Как пробить стену бюрократии? стр. 4

Зачем пенсионеру знать прожиточный минимум? стр. 9

Счастливы ли вместе? стр. 11

Что необходимо знать об аспирине? стр. 15

Пенсионер России

о жизни и для жизни

№ 3 (118) март 2016 г.

Надбавка сельчанам

Хорошие новости для пенсионеров, которые живут и получают пенсию в сельской местности. Правительство Российской Федерации с 1 января 2016 года повысило сельским пенсионерам ежемесячную надбавку в сумме 1096 рублей, что составляет 25% от размера (фиксированного) страховой части пенсии сельского пенсионера.

Для получения надбавки к сельской пенсии необходимо иметь рабочий стаж на сельскохозяйственных предприятиях не менее 30 лет (будет представлен перечень подлежащих прибавке профессий) и постоянно проживать в селе. Еще одно обязательное условие - этот пенсионер не должен работать. Также стоит отметить, что если он переедет жить из села в город, то данная прибавка не будет выплачиваться, а если вновь вернется жить в село, то будет ее получать.

Стоит отметить, что речь идет не только о тех сельских пенсионерах, кто выходит на пенсию после 1 января 2016 года, но и о тех, кто пенсию уже получает.

Нет, жизнь меня не обделила,
Добром своим не обошла.
Всего с лихвой дано мне было
В дорогу - света и тепла.

И сказок в трепетную память,
И песен стороны родной,
И старых праздников с попами,
И новых с музыкой иной.

И весен в дружном развороте,
Морей и речек на дворе,
Икры лягушечьей в болоте,
Смолы у сосен на коре.

И летних гроз, грибов и ягод,
Росистых троп в траве глухой,
Пастушьих радостей и тягот,
И слез над книгой дорогой.

И ранней горечи и боли,
И детской мстительной мечты,
И дней, не высиженных в школе,
И босоты, и наготы.
Всего - и скудости унылой
В потемках отчего угла...

Нет, жизнь меня не обделила,
Добром своим не обошла.
Ни щедрой выдачей здоровья
И сил, что были про запас,
Ни первой дружбой и любовью,
Что во второй не встретишь раз.

И столько в сердце поместила,
Что диву даться до поры,
Какие резкие под силу
Ему ознобы и жары.

И что мне малые напасти ...

Александр Твардовский

Правительство РФ утвердило Стратегию действий в интересах граждан старшего поколения

Председатель Правительства РФ Дмитрий Медведев подписал распоряжение об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года. Ключевые цели стратегии – устойчивое повышение продолжительности, уровня и качества жизни граждан старшего поколения, стимулирование их активного долголетия, говорится в справке к документу.

Соответствующее распоряжение размещено на сайте Правительства РФ. Документ разработан Минтрудом России в соответствии с поручением Президента России по итогам заседания президиума Госсовета о развитии системы социальной защиты граждан пожилого возраста 5 августа 2014 года. Участие в разработке стратегии принимали также некоммерческие организации и эксперты.

Число пожилых граждан в России растет, и, по прогнозам Росстата, к 2021 году их доля в общей численности населения составит 26,7% (39,5 млн человек).

Стратегией определяются цели, принципы, задачи и приоритетные направления государственной социальной политики в отношении граждан старшего поколения. Целью стратегии является повышение продолжительности, уровня и качества жизни людей старшего поколения. В числе основных задач стратегии – развитие системы социального обслуживания граждан старшего поколения и создание условий для развития рынка социальных услуг в сфере социального обслуживания и участия в нем организаций различных организационно-правовых форм и форм собственности; развитие гериатрической службы и системы оценки потребности в уходе; создание условий для систематических занятий граждан старшего поколения физической культурой и спортом.

Окончание на стр. 3

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

▸ Московская область

Детскому хирургу – 82 года

В Московском областном научно-исследовательском клиническом институте работает легендарный доктор - Вера Ильинична Щербина. Уже 52 года Щербина трудится на благо маленьких пациентов в детском хирургическом отделении. В свои 80 с лишним лет доктор блестяще оперирует и лишь недавно отказалась от ночных дежурств. Вера Ильинична - хирург-универсал, на ее счету уже 10 тысяч операций, сообщает пресс-служба минздрава региона.

Кроме того, Щербина много обучает, помогает молодым докторам. Она ведущий научный сотрудник, имеет более восьми патентов и 12 рацпредложений, является автором многочисленных методик. За свой труд доктор награждена медалью «За труд и усердие», является заслуженным работником здравоохранения Московской области.

▸ Курская область

Внимание - ветеранам

Более 300 волонтеров насчитывается в Дмитриевском районе Курской области. И число их с каждым годом растет, сообщает районная газета. Ребята из профессионального училища №8 стараются, чтобы без внимания не осталась ни одна семья ветеранов войны, тружеников тыла, вдов. Волонтеры приняли участие в акции «Дорога к обелиску», в ходе которой благоустраивали памятные и воинские захоронения на территории района. Кстати, в этом году местные жители будут отмечать 75-летие партизанского движения в Дмитриевском районе. По мнению старших, именно волонтерская работа патриотической направленности формирует истинные ценности и нравственные ориентиры молодого поколения.

▸ Республика Башкортостан

На экране – Зита и Гита

Нынешний, 2016 год, объявлен в Башкирии Годом кино. Это открывает перед работниками культуры широкие перспективы. В библиотеках проводятся выставки, посвященные актерам и киноискусству, широкую поддержку получают самодеятельные режиссеры. А в ауле Яратово Баймакского района республики решили вернуть сельчанам давно забытую радость встречи с полюбившимися лентами. Это, прежде всего, старые советские картины, которые больше не увидишь на большом экране, а из зарубежного – индийское кино. Разумеется, главными зрительницами стали местные бабушки. На сеансе показа «Зиты и Гиты» они получили истинное наслаждение.

- Если откровенно, сейчас таких фильмов уже не делают, - говорит местная жительница Флюра-апай Каскынова. – А здесь и посмеешься, и поплачешь, и правда побеждает. Спасибо, что такое доброе дело молодежь делает.

Примеру баймакских киноманов намерены последовать и в других селениях.

Продолжение темы – на странице 5

В Кемерове начал действовать социальный проект «В помощь бабушке»

На базе Центра социальной адаптации населения заводского района Кемерова совместно с областным отделением Общероссийского движения женщин России организована квалифицированная бесплатная помощь для женщин пенсионного возраста, которые подвергаются жестокому обращению в семье.

Координаторы проекта уже сформировали команду специалистов – это врачи, психологи, юристы и социальные работники, которые будут оказывать профессиональную и своевременную помощь женщинам, обратившимся за поддержкой.

«Мы будем работать с самой незащищенной, самой ранимой категорией населения – это пожилые женщины, которые переживают конфликтные ситуации в семье и насилие от родственников, — говорит председатель Кемеровского областного отделения Движения женщин России Лидия Мазитова. – Малообеспеченные женщины пожилого возраста часто подвержены домашнему насилию, особенно если их близкие родственники употребляют алкоголь и наркотики. Наша главная задача – не только вывести женщин из депрессии, но и помочь им восстановить теплые отношения в семье, наладить доброе общение с детьми и внуками. Во время реализации проекта мы постепенно расширим круг «социальных благополучателей», подключим к нашей коммуникации детей, у которых не ладятся отношения с представителями старшего поколения, родственникам, страдающим алкогольной зависимостью, поможем избавиться от пагубной привычки».

В социальном центре скоро откроется комната психологической разгрузки. В Центре социальной адаптации под присмотром психологов и медиков женщины могут находиться в течение 10 дней до улаживания конфликтных ситуаций.

Обращаться за помощью и консультацией можно по телефонам горячей линии (3842) 57-06-26 (круглосуточно), +7-903-907-02-12, +7-903-907-04-38, +7-906-937-45-55 (09.00-22.00).

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента РФ от 01.04.2015 № 79-рп и на основании конкурса, проведенного Союзом женщин России.

Наталья Чернигова
АСИ-Кемерово

В России появятся дорожные знаки с указанием мест воинских подвигов

РВИО намерено установить указатели во всех регионах страны, где проходили боевые действия.

В ближайшее время Российское военно-историческое общество (РВИО) планирует установить во всех регионах страны дорожные знаки, указывающие на место, где был совершен малоизвестный в истории подвиг воинского подразделения или отдельного бойца.

— Задача подобных дорожных знаков — напомнить людям, что мир спас рядовой солдат, летчик, моряк, танкист и пехотинец. И такие известные герои, как юная партизанка Зоя Космодемьянская, — сказали «Известиям» в пресс-службе РВИО.

Один из первых знаков около деревни Гороховицы Демянского района Новгородской области будет иметь следующее содержание: «Помни! Мир спас летчик, Герой Советского Союза Василий Романенко, погибший здесь в неравном воздушном бою. Место гибели Героя обнаружено в 2015 году». Также знаки появятся в Ржеве, в Тверской области, в деревне Зайцева Гора Калужской области и др.

В военно-историческом обществе напомнили, что новая инициатива связана с выставкой «Помни! Мир спас советский солдат», которая была приурочена к 70-летию Победы.

— Эта выставка стала реквиемом по погибшим и предупреждением ныне живущим. Мир спас не абстрактный советский солдат. Это были наши отцы, деды, прадеды, соседи, родственники, друзья. И за каждым человеком — своя история подвига. Вся земля пропитана кровью сражавшихся за Родину солдат, до сих пор остаются незахороненными десятки тысяч бойцов, павших в страшных сражениях Великой Отечественной. И важно, чтобы сегодня, проходя возле мест, где велись ожесточенные бои, мимо населнныых пунктов, в которых фашисты зверски расправлялись с простыми мирными жителями, мы хоть на мгновение остановились, почтив память героев, — сказал исполнительный директор РВИО Владислав Кононов.

Знаки разработают в соответствии с государственным стандартом общероссийской системы навигации.

Ранее в 2015 году Министерство культуры установило более 500 дорожных указателей к памятникам, мемориалам и братским могилам, связанным с Великой Отечественной войной, в 13 регионах России.

Выставка «Помни! Мир спас советский солдат» состоит из редких фотографий и материалов Российского военно-исторического общества, которые рассказывают об основных этапах Великой Отечественной войны: нападение фашистов на Советский Союз, Московская, Сталинградская и Курская битвы, Белорусская наступательная операция, освобождение ряда европейских государств Красной армией, в том числе Австрии и Норвегии. На снимках запечатлены встреча союзников на Эльбе и взятие Берлина, работа тружеников тыла и деятельность партизанских отрядов, повседневность блокадного Ленинграда и нацистских концлагерей.

Выставка экспонировалась в Москве, Смоленске, Волгограде, Сочи, недавно была открыта в Воронеже и до конца года посетит еще ряд российских городов. Согласно подсчетам РВИО, ее уже посетило более 200 тыс. россиян. Специально для Европы был создан мобильный вариант выставки.

izvestia.ru/news

Окончание. Начало на стр. 1

Правительство РФ утвердило Стратегию действий в интересах граждан старшего поколения

Среди приоритетных направлений стратегии — стимулирование занятости граждан пожилого возраста. Это направление, в частности, включает проведение кампании в средствах массовой информации, посвященной занятости (самозанятости) людей старшего поколения, реализацию дополнительных мер по недопущению возрастной дискриминации на рынке труда. Кроме того, запланировано развитие форм надомной, временной, гибкой и дистанционной занятости для граждан старшего поколения; развитие наставничества посредством использования трудового потенциала граждан старшего поколения; разработка финансовых продуктов и услуг, адаптированных для граждан пожилого возраста.

Первый этап реализации стратегии запланирован на период с 2016 до 2020 года. По итогам первого этапа будет проведен комплексный анализ результатов реализации плана мероприятий стратегии на предмет достижения поставленных в стратегии задач, целей и результатов. Контроль за ходом реализации стратегии осуществляется координационным советом, создаваемым при Правительстве РФ с участием общественных организаций.

Один из целевых показателей стратегии – доля граждан старшего поколения, получивших социальное обслуживание, признанных нуждающимися в социальном обслуживании, будет равен 100% к 2025 году, тогда как в 2015 году он составил 50%. При этом доля граждан старшего поколения, удовлетворенных качеством предоставляемых социальных услуг, запланирована на уровне 90% к 2025 году (в 2015 году – 50%).

Обеспеченность геронтологическими койками, согласно целевым показателям реализации стратегии, к 2025 году составит пять единиц на 10 тыс. населения в возрасте 60 лет и старше. Сейчас этот показатель составляет 1,26.

Результатом реализации стратегии станет создание условий для активного долголетия граждан старшего поколения, которые позволят повысить их уровень и качество жизни, говорится в документе.

Подробности:http://government.ru/docs/21692/

■■■ МИР УВЛЕЧЕНИЙ

Остановиться *на мгновенье*

А вы слыхали про Петрова?

Неординарно, талантливо, смешно, неожиданно — такими эпитетами награждают любители фотографии работы члена Союза фотохудожников России Олега Машковского.

Около сорока лет Олег Александрович работал фотографом на заводе каучуков, а на пенсии отдался увлечению с новой силой. Кто-то дома сидит возле телевизора и правительство ругает, а Олег Александрович заводит старенький «жигуль» и мчится туда, где заприметил нечаянную красоту – к горам и сопкам, ручьям и проталинам. Его акварельной чистоты фотографии вошли в список лучших во всероссийских конкурсах «Святые места России», «Многоликая Россия» и прочих. Впрочем, к творческому признанию Машковскому не привыкать. Работы «пролетарского фотографа» выставлялись во Франции, Испании, Таиланде, Маниле, печатались в журнале «Советское фото», альманахах и специализированных изданиях. Тема же всегда оставалась прежней — Башкирия, ее несравненные просторы и поражающие внутренней красотой люди. Как олимпиаду, каждые четыре года Машковский проводит фотовыставки, недавно случилась свежая.

- Работы Олега очень узнаваемы, у него свой характерный почерк, - говорит его бывшая начальница, редактор многотиражной газеты Лидия Сафина. – Хотя характер у Машковского очень прямой – может сказать правду, невзирая на ранги. Но ему все прощается, он ведь живет чистым сердцем.

Поймать эмоции, показать событие через реакцию людей — в этом секрет необычных, редких снимков. Кстати, их можно увидеть не только на выставках, но и на собственной страничке в соцсетях, ибо с компьютером мастер уже подружился (загляните на страничку О.Машковского «Вконтакте», там необычайной красоты пейзажи). Интернет-зрители не могут не заметить, сколь часто на снимках встречается местная гора Тора-тау, которая на южном Урале считается священной – чем-то вроде Фудзиямы для японцев. Тем не менее промышленники горят желанием взять ее в разработку.

— Своими снимками я хочу показать неповторимость этого создания природы и донести до каждого идею: как можно даже помыслить об уничтожении такой красоты? — восклицает Машковский.

Командир

Кстати, президентом страны уже подписан указ о том, что следующий, 2017 год в России станет годом экологии. Чиновники, как водится, по этому поводу испишут кипы бумаг, проведут совещания и освоят положенный объем бюджетных средств. А вот такие, как Машковский, без всяких указаний сверху свое время и силы бескорыстно отдают защите родной природы, пропаганде настоящих, а не мнимых ценностей жизни.

Вот, например, лиричная «Хозяйка медной горы»: отвесная скала, где расположена пещера Салавата Юлаева, является одним из любимых мест отдыха жителей промышленного Стерлитамака, но проступающий сквозь абрис горы прекрасный лик бажовской хозяйки горы как бы спрашивает с укором: «Почему обижаете природу? Отчего не бережете то, что дано вам и грядущим поколениям?».

Немало снимков заставляет улыбнуться неожиданному взгляду на обыденные вещи: «Командир», «Начинаем с первой цифры» и другие. А какие-то работы заставляют горестно сжаться сердце, например, снимок, на котором седовласые, красивые в своем достоинстве ветераны Великой Отечественной войны жмут руку молодому ветерану современных боевых конфликтов, а лицо паренька изуродовано шрамами. История, скрытая за кадром, драматична. Раненый солдат — герой снимка — после боя несколько дней пролежал вместе с погибшими, пока не был найден санитарами. Он выжил, но когда вернулся к мирной жизни, понял, что никому особенно не нужен. Как ему жить дальше, во что верить? Машковский назвал этот снимок «Прости нас, сынок».

Однажды творческая одаренность позволила художнику помочь... уфологам. Уфологи – это люди, которые изучают космические объекты. Дело было так. В далеком 1990 году на Южном Урале, в окрестностях Стерлитамака, упал метеорит. Все его видели, но никто не мог найти ушедшие глубоко в землю осколки. Всю окрестность перерыли – нет «посылки с неба»! Помощь неожиданным образом пришла от нашего героя. Как и многие в ту пору, он очень увлекся событием, которое переполошило всю округу.

- На досуге начал тщательно изучать фотографию, запечатлевшую воронку от метеорита и отвалы земли на поле, - рассказывает Машковский. - Когда почувствовал покалывание в пальцах над определенным участком фотографии, сначала не поверил себе. Проверил все на другой день с закрытыми глазами. Тактильные ощущения были прежними.

«Активные» точки на фотографии Олег Александрович пометил крестиками. Потом обратился к уфологам и присутствующим здесь же людям из «органов», мол, попробуйте вот здесь поискать. Те отмахнулись, мол, уже и так уже чуть ли не через сито все просеяли. Но подумав – терять-то нечего! – все же решили еще раз копать. И чудо: в отмеченных местах, в груде отработанных отвалов действительно нашли огромный кусок метеорита. Тот самый, весом 315 кг, что ныне хранится в музее Уральского научного центра Российской Академии наук в Уфе. Метеорит «Стерлитамакский» увидеть может каждый желающий.

