, МФО не могут предоставлять потребительские займы под залог жилья, но ведь по факту кредит выдается не под залог квартиры – жертв “обрабатывают”, чтобы они согласились подписать договор купли-продажи или дарения, якобы “временный”, – отмечают в палате. – Иногда так работают и не микрофинансовые организации, а частные лица: именуют себя инвесторами, ищут жертв в интернете или через сарафанное радио. А дальше та же схема: выдают заем, приводят в МФЦ. У жертв подозрений не возникает. Люди думают, что раз кредиторы идут в МФЦ, значит, бояться нечего: все официально. Но правда в том, что сотрудники МФЦ не могут и не обязаны общаться со сторонами договора, проверять, понимают ли они его суть и не введены ли в заблуждение. Они просто принимают пакет документов. Именно этим аферисты и пользуются».

Факторы риска при заключении сделок с подобными кредиторами – это невнимательность того, кто берет кредит, и простая письменная форма договора по отчуждению жилья, отмечают в ФНП. В большинстве случаев жертв таких историй могло бы уберечь от беды своевременное обращение к нотариусу: при нотариальной форме договора такие махинации невозможны, и даже если нотариус допустит подобное, то в силу закона полностью возместит ущерб гражданину.

Количество дел о мошенничестве в сфере недвижимости ежегодно растет примерно на 8 процентов во многом по причине существования простой письменной формы сделок с жильем, которая не гарантирует правовой защиты граждан. В своих рекомендациях для Федерального собрания РФ, правительства и органов исполнительной власти Общественная палата отметила, что повышение уровня правовой защищенности граждан при совершении сделок с жилой недвижимостью возможно путем установления обязательной нотариальной формы таких сделок, которая позволяет сторонам получить гарантии легитимности сделок по сравнению с аналогичными сделками, заключаемыми в простой письменной форме.

НЕ НАРВИТЕСЬ НА БЛОКИРОВКУ СЧЕТА

ЗА СОМНИТЕЛЬНЫМИ ФИНАНСОВЫМИ ОПЕРАЦИЯМИ УСИЛЯТ КОНТРОЛЬ.

В России расширили список сомнительных финансовых операций – они могут стать причиной остановки перевода или платежа и даже привести к блокировке счета. Под колпаком окажутся регулярные зачисления денежных средств от третьих лиц, а также переводы за границу одному физическому лицу. Впервые под прицелом – операции по обороту с цифровой валютой. Внезапное увеличение средств на счете тоже сочтут подозрительным. Грозят ли нововведения рядовым гражданам и рискуют ли обычные россияне неожиданно потерять доступ к своему счету?

Крупные суммы

Поправки в положение 375-П «О требованиях к правилам внутреннего контроля кредитной организации в целях противодействия легализации (отмыванию) доходов, полученных преступным путем, и финансированию терроризма» вступят в силу в октябре 2021 года. Именно этот документ содержит перечень признаков сомнительных банковских операций, который обновили и расширили.

В список операций, которые могут стать основанием для блокировки, включены подозрительные операции по списанию денежных средств по исполнительным документам (например, взыскание крупных сумм денежных средств на основании вынесенного судебного приказа), операции, выполняемые с одного устройства (мобильного телефона, планшета, ноутбука) в отношении фирм, зарегистрированных в разных странах или не имеющих общих учредителей или бенефициарных владельцев. При этом под контролем окажутся операции с крупными суммами – любое зачисление или снятие со счета наличных денежных средств юридического лица на сумму, равную или превышающую 600 тыс. рублей. Как пояснили в ЦБ, усиление контроля за оборотом наличных коснется только юрлиц.

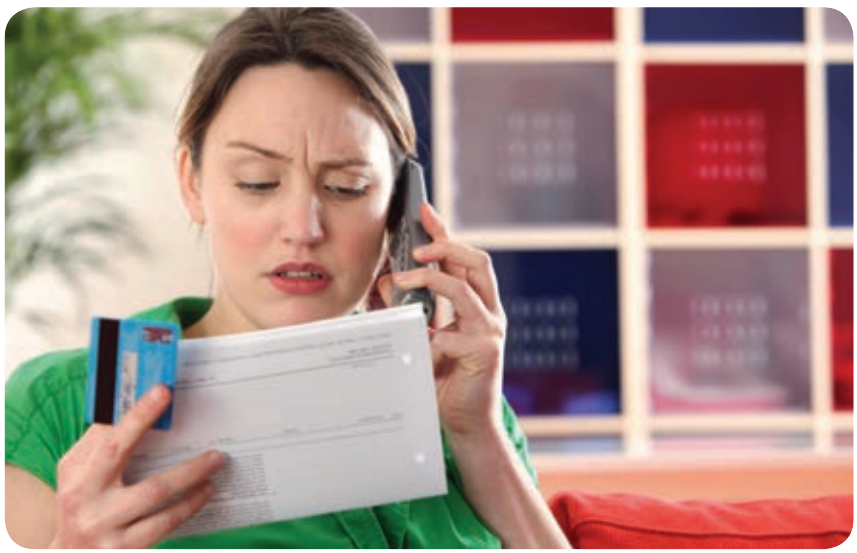
То есть систематические переводы на определенные суммы (например, близким родственникам) не должны быть основанием для блокировки, отмечает **Павел Кокорев**, ведущий юрист Европейской юридической службы.

Откуда деньги

Внезапное увеличение средств на счете с их последующим переводом в другой банк или другому клиенту тоже сочтут подозрительным. «Чтобы банк не квалифицировал увеличение средств на счете физического лица как необычную операцию, например в случае систематической помощи близким родственникам, перевод лучше осуществлять со счета однофамильца получателя. А в обоснование выплаты денежных средств от физического лица физическому лицу в назначении платежа указывать, например, оплату за услугу или товар, – рекомендует Кокорев. – Основание здесь – ГК РФ, который допускает заключение между физическими лицами договоров на сумму менее 10 тыс. рублей в устной форме».

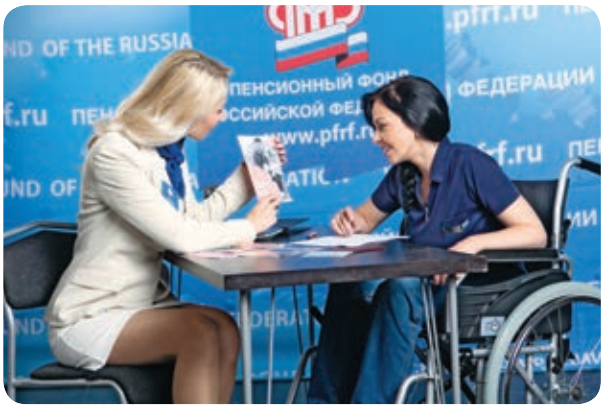
При определении того, какие именно операции считать подозрительными, банки сверяются с перечнем признаков. Их в обновленном приложении более 100 пунктов.

«Если операция гражданина будет подпадать хотя бы под один критерий в перечне признаков подозрительности, то банк включит механизмы контроля и будет вправе приостановить проведение транзакции, заблокировать сумму на счете до выяснения обстоятельств, вплоть до расторжения договора банковского счета с клиентом. Эти права существовали у банков и ранее, только теперь они будут распространяться на обновленный список контролируемых транзакций», – объясняет **Максим Федоров**, вице-президент компании QBF.



НЮАНСЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПЕНСИИ

НА ТЕРРИТОРИИ РФ ДЕЙСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ ПЕНСИОННЫХ ВЫПЛАТ, ОДНОЙ ИЗ НИХ ЯВЛЯЕТСЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПЕНСИЯ. ОНА ОТЛИЧАЕТСЯ ПО СУММЕ ВЫПЛАТ ОТ СТРАХОВОЙ ПЕНСИИ И НАЗНАЧАЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫМ КАТЕГОРИЯМ ГРАЖДАН.



Кому положена социальная пенсия

Социальная пенсия, как нам разъяснила начальник отдела по работе с обращениями – **Екатерина Зубцова**, назначается нетрудоспособным гражданам, постоянно проживающим в России, при отсутствии у кормильца страхового стажа. Право на нее имеет тот же круг лиц, что и на страховую. Ее размер – 5606,15 руб.

Дети в возрасте до 18 лет и старше, обучающиеся по очной форме в образовательных учреждениях, но не дольше чем до достижения ими возраста 23 лет, потерявшие обоих родителей, и дети умершей одинокой матери получают 11 212,36 руб.

Если нарушен закон

Согласно Семейному кодексу Российской Федерации, лишение родительских прав, а также отбывание наказания в местах лишения свободы не освобождает родителей от обязанности содержать своих детей. В этих случаях малыши не считаются не имеющими трудоспособных родителей.

Сроки назначения

Страховая пенсия по случаю потери кормильца назначается на срок, в течение которого заявитель считается нетрудоспособным, в том числе бессрочно. И страховая пенсия по случаю потери кормильца-супруга сохраняется при вступлении в новый брак.

Государственная пенсия назначается на весь период, пока человек считается нетрудоспособным, в том числе бессрочно.

Социальная пенсия устанавливается постоянно проживающим на территории Российской Федерации детям до 18 лет, потерявшим одного или обоих родителей. Детям старше 18 лет, обучающимся очно, она, как мы уже говорили, выплачивается до окончания обучения, но только до 23 лет. Такую же пенсию получают и дети умершей одинокой матери.

Новый вид социальной пенсии

В 2018 году появился новый вид социальной пенсии – социальная пенсия детям, оба родителя которых неизвестны, то есть подкидышам – это найденные, брошенные или оставленные матерью, не предъявившей удостоверяющего ее личность документа.

Рождение этих детей зарегистрировано на основе заявления, поданного медицинскими и воспитательными организациями, социальными службами, органами опеки и попечительства или внутренних дел.

Если говорить о размере этой пенсии, то она составляет – 11 212,36 руб. для детей в возрасте до 18 лет и старше, обучающихся по очной форме в образовательных учреждениях, но не дольше чем до достижения ими возраста 23 лет, оба родителя которых неизвестны.

Что такое нетрудоспособность

Часто возникает вопрос, кто именно относится к нетрудоспособной категории граждан.

– Под нетрудоспособностью, – говорит **Надежда Петракова**, замначальника ГУ ПФР № 10, – мы подразумеваем невозможность осуществлять трудовую деятельность по причине возраста, очного обучения по основным образовательным программам до окончания такого обучения (но не старше 23 лет), если нет лиц, которые в соответствии с российским законодательством обязаны содержать, в частности, бабушек и дедушек пенсионного возраста.

Гражданин также считается нетрудоспособным, если он ухаживает за братьями, сестрами, детьми или внуками умершего кормильца, не достигшими 14 лет и имеющими право на страховую пенсию по случаю потери кормильца. Но в эту категорию входят только родственники – один из родителей, супруг, сестра, брат, дедушка или бабушка умершего кормильца. И тут уже возраст и трудоспособность значения не имеют.

Алиса Вахрамеева

СПРАШИВАЛИ? – ОТВЕЧАЕМ!

Может ли государство изъять вклады?

2020 год был непростым, особенно для российской экономики. До пандемии коронавируса финансовые институты прогнозировали рост ВВП РФ, после – спад в районе 4 процентов (такой прогноз, например, дает Международный валютный фонд). Собственно на фоне новостей о неважном состоянии национальной экономики в социальных сетях начали появляться сообщения о планах государства изъять деньги вкладчиков, коих накопилось более 31 трлн руб.

Однако государство ни при каких обстоятельствах, в том числе даже из-за ухудшения экономической ситуации, приватизировать вклады граждан не может. «Право собственности гарантировано Конституцией Российской Федерации, и просто так никто не сможет забрать чужое имущество или деньги. На сегодняшний день в России законодательством не предусмотрена возможность государства изымать вклады граждан, для этого должно быть решение суда с вескими основаниями. Например, решением суда взыскиваются деньги по долгам, и тогда средства списываются со счета должника», – говорит адвокат **Светлана Бурцева.**

Вправе ли работодатель заставить взять отпуск за свой счет?

На фоне ограничений, введенных для сдерживания распространения коронавируса, работодатели начали массово отправлять сотрудников в отпуска, в том числе неоплачиваемые.

Такое требование незаконно.

Не только во время пандемии, а вообще в любое время. Как говорит юрист Единого центра защиты **Ирина Матвейчук**, заявление на неоплачиваемый отпуск должно быть исключительно добровольным. Если работник отдыхать за свой счет не собирается, то ему прямая дорога в трудовую инспекцию и в прокуратуру с жалобой на работодателя.

Банкомат выдал меньше денег. Что делать?

Несмотря на призывы расплачиваться картой, россияне начали переходить на наличные: за 2020 год объем наличных денег вырос на 2,6 трлн руб. Чаще всего банкноты соотечественники снимали в банкоматах и не всегда получали ту сумму, которую планировали: в терминалах заканчивались купюры. Вот только с карточек списывалось денег больше.

В таких ситуациях адвокат **Владимир Постанюк** рекомендует следующий порядок действий:

- запишите адрес и номер банкомата, который, как правило, указан на лицевой или боковой стороне;
- запомните точное время операции, чтобы сообщить его сотрудникам банка;
- если был выдан чек, обязательно сохраните его;
- также происходящее можно заснять на камеру мобильного телефона;
- позвоните на горячую линию банка, выпустившего карту, и объясните ситуацию.

«Сотрудники предложат (прибыть в отделение банка) в устной или письменной форме зафиксировать суть вашего обращения. Лучше приехать непосредственно в банк (с паспортом) и на месте составить соответствующее заявление», – подсказывает Постанюк.

За что могут лишить пенсии?

Если гражданину назначают пенсию, это не означает, что получать ее он будет бесконечно. Есть ситуации, когда выплаты могут быть приостановлены. Например, если выяснится, что при назначении пенсии была допущена ошибка (неверно рассчитали рабочий стаж).

ЭКОЛОГИЯ СПАЛЬНИ

ЭКСПЕРТЫ ЕКАТЕРИНА БОСТАНИДИ И ЕКАТЕРИНА ЧАСОВСКИХ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ РАЗОБРАЛИ ПОПУЛЯРНЫЕ ОШИБКИ В ОФОРМЛЕНИИ СПАЛЬНИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ КОМНАТУ НЕУЮТНОЙ (А ВЕДЬ ЭТА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЧЕНЬ ВАЖНА ДЛЯ КОМФОРТНОГО СНА).

С помощью экспертов рассказываем не только о декоративных ошибках, которые не способствуют уюту, но и о таких глобальных вещах, как планировка и микроклимат в комнате для сна.

Неправильная планировка

Дизайнер **Екатерина Часовских** уверена, что уют в спальне начинается с планировки. Так, при выборе места для кровати нужно учесть положение окна и расположение двери.

Кто-то чувствует себя комфортно, когда двери открыты настежь, и можно просматривать все остальные помещения, а кто-то не хочет видеть дверь вовсе. Тогда кровать нужно разместить так, чтобы дверь была на той же стене, что и изголовье.

Неправильно подобранный стиль

«Если вы тяготеете к классике, симметричным композициям, большим формам, плавным линиям, то подходите к декору помещения соответственно. В таком стиле всегда должны быть узнаваемые вещи, привычные нашему глазу: комод, тумбочки, кушетка, небольшое кресло, чтобы присесть или положить халат, отдельно стоящий шкаф, торшер, столик, пара светильников.

