

➤ **КОШЕЛЁК** | Будьте осторожны, когда обещают дешёвые товары

Как сэкономить семейный бюджет

ЕЛЕНА АРАКЕЛЯН

За советами по управлению домашними финансами далеко ходить не надо. Заглянешь в популярные интернет-поисковики и тут же получишь множество рекомендаций. Корреспондент «КП» проверила самые популярные и попросила оценить «народный опыт» экспертов.

Покупки – по списку

Перед походом в магазин составить список нужного – он позволяет не закупить лишнего. Также составляйте список всех крупных покупок на месяц. Тогда не получится, что большая часть денег потрачена на стихийные покупки «для настроения».

Личный опыт

Со списком продуктов пришлось подружиться со времён появления больших супермаркетов. И для экономии времени – сразу идёшь к нужным товарам и не задерживаешься у других прилавков, – и деньги целее.

А иначе как получается. Решили мы с мужем сэкономить на лыжах. Нашли дешёвые. Но пока шли с ними к кассе через торговый зал, на радостях купили два спортивных костюма... В общем, с экономией не сложилось.

Комментарий эксперта:

Елена Красавина, независимый финансовый советник:

– Совет верный. Я бы ещё порекомендовала по той же схеме планировать путешествия. Некоторые так и делают: заранее прикидывают отпускной бюджет и под него подбирают подходящий маршрут, наиболее дешёвые варианты перелёта и проживания. Если потратить на такую подготовку некоторое время, можно отдохнуть очень экономно.

Вести учёт доходов и расходов

По старинке взять тетрадку, куда все члены семьи будут записывать свои траты. Или воспользоваться специальными компьютерными программами по ведению семейного бюджета. Пара месяцев – и вы поймёте, куда в принципе деваются деньги и на чём можно сэкономить.

Личный опыт

Ведение тетрадки с расходами показало: больше всего денег уходит на выплаты по кредитам.

Комментарий эксперта:

– Дельный совет. Добавить нечего.

Правильно выбирать время и место для шопинга

Одежду покупать в конце сезона, когда она распродаётся с большими скидками. А бытовую технику – не самой последней модели. Фотоаппарат прошлого сезона от этого не станет хуже снимать, а стиральная машинка стирать!

С продуктами чуть по-другому. Надо установить, в каких из удобных вам магазинов или супермаркетов наименьшая торговая наценка. Для этого достаточно сравнить цены на ходовые товары типа хлеба и молока.

Личный опыт

К сожалению, не всегда удастся дотерпеть с покупками до конца сезона. Ну, скажем, если сапоги в середине зимы развалились, не дотяну до распродаж.

Комментарий эксперта:

– Могут добавить ещё один способ экономии из этой серии – делать покупки в мелкооптовых магазинах. Или в складчину. Сейчас в моде совместные покупки, когда несколько человек организуют закупку оптом.

Ещё в последнее время популярны также различные сайты купонов. С их помощью можно получать товары и услуги с большими скидками.

Но всегда надо соблюдать осторожность, когда вам обещают халяву. Те же купоны впоследствии могут обернуться дополнительными тратами. Например, зовут на чистку зубов со скидкой. А потом раскручивают – у вас кариес, давайте мы вам пломбы поставим. И ставят – по бешеным ценам.

Не перебирать с кредитами

Иногда без кредита не обойдёшься.

Попробуй, например, скопи на жильё. Целесообразнее взять ипотеку. Но покупать в кредит телефон, чайник, шубку – расточительство. Вместе с процентами придётся здорово переплатить! Главный противник экономии – кредитные карты. Они просто провоцируют делать покупки, без которых вы бы вполне обошлись.

Личный опыт

Лет пять-шесть назад, влезая в кредиты, я рассуждала так. Машина мне сейчас нужна, а не на пенсии, к которой я наконец сумею на неё накопить. И холодильник! И мебель! Пересчитав уплаченные за последние три года проценты, обнаружила: переплаты уже бы хватило на недорогое авто.

С каждой зарплаты откладывать зачку

Пусть даже и небольшую. Так создаётся «страховой фонд» и нарабатывается финансовая дисциплина.

Личный опыт

Почему-то так всегда получается, что отложенный «страховой фонд» тут же немедленно и требуется. То муж вдруг объявляет, что забыл за гараж заплатить, то ещё что-нибудь. Ох сложно это – финансовая дисциплина...

Комментарий эксперта:

– С последними пунктами тоже согласна. В целом все советы здравые, – подводит итоги Елена Красавина. – Главная сложность – заставить себя применять их на практике.