Для тех, кто близко знаком с Олегом Машковским, в этом эпизоде не было сюрприза - есть в этом человеке действительно что-то загадочное, если не мистическое. Например, его способность оказаться с фотокамерой в нужное время в нужном месте или увидеть в самых обыденных вещах неброскую красоту.

Альфия Кульмухаметова,
фото О. Машковского

Законно ли не выводят **на пенсию?**

Я проработала в сельской местности воспитателем 25 лет и должна выйти на пенсию по выслуге. Но с 2000 по 2002 год мне не зачли, потому что работала 0,75 ставки воспитателя и 0,25 музыкального. Имели ли право мне вычесть эти года и могу ли я обратиться в суд?

В соответствии с п.4 Правил исчисления периодов работы, дающей право на досрочное назначение трудовой пенсии, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 29 октября 2002 г. № 781, периоды выполнявшейся до 1 сентября 2000 г. работы в должностях в учреждениях, указанных в списке (список утвержден тем же Постановлением), засчитываются в стаж работы независимо от условия выполнения в эти периоды нормы рабочего времени (педагогической или учебной нагрузки), а начиная с 1 сентября 2000 г. – при условии выполнения (суммарно по основному и другим местам работы) нормы рабочего времени (педагогической или учебной нагрузки), установленной за ставку заработной платы (должностной оклад). Поэтому если у вас суммарно выполнялась норма рабочего времени (т.е. вырабатывалась полная ставка), то данный период подлежит зачету в специальный стаж. Но имейте в виду, что данное правило не распространяется на работу в учреждениях здравоохранения (дом ребенка, детский санаторий) – там засчитывается в стаж только работа в должностях воспитателя (но не музработника либо музруководителя), поэтому в данном случае вам 0,25 ставки не просуммируют и, соответственно, этот период не засчитают. Если же вы работали в другом учреждении (не в санатории), то вы можете в судебном порядке добиться включения данного периода в специальный стаж.

Пенсия для **северянки**

Женщине, родившей двух и более детей, трудовая пенсия по старости назначается по достижении 50 лет, если она имеет страховой стаж не менее 20 лет и проработала не менее 12 лет в районах Крайнего Севера либо не менее 17 календарных лет в приравненных к ним местностях. Ещё право на досрочную трудовую пенсию имеют женщины по достижении 50 лет, если они проработали не менее 15 лет в районах Крайнего Севера либо не менее 20 лет в приравненных к ним местностях и имеют страховой стаж не менее 20 лет. В связи с этим право на досрочную трудовую пенсию вы будете иметь в 50 лет. А если вы кроме 20 лет работы в местности, приравненной к районам Крайнего Севера, имеете необходимый для досрочного назначения трудовой пенсии по старости в связи с работой во вредных и тяжёлых условиях труда стаж на соответствующих видах работ (например, 10 лет стажа по Списку № 2), указанная досрочная пенсия по старости может быть назначена с учётом двойного снижения возраста: на 5 лет – за работу в местности, приравненной к районам Крайнего Севера, и на 5 лет – по Списку № 2, т. е. по достижении 45 лет.

Источник: http://пенсии-россии.рф/

Как пробить стену **бюрократии**

Уважаемые наши читатели, вы нередко сообщаете, что чиновники далеко не всегда реагируют на газетные публикации - мол, мало ли кто, что и где написал. Поэтому - внимание! - требуя свое, ссылайтесь на официальные документы: так будет проще пробить стену бюрократии.

Если надо поехать отдохнуть

Компенсацию расходов на оплату проезда к месту отдыха и обратно могут получить неработающие пенсионеры-северяне, получающие трудовую пенсию по старости и по инвалидности. Пенсионерам, проживающим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним территориях (ст. 34 Закона от 19.02.1993 N4520-1), такая компенсация предоставляется один раз в два года. Есть два варианта компенсации: территориальный орган ПФР может оплатить приобретение проездных билетов либо возместить их стоимость, когда их покупает сам гражданин. (Правила компенсации расходов на оплату стоимости проезда пенсионерам, утв. постановлением правительства РФ от 01.04.2005 N 176.)

Если есть собственность

Перенос остатка имущественных налоговых вычетов по НДФЛ на предыдущие налоговые периоды.

Пенсионер, купивший какую-либо недвижимость, может компенсировать часть понесенных расходов. Он имеет право получить имущественные вычеты по расходам на приобретение (или строительство) жилого дома, квартиры, комнаты. Вычет распространяется и на уплату процентов по целевым кредитам и займам, которые пенсионер брал для этих целей. Вычет предоставляется за три налоговых периода, предшествующих периоду, в котором образовался переносимый остаток имущественных вычетов (п. 10 ст. 220 НК РФ).

Налоговый вычет можно получить и в том случае, если дом (квартира) покупались вместе с другим собственником. То есть у пенсионера выделена доля.

Льгота распространяется также и на приобретение земельного участка, правда, не любого, а оформленного под индивидуальное жилищное строительство. Садовый участок или клочок земли, используемый под огород, под действие этой нормы закона не подпадают. А вот земельный участок, на котором расположен приобретаемый жилой дом (или доля в них), вполне можно задекларировать и получить часть потраченных денег обратно.

Размер имущественного вычета по расходам на приобретение (строительство) жилья и вычета по расходам на уплату процентов по кредиту, взятому на приобретение (строительство) жилья, не может превышать соответственно 2 млн рублей и 3 млн рублей (пп. 1 п. 3, п. 4 ст. 220 НК РФ).

Важно знать! «Планка» в 3 млн руб. имущественного налогового вычета по расходам на уплату процентов по жилищному (строительному) кредиту установлена только для кредитов, полученных с 1 января 2014 года (п. 4 ст. 2 Закона от 23.07.2013 N 212-ФЗ).

Пенсионеры освобождены от уплаты налога на имущество

Далеко не все это знают, и, достигнув пенсионного возраста и оформив пенсию, продолжают исправно оплачивать квитки на имущественные налоги, присылаемые налоговой инспекцией. На самом деле по закону государство с пенсионеров такие платежи уже не берет!

Льготу получают пенсионеры (даже работающие), имеющие в собственности жилой дом, квартиру, комнату, дачу, гараж, иное строение, помещение и сооружение. Как и в случае с налоговым вычетом, нулевой налог на имущество устанавливается и в том случае, если у гражданина оформлена доля в праве общей собственности (п. 2 ст. 4 Закона от 09.12.1991 N 2003-1).

Освободиться от обязанности ежегодно вносить имущественный налог довольно легко: документ о праве на льготы (проще говоря, пенсионное удостоверение) необходимо лично представить в налоговую инспекцию (п. 1 ст. 5 Закона от 09.12.1991 N2003-1). Отправляясь в налоговую службу, возьмите с собой не только паспорт и пенсионное удостоверение, но и копию документа.

ВАЖНО ЗНАТЬ!!! Если пенсионер представил нужные документы в налоговую службу позже момента выхода на пенсию, налоговики должны пересчитать ему уплаченный налог и вернуть деньги.

Налоговые послабления

Освобождение части доходов от уплаты подоходного налога (НДФЛ).

Не облагаются НДФЛ:

■ суммы пенсии по государственному пенсионному обеспечению и трудовые пенсии, а также все социальные доплаты вне зависимости от того, федеральные они или региональные (то есть выплачиваются в соответствии с законодательством России или по региональным законам (п. 2 ст. 217 НК РФ);

■ суммы оплаты за счет собственных средств организации стоимости санаторно-курортных путевок, а также стоимости лечения и медицинского обслуживания бывшим работникам, уволившимся в связи с выходом на пенсию по инвалидности или по старости (п. 9, 10 ст. 217 НК РФ);

■ суммы материальной помощи, не превышающей 4000 руб. за год, оказываемой работодателями бывшим своим работникам, уволившимся в связи с выходом на пенсию по инвалидности или по возрасту (п. 28 ст. 217 НК РФ).

Важно знать! Льготы по уплате некоторых налогов для пенсионеров могут быть установлены региональным или местным законодательством. Речь идет о «местных» налогах, ставку для налогообложения (будет ли освобождение от уплаты полным или по пониженной ставке) утверждают региональные и местные власти.

Важно знать! Каких налогов это касается:

■ льготы по уплате транспортного налога (ст. 356 НК РФ);

■ льготы по уплате земельного налога (п. 2 ст. 387 НК РФ).

Если пенсионер хочет продолжать работать. Отпуск без сохранения зарплаты.

Работающие пенсионеры тоже имеют некоторые преимущества.

Например, работодатель обязан на основании заявления работника предоставить ему отпуск без сохранения заработной платы (ст. 128 ТК РФ).

Размер такого отпуска (максимальное количество предоставляемых дней в течение года) зависит от категории пенсионера:

■ участники Великой Отечественной войны имеют право получить до 35 календарных дней в году;

■ работающим пенсионерам по старости (по возрасту) положено до 14 календарных дней в году;

■ работающим пенсионерам - инвалидам - до 60 календарных дней в году.

Бесплатное обучение или повышение квалификации в службе занятости.

С 2013 года граждане, достигшие пенсионного возраста, но не желающие прерывать активную жизнь, могут обратиться в службу занятости и пройти повышение квалификации в своей сфере. Также можно освоить другую профессию: пройти переобучение и переподготовку. Услуга предоставляется бесплатно.

Ваш внук – **первоклассник**

Начало учебы в школе для подавляющего большинства детей символизирует вступление во взрослую жизнь. Поэтому дети сильно меняются. Они начинают «по-взрослому» себя вести, игрушки и развлечения увлекают их уже не так, как прежде: в жизни появилось много новых занятий. Иногда этот процесс принимает очень забавный характер: дети стараются повторить в своем поведении лишь внешнюю сторону взрослый жизни. Например, они наотрез отказываются носить «малышковую» одежду тех фасонов, которую никогда не наденут его бабушка или мама. Они просят за столом тарелку, вилку и нож, «как у больших». Они пробуют вместе со всей семьей смотреть выпуски новостей, искренне пытаясь понять – о чем же толкует диктор?

Но не только эти черты отличают кризис семи лет. Во многом он характеризуется большей обособленностью ребенка от взрослых. Например, если раньше внук делился с вами всем на свете и между вами не было секретов, вы можете вдруг заметить, что он стал более замкнутым и даже скрытным. Все больше и больше событий и их оценок ребенок оставляет «в себе», переживая молча. Все меньше в нем непосредственности, он уже не нуждается в том, чтобы проговаривать каждый пустяк, советоваться по каждому поводу. Но даже если доверительные отношения с внуком на этом этапе и сохраняются, вы наверняка заметите, что ребенок стал более осмотрительным в поступках. Он словно просчитывает их на один ход вперед. Так, если раньше, оставшись на время без вашего присмотра, внук тут же брался за любимые занятия, забывая обо всем на свете (например, о вашей просьбе убрать книги или игрушки), то теперь сначала подумает: «А мне не влетит от бабушки?» Так, на смену импульсивному поведению приходит более обдуманное и взвешенное.

Но, пожалуй, гораздо опаснее запретов в этом периоде ваша чрезмерная опека. Возможно, вы привыкли относиться к внуку как к «сладенькому малышу» или «бабушкиной радости». А потому готовы взвалить на себя любые дела от уборки в детской до выполнения первых домашних заданий. Ни в коем случае не навязывайте свою помощь, если внук вас об этом не попросил. Иначе он расценит это как ваше неверие в его взрослость и самостоятельность.

Можно сказать, что приобщение к взрослой жизни становится доминантой. Отсюда – и постоянное желание соответствовать «взрослым» критериям: в учебе, в отказе от игр, в предпочтениях в одежде, в ожидании оценки родственников... Любые попытки грубого запрета будут расцениваться им как непонимание (а в семь лет ребенок, поверьте, уже о многом задумывается). Вы же не хотите стать «непонимающей» или «отставшей от жизни» бабулей? Тогда в очередной раз запаситесь терпением и не совершайте «резких поворотов на виражах».

Он чувствует себя взрослым? Прекрасно. Вот пусть он и привыкает по-взрослому ответственно относиться к своим обязанностям, которых не должно быть меньше, чем прав. Поддержание прядка на столе и в комнате, выполнение уроков, выбор одежды – постепенно уменьшайте степень своего участия во всех этих делах, перекладывая ответственность на ребенка. Внук хочет большей самостоятельности? Прекрасно. Дайте ему больше свободы. Но при этом не выпускайте ситуацию из-под своего контроля. И каждый раз, когда свобода будет использована во вред, обращайте на это внимание ребенка. Взросление должно протекать гармонично: больше прав – больше обязанностей.

© Янина Лебедева, педиатр

КИНОЗАЛ

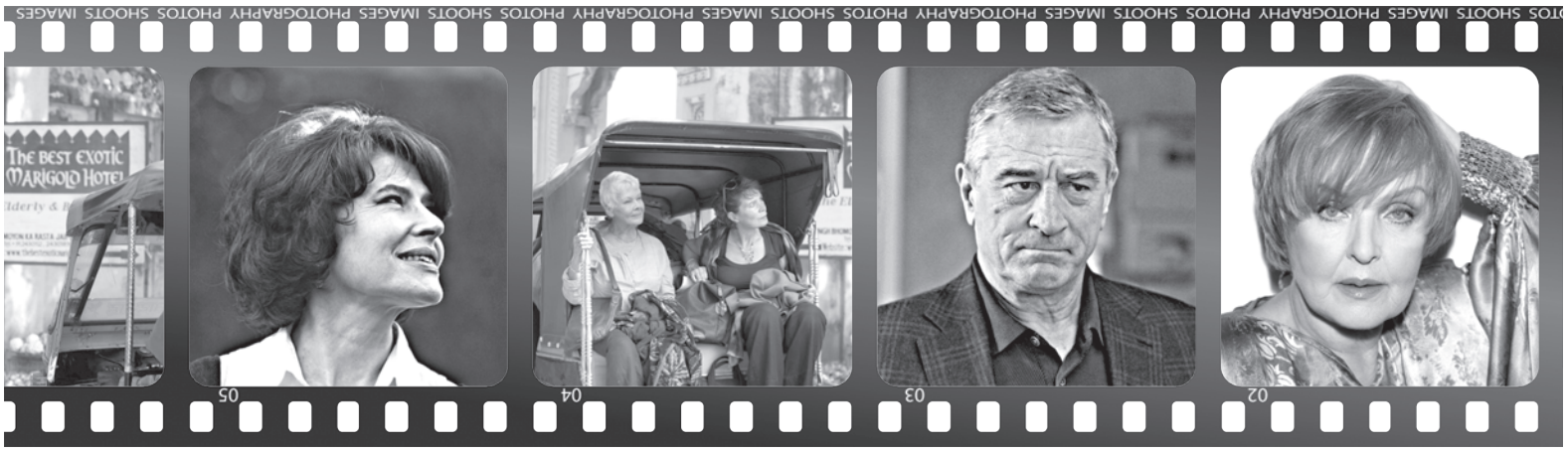
Никогда любить не поздно, никогда не поздно жить

Эту строчку из песни Эдиты Пьехи взял на вооружение мировой кинематограф, который стал снимать кино о пенсионерах. Это объяснимо: в развитых странах на 20-30 лет выросла продолжительность жизни и значительно увеличилась аудитория зрителей старшего возраста. Кроме того, звезды 70-80 годов тоже постарели, но уходить на покой вовсе не собираются. Более того, могут заткнуть за пояс молодых артистов!

Забегая вперед, сообщим, что фильмы, о которых пойдет речь ниже, можно посмотреть в интернете, а многие наши читатели уже знают, как с ним управляться.

Сначала об отечественном кино. Скажем прямо, не балуют наши режиссеры старшее поколение. Им больше по душе сюжеты про молодых бизнесменов и очаровательных секретарш. Впрочем, попалась на глаза киноистория под названием **«Зимний роман»**, снятая в 2004 году.

Герои фильма в исполнении Ады Роговцевой и Юозаса Будрайтиса незнакомы друг с другом. Он - бывший гонщик, она - актриса. Живут в семьях своих детей вместе с внуками, которые никак не считаются с интересами старших. Если честно, очень неприятные дети и там, и там. Так что наступает момент, когда старикам приходится уйти из дома. Случайное знакомство в кафе - и вот обретшая друг друга пара уезжает жить на дачу Будрайтиса. Дети с обеих сторон пытаются вернуть «романтичных» пенсионеров в домашнее стойло. Почему младшее поколение в фильме представлено таким отвратительным, непонятно, но картину спасают Роговцева и Будрайтис, все такие же милые и импозантные.



А вот герой американской ленты **«Стажер»** 70-летний вдовец Бен Уитакер не имеет жилищных и материальных проблем. Но страдает от одиночества: жена умерла, дети разъехались. Бен в исполнении «заслуженного артиста США» Роберта де Ниро согласен на любую работу, лишь бы не в четырех стенах сидеть. Согласен даже быть мальчиком на побегушках в фирме, которая занимается интернет-торговлей - что-то вроде наших «Товары – почтой». Ведет дело сама хозяйка, совсем еще девчонка. Дипломов у нее много, а руководящего опыта ноль. Фирмочка шатается. Вот тут и пригодился дедушка - он ведь всю жизнь работал замдиректора (вице-президентом). Скоро благодаря своим талантам Бен становится незаменим, настроение его заметно улучшается. И женщину хорошую в коллективе встретил, так что Голливуд можно поздравить с крепкой производственной мелодрамой.