Если вы предпочитаете минимализм, стерильность, обилие воздуха, то в спальне вас ничто не должно раздражать. Минимальный набор мебели – это то, что нужно. Шкаф должен быть встроен, от комода можно отказаться вовсе, тумбочки заменить узкими полками или даже немного расширенным изголовьем, где есть место хранения. Белье и прочее можно хранить в ящике внутри кровати. Подход к кровати должен быть свободным. Светильники – закреплены на стенах без лишних проводов. Акцентом или позволительным декором может быть большой торшер или просто изголовье кровати. В минимализме главное – воздух, цвет и свет», – делится советами дизайнер.

Непродуманное освещение

«Уют создают приглушенные и теплые оттенки света, – считает дизайнер **Екатерина Бостаниди**. – Торшер или прикроватные настольные лампы тоже могут создать уют».

Екатерина Часовских также советует уделять много внимания свету: «Делайте проходные выключатели и составляйте несколько вариантов освещенности. Лучше использовать теплые лампы с температурой в диапазоне 2 500–3 700 К. По возможности, диммируемые».

Некомфортный микроклимат

«Всегда советую заказчикам – не экономьте на воздухе и температуре. Это зачастую важнее декора», – говорит Екатерина Часовских.

Дизайнер рекомендует подумать о вентиляции, заранее продумать, где можно расположить увлажнитель воздуха (сегодня есть красивые модели, которые могут стать декором). Кроме того, на микроклимат в спальне влияет размер окон и подбор радиаторов отопления (если они без датчиков и теплорегуляторов, может быть некомфортно).

«Если у вас канальная вентиляция и кондиционирование, спросите совета у поставщика оборудования. Важно знать мощность потока, его распределение. Кому-то комфортно спать с легким движением воздуха, а кто-то зябнет при малейшем сквозняке», – добавляет дизайнер.

ПРИНИМАТЬ, А НЕ ПОДМИНАТЬ БЛИЖНЕГО

ВЕДЬ ПРИВЯЗАННОСТЬ, БЛИЗОСТЬ – ЭТО ОСНОВА ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ, ЛУЧШЕЕ ПРИРОДНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ТРЕВОГ, СТРЕССОВ И СЛОЖНОСТЕЙ ЖИЗНИ.

И в горе, и в радости

Близость – взаимная настроенность друг на друга, симпатия, теплота и безопасность. Чувствовать себя по-настоящему близким можно лишь с тем, от кого не исходит никаких угроз, кому ты доверяешь и рядом с кем можешь оставаться собой. Если вам сложно выражать партнеру все свои чувства, если вы скрываете какие-то свои переживания, значит, вы лишь на пути к подлинной близости. Вы ощутите ее тогда, когда сможете раскрыть себя, не боясь, что вас не поймут, застыдят или покинут.

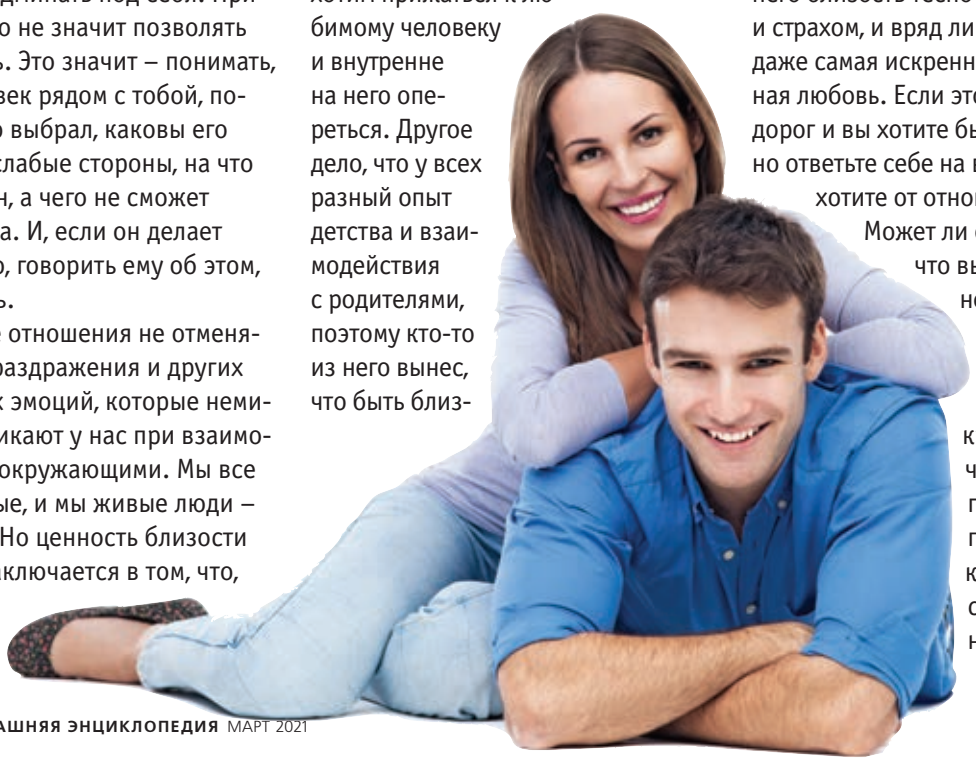
Чтобы быть близким, нужно принимать того, кто рядом, а не переделывать и подминать под себя. Принимать – это не значит позволять себя мучить. Это значит – понимать, какой человек рядом с тобой, почему ТЫ его выбрал, каковы его сильные и слабые стороны, на что он способен, а чего не сможет дать никогда. И, если он делает тебе больно, говорить ему об этом, а не терпеть.

Да, близкие отношения не отменяют злости, раздражения и других неприятных эмоций, которые неминуемо возникают у нас при взаимодействии с окружающими. Мы все очень разные, и мы живые люди – не роботы. Но ценность близости как раз и заключается в том, что, даже злясь на любимых, мы остаемся в контакте, мы не разрываем связь и мы говорим о том, что чувствуем, не обвиняя. А дорогие нам люди не уходят в глухую защиту, не набрасываются с претензиями в ответ, а сожалеют о нашей боли и находят слова утешения.

Именно эта уверенность, что близкий человек будет рядом, как говорится, и в горе, и в радости, создает ощущение надежности и тыла.

Из детского опыта

Когда в детстве нам было плохо или страшно, мы бежали к маме. С возрастом этот механизм никуда не исчезает. Когда нам плохо, мы хотим прижаться к любимому человеку и внутренне на него опереться. Другое дело, что у всех разный опыт детства и взаимодействия с родителями, поэтому кто-то из него вынес, что быть близким – это безопасно: тебя услышат, поддержат и примут любым. Или же небезопасно – не поймут, отвернутся, обидят, высмеют, бросят.



О панцирях и стенах

Те, кто в детстве не получил опыта безопасной привязанности, боятся чрезмерно близких отношений – вроде вступают в них, а потом сбегают (а иногда сбегают не физически, а внутренне, эмоционально, увеличивая дистанцию и возводя вокруг себя неприступную стену). Чтобы по-настоящему быть с кем-то, быть кому-то близким и строить глубокие отношения, нужно открываться, обнажаться, быть откровенным, а значит, становиться уязвимым. Не бояться, что тот, кому ты доверился и к кому привязался, подчинит тебя, бросит или сделает больно. Но разве может это позволить себе человек, травмированный и израненный, ушедший в себя, как черепаха в панцирь? Ему проще не привязываться, не открывать своих чувств. Если рядом с вами такой партнер – подчеркнуто независимый и самодостаточный, – не обвиняйте его в злом умысле. Он просто не умеет быть близким. Для него близость тесно связана с болью и страхом, и вряд ли его вылечит даже самая искренняя и бескорыстная любовь. Если этот человек вам дорог и вы хотите быть рядом, честно ответьте себе на вопрос: чего вы хотите от отношений с ним? Может ли он дать вам то, что вы ждете? Если не может, вы вряд ли будете счастливы. Это неприятное открытие, но только честный разговор с собой приведет вас к по-настоящему счастливым отношениям.

«СЕМЕЙСТВЕННОСТЬ» НА РАБОТЕ

СТОИТ ЛИ МУЖУ И ЖЕНЕ РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ? ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ – ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ, ТРЕНЕР ЛИЧНОСТНОГО РОСТА, РУКОВОДИТЕЛЬ КЛУБА «РЕЗИДЕНЦИЯ СЧАСТЬЯ» ЕЛЕНА ШИНКОВА.

Проблема

Начали за здравие, закончили за упокой

Когда бизнес только начинает строиться, семейные отношения на работе могут сослужить неплохую службу. Кто, как не близкий человек, способен долгое время трудиться с полной отдачей, с пониманием относиться к необходимости проводить вечера, а подчас и выходные на работе и не требовать повышения зарплаты?

Однако, после того как успех достигнут, рабочие разногласия часто перерастают в семейные ссоры. Причин может быть несколько. Возможно, кто-то из супругов перестает ценить вклад партнера или, наоборот, начинает требовать слишком многого.

Впрочем, от подобных ссор не застрахованы и пары, которые приходят на работу в уже сложившийся коллектив. Сначала, на этапе адаптации к новой обстановке, супруги действуют как слаженная команда – они как бы «свои среди чужих». Но, после того как позиции на новой работе прочно завоеваны, пара может начать «междоусобные войны», и конфликт появится внутри семьи. Впрочем, в семьях, где отношения гармоничны и проверены временем, этой проблемы, как правило, удается избежать.

Советы

Не стоит начинать общий бизнес или устраиваться на одно предприятие парам, отношения в которых еще не устоялись. Если у вас существуют внутрисемейные проблемы, не нужно добавлять к ним рабочие.

Не переходите на личности. Близкие люди лучше остальных знают слабые и сильные стороны друг друга. Не нужно пользоваться своими знаниями, чтобы решить рабочие вопросы.

Проблема

Мы все время вместе…

Быть рядом с супругом двадцать четыре часа в сутки – некоторых пугает подобная перспектива. Но этот страх обоснован далеко не всегда. Во многих семьях эта модель отношений устраивает обоих супругов, более того – даже укрепляет их брак.

Советы

Если вы чувствуете, что вам необходим отдых от второй половинки, не стесняйтесь иногда давать себе передышку. Это не означает, что нужно разъехаться. Просто время от времени проводите свой досуг отдельно от мужа или жены. Если супруги доверяют друг другу, это не станет причиной недовольства.

Проблема

Границы стерты

Бывают ситуации, когда обиды, нанесенные в течение рабочего дня, или критика по производственным вопросам становятся причиной семейных размолвок. Если вам сделал замечание начальник, вы постараетесь отвлечься дома. Если же из-за несданного отчета вас раскритиковал супруг – это может стать поводом для мести на семейном фронте. «Отругал меня на работе – ужин готовишь сам!» – такого формата взаимоотношений нужно избегать.

Советы

Постарайтесь более осознанно подходить к семейным конфликтам. Спросите себя: а что на самом деле является причиной вашего недовольства? Может, к семейной жизни ваша обида не имеет никакого отношения? Тогда зачем конфликтовать дома? Может, лучше обсудить это во время рабочего совещания?

Не стесняйтесь рассказывать о своих чувствах. Ведь бывает, что супруг искренне не понимает причины ссоры. Вы обиделись из-за некорректного замечания на работе, а муж недоумевает, почему дома его обвиняют в черствости.

Александра Тырлова

ЛОЖЬ В МЕДИЦИНСКИХ КАРТАХ

ОЧЕРЕДНОЙ СКАНДАЛ ИЗ-ЗА ПРИПИСОК В ЭЛЕКТРОННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ КАРТЕ НА ПОРТАЛЕ «ГОСУСЛУГИ» СЛУЧИЛСЯ НЕДАВНО В САРАТОВЕ.

Эта же проблема по-прежнему актуальна и в других городах России. За пять лет, что существует сервис, справиться с проблемой так и не удалось. Почему это происходит?

Приписки могут быть опасны для жизни

«Люди обнаруживают у себя приписки, но предпочитают не предпринимать никаких действий. В конце концов, деньги за услуги платят не из своего кармана. Но человеку могут приписать услугу, которую государство оплачивает, например, раз в год. Допустим, это диспансеризация. Если позже пациент решит пройти ее, то ему могут отказать. К тому же в случае экстренной ситуации, когда понадобится срочная информация о состоянии здоровья, сведения из государственной клиники будут отличаться от реальности. А это риск врачебной ошибки», – говорит врач одной из московских больниц **Владимир Шведов**.

Журналисты из Воронежа провели свое расследование. Врачи согласились поговорить с ними исключительно на условиях анонимности. «Приписки делаются, чтобы врача не лишили зарплаты, потому что планы наши регионы ставят безумные. Я за месяц должна пролечить 880 человек. И если вдруг у меня перестают в таком количестве болеть люди, то я плохой врач. Не выполняю свои функции. Вот все и вынуждены обеспечивать свои участки “больными”. У терапевтов плюсом ко всему есть какая-то обязаловка по диспансеризации: не обеспечил явки людей – ты плохой врач, не умеешь работать», – рассказала врач одной из городских поликлиник.

Также считается, что проблема возникла из-за низких тарифов на медицинские услуги. Например, за первичный прием у профильного врача Фонд обязательного медицинского страхования заплатит чуть больше 95 рублей. Чтобы заработать хоть сколько-нибудь приличные деньги, медику надо принимать несколько сотен пациентов в месяц. Если речь идет о терапевте или стоматологе – это трудно, но возможно.

А что делать врачам узкой специализации, у которых по определению не так много больных? А здесь еще и майские указы президента сыграли недобрую роль. Согласно этому распоряжению, зарплата медиков должна вдвое превышать среднюю зарплату по региону. В результате массовые приписки и изменения диагнозов в сторону утяжеления, за которые больше платят по ОМС.

«Срывать показатели нельзя!»

Из-за приписок ряд регионов перешел на оплату за медицинские услуги через систему «подушевого финансирования». Теперь чиновники платят не за количество услуг, а за число приписанных к поликлинике людей. Оказалось, что приписки – это настоящее бедствие для бюджета. Сейчас известно о нескольких уголовных делах, по которым правоохранители пытались привлечь медиков к ответственности. Врач-терапевт **Алена Мордвинова** устроилась на работу в Ивантеевскую районную больницу Саратовской области в сентябре 2017 года. Вскоре началась диспансеризация. Молодой специалист призналась начальству, что не справляется с навязанными ей цифрами, но руководство четко дало понять, что срывать показатели нельзя. Тогда она вынуждена была приписать диспансеризацию тем, кто ее не проходил. А вскоре на Мордвинову завели уголовное дело по факту служебного подлога. Впрочем, реальных приговоров по подобным делам пока нет, чаще всего медики отделываются увольнением. При этом многие продолжают писать жалобы во все инстанции, утверждая, что они оказались без вины виноватыми.

Наталья Пуртова

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

ЕЩЕ НЕДАВНО О COVID-19 ЛЮДИ ЗНАЛИ ТОЛЬКО ПОНАСЛЫШКЕ, НО СЕГОДНЯ УЖЕ МНОГИЕ ИСПЫТАЛИ НОВЫЙ ВИРУС НА СЕБЕ. И НЕКОТОРЫМ ТЕПЕРЬ ТРЕБУЕТСЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ. КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО И ПОЛНО?

Отвечает эксперт – врач-пульмонолог первой категории, врач-терапевт, член Российского респираторного общества **Татьяна Неешпапа**.