➤ **ЗДОРОВЬЕ** | Последствия недуга можно облегчить народными средствами

И неприятности отступят

Чтобы избавиться от различных недугов совершенно не обязательно бежать в аптеку. Иногда достаточно заглянуть в холодильник, считают народные эксперты. И предлагают список продуктов, способных облегчить последствия хвори.

Вишня от головной боли

Исследователи из штата Мичиган выяснили, что ежедневный приём 200 граммов вишни облегчает головную боль – без ущерба для желудка. Ведь всем известно, какие «кишечные неприятности» могут возникать после употребления обезболивающих, которые разъедают слизистую желудка.

Оказываются, вещества, которые придают вишне ярко-красный цвет (антоцианы), обладают противовоспалительным эффектом. По своей силе они превышают действие ибупрофена и аспирина в десять раз! Ешьте свежую, замороженную и сушеную вишню – и боль исчезнет.

Имбирь против мышечной боли

Датские ученые попросили людей, страдающих от мышечной боли, разнообразить свою пищу блюдами из имбиря. В течение



двух месяцев у 63 процентов испытуемых прошли суставные, мышечные боли и отеки. Эксперты приписывают эту заслугу входящему

в имбирь веществу гингеролу, который препятствует возникновению боли. Ежедневно вы можете употребить одну чайную ложку сухого или две ложки натёртого свежего имбиря.

Гвоздика от зубной боли

Не успеете попасть на прием к стоматологу? Возьмите одну гвоздичку и пожуйте. Зубная боль пройдет, снимется воспаление десен. В течение двух часов вы почувствуете облегчение. Ведь эта пряность содержит мощный природный анестетик эвгенол. Кстати, 1/4 чайной ложки молотой гвоздики, добавленной в пищу, поможет стабилизировать уровень сахара и холестерина в крови.

Куркума против артрита

Удивительно, но куркума способна в три раза эффективнее справляться с хронической ноющей

болью, чем аспирин и ибупрофен. Учёные из Корнельского университета установили, что содержащийся в пряности куркумин подавляет боль при артрите и фибромиалгии. Добавляйте 1/4 чайной ложки куркумы в блюда из риса, птицы или овощей.

Чеснок для здоровых ушей

Боли в ухе чаще всего вызваны инфекциями. Попробуйте вместо дорогих лекарств использовать тёплое чесночное масло – всего лишь две его капли помогут избавиться от недуга. Применяйте его дважды в день, в течение пяти суток. Эксперты из университета Нью-Мехико уверены, что такой нехитрый способ поможет справиться с инфекцией быстрее, чем спреи из аптек. Активные ингредиенты чеснока – германий, селен и сера – губительны для десятков различных бактерий. В течение двух минут вскипятите полчашки оливкового масла и три измельченных зубчика чеснока. Процедите и охладите.

Йогурт от ПМС

Исследователи Йельского университета выяснили, что до 80 процентов женщин страдают от предменструального синдрома. Причина такого состояния – чувствительность

нервной системы к скачкам уровня прогестерона и эстрогена. Раз в месяц эти гормоны способны делать жизнь представительниц прекрасного пола невыносимой. Примерно 400 граммов йогурта в день помогут существенно смягчить эти симптомы. Натуральный йогурт богат кальцием и минералами, которые естественным образом снимают нервозность и раздражительность и предотвращают болезненные симптомы.

Ананас против вздутия

Мучаетесь от газов? Болезненное вздутие живота поможет предотвратить стакан свежего ананасового сока всего за трое суток, уверяют светлые головы Стэнфордского калифорнийского университета. Мякоть ананаса содержит протеолитические ферменты. Эти вещества ускоряют переваривание белков, причиняющих боль, в желудке и тонком кишечнике.



Овсянка для дам

Ежедневная порция овсяной каши не только нормализует работу желудка, но и избавляет женщин от болей, вызванных эндометриозом. Недуг возникает, когда клетки слизистой оболочки матки разрастаются, выходя за пределы этого слоя. Эти клетки-мигранты вызывают серьёзное воспаление, судороги во время менструации. Всего лишь тарелка овсянки в день уменьшает боль.

Рыба утихомирив живот

Расстройства желудка, синдром раздраженного кишечника – как часто с вами случается подобное? Чтобы облегчить страдания, просто включите в свой ежедневный рацион 500 граммов рыбы. Она содержит ненасыщенные жирные кислоты, которые уменьшают воспаление кишечника, спазмы и боли в животе. Вместо аптечных «помощников» побалуйте себя лососем, сардиной, тунцом, скумбрией, форелью и всеми любимой сельдью. Порой они приносят большее облегчение, чем лекарства.