Другой американский фильм **«Весенние надежды»** рассказывает о любви. Это фильм нежный и смешной, к тому же в ролях шикарная Мэрил Стрип и Томми Ли Джонс. Посмотреть кино стоит, ведь он о типичной для многих ситуации. Жили-были муж с женой, за плечами тридцать лет брака, конечно, сюрпризов уже никто не ждет. Муж настоящий сухарь, а вот у жены еще есть порох в пороховницах. Она и потащила супруга в санаторий, где освежают чувства супругов друг к другу. Рассуждает она так: дети выросли, дом, машина, муж рядом - вроде все в порядке. Но радости от жизни нет. Что-то надо делать! Как супруги обрели семейное равновесие помощью психолога, и рассказывает эта забавная комедия.

Англичане сняли немного грустный фильм **«Отель «Мэриголд»: Лучший из экзотических»**. В Англии не принято, чтобы постаревшие родители жили с детьми, так что с возрастом принято присматривать себе приличный дом престарелых. Кстати, в Британии, как и в Америке, пенсия с 65 лет. Группе пенсионеров, которые являются героями фильма, не по карману местные богадельни, поэтому они поддаются рекламе и едут в индийский отель. Почему Индия? До 1947 года она была британской колонией, здесь многие говорят по-английски и все намного дешевле. Приехав на место, пенсионеры понимают, что реклама все преувеличила и состояние отеля не ахти. Но со временем леди и джентльмены обнаруживают, что выиграли в другом – обрели друзей и настоящее человеческое тепло. Из известных артистов здесь играют Джуди Денч, а во второй части – Ричард Гир.

Французы тоже внесли свой вклад в новую кинематографическую струю, но все сделали на свой лирический лад. Итак, зубной врач Каролина, роль которой играет исполненная шарма Фанни Ардан, выйдя на пенсию, слегка растерялась – чем заняться? (Пенсия во Франции с 60 лет). От нечего делать она стала ходить на компьютерные курсы и вдруг – нечаянная любовь. Вокруг шушукаются, мол, подцепила молоденького и в ус не дует. Муж все знает, но сохраняет спокойствие и ждет, когда жена угомонится. И она действительно в один прекрасный момент говорит себе: «хорошего помаленьку» и с улыбкой, под которой прячутся непролитые слезы, говорит компьютерщику: «все было хорошо, но прощай». Несмотря на мимолетную грусть, Каролина начинает думать, что жизнь на седьмом десятке не так уже плоха. Именно так и называется мелодрама - **«Лучшие дни впереди»**. А муж несказанно всему рад и вроде бы тоже возрождается – и даже психологи ему не нужны. Одно слово – французы!

Немного о замечательной актрисе. Сегодня мадам Ардан практически не снимается, ведет уединенную жизнь. Но ради роли смелой Каролины нарушила свое затворничество. «Я люблю людей, которые понимают, что надо отвечать обществу, которое их подавляет, - говорит Фанни Ардан. - Самое главное - не та роль, которую вам навязывают, а то, что с этим делаете вы сами. Вы можете оказаться в клубе для пенсионеров, но при этом испытывать ощущение праздника каждый день. А можете ощущать эту жизнь как ужасное существование полностью забытого существа». Выбор каждый делает сам.

Напомним, что фильмы пока еще можно бесплатно посмотреть на разных сайтах, если ввести их название в поисковую систему («Яндекс», «Гугл» и другие). Приятного просмотра!

Алла Добрянская

Что изменится в жизни инвалидов?

Статистика утверждает, что на 1 января прошлого года в нашей стране было около 13 миллионов инвалидов, в их числе 605 тысяч детей.
15 лет назад в нашей стране начали действовать законы о правах и о защите инвалидов. А с 1 января 2016 года вступили в действие дополнительные гарантии, которые изложены в Федеральном законе от 1 декабря 2014 г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов». Что нового привнесут эти статьи в жизнь инвалидов?

Порядок установления инвалидности с 2016 года

Сейчас для установления группы инвалидности и категории «ребенок-инвалид» существуют два критерия: «ограничение жизнедеятельности» и «степень расстройства функций организма».

– это полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

С 1 января 2016 года критерий «ограничение жизнедеятельности» не будет применяться при установлении группы инвалидности и категории «ребенок-инвалид» – он останется лишь для признания лица инвалидом и составления индивидуальной программы реабилитации.

Еще в прошлом году группа инвалидности присваивалась в зависимости от степени ограничения жизнедеятельности, обусловленного стойким расстройством функций организма. С 1 января группу инвалидности уже определяют в зависимости от степени выраженности стойких расстройств функций организма.

В вопросе установления степени ограничения жизнедеятельности присутствует субъективная оценка способности человека к общению, обучению, контролю за своим поведением и т. п. Но насколько выражены стойкие расстройства функций организма, можно подтвердить объективно лишь на основе медицинского обследования.

Критерий установления степени ограничения жизнедеятельности уже давно подвергается сомнению. Так, Елена Клочко, сопредседатель Координационного совета по делам детей-инвалидов и других лиц с ограничениями жизнедеятельности ОП РФ отметила: «За этим критерием стоит только диагноз. При этом непонятно, в какой конкретно помощи нуждается инвалид и как она ему будет оказываться. Например, указан диагноз «ДЦП», но при одних ДЦП интеллект остается сохранным, при других – происходят интеллектуальные нарушения. Дети с разными формами заболевания требуют совершенно разного перечня услуг. Например, в одном случае ребенку с ДЦП для получения образования необходимо обустроить специальное место, в другом – прикрепить помощника, а третьем – оказать дополнительную коррекционную помощь».

Что такое «абилитация инвалида»

«Абилитация инвалидов» - это новое понятие, которое появилось в Законе № 419-ФЗ. Обозначает оно систему и процесс формирования отсутствующих у инвалидов способностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. А ранее в законодательстве было только понятие реабилитации, которая подразумевает восстановление (полное или частичное) способностей инвалидов к бытовой, общественной и профессиональной деятельности.

Оба эти понятия направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов в целях их социальной адаптации, включая достижение ими материальной независимости и интеграцию в общество.

Основные направления абилитации такие же, как и реабилитации: реконструктивная хирургия, протезирование и ортезирование, санаторно-курортное лечение, профессиональная ориентация, социальная адаптация, медицинская реабилитация, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт и др.

Реабилитация – это восстановление утраченных функций, а абилитация – обучение тому, чего человек никогда не умел.

Индивидуальная программа абилитации инвалида

В скором времени появится индивидуальная программа абилитации инвалида. Она будет разрабатываться и реализовываться по тем же правилам, что установлены для программ реабилитации. Это означает, что работу над программой абилитации будут проводить бюро медико-социальной экспертизы (МСЭ). Содержание программы абилитации должно быть в доступной форме доведено до инвалида или его законного представителя.

Бюро СМЭ будут направлять выписки из индивидуальных программ абилитации инвалидов в государственные учреждения, которые предоставляют необходимые услуги или средства абилитации. Исполнители, в свою очередь, должны будут отчитываться о проведенных мероприятиях перед федеральными учреждениями медико-социальной экспертизы.

И что очень важно, федеральные учреждения медико-социальной экспертизы будут обмениваться сведениями с органами службы занятости в целях содействия занятости инвалидов.

Разработчики Закона № 419-ФЗ считают, что все перечисленные меры позволят повысить обязательность и эффективность выполнения абилитационных мероприятий, предусмотренных программой. «Мы рассчитываем, что с появлением понятия «абилитация» сотрудники бюро МСЭ будут включать в индивидуальные программы психолого-педагогическую коррекцию и социальную адаптацию», – отметила Елена Клочко. Она рассказала, что в России пока нет поставщиков услуг абилитации инвалидов, кроме некоммерческих организаций. «Как правило, все они созданы родителями, которым некуда отдать своих детей с интеллектуальными нарушениями и поведенческими расстройствами под присмотр».

Федеральный реестр инвалидов

С 1 января 2016 года такой реестр наконец стал реальностью. В нем будут содержаться сведения о группе инвалидности, ограничениях жизнедеятельности, нарушенных функциях организма и степени утраты профессиональной трудоспособности инвалида, а также о рекомендованных реабилитационных или абилитационных мероприятиях, денежных выплатах и иных мерах социальной защиты.

Оператором системы стал Минтруд России. Он будет получать все сведения от ФСС, ПФР, федеральных и региональных органов исполнительной власти, а также от федеральных учреждений медико-социальной экспертизы и иных организаций.

Правительство должно определить, кто будет иметь доступ к данным реестра и в каком порядке он будет использоваться. Обязанности оператора реестра инвалидов еще подлежат уточнению.

Авторы и сторонники идеи реестра полагают, что федеральный реестр инвалидов позволит учесть все индивидуальные потребности людей с инвалидностью начиная с раннего возраста и подобрать для них наиболее оптимальное образовательное учреждение, а затем и место работы.

Наталья Присецкая, президент РОО «Общество поддержки родителей с инвалидностью и членов их семей «Катюша», полагает, что «теперь есть надежда, что тех инвалидов, которые не получают реабилитационные услуги или получают их недостаточно регулярно, заново «пересчитают», и им что-то достанется «со скудного стола государственной социальной поддержки» в виде денежных выплат и иных мер социальной защиты».

Формирование безбарьерной среды

В Федеральном законе особое внимание уделено созданию безбарьерной среды. Документ обязывает государственные и муниципальные органы обеспечить беспрепятственный доступ инвалидов к объектам социальной, инженерной, транспортной инфраструктур и пользования средствами транспорта, связи и информации. В прежней редакции Закона эта обязанность не была конкретизирована, новые поправки внесли ясность.

С 1 января 2016 года федеральные и региональные органы государственной власти, а также органы местного самоуправления и организации независимо от их организационно-правовых форм будут обязаны продублировать необходимую для инвалидов информацию на шрифте Брайля, а световые сигналы светофоров – звуковыми сигналами.

Инвалиды со стойкими расстройствами функции зрения и самостоятельного передвижения получили право на бесплатное сопровождение на дорогах, причалах, вокзалах, в аэропортах и т. д.

Закон № 419-ФЗ также предусмотрел, что у инвалидов должна быть возможность беспрепятственного пользования городскими, пригородными и междугородними электричками, а также беспрепятственный доступ к местам отдыха и предоставляемым в них услугам. Речь идет об оборудовании их пандусами, дублировании информационных табличек на шрифте Брайля, предоставлении бесплатного сопровождающего и т. д.

Важно, что все эти требования распространяются в обязательном порядке только на те объекты, которые с 1 января 2016 года будут введены в эксплуатацию впервые или после реконструкции либо модернизации. Собственники существующих объектов также обязаны принимать меры для обеспечения доступа инвалидов к месту предоставления услуги, даже если полностью приспособить объект под нужды инвалидов невозможно. Эти меры должны быть согласованы с одним из общественных объединений инвалидов на территории поселения, муниципального района или городского округа.

Штрафы за невыполнение программы для инвалидов

Уклонение от исполнения этих требований наказываются штрафом: должностные лица – от 2 000 до 3 000 рублей, юридические - от 20 000 до 30 000 рублей.

Ранее основные меры по созданию безбарьерной среды регулировались специальной государственной программой «Доступная среда» на 2011-2015 годы. Эта программа продлена правительственным постановлением до 2020 года. В 2016 году начинается III этап, на его реализацию из государственного бюджета должно быть выделено почти 48 млрд руб., а это на 10 млрд руб. больше, чем в прошлом году.

Фэн-шуй по-славянски

Фэн-шуй – популярная китайская наука о гармонии с окружающей средой и умении обустроить свой быт в соответствии с законами природы. В славянской культуре существует своя система представлений об устройстве дома.

К сожалению, она практически забыта и осталась в нашей жизни только в виде отдельных примет и суеверий. Мы знаем, что нельзя садиться на углу стола, прощаться через порог, протягивать соседу нож и вилку острым концом и так далее.

Во все времена дом считался гнездом, защитой от ненастья и зла. Не зря родилась пословица: «Дома и стены лечат». Приступая к строительству своего дома, как в прямом, так и в переносном смысле, мы можем использовать многие из правил, которыми руководствовались наши деды и прадеды.

Строительство следует начинать после новолуния – на растущей Луне. Одновременно с закладкой фундамента посреди будущего двора следует посадить дерево. Ранее сажали березу или рябину. Вообще все деревья в представлении наших предков обладали определенными качествами: черное дерево символизировало способности к магической защите, дуб – силу и удачу, сосна – деньги и выздоровление, вишня – любовь, кедр – долгожитие, клен – любовь и материальное благополучие, а орех – здоровье.

С незапамятных времен осталась примета: чтобы обеспечить счастье и богатство, под углы первых бревен клали клочки шерсти, зерно или деньги. Перед тем, как настилать потолок, к основе привязывали вывороченный медвежий полушубок и каравай хлеба, пирог или горшок с кашей, а в переднем углу устанавливали зеленую ветку – она «обеспечит» здоровье семьи.

Особое место в домах наших прародителей занимал порог, высокий и крепкий, так как под ним в языческие времена хоронили после сожжения прах предков. А затем порог стал рассматриваться как место обитания родовых духов. До сих пор сохранилась традиция – на пороге не разговаривать. Над порогом входной двери принято вешать или рисовать подкову, символ счастья, или христианский крест – как защиту от негативных энергий.

Прихожая должна быть просторной и светлой, ведь именно здесь предстоит принимать гостей, сюда возвращаются уставшими с работы, и через нее происходит обмен энергиями самого дома и внешнего мира.

Окна тоже связывают нас с окружающей природой, поэтому их следует ориентировать на солнечную сторону. Восток и юг символизируют жизнь и тепло. Посему и лучше, чтобы окна комнат и спален выходили на юг и восток, а входная дверь, кухня, ванная комната и туалет на запад и север.

Центральное место практически в любом славянском доме – кухня-столовая (в древности – печь). Здесь всегда кипит жизнь: собирается вся семья за обедами-ужинами, беседуют с гостями, воспитывают детей, «изливают» душу друзьям, здесь же, по поверьям, обитает дух-хранитель – домовой. Поэтому именно кухня, подчас самое уютное и «обитаемое» место в доме, должна быть красивой и чистой. Здесь по традиции можно развесить символы-обереги: ложки, символизирующие сытную жизнь, декоративные ключики – символ приданого, богатства, топорики – знак языческого Перуна – покровителя урожая, бубенчики, свистульки, лопатки, венички – защиту от разных бед, кукурузные початки и шапки высушенного подсолнуха – «детские» обереги и так далее. И красиво, и полезно!

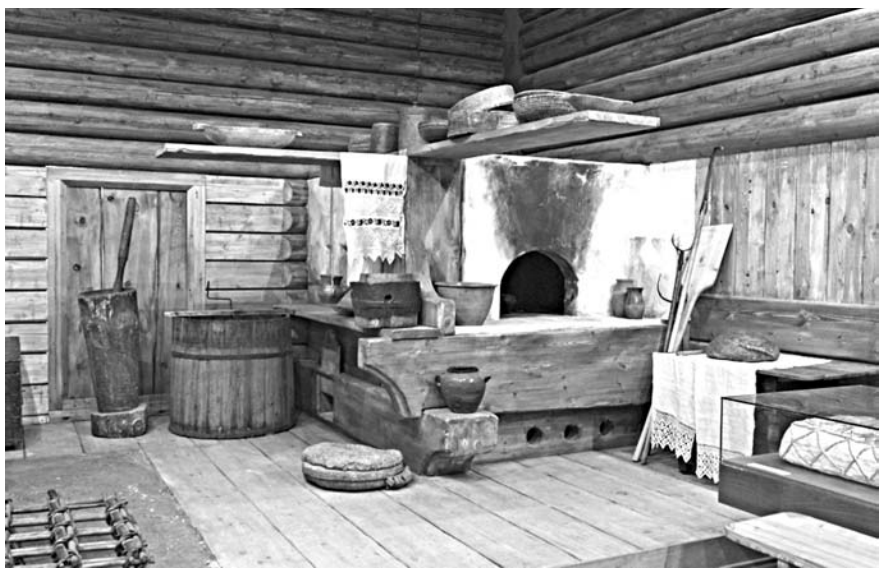
Стол по славянским обычаям должен соединять в доме два пространства – жилое и рабочее, и на его главной стороне, под иконами, сажают хозяина-кормильца. На столе ранее стоял самовар с красивой куклой-грелкой, сшитой руками хозяйки дома, старшей женщины в семье. У славян кукла имела глубокий смысл: оберегала и походила на идола. Берегиню (пышную куклу) помещали также над крыльцом и на окнах. Верили, что она охраняет детский сон и оберегает. Куклу наряжали, но лицо не рисовали. По народным поверьям, кукла с лицом приобретала душу и могла навредить. Многие куклы наполнялись зерном – символом благополучия и здоровья. Дом без игрушек считался бездуховным и пустым.

Нарядные льнотканые полотенца слыли в славяно-русской культуре, пожалуй, самыми популярными оберегами и украшениями дома (кухни-столовой, гостиной и даже спальни). Полотенце – символ человеческой жизни, как бы полоса судьбы.

Зеркало символизирует денежное благополучие. Повесьте зеркало рядом со столом в гостиной или кухне – оно привлечет достаток в дом. В последнее время стало очень модно украшать зеркалами спальни. Никогда нельзя вешать зеркало возле кровати – в этом случае оно способно разрушить вашу жизнь, отобрав все силы и энергию! Не следует размещать над кроватью также полки, шкафчики или картины с негативными изображениями или сюжетами.

Наши предки придавали большое значение растениям, кои и лечили, и кормили-поили. Их использовали как обереги: например, папоротник, лилии, ноготки, можжевельник выращивали у входа, чтобы защитить дом от злых духов и сглаза.