Зависит от тяжести

Если человек перенес болезнь в легкой форме (только с поражением верхних дыхательных путей, без пневмонии), специального восстановления не требуется – организм справится сам. Тем, кому пришлось столкнуться со средним и тяжелым течением COVID-19, потребуется серьезная работа в дальнейшем. Для разных пациентов реабилитация разная. Все зависит от тяжести и объема поражения легочной ткани и всего организма. Остаточный кашель после COVID-19 может сохраняться до месяца-полутора, но это не является показанием к продолжению приема антибиотиков. В этом случае помогут дыхательная гимнастика и массаж, а также различные мукоактивные препараты для облегчения откашливания мокроты (амброксол, карбоцистеин, ацетилцистеин и др.).

Если пневмония была средней степени тяжести, но пациент стал лучше себя чувствовать и его рентгеновские исследования показывают положительную динамику, то ему показана легочная реабилитация с индивидуальным подбором упражнений с наращиванием их интенсивности и длительности.Если пневмония тяжелая, пациент находился в реанимации, то ему надо пройти весь комплекс реабилитационных мероприятий.

Начинать раньше

На раннем этапе (в стационаре и даже в реанимации) лечебную гимнастику обычно проводят в положении пациента лежа на спине. Начинают с упражнений для мелких и средних мышечных групп (пальцы, кисти, стопы) в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями. Упражнения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивают глубину вдоха и выдоха, не используют упражнения с форсированным и напряженным вдохом или выдохом (избегая задержки дыхания).

Когда легким нелегко

При сухом непродуктивном кашле легочная реабилитация не показана. При отсутствии этого симптома можно подключать дыхательные упражнения. Они позволят не только избавиться от кашля и улучшить функцию легких, но и повысить общую и физическую выносливость организма и укрепить мышцы. Этим целям способствуют:

- **Глубокое и медленное дыхание (с частотой 12–15 раз/мин.)**. Диафрагмальное и контролируемое глубокое дыхание с акцентом на расслабление на выдохе помогает уменьшить одышку, улучшить газообмен, уменьшить тревогу и беспокойство. Все дыхательные упражнения должны проводиться без напряжения. Следует избегать приостановки дыхания на длительное время, чтобы не увеличивать нагрузку на легкие и сердце. Кстати, именно поэтому надувание шариков пользы не принесет.
- **Правильная техника вдоха и выдоха.** Во время вдоха пациент должен стараться дышать не грудью, а животом. Выдыхать надо медленно с сомкнутыми губами, сложенными в трубочку. Техники дыхания сквозь слегка сжатые губы, через один или другой уголок рта, через одну ноздрю также помогают уменьшить одышку и улучшить газообмен.
- **Метод постурального дренажа (или вибрационный массаж)**. Помогает улучшать отхождение мокроты и слизи. Во время дренажа врач или массажист постукивают пациенту пальцами по грудной клетке. Продолжительность процедуры – от 10 до 20 мин. в зависимости от состояния больного.

Елена Нечаенко

ЭФФЕКТИВНАЯ АРТРОТЕРАПИЯ

КАКИЕ ИНЪЕКЦИИ НУЖНЫ СУСТАВАМ? ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ – ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД ЮРИЙ ГЛАЗКОВ.

Для лечения травм или артрозов колена могут использоваться как хирургические, так и консервативные методы. Разумеется, большинство из нас старается избежать операции. К счастью, сегодня существуют эффективные консервативные методики лечения коленных суставов. Один из них – артротерапия, или инъекции в коленный сустав.

Что в шприце

Обычно для инъекций используют или гиалуроновую кислоту, или богатую тромбоцитами плазму. Препараты гиалуроната продаются в аптеке. Что же касается тромбоцитарного концентрата, то его готовят непосредственно перед введением. У человека берут кровь из локтевой вены. Она проходит специальную обработку в центрифуге, чтобы отделить богатую тромбоцитами плазму. Эту плазму и вводят пациенту в колено. Гиалуроновая кислота является естественной смазкой для коленного сустава. Она вырабатывается в организме человека. Но с возрастом развивается ее дефицит. В результате суставные хрящи постепенно стираются во время движений. Инъекция повышает концентрацию этого вещества в синовиальной жидкости, а заодно и налаживает выработку собственной гиалуроновой кислоты. Тромбоконцентрат используется главным образом для ускорения регенерации поврежденных тканей: связок, менисков, хрящей. Тромбоциты – это клетки, которые играют важную роль в заживлении повреждений. Они не только закрывают сосуд при травме, предотвращая кровотечение, но и стимулируют процессы регенерации. Бояться боли не стоит – инъекции проводятся с использованием анестезии.

Как действует

Артротерапия не только снимает болевые ощущения и нормализует подвижность сустава. В ходе лечения улучшается кровоснабжение сустава, а значит, восстановительные процессы идут быстрее. Но главное, инъекции позволяют снизить дозировку нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), которые пациенты принимают для уменьшения боли и снятия отека. Это важно, учитывая, что НПВС при длительном приеме вызывают желудочно-кишечные кровотечения.

Кроме того, использование артротерапии позволяет отсрочить хирургическое вмешательство при серьезных повреждениях сустава или вовсе обойтись без операции. Артротерапия нередко назначается и в период ожидания операции по эндопротезированию сустава. Инъекции позволяют уменьшить болевой синдром на несколько месяцев, ведь эффект от артротерапии может длиться до года.

Эффективность

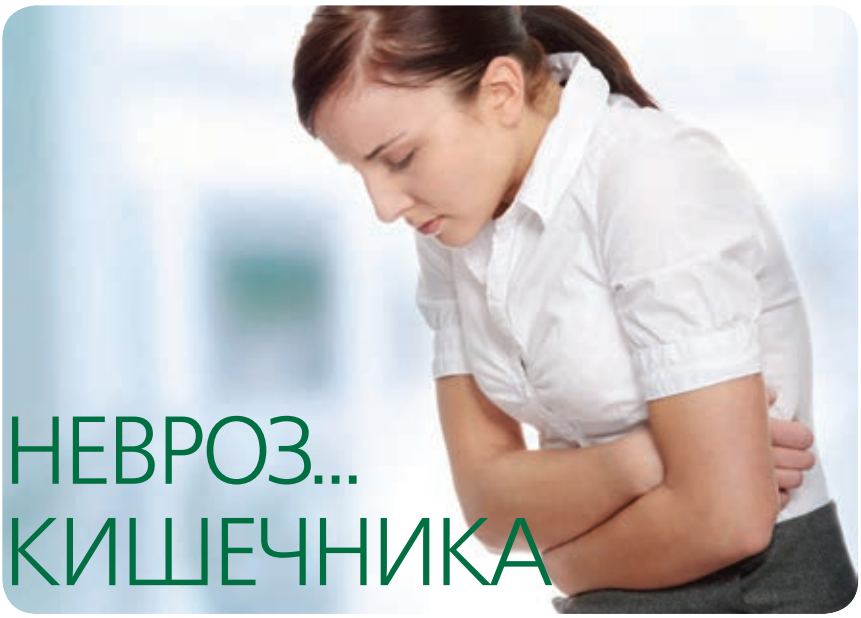
Чаще всего артротерапия используется при повреждениях менисков или артрозе. При спортивных травмах мениски обычно самостоятельно не восстанавливаются. Причина заключается в том, что они не кровоснабжаются, за исключением того отдела, что расположен в непосредственной близости от капсулы сустава. Благодаря артротерапии можно добиться регенерации менисков, что в некоторых случаях позволяет избежать операции.

Важно!

Инъекции облегчают состояние при:

- острой боли в коленном суставе;
- воспалительных заболеваниях сустава – бурсите, синовите и тендините;
- артритах и артрозах;
- повреждениях сухожилий, связок и суставного хряща.

Елена Плотникова



НЕВРОЗ... КИШЕЧНИКА

РАССКАЗЫВАЕТ ЭКСПЕРТ – ВРАЧ-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, ЧЛЕН РОССИЙСКОЙ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЧЕСКОЙ АССОЦИАЦИИ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ЕВГЕНИЙ БЕЛОУСОВ.

Не поражение, а раздражение!

Не только неправильное питание и гиподинамия опасны для кишечника. В 80 процентах случаев функциональные расстройства этого органа возникают из-за стрессов. Недаром такое нарушение, как синдром раздраженного кишечника (СРК), еще называют неврозом кишечника. Никаких опасных органических поражений в этом случае не возникает, но больным от этого не легче. Развивающиеся при СРК расстройства желудочно-кишечного тракта можно объяснить нарушением взаимодействия между пищеварительной и нервной системами. Работой кишечника управляет головной мозг, он посылает сигналы к опорожнению, а кишечник четко выполняет приказ. Но при стрессе от мозга поступают неправильные сигналы, на что окончательно запутавшийся кишечник отвечает болью и прочими неприятными симптомами. Поэтому неудивительно, что от проблем с животом чаще страдают люди эмоциональные, обладающие повышенной тревожностью и низкой стрессоустойчивостью и, кстати, высоким интеллектом.

Вечерний концерт

Есть ряд признаков, типичных для СРК. Это боль, урчание и спазмы в животе, проблемы со стулом (поносы или запоры, а чаще их чередование), повышенное газообразование (метеоризм). Порой возникают и нетипичные жалобы – например, на головную боль и учащенное мочеиспускание.

Чаще всего концерт разыгрывается в животе по вечерам, а особенно после употребления газообразующей пищи (свежих овощей и фруктов, черного хлеба). После опорожнения кишечника симптомы обычно стихают. Часто к обострению приводят эмоциональные встряски, тревоги и переживания. И наконец, важный момент – к утру боль и дискомфорт обычно пропадают.

Если же живот ноет с утра ничуть не меньше, чем вечером, то это нетипично и, скорее всего, говорит не о СКР, а о каком-то более серьезном диагнозе. Кстати, ни в коем случае нельзя терпеть сильную боль в животе, с которой не удается справиться спазмолитиками. Ведь за таким признаком может скрываться угрожающая жизни хирургическая патология, требующая срочной операции.

Поэтому диагноз «СРК» можно поставить только после обследования, которое покажет, что нет чего-то более опасного. Если изменений слизистой нет, а дискомфорт в кишечнике сохраняется дольше трех месяцев, причем живот прихватывает не реже трех раз в неделю, то врач имеет право говорить о наличии этого самого синдрома.

Хватит ныть!

К сожалению, специфического лечения СРК не существует. И принимать пробиотики (при отсутствии установленного дисбактериоза), а тем более антибиотики (если нет инфекции) не следует. Избавиться от этого хронического недомогания затруднительно. Бороться можно только с симптомами. Тем не менее лечиться надо. Ведь неустойчивый стул не только заметно снижает качество жизни, но и приводит к перегрузке толстого кишечника, увеличивая риск появления геморроя, анальных трещин, свищей и других проктологических заболеваний. Снять боль помогают селективные спазмолитики, антихолинергические препараты, блокаторы кальциевых каналов. При диарее прописывают лекарства от поноса (лоперамид) и кишечные сорбенты. При склонности к запорам – безвредные слабительные (препараты на основе лактулозы). Тем не менее только таблетками проблему не решить, нужно изменить образ жизни, а порой и образ мыслей. Поэтому лечением СРК занимаются не только гастроэнтерологи, но и психологи.

Елена Аманова

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КИШЕЧНИКА. ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО СМ. В ДЭ №1-2

ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА № 3

Обычная продолжительность диеты – до полного выздоровления. Диетический стол № 3 направлен на стимуляцию перистальтики кишечника, которая происходит благодаря включению в рацион механических и температурных раздражителей. При данном виде питания рекомендованы продукты, богатые клетчаткой, особенно растительной, то есть, например, салаты из свежих овощей.
Лечебная диета № 3 предусматривает дробный режим приема пищи, есть нужно 4–6 раз в сутки в одно и то же время. Ни в коем случае нельзя делать долгие перерывы между приемами пищи. Всю еду готовят неизмельченной, продукты варят, запекают или готовят на пару. Натощак можно пить холодную воду или сок, на ночь – кисломолочные напитки, компоты из сухофруктов.

Что можно?

Хлеб должен быть из муки грубого помола, ржаной, зерновой, с отрубями. Также можно печенье.
Супы варят овощные, например борщ, щи, допускаются холодные супы, перловый суп на слабом мясном или рыбном бульоне.
Мясо варят, запекают или жарят без корочки. Также можно готовить котлеты из говядины, телятины, курицы, индейки и кролика.
Рыбу можно нежирных сортов, ее варят, запекают или готовят в виде котлет. Рекомендованы морепродукты.
На гарнир можно готовить рассыпчатые каши из круп, овощи в любом виде. Рекомендованы свекла, морковь, кабачок, цветная капуста, тыква, помидоры, огурцы, листовой салат, а вот рис, макароны, капусту, картофель и бобовые стоит ограничить.

Каши рассыпчатые

Молочные продукты, среди которых сметана и молоко (в составе блюд), неострый сыр, творог, кисломолочные напитки.
Яйца есть можно, но не более 1 штуки в день. Из яиц можно готовить паровой омлет или варить яйца всмятку.
Несоленое сливочное масло, рафинированные растительные масла – оливковое и кукурузное.
Из закусок можно икру из овощей, квашеную капусту, вымоченную сельдь, заливное.
Соусы можно готовить на мясном бульоне, разрешен томатный соус, реже – сметанный соус.
В качестве специй можно использовать корицу, ваниль, лавровый лист, свежую зелень, например укроп, сельдерей, петрушку.
Сладкие блюда можно в виде свежих и печеных фруктов в большом количестве, например сливы, инжир, дыня, абрикосы, чернослив.
Можно есть варенье, муссы, джемы, пастилу, мармелад.
Пить можно чай и кофе из заменителей, свежие соки, отвар шиповника, отвар отрубей.

Что запрещено

Из рациона исключаются продукты, провоцирующие бродильные процессы и гниение в кишечнике и отрицательно влияющие на другие органы пищеварения. Это жирная и жареная пища, крепкие бульоны, острые приправы, копчености, алкогольные напитки.
Запрещается есть свежий пшеничный хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, рис, манку, вермишель, вязкие каши, консервы, маринады, любые газированные напитки, яйца в жареном виде или сваренные вкрутую.
Также исключены острые сыры, щавель, лук, шпинат, репа, редька, редис, чеснок, шоколад и жирные кондитерские кремы, кулинарные жиры, черника, айва, кизил, какао, острые соусы и приправы.
Полностью запрещаются овощи, богатые клетчаткой, белокочанная капуста, шпинат. Также запрещены острые и соленые блюда, жареная пища, овощные и мясные консервы, копчености, жирное мясо и рыба, маргарин и другие комбинированные жиры, холодные блюда и напитки.