Лишних вещей в доме быть не должно. Они создают хаос и беспорядок, поэтому от них следует систематически освобождаться. Как правило, это делают перед Рождеством и Пасхой.



Традиция украшать свое жилище восходит к временам язычества, когда таким образом человек стремился защитить свою семью от злых сил. Поэтому образы священных животных и птиц располагались на самых уязвимых для негативных энергий местах: окнах, воротах, дверях, дымоходе или камине. Коль дом выражает триединую систему, то и обереги соответствуют трем мирам – земли, воды и воздуха.

У восточных славян были особо популярны изображения или фигурки голубя – олицетворения доброты и красоты, Духа Святого, курицы – символа плодовитости, медведя – символа богатства, коня – олицетворения солнца и жизни (деревянного конька сажали на крыши домов), быка – воплощения земной силы и надежности и так далее. Популярны также резаные, рисованные и деревянные (глиняные, стеклянные, фарфоровые...) изображения солнца, месяца, рыб, ладоней и матрешки.

Природность используемых материалов, воплощенные в предметах быта поэтические образы и духовные идеи издревле помогали нашим предкам сделать свою жизнь прекраснее и теплее. Помогут они и нам, ведь устройство и дух дома зависят только от самих хозяев, от их добрых помыслов, желаний и трудолюбия.

Зачем пенсионеру знать **прожиточный минимум** в своем регионе

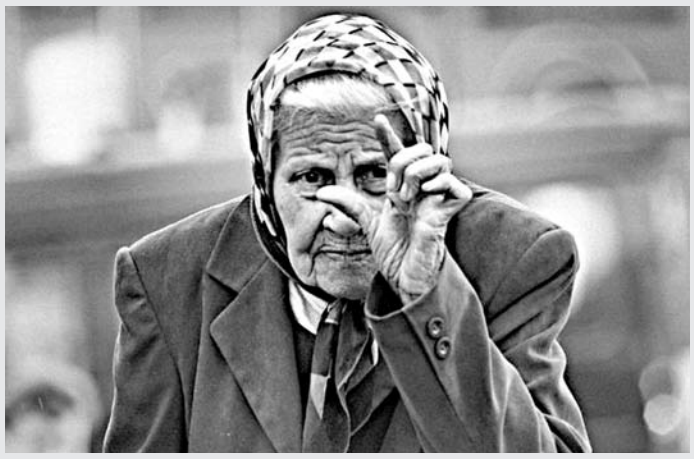
Прожиточный минимум пенсионера ежегодно обновляется законом региона. Это очень важный показатель: на его основании высчитывается размер СОЦИАЛЬНОЙ (не страховой!) пенсии, а также разного рода льготы.

В соответствии с Федеральным законом « О государственной социальной помощи» общая сумма материального обеспечения пенсионера не может быть меньше величины прожиточного минимума пенсионера, установленной в субъекте Российской Федерации.

В среднем по России в 2015 году он составляет 7476 руб http://pencioner.ru/node/18537

Величина прожиточного минимума пенсионера ежегодно устанавливается для целей пенсионного обеспечения законом субъекта Федерации согласно Федеральному закону № 213 от 24.07.2009 г.

Размер социальной доплаты к пенсии сугубо индивидуален. На нее имеют право НЕРАБОТАЮЩИЕ пенсионеры, если общая сумма их материального обеспечения не достигает величины прожиточного



минимума пенсионера, установленной в субъекте РФ, но не более величины прожиточного минимума пенсионера в целом по России.

Для определения размера ФСД (федеральной социальной доплаты) к пенсии гражданина учитываются суммы следующих денежных выплат:

1. все виды пенсий;
2. ежемесячная денежная выплата (включая стоимость набора социальных услуг (НСУ), независимо от того, отказался гражданин от НСУ или пользуется им в натуральном виде);
3. дополнительное материальное обеспечение;
4. иные меры социальной поддержки, установленные федеральным и региональным законодательством (например, ежемесячная выплата ветеранам труда, труженикам тыла, денежная компенсация льгот за коммунальные услуги, пользование телефоном, проезд на всех видах городского транспорта).

Пенсионеры, проживающие на территории Российской Федерации, обращаются за установлением ФСД к пенсии в территориальный орган ПФР по месту получения пенсии. ФСД устанавливается с первого числа месяца, следующего за месяцем обращения за ней.

Исключение составляют дети до 18 лет, получающие пенсию – им социальная доплата устанавливается без заявления со дня возникновения права на нее.

Индексация социальных пенсий осуществляется ежегодно с учетом темпов роста прожиточного минимума пенсионера в Российской Федерации за прошедший год. http://www.rosmintrud.ru/pensions/indexing/22

Также величина прожиточного минимума учитывается при определении права на социальную стипендию малообеспеченным студентам, постановке на учет для улучшения жилищных условий, предоставлении бесплатной юридической помощи, расчете субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг.

Величина прожиточного минимума рассчитывается для основных социально-демографических групп: трудоспособное население, пенсионеры и дети. На основании этих значений определяется величина прожиточного минимума в среднем на душу населения, которая в дальнейшем учитывается при оценке уровня жизни москвичей и реализации мер социальной поддержки.

Чтобы узнать, как рассчитывается социальная доплата по месту вашего проживания, нужно зайти на сайт ПФР и выбрать свой регион или обратиться в местное отделение ПФР.

Там, где есть жизнь и свобода, есть место и для нового творчества.

С. Булгаков

Портрет женщины

Глядя в твои карие глаза,
Хочется порой в них окунуться,
И понять, что можно, что нельзя,
Как бы от всего мне не свихнуться.
Ты порой намеком говоришь,
И всегда о чем-то ты мечтаешь.
То добром, вниманьем одаришь,
Беспокойством сильным обладаешь.
Честности тебе не занимать.
Лишних слов на ветер не бросаешь.
Ты людей всегда можешь понять,
Никогда в беде не оставляешь.
Ты бываешь вспыльчива порой,
В этот миг бываешь уязвима.
Иногда любуешься собой.
Думаю, что ты легко ранима.
До конца друзьям будешь верна.
Ты галантна, очень терпелива.
Интуиция развита твоя,
Щепетильна и трудолюбива.
Хорошо владеешь ты собой,
Что в душе не каждому покажешь.
Справишься с любою ты бедой.
- Эх, не повезло, - с улыбкой скажешь.

Валерий Антонович Замесин, Башкортостан, Мелеузовский р-н, д. Корнеевка

Надежды горел огонек

Глаза твои нежные, руки усталые.
Многое можно понять.
Заботы на плечи легли уж немалые -
Столько детей воспитать.

Каждому нужно забота, внимание.
Всех накормить и одеть.
Кто же оценит твои все старания,
Где хочется плакать и петь.

Сколько ночей провела ты бессонных,
Если вдруг кто занемог.
Только в глазах твоих карих бездонных
Надежды горел огонек.

Кто это знает, какие страдания?!
Бог, видно, только все знал.
Мужу спасибо за чуткость, внимание,
За то, что всегда помогал.

Внуков дождались, глядишь с умиленьем.
Боже! Как жизнь хороша.
Но по щеке потекла, к сожаленью,
Счастья скупая слеза.

В церкви

Сегодня бьют в колокола.
Сегодня в церкви служба.
И бас густой из алтаря
Доносится наружу.

С тобою в церковь мы пришли,
Чтоб Богу помолиться.
Чтоб замолить свои грехи
И лику поклониться.

И батюшка в который раз
Грехи нам отпускает,
И в жизнь безгрешную он нас
Крестом благославляет.

Берегите любимых

Берегите любимых своих,
Каждый вздох, каждый взгляд берегите,
И горою вы стойте за них,
Но награды за это не ждите.
Вы поймите, что жизнь коротка,
Оборвётся в любое мгновение,
Пусть душа будет так широка,
С океаном познает сравнение.
Берегите любимых своих,
Им дарите тепло бесконечно,
Оградите от горечи их,
Пусть любовь свяжет вас навечно!

Женщинам России

В этот светлый час, женщины России,
Поздравляю горячо с праздником Весны!
И хочу, чтоб, как весна, были вы красивы,
Чтоб не покидали вас счастливейшие сны!
С первыми цветами, с доброю улыбкой
Встретит на пороге вновь звонкая весна,
Снова вас порадует нежною открыткой
Человек, который вас лишит, конечно, сна.
Для него вы – тайна и цветок прекрасный,
Звёздочкой горите вы для него в ночи,
Оставайтесь зоренькой бесконечно ясной,
Жгучим очищающим пламенем свечи.

Ольга Абих, г. Ишимбай, Башкортостан

Спасительница

Солнце маяком от шифоньера –
То прибавит свет, то уберёт.
Видимо, пройдёт на «бис» премьера
Дня, что за кулисой дел встаёт.

Воскресенье… Суетной неделе
Подвожу несуетно итог…
Что с того, что где-то не успели?
Это пашни завтрашней залог.

Завтра «будет день и будет пища»,
Как в народе нашем говорят.
За спиной остались пепелища,
А перед лицом костры горят.

Полыхает бедная планета.
Я несу любовь через огонь,
И с ума я не схожу при этом,
Чуя кожей яростность погонь.

Дышат в спину вечные инстинкты,
Подтверждая пагубность основ,
И уводят дух мой в лабиринты,
Чтобы в них теряла я любовь.

Но её в глубинах сохраняя,
Зная, что мне сердце не соврёт,
Поднимусь, день новый начиная,
И возьму неделю в оборот.

Понедельник будет трудноватым,
Дальше, как по маслу, проскользнёт,
Если в этом мире бесноватом
Глубоко во мне любовь живёт.

***

Мной играют на чувственных
струнах души,
И рождает мелодию слово в тиши,
А аккорды врачуют, аккорды манят
В небо, в детства заброшенный сад,
Где меня долго ждут
И где мне кто-то солнечно рад.

Эта музыка слова и музыка строк,
Этот чуткий, незримый,
волшебный игрок
В горе-радости нужную ноту
возьмёт,
Как по лезвию бритвы, по краю
ведёт…
Этот путь ему ведом,
Он знает, кто рад мне и ждёт…

И навстречу ему распахнётся душа,
И струна отзовётся на крик малыша,
Сотрясёт мир безропотный
стон старика…
Так умело играет душою рука
Лишь Отца, что ведёт…
В чьих владениях жизни река.

В. Тен

Любимая газета — о нас и для нас

С какой же радостью я встречаю эту газету, она с каждым номером становится все интереснее. Спасибо всем авторам писем. Сразу звоню своим девочкам-бабушкам, с которыми живу на одной улице и с которыми чаще, чем с другими, общаюсь, встречаюсь за одним столом с ароматным чаем, хожу дышать в лес лечебным хвойным воздухом, который от нас в 100-200 метрах, не забыли ли они выписать любимую газету. Вот передо мной последний номер.

Мои милые, молодые пенсионерочки Федина (Глазкова) Татьяна Михайловна и Мелентьева Ольга Александровна, как же мне с ними хорошо! Все мы старожилы, часто поем, а когда идем по своей родной улице Восточная, поем «В моей судьбе ты стала главной родная улица моя».

Читая стих Валентины Михайловны Гомоновой:

Я тебя не продам,
За тебя помолюсь,
Ты живи, процветай,
Синеглазая Русь.

Хочу сказать, что мы тоже молимся за мир на земле, за наше правительство. Сколько надо мудрости, чтобы не совершить малейшую ошибку для развязывания новой войны. Наш замечательный президент В.В. Путин сказал на Федеральном Собрании «Ситуация в экономике сложная, но не критическая. Вместе мы обязательно добьемся успеха».

Какой же насыщенной жизнью живут наши люди, с которых надо брать пример. Так иркутский фельдшер скорой помощи организовал волонтерское движение помощи пенсионерам. Он собрал людей, готовых помогать одиноким старикам, которых он встречает на вызовах. В Пскове работают волонтеры, помогая одиноким старым пенсионерам по уборке в доме: моют окна, выносят мусор, меняют лампочки, общаются с подопечными. Моющие средства тимуровцы приносят с собой.

Вот она - активная гражданская позиция!

Многие пожилые люди сами ведут активную жизнь, участвуя в клубах по интересам, путешествуя по родному краю, участвуя в художественной самодеятельности. Все это продляет жизнь на Земле.

А какой смех вызвало у меня письмо Анны Аникиной «О чем жалеют старики»! Часто мы удивляемся, почему такой ребенок? А кто его воспитал?! Детсад, школа, пионерский лагерь.

А ненужные вещи вызывают смех. Я видела у некоторых людей красивую посуду, стоящую в буфете для украшения. Пересмотрим же все свои шкафы с бельем и посудой. Желаю успеха в этом деле и здоровья всем.

Валентина Луценко, п. Щербзавод, Кемеровская обл

Очистить, улучшить, обогатить

Вполне реальным может оказаться ранее фантастическое предположение о том, что чистая вода в будущем станет дороже золота. И это будущее, возможно, не так далеко, как мы думаем.

Вода в современном мире содержит около 12 тысяч токсичных элементов, способных привести к генетическим изменениям, онкологическим и инфекционным заболеваниям, ослаблению иммунитета. В их число входят радиоактивные вещества, тяжелые металлы, микробы и другие элементы, способные причинить немалый вред здоровью человека, также нанести серьезный ущерб растительному и животному миру земли.

Прежде, чем поступить в водопровод, вода проходит серьезную систему очистки. Но пить воду из-под крана все равно никто не рекомендует, она загрязнена именно очищающими средствами, такими как хлор, например. Это можно назвать наименьшим злом по отношению к состоянию воды перед ее изначальной очисткой.

Итак, воду очищать надо. Существует два способа очистки воды: очистка с помощью системы фильтров и очистка без фильтров, своими руками. О системе фильтровой очистки вы можете узнать у компаний, которые непосредственно этим занимаются. А что мы можем сделать с водой в домашних условиях?

Магнитная вода

Магнитная вода помогает при повышенном артериальном давлении, желчекаменной болезни, способствует выведению солей из организма, а также повышает эффективность принимаемых медицинских препаратов за счет того, что активизирует работу клеток. Еще магнитная вода специализируется на выведении из организма шлаков, токсинов, избытков радиации.

Приготовить магнитную воду можно с помощью специальной магнитной палочки. Нужно опустить ее в чашку с сырой или кипяченой водой, соком или компотом. Через 10-15 минут выньте палочку и выпейте воду.

Для еще одного способа приготовления магнитной воды вам понадобятся лейка и два магнита. Прикрепите магниты к носику лейки так, чтобы их притягивало друг к другу. Несколько раз медленно пропустите воду через лейку. В результате омагничивания вода становится структурированной и биологически активной. Однако эти свойства исчезают через сутки после данной процедуры.

Талая вода

Замораживание воды – один из наиболее эффективных способов ее очистки. Талая вода стимулирует рост растений, вырабатывает иммунитет к инфекционным заболеваниям у животных, улучшает кровообращение в человеческом организме, помогает при варикозном расширении вен, геморроидальных кровотечениях и болях, очищает кровь, кожу и органы, активизирует обменные процессы.

Существует гипотеза, что долголетие жителей Кавказа и Якутии объясняется употреблением ими талой воды.

Секрет целебных свойств талой воды в структуризации ее кристаллов в единый тип. Вода с упорядоченной структурой, попадая в организм, оказывает благотворное влияние на все органы тела, упорядочивая их структуру тоже. Такая вода обладает высоким энергетическим зарядом, т.к. колебания молекул в ней происходят на одной и той же волне и энергия не растрачивается впустую.

Основная методика получения талой воды предполагает замораживание простой водопроводной воды в морозилке и дальнейшее ее размораживание. Наполните сосуд (лучше прозрачный) водой, накройте его крышкой и поставьте в морозилку (зимой можно оставить на балконе). Если вы используете стеклянную банку, то не заполняйте его полностью водой, чтобы банка не лопнула. Дождитесь, пока половина воды заморозится (процесс замораживания происходит сверху вниз). Когда это произойдет, выньте сосуд с водой из морозильника, вылейте воду, которая осталась незамороженной, т.к. в ней скапливаются все вредные примеси и соли. Оставьте лед размораживаться при комнатной температуре и вы получите лечебную талую воду, годную в ближайшие 5-7 часов. После этого она лишается своих ценных свойств. Талую воду рекомендуется пить 3-4 раза в день примерно за час до еды.

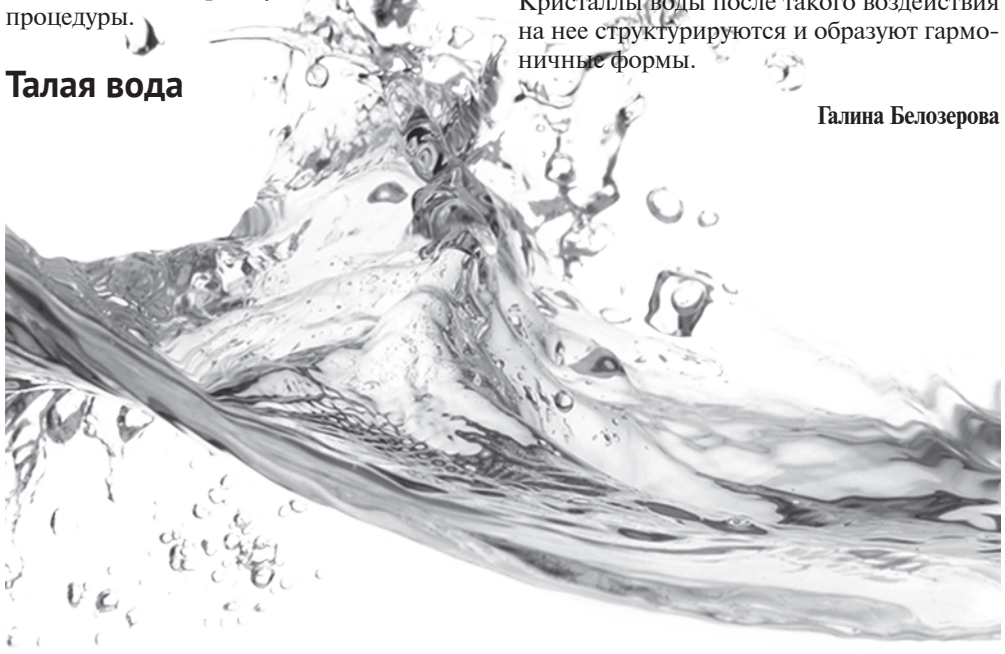
Отстаивание

Самый простой способ очистки воды. Отстаивание помогает при удалении из воды хлора, но, увы, вирусы и бактерии в ней остаются. Чтобы получить такую воду, нужно налить ее в сосуд и дать постоять 3-4 часа. После этого примерно 1/3 верхнего слоя воды будет практически очищена от хлора.

Целебная вода

Целебной считается вода, подвергшаяся длительному воздействию положительных эмоций, классической музыки или прямых солнечных лучей. Такая вода заряжает организм энергией и оздоравливает его. Кристаллы воды после такого воздействия на нее структурируются и образуют гармоничные формы.

Галина Белозерова



Уборка дома без химии

Не секрет, что подавляющее большинство чистящих средств, порошков и прочих бытовых «полезностей» приносят нам больше вреда, нежели пользы. И несмотря на это отказаться от бытовой химии полностью невозможно, но можно попытаться сократить ее применение до минимума.

Плитка в ванной

1/4 стакана перекиси водорода, 1 ч. л. жидкого мыла, 1/2 стакана соды.

Применение

Смешайте все ингредиенты.

Для очистки небольших загрязнений нанесите жидкость на влажную губку и протрите плитку. Затем сполосните поверхность водой.

В случае сильных загрязнений нанесите жидкость на плитку и швы и оставьте на 10 минут. За это время грязь растворится, и ее будет легче удалить. Повторите процедуру еще раз и сполосните поверхность водой. А чтобы после уборки ванная дольше оставалась чистой, используйте следующий метод: смешайте воду и уксус в пропорции 1/1 и распрыскивайте жидкость на плитку и швы 2 раза в неделю.

Газовая плита

Ватные палочки, старая зубная щетка, нашатырно-анисовые капли.

Применение

Макните ватную палочку в нашатырно-анисовые капли и потрите места загрязнения. Если жир сильно въелся, воспользуйтесь зубной щеткой и обычной губкой. Обязательно надевайте перчатки, чтобы защитить кожу рук.

Фильтры кухонной вытяжки

1/2 чашки обычной соды, 1/2 стакана нашатыря.

Применение

В большую кастрюлю налейте воду и доведите до кипения.

Добавьте в воду 1/2 чашки соды, всыпая ее медленно по чайной ложке.

Опустите фильтры в кипящую воду. Жир и грязь сразу начнут растворяться. Через несколько минут снимите кастрюлю с огня. Для очень грязных и засаленных фильтров повторите процедуру с новой водой.

Если жир не ушел полностью, поместите фильтры в горячую воду с нашатырным спиртом (1/2 стакана нашатыря на 3,5 л воды). Обязательно откройте окна и используйте маску, чтобы защититься от сильного запаха нашатыря.

Матрас

235 мл 3%-й перекиси водорода, 3 ст. л. пищевой соды, капля жидкого мыла.

Применение

Делать смесь следует непосредственно перед процессом чистки: так она максимально эффективна.

Смешайте соду и перекись в бутылке с распылителем. Когда сода растворится, капните в смесь жидкое мыло.

Встряхните бутылку, брызните пятновыводитель на загрязненное место. Оставьте на 5–10 минут. Чтобы все быстрее просохло, можно включить вентилятор и направить поток воздуха на пятно.

Остатки соды с матраса уберите пылесосом.

Духовка

Нашатырный спирт.

Применение

Влейте в небольшую емкость немного нашатырного спирта и оставьте в холодной духовке на ночь. Утром кухню хорошенько проветрите и промойте духовку — грязь легко отстанет от стенок. Запаха остаться не должно. Единственный минус — испарения, поэтому работайте с открытыми окнами и не забудьте надеть резиновые перчатки.

Унитаз

Уксус

Применение

Для чистки унитаза можно использовать чистый, неразбавленный уксус. Он еще и прекрасно дезинфицирует!

Холодильник

Сода

Применение

Растворите 2 ст. л. соды в 1 л воды и тщательно помойте этим раствором все полки и внутренние стенки, после чего протрите мягкой тряпкой.

Чтобы избавиться от неприятного запаха в холодильнике, необязательно покупать специальные абсорбенты. С этим прекрасно справятся продукты, которые есть на любой кухне. Для этого разместите на полках: кусочки черного хлеба, стаканчики с содой, дольки лимона, активированный уголь.

«Уютный дом»

Какие овощи помогут справиться с онкологией

Потребление в пищу овощей благотворно влияет на здоровье организма человека. При этом часть из них способна предотвратить появление рака.

Виды самых полезных культур

Первенство в борьбе с серьезным недугом держат крестоцветные. Хорошую репутацию заслужили такие овощи, как кресс-салат, брокколи, бокчой. Различные сорта цветной капусты защищают организм от запуска механизма смертельного заболевания.

В них отмечается высокое содержание индол, которые способствуют выработке особого фермента. Индолы предотвращают появление опухолей молочной железы. Помимо прочего, в представленных овощах много витамина С, являющегося мощнейшим антиоксидантом. **Важно! Представленные культуры рекомендуется потреблять в сыром виде или после непродолжительной обработки паром.**

Крестоцветные уникальны тем, что в них содержится особое вещество, придающее им горьковатый привкус. При разрушении, во время жевания или перемешивания, оно превращается в вещества, обладающие мощным противораковым действием. В итоге у людей, потребляющих крестоцветные:

- снижается число воспалительных молекул;
- замедляется рост опухолей;
- предотвращается изменение ДНК.

Польза зелени

Многие хозяйки стремятся украсить блюда листочками зелени – укропом, петрушкой. Но не все знают, что это не просто отличный декоративный элемент, но и кладезь полезных веществ. Самой полезной из зелени является петрушка. Она богата минералами и витаминами. Петрушка не только предотвращает появление рака, но и способствует улучшению зрения, понижает уровень сахара в крови и давление. Помимо прочего, петрушка – сильнейший афродизиак для мужчин, отлично снимает отеки, замедляет облысение, противостоит старению кожи.

Петрушка, сельдерей и укроп эффективно защищают от рака молочной железы. При этом даже в том случае, если болезнь уже развилась, процесс приостанавливается, а больные клетки отмирают.

Томаты

Совсем недавно противоопухолевые свойства были обнаружены и у томатов. В них содержится ликопен, являющийся мощным антиоксидантом.

Совсем недавно противоопухолевые свойства были обнаружены и у томатов.

Чеснок и лук

Чеснок имеет ярко выраженные хелаторные свойства. Они позволяют связывать токсины, в том числе и канцерогенный кадмий, которые есть в сигаретном дыме, а затем выводить их. Более того, он активизирует белые кровяные клетки, а они уже уничтожают раковые клетки. В чесноке содержится сера, которая нужна печени для правильного функционирования. Регулярный прием представленного типа зелени снижает вероятность возникновения рака желудка. Лук обладает похожими свойствами. В нем, как и в чесноке, содержится аллицин, отличающийся хорошим детоксицирующим эффектом. Так как печень является основным органом, отвечающим за вывод канцерогенов, роль чеснока и лука максимальна! Лук и чеснок – отличные профилактические средства. Они затормаживают рост опухоли и препятствуют заболеванию клеток.

Кукуруза и морковь

Эти овощи снизят риск появления онкологии предстательной железы. Помимо прочего, они сделают кожу гладкой, понизят холестерин и давление, улучшат работу иммунитета и суставов.

Польза в борьбе с раком

Узнать, какую пользу могут принести овощи в борьбе с раком, можно, если посмотреть на их цвет и разновидность

Вещество, окрашивающее томаты в яркий красный цвет, еще и разрушает холестерин. При этом отмечено, что мужчины, ежедневно потребляющие помидоры, на 45% меньше подвержены появлению рака простаты. Более того, потребление томатов замедляет развитие рака мозга, а в некоторых случаях и помогает излечить его.

Польза овощей в зависимости от цвета

Узнать, какую пользу могут принести овощи в борьбе с раком, можно, если посмотреть на их цвет и разновидность:

зеленые растения (капуста, зеленый горошек) повышают сопротивляемость организма;

темно-зеленые (брокколи, чеснок) обладают противоопухолевыми свойствами;

крестоцветные (цветная и брюссельская капуста, редис и репа) благотворно влияют на функции печени;

пурпурные, красные и голубые овощи (синяя капуста, свекла) богаты антиоксидантами;

желтые, оранжевые и красные овощи (морковь, кабачки, томаты) обладают противораковыми свойствами и повышают иммунитет.

Заливной пирог с капустой и фаршем

Ингредиенты
Тесто:
Яйцо - 3 шт.
Молоко - 200 мл
Мука - 1,5-2 стак.
Соль - 1 ч.л.
Разрыхлитель - 1 ч.л.

Начинка:
Капуста - 200 г
Фарш (любой) - 200 г
Морковь - 1 шт.
Помидор - 0,5 шт.
Паприка сладкая (хлопья) с чесноком сушеным - 1 ст.л.
Соль и перцем по вкусу
Масло растительное

Форму для выпечки смазать маслом.

Уложить нашинкованную капусту, на нее — тертую морковь, сверху закрыть тонкими полукольцами помидора — подсолить, посыпать паприкой с чесноком.

Фарш посолить и поперчить по вкусу, размешать и уложить поверх овощей, чуть отступая от края.

Взбить яйца, добавить молоко, соль, постепенно вводить муку — мешать до однородного состояния теста (тесто должно быть не слишком жидким, но и не густое).

В конце замеса добавить разрыхлитель и залить тестом содержимое формы.

С помощью спицы проткнуть пирог в нескольких местах для равномерного его распределения.

Духовку разогреть до 180 градусов.

Выпекать 40-50 минут.

Готовим вместе

ПЕЧЕНЬЕ «ЛЬДИНКА»

Когда-то моя мама пекла очень вкусные печеньки и называла их «Льдинка». И вот недавно, перебирая свои старенькие рецепты, я нашла мамин рецепт.

6 ст.л. молока, 25 г дрожжей, 3 ст.муки, 1 пачка маргарина. Молоко разогреть до теплого состояния, добавить дрожжи и остальные ингредиенты, все перемешать, дать постоять тесту около 30 мин. Тонким слоем раскатать тесто, вырезать кружочки стаканом или фигурки формами, посыпать сахарным песком и отправить в духовку минут на 20, готовность проверить деревянной шпажкой. Получается очень вкусное, похожее на песочное печенье.

Bianka

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ

Ингредиенты:

6 средних картофелин, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 3-4 ст. ложки майонеза, 100 г сыра, 1 ст. ложка сушеного укропа (или другой зелени, которая вам по душе), соль, перец – по вкусу.

Сначала натираем сыр на терке и соединяем его с яйцами. Небольшую часть отложим в отдельную посуду. Этим мы будем покрывать запеканку.

В оставшийся сыр добавляем яйца, майонез или сметану .Чеснок натереть на мелкой терке (1 зубчик, но большой). Порезать свежий укроп. И сюда же в последнюю очередь на крупной терке - картофель,чтобы не темнел. Посолить, поперчить. Выложить в емкость для запекания. Покрыть смесью яйца и сыра и в духовку на 30-40 минут при 180 градусах.

Подаем со сметанкой и любимыми соленьями.

ГРИБНОЙ САЛАТ С ГРЕЧКОЙ

Предлагаю приготовить шампиньоновый салат с гречкой, быстро, просто и ооочень сытно!

Главные герои моего блюда:
шампиньоны,
луковица,
яйцо, сваренное вкрутую,
греча готовая (на воде без соли) и охлаждённая 2 - 3 ст. л.,
сметана,
свежая петрушка,
сыр (любой).

Для маринада:

ч. л. коричневого сахара, ст. л. 9% уксуса, 1/2 ч. л. морской соли или каменной.

1. Шампиньоны нарезать крупно, обжарить на сковороде, только температура должна быть такой, чтоб они «запечатались» - 2 мин., не больше, постоянно помешивая. После отправить в миску с нарезанным яйцом.

2. Лук замариновать в маринаде БЕЗ добавления ВОДЫ!!!, как увидите, что лук свой сок отдал, смело отправляйте к уже тёплым шампиньонам, они классно промаринуются с луком, а лук приобретает приятный, мягкий вкус.

3. Пару ложек гречи, сметаны перемешать (специи по вкусу).

Подавать с сыром, свежей петрушкой или любимой зеленушкой, черри, перцем чили (по желанию).

Надеюсь, и вам понравится такой довольно сытный и простой в приготовлении салат.

Таня SLO

Лучше меньше, **да лучше**

Пожалуй, сколько существует садоводов, столько полезных советов можно привести для помощи начинающим. Вот лишь некоторые полезные секреты и советы.

Не увлекайтесь большими грядками. Как говорится, лучше меньше да лучше. Оптимальная длина около метра.

Чтобы почва могла восстанавливаться, высаживайте на одной грядке на следующий год другие виды растений. Примерный севооборот:

Горошек, тыква, кабачки > Баклажаны, помидоры, томаты.

Картофель, капуста > Морковь, чеснок, лук.

Салат, укроп > Зимняя редька.

На одной и той же грядке в течение года можно вырастить несколько урожаев, если правильно чередовать культуры. Например, после уборки раннего картофеля можно посадить зимнюю редьку.

Для привлечения пчел и других полезных насекомых можно в приствольных кругах высадить горчицу или кориандр.

Для сохранения влаги полезно присыпать сразу после полива сухой землей. А на следующий день просто взрыхлить почву.

Следите, чтобы вода при поливе проникала на достаточную глубину. Например, для баклажанов это будут приблизительно 400 мм, для петрушки около 200 мм

В средней полосе в жаркую погоду поливать лучше после обеда. А вот в южных засушливых регионах поливать и опрыскивать надо до наступления солнцепека или вечером, так как слишком велик риск обжечь листву.

Чтобы ягоды земляники оставались чистыми, можно постелить на грядку слой соломы.

Полезные соседи. Есть растения, способные защитить своих соседей от вредителей. Например, календула способна предотвратить появление нематоды на картофеле.Защищают от сорняков и слишком быстрой потери влаги укроп или мелисса. Можно высадить эти культуры вместе с другими на одну грядку или вокруг деревьев. Яркий запах кориандра в состоянии отпугнуть мышей.

Вертикальные грядки. Этот способ не только защищает растения от наземных вредителей, но и экономит место на участке.

Настой чеснока(5-6 долек на литровую банку кипятка) можно использовать в качестве профилактики от вредителей.

Еще один рецепт чесночного настоя для опрыскивания яблонь от цветоедов: добавьте пару столовых ложек горчицы к 0,3 кг измельченного чеснока и выдержите это в десятилитровой емкости с водой. Потом внесите в эту смесь еще 1/5 часть куска хозяйственного мыла, 1 ст. ложку дегтя и разведенную древесную золу.

Средство от тли, трипс и паутинного клеща.

Залить утром приблизительно килограмм луковой шелухи десятью литрами горячей воды. На следующий день опрыскать поврежденные растения, разведя полученный настой двумя частями воды.

Обыкновенные липкие полоски для ловли мух прекрасно справляются с ловлей тли.

Свежесорванные листья помидоров и очищенные дольки чеснока отпугнут муравьёв с грядок

Здоровые малыши

Не секрет, что урожай напрямую зависит от того, насколько крепкой и здоровой будет рассада. Как вырастить и пересадить будущие растения.

Следите, чтобы росточки не перегревались. Вовремя проветривайте рассаду.

Если солнечного света недостаточно, в помещении на противоположной стене можно закрепить большой кусок светоотражающей фольги.

Если света достаточно, а растения все равно вытягиваются, снизьте температуру в помещении и устройте небольшой сквозняк.

Для утолщения стебля можно прищипнуть нижнюю пару несемядольных листьев.

Удаляя лишние ростки, лучше просто срежьте их наземную часть. Так не повредится корневая система оставшихся сеянцев.

Поливать рассаду лучше утром, чтобы лишняя влага успела испариться под воздействием солнечных лучей.

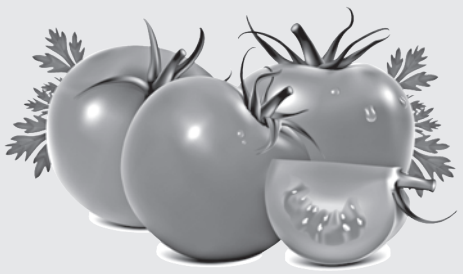
Семена поливают простой отстоянной водой. Все остальные смеси могут замедлить прорастание.

Во время пикировки старайтесь не держать растеньице за стебель, так как можно ненароком его повредить.

Пересаживая сеянцы, следите, чтобы корень не прижимался к стеблю и был плотно засыпан землей.

Не жадничайте. Лучше вырастить десяток сильных кустиков рассады в полуметровом контейнере, чем полсотни бледных и вытянутых.