ГИМНАСТИКА – ЭТО ИММУНИТЕТ

ЧТОБЫ СОХРАНЯТЬ НОРМАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ДОМА, НЕ НУЖНО СТАНОВИТЬСЯ ЗАПРАВСКИМ СПОРТСМЕНОМ. НАДО ЛИШЬ ОСВОИТЬ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ, НО ДЕЛАТЬ ИХ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

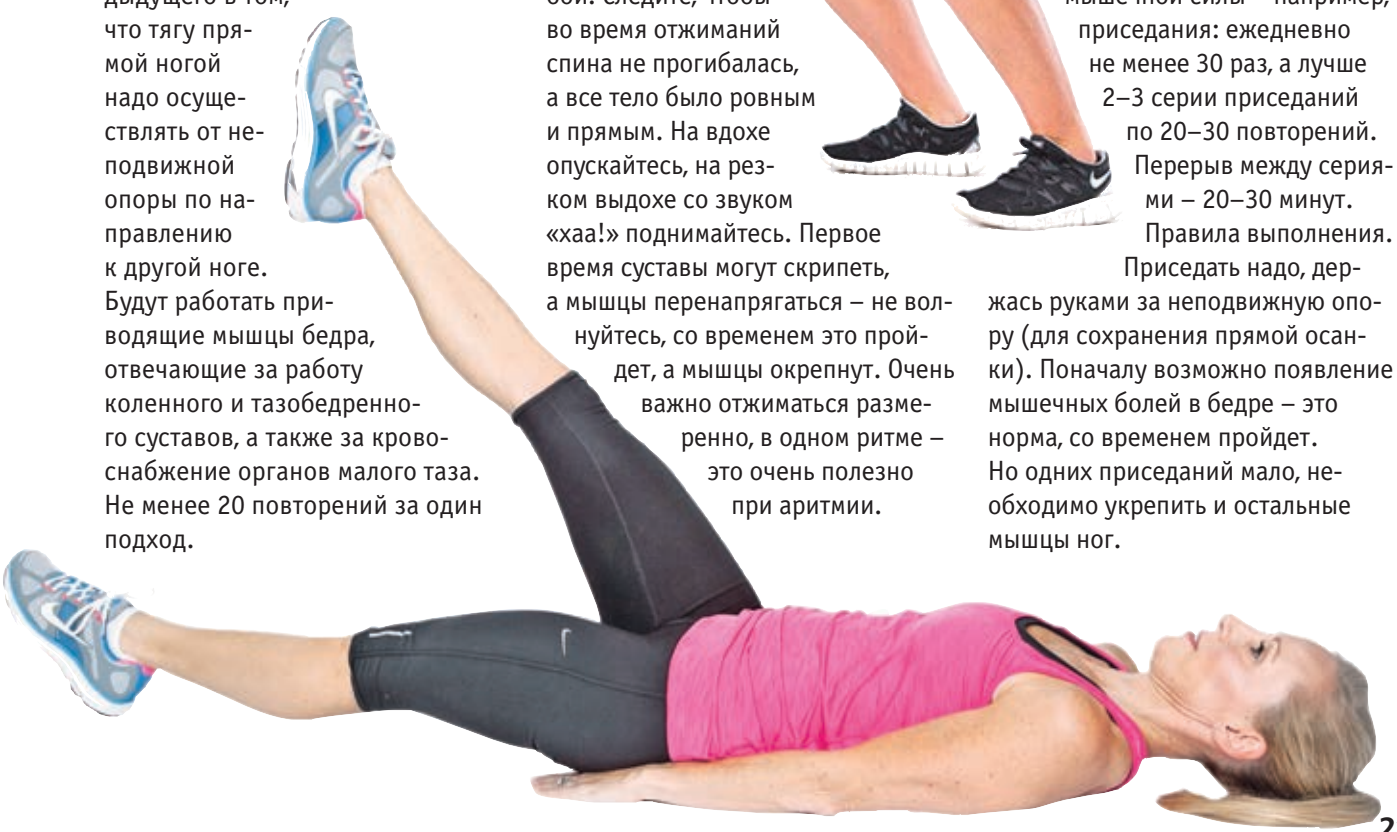
Чтобы поддерживать организм в порядке, делайте всего 3–4 вида упражнений. Но регулярно и с большим числом повторений.

1. Отведение прямой ноги в сторону (наружу)

Правила выполнения. Делать 1-е упражнение нужно сидя, используя резиновый амортизатор. Один его конец надо прикрепить к неподвижной опоре, другой – к нижней части голени. На выдохе отводить ногу с резинкой в сторону. Не менее 20 повторений за один подход.

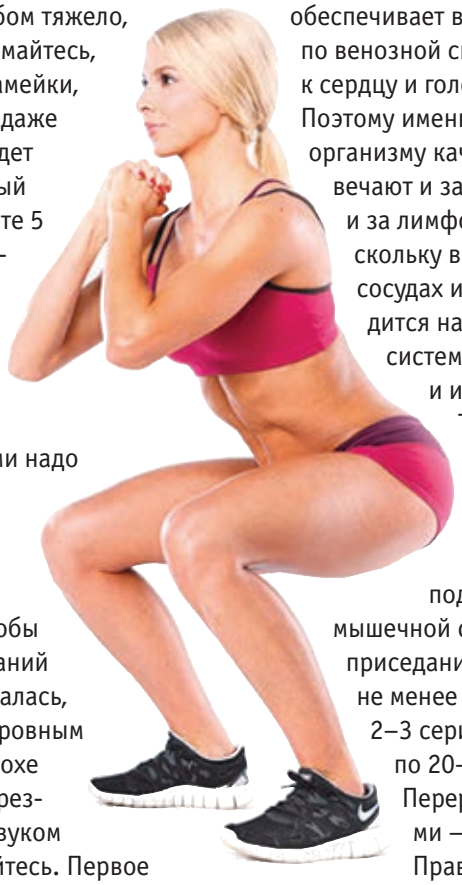
2. Приведение прямой ноги внутрь

Отличие 2-го упражнения от предыдущего в том, что тягу прямой ногой надо осуществлять от неподвижной опоры по направлению к другой ноге. Будут работать приводящие мышцы бедра, отвечающие за работу коленного и тазобедренного суставов, а также за кровоснабжение органов малого таза. Не менее 20 повторений за один подход.



3. Отжимание

Если отжиматься от пола классическим способом тяжело, для начала отжимайтесь, например, от скамейки, стула, стола или даже от стены. Подойдет любой устойчивый предмет. Сделайте 5 серий по 5 отжиманий – всего получится 25. Для начала неплохо!



Правила выполнения. Руками надо упереться в поверхность, ноги назад, взгляд – прямо перед собой. Следите, чтобы во время отжиманий спина не прогибалась, а все тело было ровным и прямым. На вдохе опускайтесь, на резком выдохе со звуком «хаа!» поднимайтесь. Первое время суставы могут скрипеть, а мышцы перенапрягаться – не волнуйтесь, со временем это пройдет, а мышцы окрепнут. Очень важно отжиматься размеренно, в одном ритме – это очень полезно при аритмии.

4. Приседание

Думаете, ноги служат только для опоры и передвижения? А вот и нет. Именно мышцы ног, на которые приходится 50 процентов всей мышечной массы человека, являются тем мощным насосом, который обеспечивает возврат крови по венозной системе от стоп к сердцу и головному мозгу. Поэтому именно они помогают организму качать кровь – отвечают и за гемодинамику, и за лимфодинамику. А поскольку в лимфатических сосудах и органах находится наша иммунная система, то укрепляют и иммунитет!

Так что, если не хотите еле ноги таскать, делайте упражнения для поддержания их мышечной силы – например, приседания: ежедневно не менее 30 раз, а лучше 2–3 серии приседаний по 20–30 повторений. Перерыв между сериями – 20–30 минут.

Правила выполнения. Приседать надо, держась руками за неподвижную опору (для сохранения прямой осанки). Поначалу возможно появление мышечных болей в бедре – это норма, со временем пройдет. Но одних приседаний мало, необходимо укрепить и остальные мышцы ног.

ОДОЛЕВАЯ КОВАРСТВО КОРОНАВИРУСА

ЧАСТО БОЛЬНЫМ КОРОНАВИРУСОМ ТРЕБУЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО МЕДИЦИНСКАЯ, НО И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ. ПОЭТОМУ ВО МНОГИХ БОЛЬНИЦАХ ВМЕСТЕ С ВРАЧАМИ РАБОТАЮТ ПСИХОЛОГИ.

Наш эксперт – клинический психолог, кандидат психологических наук **Александра Меньшикова**.

Тревога мешает выздороветь

– Александра, вы работали в «красной зоне» одной из московских коронавирусных больниц в качестве психолога. С чем приходилось сталкиваться?

– Пациенты были очень напуганы и самим фактом болезни, и, конечно, неопределенностью. Ведь коронавирусная инфекция мало изучена, поэтому даже врачи осторожно дают прогнозы по поводу течения заболевания и возможных осложнений. А когда люди не могут получить ответы на вопросы, которые их волнуют, это дает ощущение утраты контроля над ситуацией и подогревает тревогу. Разумеется, все это действует угнетающе, а подчас даже приводит к паническим атакам. Это довольно опасная ситуация. Ведь когда человек впадает в панику, то он начинает дышать слишком часто и поверхностно, и поврежденные коронавирусом легкие справляются с работой еще хуже. Возникает замкнутый круг – чем сильнее человек боится, тем хуже он дышит, а из-за этого нарастает паника. Появляются навязчивые мысли о смерти или невозможности восстановиться после болезни.

– Влияет ли психологическое состояние больных на успех лечения?

– Конечно. В ковидных госпиталях людям приходится видеть смерть довольно близко: кого-то из соседей по палате переводят в реанимацию, кто-то, к сожалению, умирает. Это вызывает страх, отчаяние и даже мысли о суициде. Мне приходилось видеть, что из-за подавленного настроения пациенты отказывались от еды, срывали кислородные маски, прекращали принимать лекарства.

– Как вы справлялись с такими реакциями?

– В основном это так называемое мотивационное интервью. Нужно понять, что для человека важно в жизни. Найти то, ради чего ему нужно жить. Иногда приходилось использовать поведенческие методики: давать человеку то, что он хочет (пусть даже какую-то желанную еду), в обмен на выполнение рекомендаций врача. Звонила родственникам, просила принести то, что нужно.

Как себе помочь

– Может ли человек, попавший в больницу с коронавирусом, сам повлиять на свое психологическое состояние?

– От человека зависит очень многое. Первое, что нужно сделать, – сконцентрироваться на ощущении безопасности. Ведь, если вы попали в стационар, вы уже находитесь под присмотром врачей, а значит, точно не останетесь без помощи. Второй шаг – это прекратить ежеминутно читать тревожные новости и выискивать информацию о смертельных осложнениях болезни. Нужно постараться отвлечься – читать книги, смотреть фильмы, слушать музыку. Может помочь точное и тщательное выполнение рекомендаций врачей. Это дает ощущение контроля над ситуацией и позволяет тратить эмоциональные ресурсы на выздоровление, а не на взращивание паники.

Важно!

Как снять стресс, находясь в больнице:

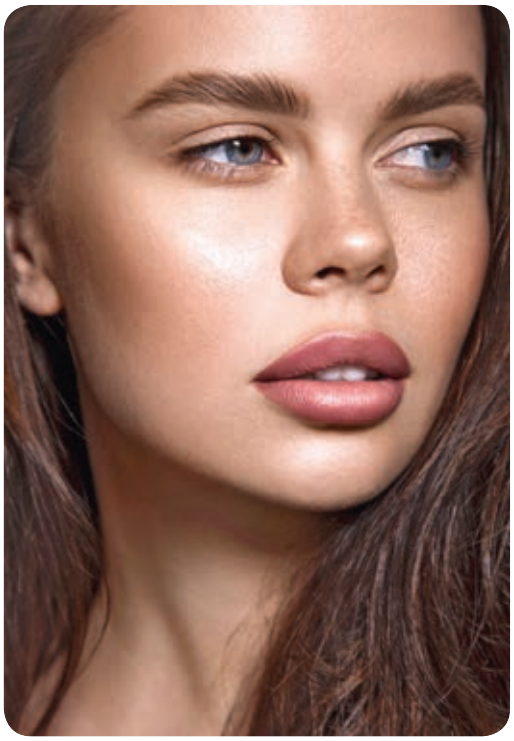
1. Сосредоточьтесь на хороших новостях.
2. Выполняйте назначения врача.
3. Больше общайтесь с близкими.
4. Вспомните о своих планах, которые были до госпитализации.
5. Не стесняйтесь задавать вопросы врачу.
6. Используйте специальные мобильные приложения для релаксации – расслабляющую музыку, звуки природы. Также есть приложения для успокоения и медитации – так называемые практики осознанности.

Александра Чижова

ПРОЩАЙТЕ, ШИРОКИЕ БРОВИ!

КАК ТРЕНД НА ЕСТЕСТВЕННОСТЬ УБРАЛ ИЗ НАШЕЙ ЖИЗНИ ТО, БЕЗ ЧЕГО МЫ НЕ МОГЛИ ОБОЙТИСЬ СОВСЕМ НЕДАВНО.

Тренды – вещь изменчивая. То, что было в моде пару месяцев назад, может в одно мгновение стать бьюти-ошибкой. И это касается как приемов в макияже, так и салонных процедур. Рассказываем, от чего нужно отказаться, чтобы выглядеть красивой и ухоженной.



Темные и широкие брови

Густые и графичные брови уже не в моде. Нет, мы не возвращаемся к бровям-ниточкам, просто перестаем красить их в максимально темный цвет и выходить за контур, пытаясь сделать их шире. В тренде естественность – в моде ваши собственные брови и их максимальная ширина, которую можно получить при помощи долговременной укладки. Не нужно рисовать брови одной сплошной линией, желательно, чтобы волоски были отчетливо видны, а оттенок не отличался от родного. Никаких карандашей и контура!

Агрессивный контуринг

Если раньше мы усердно расчерчивали на лице схему боевого раскраса, сегодня это лишнее. Пора признать – контуринг в любом случае заметен на лице, к тому же, чтобы его растушевать, нужно несколько слоев косметики. Сегодня в тренде сияющая кожа и легкий румянец – модно выглядеть свежо и натурально. Конечно, некоторые приемы, например подчеркивание скул или утончение носа, можно оставить в своем арсенале, но полный контуринг применять не стоит.

Объемные ресницы

Кукольные ресницы объема 3D уже стали объектом шуток и синонимом безвкусицы. Вообще, сегодня в антитрендах красоты все, что противоречит естественности. Отказываться от наращивания ресниц совсем не обязательно – выбирайте максимально тонкие ресницы, желательно шоколадного оттенка (если вы не знойная брюнетка), и делайте классический объем. Многие сегодня переходят на ламинирование ресниц, чтобы сделать их выразительнее. Кстати, девушки, которые отказались от густых наращенных ресниц, признаются, что с натуральными стали визуально выглядеть моложе.

Темная помада

Черный, ежевичный и темно-бордовый оттенок губной помады допустим только как элемент вечернего макияжа. Это связано с трендом на естественность – темная помада требует идеально ровной и матовой кожи (а значит, плотного слоя тонального крема), что сейчас считается лишним. Лучше использовать прозрачную гигиеническую помаду, легкие блески.

Срединный пилинг

Агрессивные механические пилинги – прошлый век. Сегодня косметологи ратуют за всесезонные пилинги, которые по эффекту ничуть не уступают пилингу Джесснера или салициловому. Плюсов у современных пилингов даже больше – они не вызывают шелушения, не обжигают дыхательные пути во время процедуры, а эффект заметен уже на следующий день. Словом, если после срединного пилинга нам приходилось брать выходные и сидеть дома, после всесезонного можно в тот же день пойти на работу.

Советы визажистов

Если вы хотите подчеркнуть правильные черты своего лица, прибегните к следующему приему: сделайте форму бровей дугообразной, чтобы она словно повторяла верхнее веко. Так ваша красивая внешность станет еще выразительнее. Обладательницам квадратного лица стоит выбирать форму бровей исключительно без острых углов. Это поможет смягчить черты и даже визуально уменьшит массивные скулы. А вот заострения, напротив, дадут ненужный эффект.

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ, СВОБОДА И КОМФОРТ

ПОЧЕМУ СЕЙЧАС АКТУАЛЕН ОВЕРСАЙЗ, КОТОРЫЙ, ВОЗМОЖНО, ИМЕННО ВАМ АБСОЛЮТНО НЕ НРАВИТСЯ? СТИЛИСТ-ИМИДЖМЕЙКЕР АННА ЭРНАНДЕС-РАНЕРА ОТВЕЧАЕТ НА ЭТОТ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ.

Тренд № 1. Экологичность

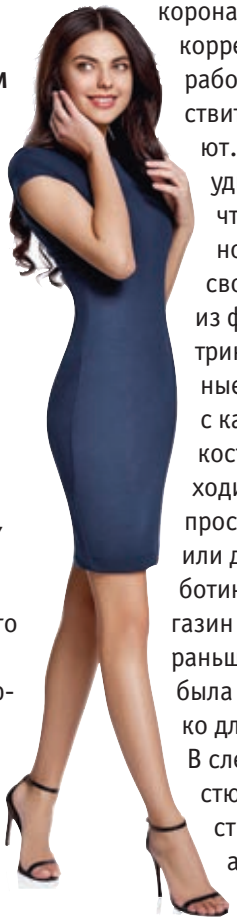
Это один из глобальных современных трендов, который выражается в искренней заботе производителей одежды о природе. Хотя, безусловно, на рынке есть и те, кто просто спекулирует данной темой. «Экологичность» поддерживают по-разному: одни организуют сборы старых вещей, для того чтобы дать им вторую жизнь, другие используют в производстве переработанный или органический хлопок. Купальники из переработанного пластика, биоразлагаемые пуховики, красители, создаваемые из пищевых отходов, в том числе различных растений, фруктов и овощей, обработка вещей маслом перечной мяты, чтобы одежда дольше оставалась свежей (а значит, вам не придется часто ее стирать, что также сэкономит ресурсы), – все это и многое другое родилось именно благодаря тренду на экологичность.

Но, как я уже сказала, наряду с теми, кто реально пытается сделать планету чище, есть и те, кто имитирует данный процесс. Например, громко заявляют, что используют натуральные материалы, добавляют зеленую упаковку или бирки, но при этом их хлопок выращивается по классической технологии. Он требует большого количества воды, пестицидов, и все это очень вредит почве. Такой продукт вряд ли можно назвать «экологичным».

Тем не менее в ближайшие годы данный тренд будет набирать обороты, так что если пока в вашем гардеробе нет одежды, сделанной с заботой об окружающей среде, скоро она там обязательно появится.

Тренд № 2. Феминизм

Именно этому тренду мы обязаны слиянием мужской и женской моды. Но есть еще один важный момент, на который следует обратить внимание. Сегодня представительницы прекрасного пола могут одеваться так, как хотят, в том числе благодаря феминизму, изменившему идеалы красоты. Современная красивая женщина – это не просто обладательница идеальных пропорций, фигуры «песочные часы», пышного бюста и роскошной шевелюры. Ухоженность, интеллект, современность мышления и другие нюансы стали особо значимы. Современная женщина уже не объект, а субъект! Она сама решает, как ей выглядеть: сегодня она может надеть обтягивающее платье, а завтра облачиться в костюм мужского кроя. Одежда для представительниц прекрасного пола стала способом продемонстрировать сложность собственной личности. Отсюда вывод: не стоит ограничивать себя каким-то одним стилем. В вашем гардеробе найдется место для любой одежды. Главное, чтобы вам она нравилась.



Тренд № 3. Свобода и комфорт

Благодаря этому тренду лидирующие позиции сегодня принадлежат свободному крою (oversize), лаконичным фасонам и стилю минимализм. Безусловно, данная тенденция зародилась даже не в этом десятилетии, но именно сейчас она актуальна как никогда. Ведь коронавирус вносит свои коррективы. Удаленная работа и карантин действительно расслабляют. Так что нет ничего удивительного в том, что на пике популярности вдруг оказались свободные костюмы из футера (плотного трикотажа) – спортивные штаны и свитшот с капюшоном. В таком костюме вы можете находиться дома, а потом просто накинуть пальто или дубленку, надеть ботинки и выбежать в магазин или по делам. Хотя раньше эта «экипировка» была предназначена только для прогулок в парке. В следующем году костюмы из футера, естественно, не потеряют актуальности.

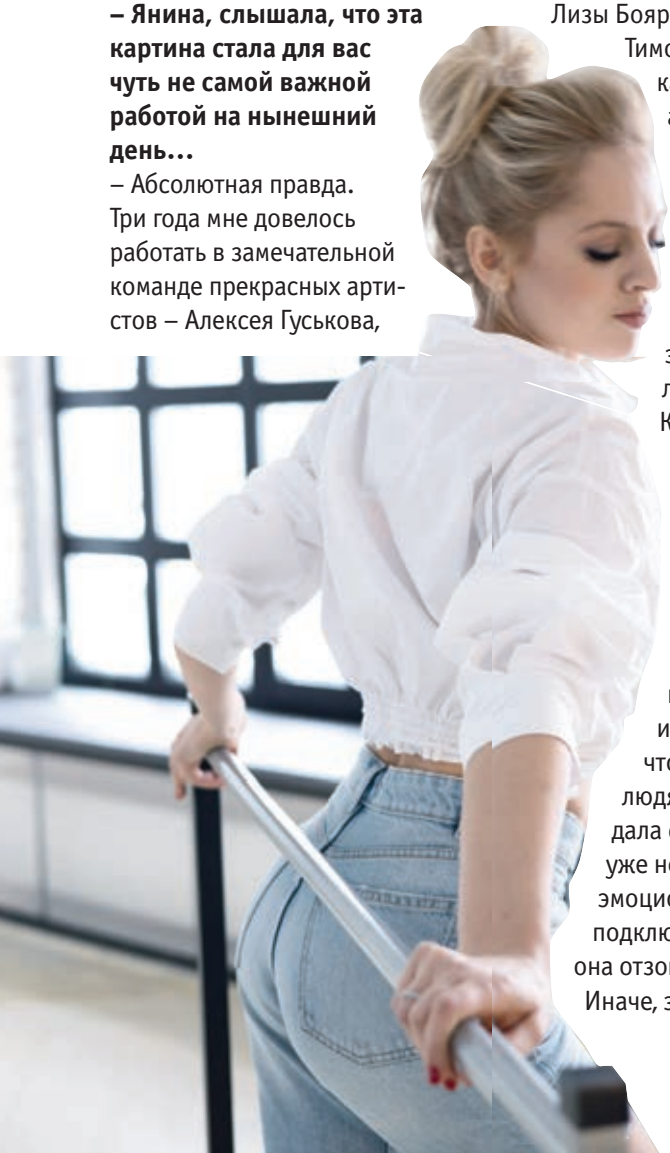
Наталья Кожина

ЯНИНА СТУДИЛИНА: «САМОЕ БОЛЬШОЕ СЧАСТЬЕ – БЫТЬ МАМОЙ»

ДЛЯ ЯНИНЫ СТУДИЛИНОЙ НЫНЕШНИЙ ГОД НАЧАЛСЯ НЕВЕРОЯТНО АКТИВНО: ОНА РЕШИТЕЛЬНО ВЫШЛА НА ТАНЦПОЛ, ВКЛЮЧИВШИСЬ В СЪЕМКИ 12-ГО СЕЗОНА ПОПУЛЯРНОГО ШОУ «ТАНЦЫ СО ЗВЕЗДАМИ». РЕПЕТИЦИИ НАЧАЛИСЬ ДО НОВОГО ГОДА, НО САМЫЙ АКТИВНЫЙ ПЕРИОД ПРИШЕЛСЯ НА ЯНВАРЬ И ФЕВРАЛЬ. ЭТО ПРИ ТОМ, ЧТО АКТРИСА ЕДВА ЗАКОНЧИЛА СНИМАТЬСЯ В ПЕТЕРБУРГЕ В КАРТИНЕ АЛЕКСАНДРА КОТТА «СЕДЬМАЯ СИМФОНИЯ»...

– Янина, слышала, что эта картина стала для вас чуть не самой важной работой на нынешний день…

– Абсолютная правда. Три года мне довелось работать в замечательной команде прекрасных артистов – Алексея Гуськова, Лизы Боярской, Алексея Кравченко, Тимофея Трибунцева… Эта картина основана на реальных событиях. В осажденном Ленинграде в 1942 году в переполненном зале филармонии была сыграна «Седьмая симфония» Шостаковича. Чтобы это случилось, дирижеру ленинградского оркестра Карлу Элиасбергу (его играет Алексей Гуськов) пришлось невероятными усилиями собрать 80 профессиональных музыкантов, истощенных первой блокадной зимой, и вместе с ними исполнить великое произведение. Все для того, чтобы музыка помогла людям вернуться к жизни, дала силы, когда их, казалось, уже нет. Уверена, что зрители эмоционально обязательно подключатся к этой истории, что она отзовется в сердце каждого. Иначе, зачем тогда всё?



– И кого играете в этом фильме?

– Певицу. Для этого мне пришлось брать уроки вокала. Очень полезный опыт. Больше скажу: за время съемок я влюбилась в Петербург, в его ни с чем не сравнимую атмосферу. Он стал мне дорог вдвойне еще и потому, что вместе с дочкой мы проводили там свободное от съемок время, много гуляли по прекрасным питерским улицам и скверам. Не люблю расставаться с Анечкой надолго. Я, прежде всего, мама, потом уже актриса. Поэтому 2016 год, когда родила Анечку, стал для меня самым счастливым.

– Тем не менее вы достаточно быстро вернулись на съемочную площадку, чуть не через три месяца после родов…

– Да, в тот период я снималась в сериале «Остров», у меня были обязательства, и нужно было продолжать работать, что я и сделала.

– Вы всегда много работаете. Нынешний год не стал исключением. Вы смело включились в проект «Танцы со звездами», который только прошел по каналу «Россия 1». В этом сезоне был представлен беспрецедентный состав участников – Сергей Лазарев, Екатерина Гусева, Евгений Морозов, Катерина Шпица, Дмитрий Дюжев, Антон Шагин, Дмитрий Лысенков. Среди них вы – Янина Студилина. Как вам этот опыт?

– Бесценный. Мне настолько понравилось танцевать, что теперь с удовольствием бы приняла участие в каком-нибудь музыкальном спектакле или мюзикле. Я поняла, что танец и актерское ремесло невероятно близки друг другу, что очень интересно прожить историю в движении без слов.

– Не имея за плечами хореографического опыта, сразу согласились участвовать в проекте?

– Да, потому что очень люблю танцевать, с детства мечтала об этом. До этого видела несколько сезонов

В сериале «Седьмая симфония»

В сериале «Седьмая симфония»

«Танцев со звездами» и всегда удивлялась, как люди без подготовки могут так научиться двигаться! И вот результат – я согласилась сразу. Потом мой партнер Денис Тагинцев сказал мне: «Ты отчаянная девчонка!» А мне очень хотелось приподнять актерскую планку, превзойти себя саму, и чтобы от эфира к эфиру этот рост был заметен. Мне хотелось выступить лучшей версией себя самой. Только тогда, мне казалось, мое участие в «Танцах» оправданно, время потрачено не зря. Здесь мне пришлось идти против себя: другая специфика, другая школа. Я получала удовольствие от самого процесса. Конечно, хотелось победить, сделать шесть красивых номеров, и чтобы все – на 10 баллов! Но об этом мечтали и другие участники *(смеется)*.

– Партнера подбирали с учетом ваших пожеланий?

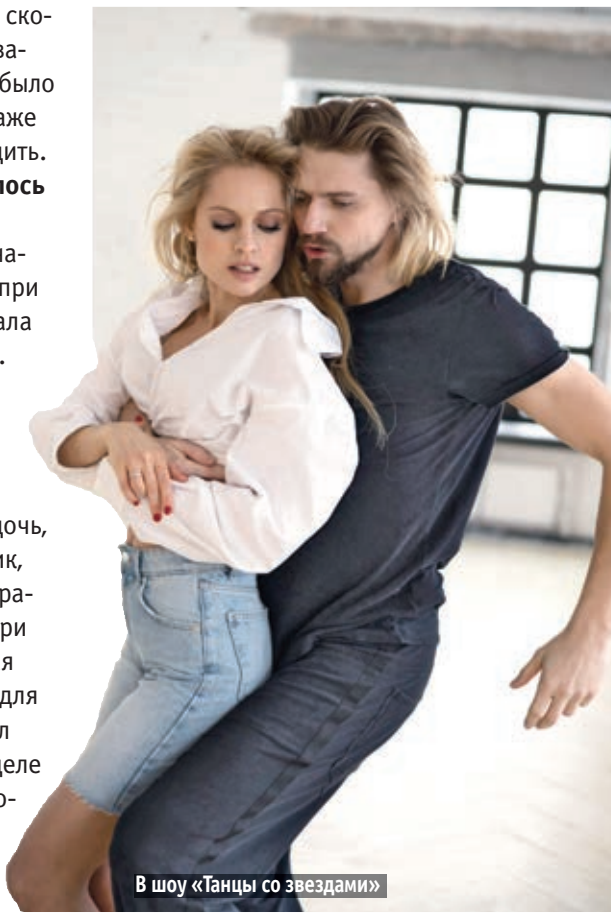
– Меня лишь спросили, с кем бы я хотела танцевать. Ответила, что с сильным, мотивированным, как и я, на победу. В результате до последнего дня не говорили – кто мой партнер. Знакомство с ним состоялось прямо в эфире. Это был сюрприз для обоих.

– Партнер не разочаровал?

– Скорее, очаровал. Тем более Денис поначалу был доброжелательным, милым, выдержанным. Но чем больше тренировались, тем сильнее стал проявляться его характер. Тагинцев – чемпион Европы и мира в танцевальных шоу. Он не прост, как любой чемпион. Мягкий человек вряд ли чего добьется. Поэтому скоро Денис стал жестким и требовательным. Все время репетиций было подчинено только работе. Он даже к телефону не разрешал подходить.

– Что самым сложным оказалось в проекте?

– Процесс шел нон-стопом. Я начала стремительно худеть. Это при том, что и раньше часто посещала спортзал, следила за питанием. Но здешняя нагрузка была несравнима с прежней. Мало того, что ежедневные многочасовые тренировки, но у меня еще семья, четырехгодовалая дочь, которую утром отводила в садик, а вечером, если успевала, забирала. Потом снова тренировка. При этом была другая, параллельная жизнь – кастинги, фотосессии для журналов. Организм не успевал восстанавливаться. На самом деле это был большой вызов ему. Когда раньше слушала откровения актрисы Марии Порошиной о том, как она похудела на этом проекте на 10 кг, удивлялась. Сейчас могу сказать, что это колоссальный труд, изнуряющая работа над собой. Сконцентрироваться, выйти на танцпол и сделать все технически правильно – это совсем непросто.


В шоу «Танцы со звездами»

– А дочку на танцпол еще не поставили?

– Пока она занимается фигурным катанием. Ей нравится.

– Вы проговорились, что следите за питанием. В чем это заключается?