И вновь открываем сезон



Счастливы ли вместе?

Можно ли в одной теплице выращивать огурцы и томаты?

Виктория

Огурцы и томаты в одной теплице сажать нежелательно. У них разные требования и к температуре, и к влажности воздуха. Огурцы любят более высокую температуру и более высокую влажность. Томаты же любят хорошо проветриваемые теплицы и небольшую влажность воздуха. И поливаются, и подкармливаются они по-разному. У них разное отношение к плодородию почвы. Огурцы требуют более плодородных почв и более частого полива.

Каков оптимальный срок высева семян томатов, перцев, баклажанов на рассаду?

Рита

Многие огородники, в том числе и я, когда начинал свой огородный бизнес, начинал посев семян томатов, перцев и баклажанов еще в середине февраля, а иногда даже экспериментировал в конце января. На моем окне стояло три этажа полок. Естественно, при таком раннем посеве рассада сильно перерастала, ей не хватало света, и из-за этого она теряла в своем развитии. Поэтому, на мой взгляд, самое лучшее время для начала посева семян на рассаду - женский праздник, 8 марта, или дни рядом с 8 марта. Прежде всего это касается баклажанов и перцев.

Томаты я все-таки рекомендую сеять в последней декаде марта. В этом случае индетерминантные помидоры не перерастут слишком сильно и легко выдержат перевозку на дачу. Перцы и баклажаны перерастают не так сильно, поэтому их можно высевать в начале марта. Но можно и в конце марта.

Конечно, многое зависит от того, куда вы их планируете сажать - в теплицу, легкий парник или открытый грунт. Если вы сажаете в открытый грунт, то высев семян на рассаду возможен и в начале апреля. Так как обычный срок высевки рассады в грунт - Троица. Срок рассады должен быть порядка 50-60 дней, но не менее 40.

Кто устойчив к фитофторе?

Если в теплице каждый год свирепствует фитофтора, есть какие-то устойчивые к этой напасти сорта томатов? Как противостоять этому заболеванию?

Вера Викторовна

Фитофтороз томатов - это злостная болезнь. Полностью устойчивых к этой болезни сортов не существует. Есть определенные сорта, которые более устойчивы, но и они заболевают, только позднее. Какой выход? Прежде всего, можно остановиться на ультраскороспелых сортах, которые успевают отплодоносить до периода массовых осадков. приводящих к вспышкам и распространению фитофтороза. Для этой цели подойдут Амурский штамб, Беталюкс, Альфа, Розовый лидер и подобные сорта.

Если вы предпочитаете сажать более урожайные сорта со средним и поздним сроками созревания, то без обработки растений вам не обойтись. Самый распространенный и приемлемый метод - использование бордоской смеси. Препарат для обработки должен иметь в своем составе медь. Но если производить обработку только медным купоросом, то растение можно сильно обжечь. Поэтому и применяется бордоская смесь, которая помимо медного купороса содержит известь.

Когда я только начинал заниматься томатами (а это было еще 30 лет назад), старики советовали в стебель каждого растения втыкать медную проволочку длиной 3-5 см. Я использовал этот способ, и он, безусловно, давал результаты. Но он очень трудозатратный, его можно использовать для выращивания небольшого количества томатов. Но в годы сильных вспышек фитофтороза дополнительная обработка бордоской смесью не помешает.

Какой помидор полезнее?

Сажаю в основном помидоры красного цвета и немного розовых. А сосед говорит, что оранжевые полезнее. И даже черные полезнее красных. Так ли это? Пробовала черные томаты на вкус — понравились.

Марина Викторовна

Ничего удивительного в этом нет. И оранжевые, и черные помидоры отличаются необыкновенным вкусом и цветом. Помимо этого, они имеют еще и другие характеристики, которые делают спрос на них гораздо выше. Оранжевые помидоры (Жар птица F1, Зеро) содержат большое количество бета-каротина, что очень полезно для здоровья.

Что касается черных, коричневых помидоров (Шоколадка F1, Сахар коричневый), они отличаются, прежде всего, тем, что содержат большое количество антиоксидантов и, соответственно, имеют также огромное значение для здоровья. Они являются профилактикой онкологических заболеваний, болезней сердца, а также, кстати, для повышения мужских возможностей они тоже лишними не будут.

Поэтому и черные помидоры, и оранжевые ешьте и получайте от этого удовольствие. В частности, черные помидоры содержат наибольшее количество сахаров, поэтому, помимо их полезных качеств, они также необычайно вкусны. Но единственный минус для некоторых состоит в том, что им кажется, что такие томаты не совсем красиво выглядят, но, на мой взгляд, это немножко устаревшее понятие.

Сергей Владимирович Дубинин, фирма «Седек»

Чтобы видеть

Ответы офтальмолога Александра Киприянова на самые частые вопросы.

Возраст и очки

Объем подвижности хрусталика равен примерно 5 диоптриям. В геометрическом выражении 1 диоптрия (1Д) — это способность собрать фокус параллельного пучка света на расстоянии в 1 метр. Хрусталик способен фокусировать свет, идущий от источников на расстоянии от бесконечности до примерно 15 см. С возрастом упругий и растяжимый хрусталик теряет свои свойства и, начиная примерно с 45 лет, начинает становиться твердым (но остается прозрачным). Этот процесс длится около 10 лет, человек, не пользующийся очками, начинает читать на все более и более далеком расстоянии, отодвигая от себя газету все дальше и дальше — такие пациенты приходят и жалуются на «короткие руки».

Это нормальный процесс. Бравировать способностью читать без очков при таком раскладе — глупо и по-деревенски. Все, что нужно — подобрать очки, которые постепенно увеличатся до примерно +3,0Д и перестанут усиливаться примерно к 55 годам. Терпеть не нужно, процесс физиологический, навредить слишком сильными очками сложно. Близорукие, особенно рефракцией около –3,0Д, проходят этот момент вообще не замечая. А вот близорукие, которые со степенью порядка –1,5Д, страдают больше всех, поскольку им требуются очки и для вождения машины, и для чтения. И это, не поверите, тоже норма.

Не покупайте готовых очков без острой необходимости, кроме того линзы в таких очках не отцентрованы, сила их может отличаться от написанной на наклеечке. Навредите вряд ли, но головная боль станет вашей спутницей.

Контактные линзы

Мягкие контактные линзы — это хорошо и удобно. Гениальное изобретение, способное исправить даже астигматизм.

НЕСКОЛЬКО НЮАНСОВ:

1. Подбирайте в хорошем месте, лучше всего — в стационаре (ну пусть те же МНТК им.Федорова, например). Неправильно подобранные линзы — частое явление.

2. Меняйте чаще.

3. Снимайте чаще. МКЛ — все равно инородное тело, как бы вы ни старались его не замечать. Не злоупотребляйте ношением 30–дневных линз, как бы ни завлекательно о них писали. Ну представьте, целый день роговица плохо дышала и тут вы еще и спать легли — доколе?! С утра вы просыпаетесь с чувством песка и дискомфортом — это не нормально.

4. Показывайтесь чаще. Раз в полгода зайти и показаться на 10 минут — это не проблема, а вот избавить может от многих.

5. Не курите/не сидите в накуренном и/или кондиционированном помещении.

6. Не закапывайте лишние капли. Да, зачастую капли просто не испытывают на совместимость с линзами, но порой они могут менять их цвет и вызывать неприятные вещи. Например, «Визин», сузив сосуды, не даст врачу увидеть, где линза сидела слишком плотно.

Помните: контактные линзы — для людей с высоким интеллектом и достаточным заработком.

Потенциальные проблемы: сухой глаз (я не смог носить линзы после 8 лет пользования), прорастание сосудов в роговицу (представьте себе окно, заросшее виноградом), гнойные язвы (под линзой создается отличный парничок для бактерий и простейших). Гнойная язва — дыра в роговице, и шанс лишиться «парного органа» неиллюзорно велик.

Очки в дырку — не тратье деньги

Уменьшение диафрагмы, происходящее из-за отсечения части света такими очками, дает увеличение резкости — тупая физика, хотя вам кажется, что видно лучше. Такие очки ничего не тренируют, не тратьте деньги.

«Очки для компьютера»

Вы пришли в оптику, но вам говорят, что вам нужны «очки с покрытием» — антибликовым, против усталости... — бред и развод. Просто стекла «с покрытием» не помогут. Другое дело, если вы заказываете очки с диоптриями — тогда покрытия действительно сделают пластиковые линзы тверже и красивее, тут вопрос только финансовых возможностей.

Дискомфорт и сухость

Работая на компьютере по 10 часов в день, ваши глаза моргают значительно реже — слеза подсыхает, что вызывает ощущение песка, инородного тела, сухости. Также бывают нарушения качества слезной жидкости (а она сложная — это не только вода, но и жир, который не дает слезе высыхать) и причина их — сигаретный дым, гормональные нарушения (у женщин), возраст, ношение контактных линз.

Что делать? Помимо устранения проблем, пользоваться заменителями слезы — можно и нужно. Но лучше не просто Tears Naturale (Натуральная/искусственная слеза) — соленой водой, которая вытекает, а гелями. Можно посоветовать «Видисик» (гель в тюбике, как зубная паста — выдавить немного за веко, закрыть глаз и разогнать, массируя веко пальцем), «Хилокомод» (он удобнее — это жидкость, которая превратится в гель в глазу сама, а ведь капать удобнее), «Систейн» и ряд других.

Лазерная коррекция зрения

Это хорошо. Но дорого и только раз в жизни. Противопоказаний минимум, можно считать, что почти нет. Хорошо при астигматизме. Не советовал бы при близорукости ниже –3,0Д. Не рекомендую нерожавшим (женщинам!).

Операция: все занимает около 30–40 минут, проводится под местной анестезией (даже без уколов), вечером пойдете домой, на следующий день сможете ездить на машине. Капли капать 5 дней после операции. Непосредственно сама фаза операции, работа лазером занимает около 1 минуты на каждый глаз.

При высоких степенях близорукости на осуществимость лазерной коррекции влияет толщина роговицы — она должна быть достаточно толстой, чтобы было что жечь.

«Визин»

Препарат, который назначает кто угодно, только не офтальмолог. Пациент, аптекарь, соседская бабка — запросто, но только не профессионал. Препарат очень быстро снимает покраснение глаз — факт. Но препарат можно использовать максимум 48 часов подряд — то есть не более 6 капель в течение 2 суток. При длительном применении — развитие вторичного отека слизистой оболочки, то есть может стать только хуже. При частом применении для достижения эффекта требуется все более часто закапывание — ничего не напоминает? Кроме того, противопоказан при закрытоугольной глаукоме (заболевание нечастое, но есть ли гарантия, что у вас ее нет?)

Я бы сказал, что это препарат очень экстренной и крайне редкой помощи.

Если вы не знаете, не понимаете и/или не можете предположить, почему у вас возникла проблема с глазом, то идите к врачу — закапывание «Визина» даст временное улучшение, которое вы проведете без лечения, и очень затруднит постановку правильного диагноза, поскольку симптомы искажены.

Катаракта

Катаракта — помутнение хрусталика. Может быть вызвано болезнью, травмами, а может быть следствием старения. При естественном течении хрусталик мутнеет независимо от вашего желания, раньше или позже. Кто-то доживает, а кто-то нет, успев похвастаться «отличным зрением».

К сожалению, достоверных способов существенно замедлить этот процесс пока нет. Лечение радикальное — хирургическое: помутневший хрусталик меняют на новый, искусственный. В зависимости от вашего достатка и от квалификации хирурга выбор может различаться — от «бесплатного» жесткого до дорогого гибкого.

Итак, поставлен диагноз — катаракта. Что делать?

1. Идти в поликлинику к врачу-офтальмологу (вариант — сразу в хирургический стационар на платный осмотр).

2. Принять решение, нужно ли оперировать. Доводы за операцию: некоторые виды катаракты (набухающая), активный образ жизни, хороший интеллект и, как ни странно, наоборот — прогрессирующие старческие проблемы (потом будет сложнее и сложнее). Доводы ПРОТИВ: тяжелые сопутствующие патологии, отсутствие желания, нетранспортабельность. Запущенная катаракта может не позволить поставить хороший современный хрусталик.

Почему нужно взвесить? Потому что любая, пусть и отработанная, операция — это риск. Если глаз еще не слепой и ему есть что терять.

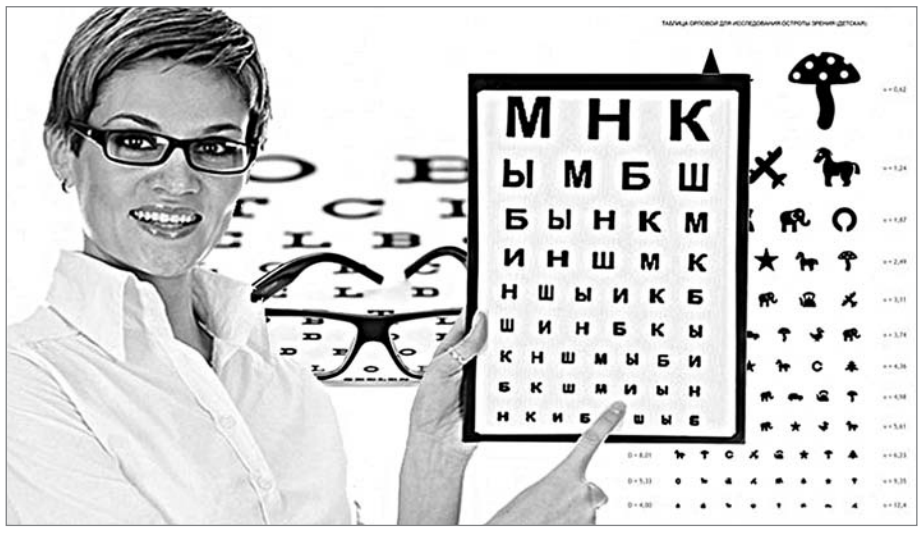
Но не будем сгущать краски — хирург сделает все от него зависящее, все будет хорошо. В реальности хирургия катаракты дошла до момента, когда противопоказаний очень мало — пациенты оперируются под местной анестезией и идут домой через 1–2–3 дня после операции. Прозрачный хрусталик позволяет наблюдать за сетчаткой, контролируя глаукому и диабет.

3. Если операция нужна и вы согласны, то вас должны записать на бесплатную. Да, нужно подождать, но тогда это будет в рамках ОМС. Платными могут оказаться расходные материалы (специальный гель, лекарственные препараты, нитки, даже перчатки — таковы реалии, стационары нищие) и собственно сам хрусталик.

Операция: занимает порядка 25 минут, выполняется чаще всего под местной анестезией.

4. Дома: капать капли, которые привезли с собой, и прийти на контрольный осмотр. Возможно, потребуется снятие швов или обработка лазером — это редко, но требуется, и это нормально.

5. Через 2–3 месяца зрение станет наилучшим из возможного и можно будет подобрать очки.



Экспертиза. Бабушкины советы

Что первое приходит на ум, когда вы чувствуете приближение простуды? Одни хватаются за мед и лимон, другие смешивают водку с перцем, а третьи опускают ноги в таз с горячей водой.

Эти «секретные» способы лечения в каждой семье передаются из поколения в поколение. Но так ли они волшебны? И не опасны ли? Всю правду о народном врачевательстве рассказал руководитель направления по вопросам здравоохранения независимого экспертного центра «Общественная дума» Кирилл Иванычев.

Попарим ноги и кутаемся

Народная мудрость гласит: если у вас высокая температура, сбить ее поможет простая процедура – опустите ноги в таз с горячей водой и хорошенько распарьте, а потом закутайтесь в шерстяное одеяло.

На самом деле: совершая подобные манипуляции, вы создаете для организма такие условия, при которых повышается температура не только тела, но и воздуха вокруг вас, а это нарушает процесс естественной терморегуляции. В результате столбик ртути на градуснике не упадет, а наоборот, возрастет, то есть вы себя еще больше зажарите, заработаете учащенное сердцебиение, скачки давления, одышку и тепловой удар.

Чай с малиной

Народная мудрость гласит: простывший человек должен в течение всего дня пить чай с малиной, и только наутро он проснется полным сил, от хвори не останется и следа.

На самом деле: этот способ действительно может помочь в борьбе с высокой температурой – в малине содержатся салициловая кислота (ее называют природным аспирином) и вещества, благотворно влияющие на иммунитет. Однако при злоупотреблении таким напитком вы увеличите нагрузку на сердце, что особенно опасно для людей, имеющих сердечно-сосудистые заболевания. Оптимальной дозой является одна кружка чая с малиной в день, не более.

Мед с лимоном

Народная мудрость гласит: горячий чай с лимоном и медом – это безотказное средство в борьбе с высокой температурой.

На самом деле: мед обладает потогонным и жаропонижающим свойствами, а лимон содержит множество витаминов и способствует укреплению иммунитета. Однако и здесь не все так просто. И мед, и лимон являются сильными аллергенами, поэтому употреблять их следует с осторожностью. Кроме того, мед может быть очень опасен для людей, страдающих сахарным диабетом.

Капли из лука и чеснока

Народная мудрость гласит: не покупайте капли, приготовьте их сами – просто смешайте сок лука и чеснока. Да, средство пахучее, но природное и намного эффективнее и безопаснее лекарств.

На самом деле: лук и чеснок содержат фитонциды. Это летучие вещества, убивающие болезнетворные микробы. Но капать в нос их сок опасно, он раздражает и без того воспаленную слизистую оболочку. Допустимо лишь вдыхать испарения лука и чеснока, тем более что фитонциды содержатся по большей части в летучей части сока.

Компресс из картошки

Народная мудрость гласит: если вы заболели ангиной, сварите картошку, потолките ее, сложите в пакет и положите на шею. Компресс снимет боль и ускорит процесс выздоровления.

На самом деле: да, такой способ лечения используется на протяжении многих лет. И, несмотря на то что некоторые врачи оспаривают эффективность метода, он продолжает пользоваться популярностью и по сей день. Компресс из вареной картошки – лишь один из возможных вариантов. Наряду с прогревающим он оказывает и ингаляционное действие.

Но чтобы не усугубить проблему, любой компресс нужно делать правильно – ни в коем случае не в разгар заболевания и не при высокой температуре. Допустимо его использование только на начальной или конечной стадиях. Компресс, поставленный при температуре выше 38 градусов, может привести к очень неприятным последствиям: температура станет еще выше, лимфоузлы увеличатся, а гнойные образования в миндалинах станут активно развиваться – все это может вылиться в абсцесс. Кроме того, большое значение имеет расположение компресса. Нельзя прогревать шею в области щитовидной железы, только боковую поверхность шеи и грудь.

Спирт в помощь

Народная мудрость гласит: при простуде поможет алкоголь, разотритесь спиртом и закутайтесь в одеяло.

На самом деле: да, растирание спиртом может быть эффективным, но только при условии, что после этого вы не будете укутываться. Напротив, нужно даже обмахивать себя полотенцем. Под воздействием тепла (температуры вашего тела) спирт будет быстро испаряться с кожи. Отдача тепла увеличится – температура понизится. Важно учитывать и еще несколько моментов: не стоит наносить на себя спирт с ног до головы, достаточно растереть им верхнюю часть тела, локти и колени; спирт должен быть разбавленным и не холодным, поскольку использование жидкости из холодильника вызовет резкое сужение капилляров, что чревато осложнениями. Этот способ подходит только для взрослых, у детей обтирание спиртом может привести к отравлению алкоголем!

Холод от боли в горле

Народная мудрость гласит: если у вас болит горло, съешьте мороженое, клин клином вышибают!

На самом деле: это средство действует, но его следует использовать с особой осторожностью. Холодное мороженое способствует сужению сосудов на воспаленных миндалинах, благодаря чему уменьшается площадь воспаления. Также мороженое очищает миндалины от налета и снимает раздражение в слизистых оболочках, ускоряя процесс выздоровления. Но это не значит, что вы можете съесть целое ведерко. Рекомендуемая доза – не более 150 г холодного лакомства комнатной температуры. Предпочтение лучше отдать так называемому фруктовому льду.

Водка с перцем

Народная мудрость гласит: от неприятных ощущений в горле избавит стопка водки с красным перцем.

На самом деле: водка и перец расширяют сосуды, что идет на пользу. Кроме того, перец – отличный антисептик и содержит множество витаминов и минералов, которые, конечно, будут не лишними в процессе выздоровления. Но использовать это народное средство можно далеко не при всех заболеваниях. Так, при ангине и других воспалительных процессах употребление водки с красным перцем противопоказано, поскольку она может сжечь слизистую, и вы заболеете еще больше.

Ода цикорию

Есть у нас в России неприхотливое растение – цикорий. Обитает вдоль дорог, на лесных полянах, на лугах, вдоль деревенских улиц, да и прямо на посевах появляется незваным гостем. Светло-синие цветки на концах веток собраны в корзинки, и синеют они с июля до самой поздней осени.

Многие, конечно, слышали о нем, знают, что используется цикорий в качестве вкусовых и ароматических добавок к различным пищевым продуктам: кофе и кофейным напиткам, кондитерским изделиям. Вот, пожалуй, и все. А между тем цикорий не просто полезное, но поистине и чудодейственное растение, и люди знали об этом еще в глубокой древности. Египтяне и римляне использовали цикорий как салатное растение, а также в качестве составной части для приготовления многих лекарственных смесей. В России цикорий выращивают с 1800 года, начало было положено в Ростовском уезде Ярославской губернии. И ныне в Ростове-Ярославском расположен крупнейший в стране кофе-цикорный комбинат.

Чем же полезен человеку цикорий? Да многим! Препараты из него обладают противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим, вяжущим, мочегонным, желчегонным и возбуждающим аппетит действием. Усиливают сердечную деятельность, уменьшают потливость, благотворно влияют на обмен веществ. При воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка, тонкого и толстого кишечника, печени, почек, желчного пузыря, а также при желчно-каменной и почечно-каменной болезнях помогает отвар цикория. А еще он снижает нервную возбудимость, хорош как общеукрепляющее средство.

Вот как его приготовить: 2 ст.л. смеси измельченных корней и надземной части растения, взятые поровну, заливают стаканом горячей воды, кипятят полчаса, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/3 стакана три раза в день до еды. А если приготовить более крепкий отвар (4 ст.л. на стакан кипятка), получится весьма эффективное средство для лечения кожных сыпей, угрей, фурункулов, гнойных ран и экзем. Если у детей диатез, отвар цикория используется для ванн, а также в виде примочек и обтираний. Эти процедуры повторяют 2-3 раза в день, а ванну желательно делать на ночь. Добавление цикория в кофе снижает сердцебиение, происходящее от воздействия кофеина.

Цикорий рекомендуется диабетикам, ибо инулин цикория, переходя во фруктозу, облегчает работу печени и быстро удаляет токсины из организма.

Ученые установили, что наличие в цикории горьких элементов – интибина, вкусовых и ароматических средств воздействует на выделение гастрических соков, что стимулирует работу желудка, препятствует запорам, предотвращает возникновение дизентерии.

Цикорий стимулирует нервную систему, а поскольку не содержит наркотических веществ, делает это, не причиняя ей вреда. Он устраняет бессонницу и способствует хорошему настроению утром.

Можно еще добавить, что цикорий оказывает на человеческий организм освежающее, жаропонижающее воздействие.

Максим Савинов

Медовая вода для умывания

Одно из удобных и эффективных средств в косметологии – медовая вода. Она предупреждает преждевременное увядание кожи на лице и шеи. Одну столовую ложку меда размешивают в двух стаканах теплой воды. Этой водой умываются на ночь в течение 5-7 минут, после чего лицо ополаскивают теплой водой без мыла. Благодаря медовому умыванию в клетках кожи происходит набухание (поддерживается внутреннее давление в клетках – тургора), улучшается обмен веществ и обеспечивается питание клеток необходимыми ценными косметическими и антибиотическими веществами. Умываясь такой водой каждый день, вы сохраните эластичность кожи, ее свежесть и бархатистость.

Лечим зубы

Причин разрушения зубов может быть великое множество. И мы, конечно, можем их искать и пытаться предотвратить или, что в основном сейчас и происходит, бороться с их последствиями. Мы можем бороться с силой разрушения. Но мы можем также призвать на помощь иную силу — силу восстановления, возрождения. И в пробуждении этой силы не последнюю роль сыграют наши знания и уверенность в том, что это возможно.

ПАСТА ЙОГОВ
(по В.В. Востокову)

Налить в блюдце несколько капель оливкового масла, добавить щепотку морской соли, перемолотой в кофемолке. Чистить зубы (и десны) можно обычной зубной щеткой, можно пальцами, а можно веточкой (побеги груши, липы, калины, рябины; стебли моркови, сельдерея) с одним разжеванным концом.

НАСТОЙКА ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ РТА
(по Б. Болотову)

Приготовление: 0,5 л водки смешать с 0,5 стакана измельченных корней аира, настоять в течение двух недель. 0,5 л водки смешать с 10–20 г мелко нарезанного прополиса, настоять в течение двух недель. Смешать 1 ст. л. настойки аира с 0,5–1 ч. л. настойки прополиса, полоскать 2–3 минуты. Применять в течение месяца. Прополис и алкалоиды аира проникают в ткани зубов, обезболивают и пломбируют микротрещины. Останавливают развитие кариеса, пародонтоза и других заболеваний полости рта.

Отхаркивающие народные средства: в чем разница?

Несмотря на обилие медикаментов, которые можно найти в аптеке, далеко не всегда они помогают лучше, чем совершенно натуральные народные средства из вполне доступных каждому и совсем недорогих компонентов. Стоит отметить, что большинство лекарств, стимулирующих отхождение мокроты или ее разжижение, также приготовлены на растительной основе.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОТХАРКИВАЮЩИХ ПРИРОДНЫХ СРЕДСТВ

Рефлекторные отхаркивающие

Принцип действия этой группы средств – умеренное раздражающее воздействие алкалоидов или сапонинов на рецепторы желудка, стимулируя рефлекторное возбуждение центра блуждающего нерва в продолговатом мозге. В результате усиливается и разжижается секреция слизистых желез в бронхах, стимулируется сокращение перистальтики мускулатуры бронхов. Вязкость мокроты уменьшается, она легко выходит и проходит воспаление.

- самым эффективным отхаркивающим средством рефлекторного действия считают экстракт или настой термопсиса. Он очень эффективен при эмфиземе легких и хроническом бронхите;
- корень истода применяют при скудном выделении густой слизи, связанной с воспалением бронхов (противопоказан при воспалительных процессах ЖКТ);
- корень алтея, девясила и синюхи – при хроническом бронхите или трахеобронхите, имеют обволакивающее, противовоспалительное воздействие, снижают интенсивность кашля.
- корень солодки – при одышке и бронхоспазме, тяжелых бронхитах, «кашле курильщика»;
- шалфей лекарственный используют в борьбе с «мокрым» кашлем;
- листья мать-и-мачехи.

Любое из вышеперечисленных средств отличается быстротой и простотой его применения: на литр горячей воды (не кипятка) берут две столовые ложки любого вышеперечисленного сухого растения и настаивают несколько часов (лучше в термосе или обернув плотным полотенцем), оптимально – в течение ночи. Принимают травяной настой между основными приемами пищи по одному стакану три раза в день.

Отдельно нужно сказать о корне солодки – ее можно использовать также для ингаляций (вместе с цветками ромашки), или регулярно разжевывая сушеные корни.

Обратите внимание: у рефлекторных отхаркивающих трав есть одна существенная особенность: за счет стимулирования рвотного центра продолговатого мозга могут провоцировать тошноту и рвотные позывы.

Резорбтивные отхаркивающие

Средства этой группы всасываются в ЖКТ и, выделяясь через слизистую оболочку бронхов, разжижают массы секрета в бронхах. Механизм воздействия йодсодержащих средств – расщепление белков мокроты, за счет этого – ее разжижение.

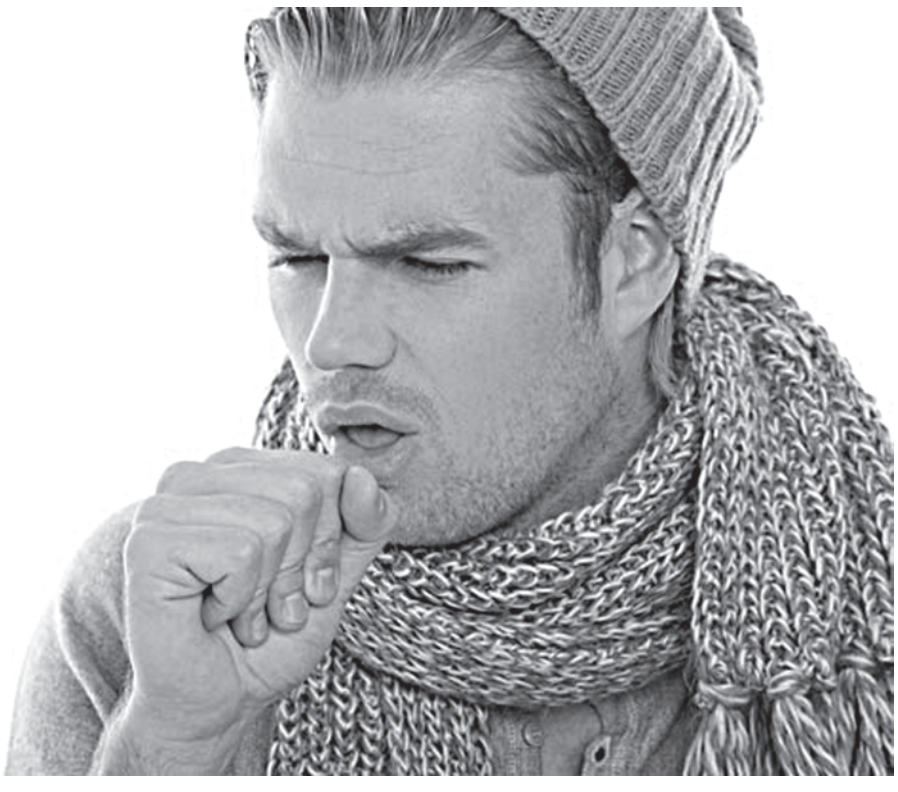
Эвкалиптовое масло и другие эфирные масла, трава чабреца, плоды аниса и йодиды действуют непосредственно в дыхательных путях, вызывая кашель, и выводят мокроту из организма.

Сосновые почки лечат острый бронхит с повышенным образованием густой мокроты, так как не увеличивают количество мокроты, а разжижают ее и повышают иммунитет в бронхах.

Чабрец используют в случаях с сухим кашлем и затрудненным отхождением мокроты, так как трава чабреца имеет противовоспалительный и успокаивающий эффект.

Универсальный эвкалипт

Как правило, эфирные масла применяют в виде ингаляций, в некоторых случаях – внутрь. Одним из принимаемых внутрь растений является эвкалипт. Из его листьев готовят отвар в вышеуказанных пропорциях и применяют по такому же принципу. Кроме отхаркивающего действия, эвкалиптовые листья облегчают состояние больного во время гриппа.



Эфирное масло эвкалипта добавляют в массу для ингаляций. Оно помогает и при влажном (в сочетании с маслом чайного дерева), и при сухом кашле (в сочетании с ромашкой).

Проводить ингаляции можно как с использованием ингалятора, так и без него. Для этого отвар ромашки или календулы налить в кастрюлю и добавить отхаркивающее масло. Но в народе считают, что лучше картофеля для ингаляций нет средства. Именно на отваренный картофель рекомендуют капать эвкалиптовое, розмариновое, сосновое или пихтовое масло.

Отхаркивающие народные средства из подручных продуктов

Луковое облегчение от кашля

Чтобы лук дал максимальный эффект для отхаркивания и очищения дыхательных путей, нужно мелко нарезать 500 г очищенного лука, выложить его в кастрюлю, засыпать туда же 400 г сахара и залить литром воды. На протяжении трех часов кипятить на самом малом огне, дать остыть и добавить 50 г меда.

Принимать по 5 столовых ложек в день после еды через равные промежутки времени на протяжении пяти дней.

Банан

Народное средство готовится так: два средних банана перетирают через сито, должно получиться однородное пюре. Две столовые ложки сахара растворить в 150 мл теплой воды и залить сладкой водой бананы. Принимать после еды.

Калина

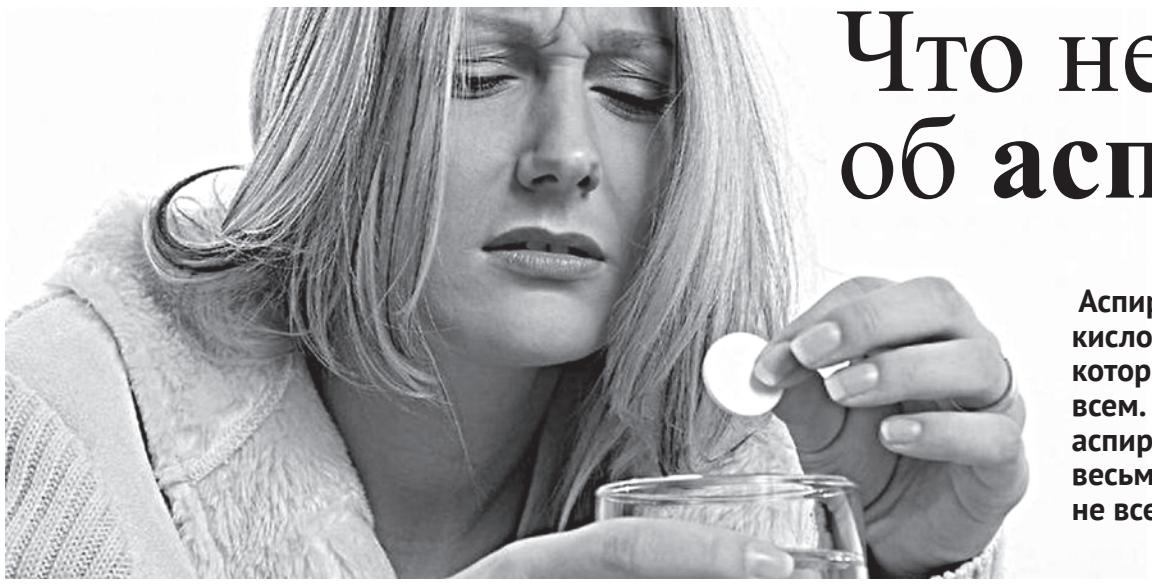
Кашель в результате простудных заболеваний успешно лечится при помощи лечебного отвара из калины с добавлением меда. Пропорции следующие: 1 литр горячей кипяченой воды и 1 ст. л. измельченных спелых ягод калины проварить не больше 10 минут на самом малом огне. Перемешать и процедить через сито, всю мякоть при этом не нужно стремиться удалять. В отвар добавить 3 столовые ложки меда, пить три раза в день через одинаковые промежутки времени. Очень аккуратными нужно быть с калиной людям с воспалениями в ЖКТ, а также с пониженным артериальным давлением.