– Я нахожусь на интервальном голодании. Неважно, когда ты поел перед сном последний раз, хоть в 11 вечера, но потом ты не должен есть как минимум 12 часов, а лучше 16. Потому что минимум 12 часов нужно организму на выработку ферментов, которые переваривают пищу. Если их не хватает, все уходит в известные места – попу, живот, бока. Я люблю покушать на ночь. Поэтому, если поем в 11 вечера, то раньше 12 следующего дня ничего в рот не возьму. Стараюсь меньше кушать мучного, сладкого, хотя совсем не отказываюсь. Не пью газированную воду. Диету строго не соблюдаю, но придерживаюсь интервала в 12–16 часов. Чем больше ты выдерживаешь такой режим, тем лучше и для нервной системы, и для мышц, ты успеваешь восстановиться. К тому же я обожаю баню и ледяные купели. В ледяной воде нахожусь до 2–3 минут. Стараюсь регулярно ходить в баню. Утро начинаю со стакана сока сельдерея, это тоже мой конек.

– Смею предположить, что такой упорный труд над собой не проходит даром. Насколько знаю, вы заболели-таки коронавирусом, но перенесли болезнь достаточно легко…

– Да, я справилась достаточно быстро. Иммунитет меня не подвел. Но отсидеть четыре недели дома все равно пришлось. И это было здорово. Как раз в начале эпидемии мы с мужем и дочкой вернулись из-за границы (муж – Александр Роднянский-младший – профессор Кембриджа. – *Прим. ред.*). Я боялась, что если мы с мужем там заболеем, то с кем будет дочка? Когда вернулись в Москву, была счастлива. В чужой стране сложно, а дома и стены помогают, и бабушки-дедушки, и друзья. Когда действительно заболела, была в общем-то спокойна. Карантин для нашей семьи не стал испытанием, скорее проверкой на прочность чувств. Дело в том, что когда жизнь превратилась в стремительный бег и ты останавливаешься, когда появляется вдруг свободное время, то начинаешь прислушиваться к себе – все ли так делаю, нужно ли чему-то подучиться, что-то пересмотреть, поменять? Появилось время пристальнее всмотреться в мужа, а ему в меня и понять, что мы – одна команда, единое целое, что вместе нам невероятно хорошо и мы смотрим в одном направлении. Так что мы хорошо провели вместе время, даже собаку завели. А потом поехали всей семьей на «Кинотавр» и задержались в Сочи на полтора месяца! Я открыла для себя новые места и теперь жду, когда снова появится время, чтобы поехать на Красную Поляну.

– Знаю, что вы любите учиться, даже посещали актерскую школу в Нью-Йорке. Какое важное открытие сделали для себя?

– Мне помогли там раскрыться. Во всяком случае, разобраться в себе. Американский коуч сказал мудрую вещь. Его мысль заключалась в том, что на свете много красивых блондинок, но если ты сможешь проявить свою индивидуальность, то есть шансы стать по-настоящему интересной актрисой. Для этого не надо бояться быть искренней, быть собой, и тогда успех гарантирован.

– А какие выводы вы сделали для себя во время карантина?

– Надо жить здесь и сейчас, получать удовольствие от каждого прожитого дня, уметь принимать предлагаемые обстоятельства, даже если они такие суровые, как нынешняя пандемия.

Наталья Анохина

ЭФФЕКТНЫЕ ПРИКИДЫ ВЕСНЫ

ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ НЕ ОБНОВИЛИ ГАРДЕРОБ К ВЕСНЕ, САМОЕ ВРЕМЯ ЭТО СДЕЛАТЬ. НА КАКИЕ ВЕЩИ СТОИТ ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ? О ТРЕНДАХ ЭТОГО СЕЗОНА РАССКАЗЫВАЕТ СТИЛИСТ ЛИНА ДЕМБИКОВА.

Брючный костюм

Брючный костюм в мужском стиле – это идеальное и очень модное лекарство от «нечего надеть». Выбирайте жакеты полуприлегающего кроя длиной чуть ниже середины бедра, однобортные или двубортные. Если хотите обозначить талию, используйте кожаный ремень.

Монохромные сочетания

Добросовестно посетив все показы осенней Миланской недели моды, я больше всего радовалась тренду на монохромные сочетания. Дизайнеры предлагают нам носить один цвет и его оттенки. Вам понравится! Красиво, не слишком ярко, очень повседневно – то, что надо!

Кожа

Этот материал вряд ли выйдет из моды. И если выбирать среди текущих трендов на цветную, матовую или лаковую кожу, я бы предпочла инвестировать в вещи из матовой или полуматовой кожи приглушенных оттенков.

Минимализм

Тотальное увлечение простыми вещами в стиле casual привело к тому, что наши гардеробы стали практически одинаковыми. Скажите, у кого из вас нет бежевого джемпера, синих джинсов, жакета в клетку или серого трикотажного платья?

В музыке, кстати, тоже всего 7 нот, но это не мешает создавать новые произведения. Расширяем модное зрение и не только учимся носить привычные вещи непривычными способами, но и обращаем внимание на захвативший подиумы авангард. А точнее, на одно из его направлений – минимализм.

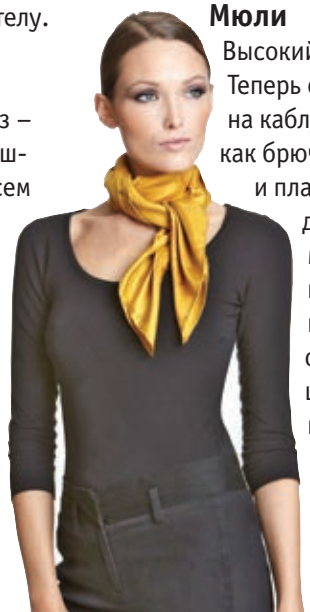
Лаконичные, асимметричные и слегка футуристичные вещи надолго займут достойное место в нашем гардеробе.

Цепи и цепочки

Это базовые украшения. Даже когда мода на них схлынет и уступит место другим трендам, они останутся такими же универсальными и подходящими к любой одежде. Максимум, что может измениться, – способ носить эти украшения. К примеру, поверх одежды или ближе к телу.

Платок на шею

Любой базовый образ – джинсы и белая рубашка – может стать совсем небанальным, если добавить яркий платок и лодочки: можно на шею, можно на голову в сочетании с крупными сережками или даже на пояс вместо ремня. А ближе к лету, когда в моду войдут плетеные сумки, – смело вяжите платки на них.



Кружево

Приятная новость для любительниц нежных и утонченных образов – в этом сезоне одним из главных трендов окажется кружево, которое можно будет носить хоть каждый день. Поэтому смело покупайте трендовые кружевные блузки и платья, рубашки с кружевной отделкой, топы и майки.

Узкие или очень широкие очки

Мода любит контрасты. Поэтому в этот раз предлагает выбрать нам узкие минималистичные очки, как у Тринити из фильма «Матрица», или очень широкие и квадратные. Актуальны с черной, красной или белой оправой, но обязательно с темными стеклами.

Мюли

Высокий каблук больше не в моде. Теперь обувь с открытой пяткой на каблуке-рюмочке дополняет как брючные комплекты, так юбки и платья. Я все же рекомендую выбирать подобные модели миниатюрным девушкам или со стройными ногами. А вот если у вас объемные бедра, то лучше подойдет невысокий, но устойчивый каблук.

Оксана Морозова

КОЛЬЦА ВЕНЕРЫ – НЕ УКРАШЕНИЕ

ЕСЛИ ВЫ НИКОГДА НЕ УХАЖИВАЛИ ЗА ШЕЕЙ, ДА К ТОМУ ЖЕ В «НАСЛЕДСТВО» ОТ БАБУШКИ ИЛИ МАМЫ ПОЛУЧИЛИ ТАКОЕ СОМНИТЕЛЬНОЕ «УКРАШЕНИЕ», КАК КОЛЬЦА ВЕНЕРЫ, ЗНАЧИТ, ПОРА БРАТЬСЯ ЗА УМ, ИНАЧЕ ПРИДЕТСЯ ДО КОНЦА СВОИХ ДНЕЙ НОСИТЬ ВОДОЛАЗКИ. КАК ВОССТАНОВИТЬ ТОНУС ШЕИ, РАССКАЗЫВАЮТ ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ ЕЛЕНА КОВТУНОВА И ТРЕНЕР ПО ФЕЙСФИТНЕСУ ОЛЬГА МАЛАХОВА.

1. Увлажняем и питаем

Елена Ковтунова: Не только лицо, но и шею нужно увлажнять и питать с помощью крема. При этом помните, что в период отопительного сезона лучше переходить на жирные тяжелые текстуры. Что это означает? Если у вас нормальная кожа, пользуйтесь кремом для сухой кожи. Если жирная, то кремом для нормальной кожи.

И еще один важный нюанс: использовать крем нужно хотя бы за 40 минут до выхода из помещения на улицу, а еще лучше – за час. При этом наносите косметическое средство на влажную кожу.

2. Корректируем привычки

Ольга Малахова: Посмотрите на себя в зеркало в тот момент, когда вы читаете книгу или пишете сообщение в телефоне. Скорее всего, ваша голова опущена вниз, из-за чего тут же появляется второй подбородок, а на шее образуются некрасивые складки. Эта вредная привычка точно не добавит красоты, поэтому постарайтесь избавиться от нее.

Не опускайте голову, когда смотрите на экран мобильного телефона или в книгу. Лучше держите гаджет на уровне груди.

3. Пилинг

Елена Ковтунова: Какой пилинг лучше выбрать, вам всегда подскажет косметолог. На мой взгляд, хороший эффект дают препараты на основе трихлоруксусной кислоты, или пилинг Джесснера. Единственный важный нюанс – после проведения процедуры кожу нужно хорошо увлажнять, потому что все пилинги сильно ее подсушивают. Количество необходимых процедур – 3–4 с периодичностью 1 раз в 10 дней. Повторять курс можно примерно через полгода.

4. Покупаем правильную подушку

Ольга Малахова: За здоровьем шеи необходимо следить не только днем, но и ночью. Поэтому так важно приобрести ортопедическую подушку. Это поможет поддерживать правильное положение головы во время сна как на спине, так и на боку. При этом замечу, что лучше всего спать на спине. Тогда мышцы и кожа лица будут в расслабленном состоянии и распределены горизонтально. Если же вы спите на боку или животе, подобного эффекта не добиться, более того, эти позы провоцируют появление морщин и заломов.

5. Биоревитализация

Елена Ковтунова: Суть данной процедуры заключается в том, что вам подкожно вводят гиалуроновую кислоту. Она дает очень хорошее увлажнение кожи, а также стимулирует клетки за счет механической травмы иголочками. Процедура эта довольно болезненная, но если делать анестезию аппликационными кремами, то вы почти ничего не почувствуете.

Есть два типа биоревитализации: короткого действия и длительного. Выбор той или иной зависит от структуры кожи. Например, для молодых девушек лучше подойдут препараты короткого действия, которые вводятся с помощью папульной техники.

Естественно, делать биоревитализацию нужно курсом. Если мы говорим о препаратах длительного действия, то это три процедуры в месяц-полтора. Этого хватает где-то на полгода. Естественно, стоимость данного курса будет значительно дороже, чем если бы мы использовали препарат короткого действия.

Оксана Морозова

МАЗАТЬ, КОЛОТЬ И ПИТЬ!

ИМЕННО ТАК – КОМПЛЕКСНО – СЛЕДУЕТ ПОСТУПАТЬ С ВИТАМИНАМИ, ЧТОБЫ ДЕРЖАТЬ В ТОНУСЕ ОРГАНИЗМ, ПРЕДОТВРАЩАТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ КОЖИ И МАКСИМАЛЬНО ПРОДЛЕВАТЬ МОЛОДОСТЬ ЛИЦА.

Из всего витаминно-минерального богатства, что требуется человеку для качественной жизни, косметология выделяет три главных – А, Е и С. Как донести до лица пользу каждого из них, рассказывает врач-дерматолог, косметолог **Станислав Арканников.**

Великая триада косметологии

Кожа – удивительный по своей многозадачности орган. Это и щит от воздействия внешней среды, и своеобразный порт для сброса продуктов жизнедеятельности, ну и, собственно, зеркало, отражающее состояние здоровья организма в целом. Ухаживать за ней следует, имея в виду все эти функции, – снаружи и изнутри. За наружный уход отвечает косметология, которая работает с тремя главными витаминами для лица – А, Е и С.

А, Е, С: как они работают?

Витамины – это катализаторы биохимических процессов, т.е. вещества, которые ускоряют те или иные реакции и способствуют нормальной жизнедеятельности: питанию, дыханию, защите и восстановлению клеток – в частности, нашей кожи.

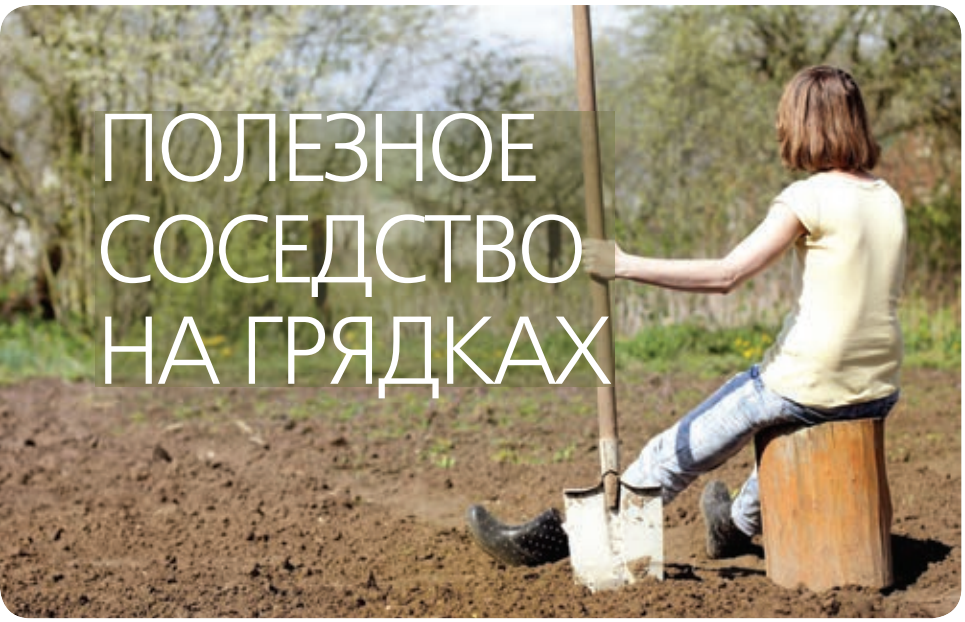
Витамин А, или ретинол, сегодня не случайно участвует в составах практически всех кремов. Он отвечает за регенерацию клеток кожи – его присутствие активирует выработку коллагена и эластина, стимулирует рост новых слоев и тормозит пигментацию. Витамин А – жирорастворимый, а потому идеально подходит для наружного применения.

Витамин Е по изученности – король витаминов, применяемых в косметологии. Его называют витамином молодости, поскольку он обладает целым рядом чудесных свойств. Умеет восстанавливать повреждения, к которым относятся и морщины, регулировать водно-жировой баланс кожи, нормализуя работу сальных желез. Это главный щит на пути вредоносности окружающей среды. Вместе со своим собратом витамином А витамин Е может применяться наружно.

Витамин С, а конкретно аскорбиновая кислота. Главный борец за здоровье и молодость обладает массой замечательных свойств, но для косметологии важно его антиоксидантное действие. Способность нейтрализовать накопленные жизнью вредные элементы – свободные радикалы. Противодействовать им можно по-разному, но витамин С способен их связывать – и сегодня это самый верный способ борьбы со старением. У этого великого борца с увяданием есть один серьезный для косметологии нюанс. Поскольку мы имеем дело именно с аскорбиновой кислотой, а не с какими-то иными производными этого витамина, важно учитывать, что это водорастворимый элемент, не проникающий сквозь защитный жировой слой кожи (липидную мантию), и получить его наружно можно только инъекционно, т.е., грубо говоря, колоть.

Витамин С в косметологии применяют по специальным технологиям так называемой мезотерапии – лечение срединной части кожи. Это устоявшаяся методика, которая, как правило, заключается в инъекции мультикомплексных витаминных и полиминеральных составов. То есть это будут инъекции, обогащающие кожу антиоксидантными возможностями. Витамины А и Е мы можем наносить в качестве кремов и суспензий. Но надо понимать, что во все трех вариантах мы воздействуем на наружные слои, работаем эффективно, но локально, местно, не затрагивая глубинных процессов. А красота и молодость – понятия комплексные, многокомпонентные. Оптимальная стратегия – мазать А и Е, колоть С и принимать перорально (то есть пить) всю косметологическую триаду в содружестве с другими витаминами-спутниками здоровья.

Оксана Морозова



ПОЛЕЗНОЕ СОСЕДСТВО НА ГРЯДКАХ

ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ ОТНОСЯТСЯ К ИДЕЕ СОВМЕСТНОГО ПРОЖИВАНИЯ ПОЧТИ КАК ЛЮДИ: С КАКИМИ-ТО «СОСЕДЯМИ» ОНИ УЖИВАЮТСЯ ЛЕГКО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ, ЗАТО ДРУГИХ НЕ ПЕРЕНОСЯТ НА ДУХ. ОБЪЯСНЯЕТСЯ ЭТО ВЗАИМНЫМ ДЕЙСТВИЕМ ФИТОНЦИДОВ И ДРУГИХ ЛЕТУЧИХ ВЕЩЕСТВ, ВЫДЕЛЯЕМЫХ РАЗЛИЧНЫМИ РАСТЕНИЯМИ.

К картофелю можно подсадить не только фасоль, но и сахарную кукурузу, а к огурцу – укроп. Редис выиграет от соседства с кресс-салатом, горох – от компании горчицы листовой.

Считается, что…

Морковь прекрасно соседствует с горохом и майораном. Лук репчатый хорошо высаживать со столовой свеклой и цикорием. Став соседом «девицы в темнице», он отпугнет от нее морковную муху, а за это получит от моркови защиту от луковой мухи. Горох и овощная фасоль отлично уживаются с картофелем, томатами, баклажанами, огурцами, тыквами, дынями и арбузами.

Как-то попробовала посадить кукурузу вместе с огурцами (одна из часто встречаемых книжных рекомендаций), так в результате не получила урожая ни того ни другого. Огурцы воспользовались мощными стеблями кукурузы в качестве шпалеры, но питания на такой ограниченной площади всем не хватило, к тому же раскидистые кукурузные листья затенили огуречную плантацию. Эксперимент оказался неудачным. Больше высаживать совместно эти две культуры я не рискую. Зато другие растения на моем участке прекрасно уживаются вместе.

Три товарища

Вот уже много лет подряд я подсаживаю на грядку к луку, выращиваемому на зеленое перо, укроп и салат. В последнее время сею в середину грядки между бороздами и лук-батун. Перья репчатого лука быстро используются, так что на освободившееся место можно сразу подсевать быстрорастущие зеленные: салат, укроп, кинзу.

К луку можно подсевать и редис. Но тут есть одна особенность – надо выждать оптимальные сроки для его посадки. И хотя есть всесезонные сорта, редис лучше выращивать не раньше начала августа, когда жара начинает спадать, да и световой день укорачивается. К концу месяца он сформирует отличные сочные корнеплоды, кстати, более нежные и вкусные, чем при посеве весной.

Чтобы создать хорошие условия для роста батуна, не нужно давать перерастать зелени репчатого лука, своевременно вырывая его или срезать часть листьев. При хорошем уходе к августу батун имеет вполне товарный вид. Частично вырываю его, одновременно прореживая, и использую на еду (тем более что зелени репчатого лука к этому времени уже нет), оставшиеся «корешки» слегка окучиваю и оставляю зимовать.

И вашим и нашим

Скороспелые зеленные культуры можно подсевать и к другим медленно растущим, например, к свекле. А еще по моему опыту зеленью имеет смысл занимать свободные пространства рядом с молодыми кустарниками. Не надо тратить время на борьбу с сорняками, свежая продукция всегда в изобилии, да и посадки от такого выращивания благодаря дополнительным поливам только выигрывают.

Неожиданные альянсы

Некрасивую проплешину в рядке корнеплодов после появления всходов может занять какой-нибудь цветок. Только подсаживать надо обязательно рассаду. По краю овощной гряды можно высадить какие-нибудь цветочные растения (георгины, астры, космос и др.), отделяющие ее от дорожки.

Испытывая дефицит полезной площади, стараюсь занять на своем огороде любое свободное место. Как-то посадила вьющуюся фасоль под молодой яблоней. Соседство оказалось не только удачным, но и оригинальным.

Ирина Белозерова

БЛИНЫ С ПРИПЕКОМ

БЛИНЫ ОВСЯНЫЕ, ПОЛБЯНЫЕ, ГРЕЧИШНЫЕ, СВЕКОЛЬНЫЕ, ШПИНАТНЫЕ, ФИСТАШКОВЫЕ, «БЛИНЧИКИ-ОЛИВЬЕ»... ВИДОВ МАСЛЕНИЧНОГО УГОЩЕНИЯ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО. САМЫЕ ВКУСНЫЕ И СЫТНЫЕ ИЗ ЭТОГО МНОГООБРАЗИЯ – БЛИНЫ С ПРИПЕКОМ. ПРИПЕК – ЭТО НАЧИНКА, КОТОРАЯ НЕ ЗАВОРАЧИВАЕТСЯ В БЛИНЧИК, А ВПЕКАЕТСЯ В НЕГО. ТАКИЕ БЛИНЧИКИ ПОЛУЧАЮТСЯ ТОЛЩЕ, ЧЕМ ОБЫЧНЫЕ, ЗАТО ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНЫЕ ПО ВКУСУ. ПРИПЕК МОЖЕТ БЫТЬ ЛЮБЫМ: ГРИБЫ, МЯСНОЙ ФАРШ, ВЕТЧИНА, СЫР, ЖАРЕНЫЙ ЛУК, ДАЖЕ СЛАДКИЕ ЯГОДЫ.

Блин с припеком «Илья Муромец»

Тесто для блинов:
520 г муки, 520 г яиц, 760 мл молока, 380 мл сливок, 30 мл растительного масла, 40 г сахара, соль.
Начинка:
3 кг свиного окорока без кости, 500 г шампиньонов, 300 г сыра гауда, репчатый лук.
Маринад:
4 л воды, 800 г соли, 100 г сахара.
Шаг 1. Натереть свиной окорок солью и оставить на 2–3 часа.
Шаг 2. Сделать маринад, положить мясо в маринад и поместить в холод на 2–3 дня.
Шаг 3. Запечь окорок в духовке при температуре 175^{0}С градусов в течение 3 часов, охладить, тонко нарезать.
Шаг 4. Шампиньоны нарезать тонко и обжарить с луком на растительном масле. Сыр гауда натереть на терке.
Шаг 5. На раскаленную сковородку налить тесто для блинов, жарить 30 секунд, перевернуть блин и сразу выложить начинку по центру: тертый сыр, грибы и буженину.
Шаг 6. Свернуть блин в виде конверта, не снимая со сковородки, затем снова перевернуть на другую сторону на 20 секунд.
Примерный расход ингредиентов: на один блин идет по 50 г буженины и грибов и 30 г сыра. Тесто на 1 блин – от 100 до 150 мл в зависимости от диаметра сковороды.

Блины с припеком

Тесто для блинов:
300 г муки, 800 мл молока, 2 ст. л. сахара, соль, ½ ч.л. разрыхлителя, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца.
Начинка № 1:
200 ветчины, 100 г сыра гауда.
Начинка № 2:
цедра 1 апельсина, корица, сахар.
Шаг 1. Замешать тесто из всех ингредиентов.
Шаг 2. Ветчину нарезать полосками, сыр натереть. Все смешать.
Шаг 3. Снять цедру с апельсина, добавить сахар и немного корицы.
Шаг 4. Разогреть сковороду, смазать маслом, налить немного теста, выложить на него немного одной из выбранных начинок, распределить.
Шаг 5. Перевернуть блин, поджарить с другой стороны, снять, обмазать сливочным маслом.

Блины с ягодным припеком

Для теста:
1 л молока, 5–6 яиц, 50 г сахара, 100 мл растительного масла, 300 г муки.
Для припека:
малина и черника.
Шаг 1. Влить молоко, добавить яйца, просеять муку, добавить сахар. Прямо в тесто влить растительное масло.
Шаг 2. На разогретую сковороду положить ягоды и налить сверху тесто.
Шаг 3. Выпекать блин с каждой стороны по 1 минуте.

БЛЮДА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ.

Морская капуста – один из самых полезных и в то же время самых недооцененных хозяйками продуктов. Что мы готовим из нее? Салат с майонезом, яйцами, иногда крабовыми палочками и рисом. Вот, пожалуй, и все. Тем временем из морской капусты можно варить супы, делать из нее оладьи, добавлять в тесто для блинов.

Как и все морские продукты, ламинария, она же морская капуста, содержит йод. Кроме него – бром, марганец, кобальт, цинк, магний, железо, калий, а также витамины A, B^1, B^2, B^{12}, C, D, E. Постоянное употребление этой водоросли улучшает обмен веществ в организме и повышает его тонус, эластичность сосудов, не позволяет образовываться тромбам. Ламинария даже укрепляет корни волос. Ее рекомендуют гипертоникам. Также настоятельно советуют есть салат из морской капусты, когда начинается авитаминоз: ламинария укрепляет иммунитет.

Морская капуста у нас продается не только в баночках, но и в сушеном виде, в пакетах. Ее перед употреблением нужно замочить, а потом отварить.

Салат из морской капусты с черносливом

200 г консервированной морской капусты, 100 г чернослива, 100 г орехов, 1 красная луковица, 30 мл растительного масла с запахом.

Шаг 1. Капусту откинуть на сито, дать стечь. Можно воспользоваться сушеной капустой, тогда ее придется отварить.

Шаг 2. Чернослив замочить, нарезать тонкой соломкой.

Шаг 3. Мелко нарезать лук, залить его кипятком, подождать 2 минуты, слить. Сбрызнуть лук винным или фруктовым уксусом.

Шаг 4. Мелко нарубить орехи.

Шаг 5. Смешать все ингредиенты, посолить и поперчить по вкусу, заправить растительным маслом.

Шуба с морской капустой

2 баночка морской капусты, 2 средних свеклы, 2 моркови, 3 картофелины,1 баночка консервированного тунца, 3 яйца,100 г сыра, майонез.

Шаг 1. Картофель, морковь и свеклу отварить или запечь.

Шаг 2. Отварить яйца вкрутую.

Шаг 3. Капусту откинуть на сито, дать стечь и нарезать.

Шаг 4. Овощи очистить.

Шаг 5. Натереть на терке картофель, сверху выложить тунца, размятого вилкой. Смазать майонезом.

Шаг 6. Натереть на терке морковь, выложить на салат, сверху капусту и слой майонеза.

Шаг 7. Мелко нарезать яйца, выложить сверху и смазать майонезом.

Шаг 8. Натереть на терке свеклу, положить ее на салат и опять промазать майонезом.

Шаг 9. Натереть сыр и посыпать салат сверху.

Шаг 10. Оставить пропитаться на ночь.

Сахалинские щи

1 баночка консервированной капусты морской, 20 г сушеной морской капусты, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 моркови, 4 яйца, сваренных вкрутую, куриный бульон, соль и перец, зелень по вкусу, корень петрушки или сельдерея, лавровый лист, сметана для подачи.

Шаг 1. Замочить сухую капусту на пару часов, отварить в течение 30 минут в кипящей воде до мягкости.

ЛЕСТНИЦА БЕЗ ГВОЗДЕЙ!

НАДЕЖНАЯ ПРИСТАВНАЯ ЛЕСТНИЦА – НЕОБХОДИМЫЙ ПРЕДМЕТ ДЛЯ ДАЧНИКА. А ЕСЛИ ОНА СОБРАНА БЕЗ ГВОЗДЕЙ, КОТОРЫЕ СО ВРЕМЕНЕМ РЖАВЕЮТ, ТО ПРОСЛУЖИТ ДОЛЬШЕ. ...

Для лестницы высотой 3 м потребуются:

- доска длиной 6 м, шириной 15 см, толщиной 5 см (ровная, хорошо просушенная, без сучков и следов плесени);
- деревянные «гвозди» (нагели);
- инструменты: пила по дереву (ручная и дисковая), рубанок, угольник, линейка, стамеска. Работу удобно проводить на верстаке.

Подготовка деталей

Распилите доску пополам вдоль (лучше делать это с помощью дисковой пилы). Получатся 2 бруска размером 600х7,5х5 см. Хорошенько отстругайте их рубанком.

Один из брусков распилите на две равные части по 3 м: это будут боковые опоры лестницы.

Второй разделите на 8 частей соответственно длине будущих ступенек. В нашем случае лестница будет иметь форму трапеции, что сделает ее более устойчивой (кстати, чем выше лестница, тем шире должно быть ее основание). Поэтому все ступени получатся разной длины: 46, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 66 см (плюс прибавьте к этому около 12 см на 2 шипа).

Пазы

Положите на верстак опоры лестницы и разметьте на каждой прямоугольные пазы под шипы для монтажа ступеней. Для этого отступите сверху 20 см и наметьте карандашом

центр первого «окошка». Последующие пазы будут располагаться через каждые 33 см. С помощью угольника и линейки начертите границы будущих «окошек», размер которых должен составлять 2,5х3,5 см. Используя стамеску и молоток, выдолбите по разметке сквозные пазы.

Каркас

Положите заготовки верхней и нижней ступеней под бруски с пазами и наметьте линии, по которым будут выпиливаться шипы. Длина каждого выступа должна составлять 6 см, а ширина и высота – 3,5 и 2,5 см. Поскольку лестница сужается кверху, то каждый шип будет входить в опору под небольшим углом. Поэтому выступы придется подгонять по месту. После того как верхняя и нижняя перекладины лестницы будут установлены, закрепите их гвоздиками, а затем, используя получившуюся «рамку», разметьте и выпилите выступы для промежуточных ступенек. Чтобы не перепутать их, напишите на торцах шипов номер ступеньки и к какой из опор (правой или левой) подгонялась эта сторона.

Сборка

Удалите гвоздики и соберите лестницу «начисто» согласно нумерации, тщательно подгоняя каждую ступень. Для того чтобы шипы плотнее вошли в пазы, используйте молоток-киянку.

В местах крепления ступеней просверлите сквозные крепежные отверстия для нагелей (диаметром на 1 мм меньше, чем у нагеля) и забейте их, после чего срежьте заподлицо выступающие части нагелей и шипов.

Покраска и защитная обработка

Собранная приставная лестница требует обработки дополнительными средствами. Это позволит улучшить ее эксплуатационные характеристики и защитить от негативного воздействия окружающих природных факторов.

В качестве защитных средств подойдут краски, лаки. Для покраски лестницы строго запрещено пользоваться масляными красками. Они делают конструкцию скользкой. Вместо них подойдет обычная олифа. Она наносится несколькими слоями и покрывается сверху лаком. Защитные средства наносятся на конструкцию с помощью валика или кисточки.

Юрий Соловьев

СУШИТЕ... ТОРМОЗА

МОКРЫЕ КОЛОДКИ ПЛОХО СПРАВЛЯЮТСЯ СО СВОИМИ ЗАДАЧАМИ. КАК ПОПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ?

Чаще всего тормоза мокнут при проезде глубоких луж, которые образуются во время оттепелей с обильными потоками талой воды. Участки дорог с забившейся ливневой канализацией и иные проблемные места в низинах заполняются водой. Автомобилям приходится проезжать глубокие лужи и мочить тормозные механизмы. В итоге размокшие колодки на барабанных тормозах разбухают и перестают хорошо прижиматься к металлу. Эффективность тормозов падает. Если вовремя не просушить колодки, то при ночной стоянке во время заморозков они намертво примерзнут к барабанам и потребуется чудо, чтобы сдвинуть машину с места. Как не допустить этого?

Намокание колодок

Тормоза на автомобиле бывают двух видов. Первые – это барабанные механизмы, которые имеют закрытый металлический барабан, внутри которого установлены суппорт и две колодки, раздвигающиеся в стороны и зажимающие колесо. Этот тип механизма очень надежен и может работать почти вдвое дольше более эффективных дисковых тормозов. Однако именно барабанные тормоза наиболее подвержены намоканию. Они могут набрать воды не только в лужах, но и на бесконтактной мойке, когда струя керхера направлена прямо на колесо. Кроме того, они вбирают в себя даже конденсат, образующийся на внутренней поверхности барабана.

В итоге тормоза перестают хорошо тормозить. Водитель жмет на педаль, а машина реагирует вяло, словно ленится замедляться. А в это время препятствие приближается и заставляет водителя понервничать. Приходится продавливать тормоза сильнее и сильнее. Чтобы такого не происходило, после проезда лужи или любого другого водоема необходимо хорошенько прокалить тормоза экстренным торможением.

Технология просушки

Необходимо выбрать участок сухой дороги со спокойным движением, выровнять скорость до 90 км/ч и подождать, пока сзади не будет машин. Для просушки тормозных колодок потребуется несколько раз с силой продавить тормоз и резко сбросить скорость с 90 км/ч до 50 км/ч. Затем – разгон и повторение цикла. Обычно на третий раз колодки раскаляются, и влага испаряется.

Если просушка не была выполнена перед ночной стоянкой, то барабанные тормоза, как правило, замерзают и блокируются льдом. В этом случае их отогревают теплой водой.

Можно принести ее в бутылке и обильно налить на металлический барабан. Тогда металл нагреется и растопит лед внутри. Однако в сильные морозы этот способ опасен тем, что вода вновь может замерзнуть.

Поэтому теплую воду иногда наливают в целлофановые пакеты, обкладывают ими барабаны. Через минуту-другую колеса разблокируются.

Просушка дисковых тормозов

Дисковые тормоза имеют иную конструкцию, нежели барабанные. Суппорт у них открыт, и две колодки сжимают металлический диск с двух сторон. Почти всегда дисковые тормоза ставят на переднюю ось, реже – на заднюю.

Они менее подвержены намоканию, так как всегда хорошо вентилируются набегающими потоками воздуха. Однако и они иногда намокают. Просушиваются они тем же способом, что и барабанные. Правда, операция эта занимает гораздо меньше времени.

Владимир Гаврилов

ОПАСНЫЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЧЕТВЕРОНОГИХ

МЫ ВЫЯСНИЛИ У ЭКСПЕРТА, КАКИЕ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ОПАСНЫ ДЛЯ ПИТОМЦЕВ, И УЗНАЛИ У ЭКСПЕРТА, ЧТО ДЕЛАТЬ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ И КАК РАСПОЗНАТЬ ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ У КОШКИ ИЛИ СОБАКИ.

Некоторые комнатные растения могут представлять серьезную опасность для домашних животных. Как предупреждают в американской зоозащитной организации – Обществе защиты животных Соединенных Штатов (HSUS), – ядовитые растения могут вызывать различные реакции у питомцев – от легкой тошноты до смерти.

Если кошка или собака съест значительное количество листьев и других частей такого растения, это может закончиться летальным исходом, если же вредные вещества попадут в организм питомца в небольшом количестве, возможны различные проблемы со здоровьем. Эксперты отмечают, что яды могут иметь замедленный эффект и накапливаться в организме животного долгое время.

Какие растения опасны для кошек и собак?

Для кошек и собак наиболее опасными являются растения семейств амариллисовые, ароидные, кутровые, пасленовые, вересковые и молочайные. Ядовитый сок растений семейства ароидные (аглаонема, алоказия, антуриум, диффенбахия, зантедеския, замиокулькас, каладиум, колоказия, сингониум, спатифиллум, филодендрон, эпипремнум) вызывает отек гортани и слизистой оболочки рта, а при попадании в глаза – конъюнктивит и необратимые изменения роговицы.

Растения из семейства молочайных (кротон, ятрофа, акалифа) содержат вещество эуфорбин, которое вызывает долго незаживающие ожоги, язвы, воспаление слизистых глаз, ротовой полости, глотки, нарушение функции желудочно-кишечного тракта и нервной регуляции.

Растения семейства кутровые (адениум, алламанда, мандевилла, катарантус, олеандр, пахиподиум, раунвольфия) опасны наличием в млечном соке алкалоидов и гликозидов. Попадание таких веществ в организм домашнего питомца может вызывать нарушение сердечной деятельности. В соке олеандра содержатся сердечные гликозиды (олеандрин, корнерин и др.), которые при попадании в желудок животного способны вызвать сильные колики, рвоту и диарею, а также могут привести к нарушению работы центральной нервной системы.

Растения из семейства амариллисовых (гиппеаструм, кливия, гемантус, гименокаллис, эухарис) содержат алкалоиды. При употреблении их в больших количествах у животных могут возникнуть боли в животе, тошнота, подергивания и судороги.

Растения из семейства пасленовых (декоративный перец, броваллия, брунфельзия, бругмансия, соландра) тоже содержат ядовитые алкалоиды, вызывающие тошноту, рвоту и сонливость у животных.

Токсичными могут быть и некоторые представители семейства вересковых, тутовых и аралиевых. Так, листья азалии или рододендрона, съеденные в большом количестве, могут у животных вызвать рвоту.

Млечный сок листьев фикуса при попадании на кожные покровы может вызвать покраснение и зуд, а при попадании на слизистые – сильное раздражение. А нерастворимые кристаллы оксалата кальция, которые содержатся в шеффлере, могут нарушить работу пищеварительного тракта у животного.

Из-за колючек, шипов и острых зубчатых краев листовых пластинок для домашних питомцев опасными являются кактусы, некоторые виды пальм и пандануса, агавы. Самый распространенный суккулент, алоэ, тоже опасен для кошек и собак. Если питомец попробует кусочек этого растения на вкус, то содержащиеся в алоэ сапонины могут спровоцировать у него сильную диарею и, как следствие, обезвоживание.

Елена Слободян

2021

ГОРОСКОП НА МАРТ

РЫБЫ 21.02–20.03

Первая неделя щедра на сюрпризы. А вот их качество и эффект воздействия зависят от вашего прошлого опыта и, так сказать, от кармы. Вы можете стать магнитом для славы и богатства или для потерь и проблем. Конец февраля уже дал вам соответствующие «знаки судьбы», осталось только приготовиться к предстоящим событиям. Во второй половине марта отличные шансы для обогащения. Последняя неделя хороша для избавления от всего лишнего – вещей, связей, отношений, килограммов.

ОВЕН 21.03–20.04

В первую неделю стоит наблюдать, изучать происходящее и не торопиться с выводами. На работе возможны провокации, поддавшись на которые, вы рискуете испортить репутацию. Избегайте авантюр и махинаций. Но для проявления креатива и развития способностей это блестящий период! С 21 марта можете смело внедрять свои планы в жизнь!

ТЕЛЕЦ 21.04–20.05

Первая половина месяца благоволит разработке долгосрочных планов, общению с друзьями, участию в групповых мероприятиях. В то же время обострится желание побыть наедине, но не увлекайтесь самоизоляцией – дружба и групповая деятельность развеют упаднические настроения. С 11 марта почувствуете прилив сил, ваша бурная активность будет вызывать то восхищение, то зависть. Постарайтесь поймать баланс интересов, чтобы не сталкиваться с сопротивлением и обвинениями в эгоизме.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05–21.06

Первая неделя все еще соблазнительна для социальных перемен и карьерных перспектив. Но пока не торопитесь соглашаться – в предложениях есть скрытые риски. Если не сможете сделать выбор, друзья помогут определиться до 10 марта, после вы потеряете интерес к перспективам. В целом месяц активный, и вы сможете многое реализовать, особенно если с 11-го будете это делать молча, иначе «весь пар уйдет в свисток».

РАК 22.06–22.07

До середины марта отлично пройдут путешествия. Если пока не до отдыха, то судьба подарит возможность карьерного роста. После 14-го будьте осторожны: напряжение начнет нарастать и рискует разразиться конфликтом в последнюю неделю. Чтобы избежать бури, переключите энергию на семью и бытовые заботы. Весь месяц вероятен служебный роман, но не торопитесь нырять в водоворот страсти: реальные перспективы отношений будут понятны только в следующем месяце.

ЛЕВ 23.07–23.08

С конца прошлого месяца происходит приток денежных средств, правда, иногда из сомнительных или скрываемых источников. Персональная «золотая жила» функционирует до 5 марта, потом поток начнет иссякать.

Аналогичная ситуация у ваших деловых партнеров. Ваша задача – удержать их от необдуманных трат. На последней неделе возможна перспектива дальней поездки, и, если вы готовы к приключениям и сюрпризам в ней, соглашайтесь.

ДЕВА 24.08–23.09

Если вы не испытали легкий шок в конце февраля, то в начале марта он вам гарантирован. Возможен неожиданный сюрприз от близких, деловых партнеров или конкурентов. Чувство юмора должно быть первым в вашем арсенале. Это прекрасный месяц для экстрима, риска и азартных приключений! Но, если вы не любитель всего этого набора, займите себя генеральной уборкой или тяжелой рутинной работой, чтобы пустить переполняющую вас энергию в конструктивное русло.

ВЕСЫ 24.09–21.10

Это исключительно семейный месяц, и вы получите массу позитивных эмоций и удовольствия от общения с супругом, детьми и родственниками. Если не уделять время семье и родственникам, то энергия качнется в разрушительное русло, захлестывая вашу жизнь ссорами, обидами, претензиями и упреками. Бережно относитесь к домашнему очагу. Последняя неделя сулит бурные, динамичные и яркие события.

СКОРПИОН 22.10–22.11

До 20 марта вы наслаждаетесь успехом, признанием, развлечениями, милыми подарками. Вы любимы и популярны. В начале месяца все еще кружит голову необыкновенный роман. Или как минимум ни к чему не обязывающий флирт. Или вы испытываете эйфорию и гордость за успехи и достижения детей. К концу месяца стремительно растущий объем работы рискует вызвать служебный конфликт, поэтому постарайтесь до последней недели мягко и ненавязчиво прояснить ситуацию.

СТРЕЛЕЦ 23.11–21.12

Этот месяц как американские горки. Вам придется выкручиваться из скользких ситуаций, огибать острые углы. Но именно такой адреналиновый коктейль приведет вас в восторг. До 11 марта сильный акцент на любовных отношениях и запросах детей. После – необходимость заняться здоровьем. Нервно-физический перегруз даст о себе знать упадком сил.

КОЗЕРОГ 22.12–20.01

До 5 марта сохраняются риски столкновения с клеветой и сомнительными предложениями. Проявляйте осторожность, особенно в общении с малознакомыми людьми. Продолжается бурная деятельность в доме – обустройство, ремонт, покупки. И если не успеваете до 11-го, то лучше вернуться к преобразованиям уже в апреле, так как из-за ретрофазы Венеры многое придется переделывать, а результатом вы все равно останетесь недовольны.

ВОДОЛЕЙ 21.01–20.02

Начало месяца коварно для финансовой сферы – проверьте состояние счетов и воздержитесь от важных покупок. С 4 марта потянет «вспомнить молодость», всплакнуть о несостоявшемся и все исправить. Но не стоит. Ограничьтесь приятными романтическими встречами, светлыми воспоминаниями и заверениями в вечной дружбе. У этого «привета из прошлого» нет гарантированного благополучного будущего. Поэтому сделайте усиленный акцент внимания на делах дома, родственников – тут есть перспектива. Последняя неделя может увлечь предложениями о дальних поездках или подарит вам неожиданный визит родственников.

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2021».
КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие.

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

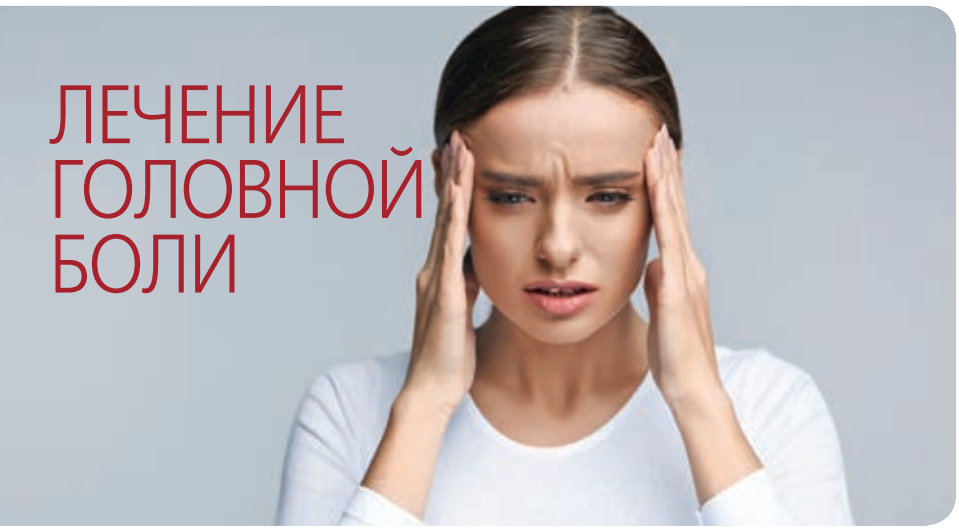
Все призеры и еще пять участников конкурса получат бесплатную подписку на «ДЭ для вас».

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

ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ



Травы снимут напряжение

Лидия Кукушкина из г. Петрозаводска:

– Часто голова болит от стресса или переутомления. В этом случае помогут травяные чаи.

- 1 ст. л. сухой травы ромашки заварите, как чай. Добавьте щепотку корицы, лимон и немного меда. Пейте как обычный чай.
- 1 ст. л. сухих ягод боярышника смешайте с таким же количеством ягод черноплодной рябины. Залейте стаканом кипятка, подержите на медленном огне 10–15 минут, настаивайте в термосе в течение часа и пейте с медом.

Гимнастика плюс массаж

Тамара Николаева из г. Лобни:

– У меня головная боль часто появляется из-за спазма мышц шеи, если сплю в неудобной позе или много работаю за компьютером. Выручают массаж и гимнастика.

- Сделайте несколько вращений головой в одну, а затем в другую сторону, затем вытяните шею вверх, как бы подтягивая подбородок к потолку. Повторите несколько раз.
- Круговыми массажными движениями пальцев проработайте боковые и заднюю поверхности шеи так, чтобы ощутить прилив тепла.

Ежемесячный журнал-дайджест
№ 3/2021

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