Редька черная

Верхушку с тщательно вымытой, но не очищенной редьки снять, убрать треть содержимого из корнеплода, а в получившуюся «чашечку» положить три чайные ложки меда. Поставить в стакан, а его – в теплое место на три часа. Сок, который выделился из редьки, и является эффективным отхаркивающим средством. Дозировку детям назначает врач, а взрослым обычно достаточно трех раз в день по 1 столовой ложке сока.

Это были самые распространенные отхаркивающие народные средства, проверенные временем.

На начальной стадии заболевания при правильном приеме этих средств они очень быстро помогают. Но в запущенных случаях кашля, при вирусной или бактериальной атаке их может быть недостаточно. Если кашель не проходит на протяжении трех дней, обязательно обратитесь к врачу.



Что необходимо знать об **аспирине?**

Аспирин (ацетилсалициловая кислота) – одно из тех лекарств, которые известны буквально всем. Между тем воздействие аспирина на организм человека весьма разнообразно и далеко не всегда благоприятно.

1. Аспирин снижает риск развития некоторых видов рака

Установлено, что люди, в течение долгого времени регулярно принимавшие небольшие дозы ацетилсалициловой кислоты, реже становятся жертвами колоректального рака (опухолей прямой и толстой кишки), а также повторно возникших предраковых полипов; рака молочной железы, а также известно об уменьшении вероятности появления метастазов; опухолей пищевода; рака предстательной железы.

Необходимо понимать, что аспирин не является противоопухолевым средством и вылечить рак исключительно с его помощью невозможно. Однако регулярный прием ацетилсалициловой кислоты снижает риск развития ряда злокачественных новообразований и повышает шансы на излечение у некоторых пациентов, страдающих раком.

2. Люди, принимающие аспирин, реже страдают болезнями Альцгеймера и Паркинсона

Положительное действие аспирина, проявляющееся в уменьшении риска развития болезни Паркинсона, обнаружено только у женщин: им достаточно принимать препарат в течение одного-двух месяцев не реже двух раз в неделю, чтобы вероятность возникновения недуга снизилась на 40%.

Возможность защититься от болезни Альцгеймера с помощью ацетилсалициловой кислоты тоже является реальной: при длительном регулярном приеме небольших доз риск развития заболевания снижается на 13%.

3. Сочетание аспирина с ибупрофеном предотвращает инсульт

Аспирин делает кровь более жидкой, уменьшает количество тромбоцитов. Это свойство позволяет использовать препарат для помощи людям, склонным к нарушению мозгового кровообращения. Результаты исследований, проведенных американскими врачами, показали, что лечение ацетилсалициловой кислотой в сочетании с ибупрофеном довольно надежно предотвращает повторные инсульты у большинства пациентов, перенесших «удар».

4. Аспирин снижает вероятность заболевания астмой

У женщин в возрасте старше 45 лет прием аспирина не реже одного раза в два дня уменьшает риск развития астмы на 10%. Впрочем, использование этого средства требует осторожности: у лиц, страдающих астматическими приступами, препарат может усугубить течение болезни.

5. Прием аспирина может спровоцировать проблемы с желудком

Ацетилсалициловая кислота отрицательно влияет на состояние стенок желудка, разрушая слизистую оболочку. Для людей с повышенной кислотностью желудочного сока довольно высок риск развития язвенной болезни или желудочно-кишечных кровотечений при длительном приеме препарата.

6. Аспирин действует на женщин слабее, чем на мужчин

Некоторые исследователи отмечают, что действие аспирина зависит от пола пациента. Например, снижение предрасположенности к сердечным приступам, заметное у мужчин, регулярно принимающих ацетилсалициловую кислоту, у представительниц слабого пола почти не наблюдается.

7. Аспирин нельзя принимать при вирусной инфекции, особенно детям

При некоторых вирусных инфекциях действие аспирина усиливает негативное действие вирусов, поэтому его категорически не рекомендуется принимать в этом случае. Особенно опасно это в педиатрической практике: прием аспирина на фоне вирусной инфекции может вызвать синдром Рея – тяжелое осложнение, при котором повреждаются печень и головной мозг, приводящее в 20% случаев к летальному исходу. Поскольку родители самостоятельно не могут дифференцировать вирусную инфекцию от других заболеваний, детям аспирин лучше не давать совсем, по крайней мере, не следует этого делать без назначения педиатра.

Аспирин продается без рецепта врача. Многими людьми лекарство воспринимается как совершенно безвредное. Это в корне неверно. Ацетилсалициловая кислота является сильнодействующим средством, имеющим весьма разностороннее действие и массу побочных эффектов. Ее нельзя принимать бесконтрольно, не имея представления об особенностях состояния своего организма. Разумный подход к использованию лекарств такого рода предполагает предварительное обследование и консультацию специалиста. Кроме того, аспирин может иметь различные торговые названия и входить в состав многих препаратов (в том числе и тех, которые широко рекламируются и позиционируются производителями, как эффективные и безопасные). Чтобы не причинить вреда своему здоровью и избежать проблем, необходимо учитывать эти обстоятельства при приобретении и приеме лекарственных средств, содержащих аспирин.

6 ПРОДУКТОВ, в которых больше всего **витамина D**

В зимнее время года сложно получить этот витамин от его главного «поставщика» — солнца. Поэтому мы выяснили, в каких продуктах содержится много витамина D.

Впервую очередь он нужен для усвоения организмом кальция. Как известно, главная функция кальция — это рост и укрепление костей и зубов, а без витамина D кальций не выполнит свои задачи, так как не сможет усвоиться. Также «солнечный витамин» укрепляет иммунитет. Его нехватка может привести к весьма печальным последствиям: рахиту, ослабленному иммунитету, повышенному риску возникновения рака и остеомаляции. The Institute of Medicine установил суточную норму витамина D в объёме 0,635 мг.

Недостаток витамина D характерен для 95—98 % жителей северных широт и центральной части России. В последнее время его дефицит отмечают и у жителей южных широт. Связано это с тем, что люди используют слишком сильный солнцезащитный крем и меньше бывают на свежем воздухе. Нехватка витамина D у взрослых людей может стать причиной депрессии, ожирения и снижения иммунитета. Одна из функций витамина D — стимуляция выработки особого белка (кателицидина), который помогает организму справляться с любыми инфекциями и воспалениями.

1. Красная икра

В одной столовой ложке этого деликатеса содержится 0,020 мг витамина. Кроме того, икра не только богата омега-3, но и способна бороться с депрессией и другими заболеваниями. Но, конечно, всеми этими свойствами обладает только качественный продукт.

2. Яйца

Наиболее простой и дешёвый источник витамина D — яйца. Его высокая концентрация находится именно в желтке — 0,042 мг в одном. Но не стоит теперь ежедневно начинать день с омлета или яичницы — в одном яйце содержится около 200 мг холестерина, а в день его можно потреблять не более 300 мг без вреда для здоровья.

3. Говяжья печень

Для разнообразия своего рациона и повышения уровня витамина D можно потреблять и говяжью печень. Хотя в ней не так много этого витамина — 0,053 мг в готовой порции (100 граммов), зато есть ещё витамин A, железо и белок. Потреблять в небольших количествах из-за холестерина.

4. Сардины

Как и в других видах рыб, в сардинах много жирной кислоты омега-3, которая выполняет огромную роль в работе нашего организма — начиная от формирования клеточных мембран и заканчивая формированием энергии. В сардинах содержится кальций, калий, железо и другие витамины и элементы. Витамина D в этих маленьких рыбках предостаточно — в 100 граммах его содержится 0,508 мг.

5. Лосось

Лосось тоже богат витамином D — в одной порции (около 100 граммов) содержится 75% суточной нормы и, конечно, омега-3. Но включить эту красную рыбу в свой рацион нужно не только по этим причинам: она способствует хорошей работе мозга, снижает риск болезни Альцгеймера и других дегенеративных заболеваний мозга.

6. Сельдь

Несмотря на более низкую цену (по сравнению со свежим тунцом и лососем), сельдь не уступает по количеству «солнечного» витамина в своём составе — из 100 граммов свежей или консервированной рыбы можно легко получить половину суточной нормы.

Полина Непомнящая

Волшебный рецепт красоты – действует мгновенно!

Мыло-маска, которое вы можете сделать сами. Подходит для любого возраста и любой кожи.

Ингредиенты:

3 столовые ложки гороховой муки

3 столовые ложки овсяной муки

1/2 чайной ложки куркумы

2 столовые ложки оливкового масла

3 капли эфирного масла (розового, лаванды, имбиря и др.) по вашему вкусу, для запаха

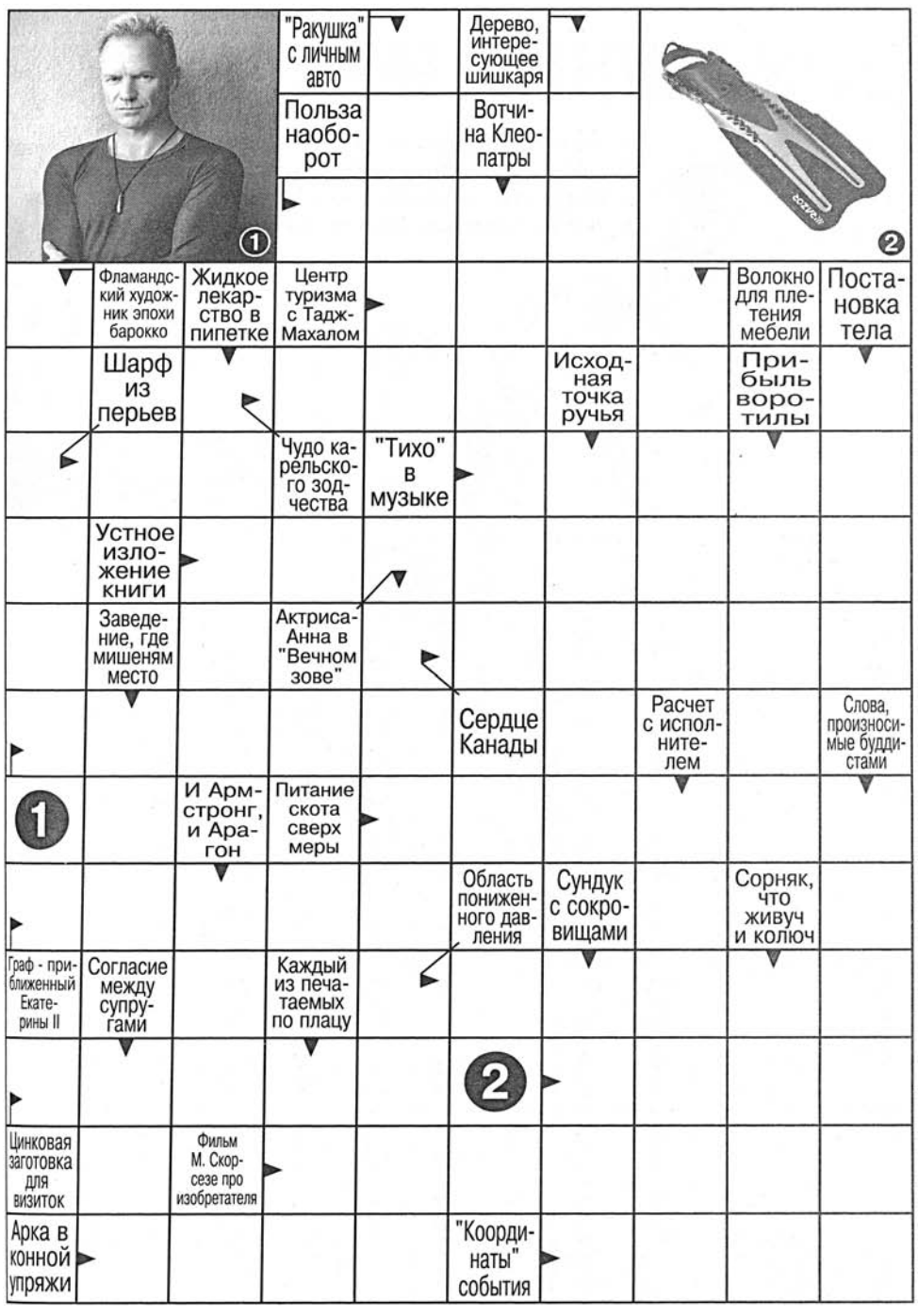
Все помещаем в баночку, закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, до получения комочков — волшебное «мыльце» готово!

Берем немного на ладошку, добавляем немножко воды, растираем. Наносим на влажное лицо (шею, область декольте, локти, руки) круговыми движениями. Если подержать 5 минут на коже — подействует как маска. Смываем теплой водой. Кожа меняется мгновенно!

Мыльце освежает, очищает, питает, разглаживает кожу. Заменит любой тоник, скраб и средство для снятия макияжа! Хранить при комнатной температуре плотно закрытым. Чтобы получить гороховую и овсяную муку, обыкновенный горох и овсяные хлопья по 2 столовые ложки измельчить в кофемолке.

https://vk.com/uglevodovnet

СКАНВОРД



Ответы на сканворд

По горизонтали. Вред. Агра. Кижи. Боа. Пиано. Пересказ. Оттава. Стинг. Откорм. Орлов. Циклон. Клише. Ласт. Авиатор. Дуга. Дата.

По вертикали. Гараж. Египет. Кедр. Рубенс. Капли. Роговцева. Исток. Абака. Навар. Поза. Тир. Луи. Лад. Шаг. Клад. Оплата. Осот. Мантра.

Никогда не тратьте свое время и силы на тех, кому вы безразличны

Андрей Курпатов — врач-психотерапевт, писатель, активный колумнист многих изданий — определил для себя золотые правила жизни.

Никогда не перекладывайте на чужие плечи ответственность за то, что происходит в вашей жизни.

Понимаю, что искушение велико, но пожалейте самих себя. Только в тот момент, когда вы внутренне примете это решение — «я автор своих неудач и творец своих успехов», вы обретете силу.

Примите тот факт, что прошлого уже не изменить, оно закончилось.

Нам подвластно только наше будущее, которое напрямую зависит от того, что мы делаем сейчас, в каждую данную, конкретную минуту. Не ждите, что будущее вам улыбнется, — сделайте так, чтобы оно не могло вам не улыбаться.

Избавьтесь от иллюзии, что вы можете изменить других людей.

Подсознательно все мы страдаем этим наивным заблуждением, а в результате страдаем в прямом смысле этого слова. Людей меняют только обстоятельства, все остальное - лишь обман восприятия. Позвольте им быть другими, и в какой-то момент вы даже начнете получать от этого удовольствие.

Мы нужны другим сильными.

Слабыми, уставшими, страдающими, несчастными — мы никому не нужны. Если они делают вид, что дела обстоят как-то иначе, то просто вводят вас в заблуждение. Не поддавайтесь! Согласитесь с абсолютностью этого правила, выдохните, встряхнитесь, и вы поймете, что расстраиваться не из-за чего.

Все наши действия будут иметь определенные последствия.

И, по сути, мы всегда выбираем не то, что мы будем делать, а то, что будет в результате этого нашего действия. Поэтому, прежде чем сделать какую-нибудь глупость, хорошенько подумайте о ее последствиях, и тогда глупостей в вашей жизни будет значительно меньше.

Не живите так, словно вы будете жить вечно.

Каждый из нас умрет. Это неизбежно и медицинский факт. Можно из-за этого страдать и мучиться, а можно сделать над собой усилие и оставить эту тему раз и навсегда. И не живите так, словно умирать вам завтра. Осмыслите оба этих утверждения, и вы найдете свой собственный рецепт счастливой жизни.

Делайте то, что внутренне считаете важным.

Если вы задались вопросом о смысле жизни, скорее всего, это просто депрессия. Важен не конкретный «смысл жизни», а ощущение,

что вы живете осмысленно. Делайте то, что внутренне считаете важным. Не забывайте говорить себе об этом. И не гонитесь за успехом. Если вы просто делаете то, что чувствуете важным, успех догонит вас сам.

Никогда не тратьте свое время и силы на тех, кому вы безразличны или — даже хуже того — на тех, кто вас не любит.

В этом мире множество людей, с которыми проживать жизнь в радость. Просто не надо быть закрытым и подозрительным. Поверьте, будучи открытым и добрым, вы ничего не теряете.

Автор: Андрей Курпатов

Пенсионер РОССИИ о жизни и для жизни № 3 (118) март 2016 год

Учредитель ООО «ИСТОКИ», г. Екатеринбург, ул. Шувакишская, 2.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св - во ПИ №ФС77 - 26069.

Адрес редакции и издателя: 620014, Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10.
Телефоны: (343) 377 - 00 - 47, 377 - 00 - 50
E - mail: ps@mediakrug.ru.
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **24351** по каталогу «Почта России».
Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях Российской Федерации. Цена - свободная.
Газета отпечатана в ПАО «Первоуральская типография», г. Первоуральск, пр. Ильича, 26 «а». Сдача номера в печать по графику - 16.00, фактически - 15.00 18.02.2016 г. **Тираж** 12 200 экз. **Заказ**

Директор А.Ф. Сидоров
Главный редактор Н.А. Демина
Редактор И.М. Шихов
Дизайн и верстка М. Семихина, Т. Мартышева

В соответствии с законом РФ «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции. Редакция может публиковать материалы, не разделяя точки зрения автора. За содержание и достоверность рекламных материалов ответственность несет рекламодатель. При перепечатке материалов ссылка на альманах «Пенсионер России: о жизни и для жизни» обязательна. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации.