Какие права у пациентов? стр. 4

Капремонт: вопросы и ответы стр. 6

Волшебные слова для счастья стр. 7

Как и чем встречаем Новый год? стр. 10-11

Пенсионер России
о жизни и для жизни

№ 12 (127) декабрь 2016 г.

10 самых добрых городов страны

На итоговом форуме активных граждан «Сообщество» были названы самые добрые города России: Якутск, Москва, Санкт-Петербург, Волгоград, Чебоксары, Новочеркасск, Ульяновск, Омск, Вологда и Екатеринбург.

Общественная палата РФ обнародовала рейтинг, составленный по итогам всероссийской акции «Марафон добрых дел»: в рамках акции жители именно этих городов сделали наибольшее количество добрых дел.

«За три недели проведения акции в марафоне участвовали более 7 тысяч россиян из 230 городов страны. Главная цель нашей акции - вовлечь максимальное количество россиян в добровольческую деятельность, показать, что все хорошие и добрые дела в первую очередь начинаются с нас самих, и уверена, что нам это удалось», - заявила инициатор акции, председатель комиссии по развитию общественной дипломатии и поддержке соотечественников за рубежом Елена Сутормина.

Общественная палата РФ совместно с порталом культурного наследия Культура.рф уже приступила к разработке культурных гидов по городам – победителям марафона.

Акцию «Марафон добрых дел» проводили Общественная палата РФ совместно с Роспатриотцентром, Ассоциацией волонтерских центров и Российским фондом мира.

Также экспертный совет всероссийской акции «Марафон добрых дел» определил победителя - им стала 15-летняя жительница Всеволожска Дарья Левина.

«Это был сложный выбор, среди финалистов было много достойных проектов, однако мы с коллегами остановились на кандидатуре Дарьи. В свои 15 лет она не просто систематически проявляет гражданскую активность, но и вдохновляет на благую деятельность всех, кто находится рядом. Именно таких людей, с юных лет посвящающих себя служению обществу, мы поддерживаем и будем поддерживать», - прокомментировала решение экспертного совета Сутормина.

В ходе акции Левина собрала более двух тонн макулатуры и батареек, провела серию «Уроков доброты» с учениками младших классов, организовала масштабную акцию «С любовью к старшему поколению» и сняла трогательный фильм про товарища с ДЦП, которому помогает найти работу. Дарья получит главный приз акции - два билета в любую точку России. Торжественное награждение прошло в Общественной палате в ноябре.

На фото: ребята из Всеволожского волонтерского клуба «Творцы»/ Фото: https://vk.com/club129640183

К ДРУЗЬЯМ НА НОВЫЙ ГОД

Друзья! Настал и Новый год!
Забудьте старые печали,
И скорби дни, и дни забот,
И все, чем радость убивали,
Но не забудьте ясных дней,
Забав, веселий легкокрылых,
Златых часов, для сердца милых,
И старых, искренних друзей.
Живите новым в новый год,
Покиньте старые мечтанья
И все, что счастья не дает,
А лишь одни родит желанья!
По-прежнему в год новый сей
Любите шутки, игры, радость
И старых, искренних друзей.
Друзья! Встречайте Новый год
В кругу родных, среди свободы:
Пусть он для вас, друзья, течет,
Как детства счастливые годы.
Но средь Петропольских затей
Не забывайте звуков лирных,
Занятий сладостных и мирных,
И старых, искренних друзей.

Дмитрий Владимирович Веневитинов

ПРИНЯТ ЗАКОН О ЕДИНОВРЕМЕННОЙ ВЫПЛАТЕ ПЕНСИОНЕРАМ

В третьем, окончательном, чтении Государственной думой РФ принят законопроект о единовременной выплате пенсионерам 5 тысяч рублей с января 2017 года, сообщает РИА «Новости». Решение принято по причине отсутствия ресурсов для индексации пенсий во второй половине 2016 года. В правительстве отметили, что в 2017 году индексация будет осуществляться в обычном режиме.

Единовременную выплату получат также военные пенсионеры и приравненные к ним категории.

Выплату осуществит Пенсионный фонд России за счет средств федерального бюджета. Первый заместитель председателя «Единой России» Андрей Исаев отметил, что, несмотря на сложную экономическую ситуацию в стране, правительству удалось выделить 220 миллиардов рублей «для выполнения в полном объеме социальных обязательств перед гражданами».

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

Пензенская область

ИНВАЛИДЫ ПРОКЛАДЫВАЮТ ВИРТУАЛЬНЫЕ МАРШРУТЫ

Пензенское областное отделение Русского географического общества разрабатывает «Карту доступности» для людей, прикованных к инвалидному креслу.

Активисты сделали более 100 обзоров доступности зданий и сооружений. Данные они наносят на цифровую карту, размещенную в Интернете.

- В Пензенской области проживает более 130 тысяч граждан с ограниченными физическими возможностями. Кроме инвалидов, Карта доступности призвана помочь всем маломобильным группам населения. Это родители с детскими колясками, пожилые люди, а также люди с временными физическими ограничениями, - комментирует начинание телеканалу ТВ-Пенза автор проекта Дмитрий Васьков.

Уникальность проекта заключается в том, что к его реализации привлечены сами люди с ограниченными возможностями здоровья. Кому как не инвалидам лучше знать, как удобнее и практичнее организовать доступную среду.

Новгородская область

ЗАБОТА В КАЖДЫЙ ДОМ

Социальный проект «Забота в каждый дом» направлен на оказание выездной бесплатной медицинской консультативной помощи семьям, проживающим в отдаленных населенных пунктах.

Проект реализуется уже в нескольких районах Новгородской области. Прием ведут специалисты кардиологического, неврологического, офтальмологического, эндокринологического отделений областной больницы. За девять месяцев этого года помощь получили свыше тысячи человек. Эта практика будет продолжена до конца года. Как сообщает пресс-центр областного правительства, в добром начинании с медиками объединились активистки женсоветов, администрации районов и сельских поселений, районные больницы и ФАПы.

Воронеж

АВТОПРОБЕГ В ПОДДЕРЖКУ БЕЗДОМНЫХ ЛЮДЕЙ

Ставший традиционным, автопробег в этом году охватит 10 городов России: Воронеж, Шахты, Ростов-на-Дону, Краснодар, Новороссийск, Ставрополь, Элисту, Астрахань, Волгоград и Тамбов. Благотворительный автопробег организуется Синодальным отделом по церковной благотворительности московского Патриархата с 2013 года, сообщает Интерфакс.

В рамках акции люди, не имеющие постоянного жилья, получат горячий обед, зимнюю одежду и медикаменты, а также консультацию специалистов. Помимо этого участники автопробега посетят приюты для бездомных, чтобы поделиться опытом с региональными волонтерами и социальными работниками.

«Основная цель акции - поддержка проектов помощи бездомным в регионах и привлечение внимания к проблемам людей, живущих на улице», - отметил глава благотворительного фонда «Помощник и покровитель» Илья Кусков.

У соседей: Латвия

НЕОБЫЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ С КОКА-КОЛОЙ

Среди автомобилистов бытует мнение, что ржавчину с бампера можно счищать кока-колой. 73-летний пенсионер из Латвии решил избавить свою машину от ржавчины с помощью кока-колы и соды. Сделал он это с размахом.

Мужчина вырыл большую яму, застелил пленкой и вылил в нее 12 тысяч литров газировки и 40 килограммов соды. Чтобы проверить, очистит ли смесь от ржавчины его Audi или нет, пенсионер с разгона въехал в яму и, кажется, разбил автомобиль. Удалось ли ему достичь цели, неизвестно. По словам мужчины, он потратил на эксперимент 8 тысяч евро.

Любопытно, что эксперимент снят на камеру, а ролик выложен в Интернет на видеоресурс «ютуб». При этом дедушка сам комментирует происходящее. Кстати, свой рассказ пенсионер хотя и начал на ломаном английском, все же продолжил на привычном русском языке.

ЗАКОН

Правительство запретило госорганам требовать у граждан справки

Правительство запретило органам власти при предоставлении госуслуг требовать у граждан 85 наименований документов и сведений, которые есть в распоряжении 25 федеральных органов исполнительной власти. Госорганы должны делиться этой информацией друг с другом в автоматическом режиме по каналам межведомственного взаимодействия.

Распоряжение с перечнем таких документов и сведений подписал председатель правительства Дмитрий Медведев.

Утверждение перечня позволит реализовать принятое в 2010 году законодательное требование о запрете запрашивать у заявителя уже имеющиеся у госорганов документы при оказании госуслуг. Кроме того, будет унифицировано межведомственное взаимодействие региональных и муниципальных органов власти с федеральными, ускорено предоставление сведений по межведомственным запросам, говорится в комментарии к документу.

В Перечень документов и сведений, находящихся в распоряжении отдельных федеральных органов исполнительной власти и необходимых для предоставления государственных и муниципальных услуг исполнительным органам государственной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления, входят сведения:

- о факте обращения гражданина в органы внутренних дел Российской Федерации об утрате удостоверения ветерана труда;
- о получении, назначении, прекращении выплат или неполучении пенсии лицом, проходившим службу в органах внутренних дел Российской Федерации;
- о реабилитации лица, репрессированного по политическим мотивам, выдаваемые органами внутренних дел Российской Федерации;
- об увольнении со службы в органах внутренних дел Российской Федерации с указанием основания увольнения;
- о лишении права управления транспортными средствами;
- об административных правонарушениях в области дорожного движения;
- о наличии (отсутствии) судимости и (или) факта уголовного преследования либо о прекращении уголовного преследования, о нахождении в розыске;
- о наличии либо отсутствии регистрации по месту жительства и месту пребывания гражданина Российской Федерации в пределах Российской Федерации;
- о действительности (недействительности) паспорта гражданина Российской Федерации;
- о регистрации по месту жительства гражданина Российской Федерации;
- о регистрации по месту пребывания гражданина Российской Федерации;
- справка органа, осуществляющего пенсионное обеспечение гражданина, содержащая сведения об общей сумме материального обеспечения пенсионера;
- о размере получаемой пенсии военнослужащих;
- о прохождении военной службы по призыву, о переводе военнослужащего в другую воинскую часть;
- об утрате права на получение ежемесячного пособия на ребенка и другие сведения.

Минздрав установил временные нормы приема пациентов

Министерство здравоохранения разработало для врачей-специалистов временные нормы приема пациентов. Так, для посещения врача-эндокринолога в правилах отведено 19 минут, кардиолог должен принять пациента в течение 24 минут, а прием стоматолога-терапевта будет длится не дольше 44 минут. В Минздраве, однако, планируют установить вариативность этих цифр в зависимости от региона. На территориях с низкой плотностью населения прием будет длиться дольше.

Данные нормы были рассчитаны на основании фотохронометражных исследований работы врачей, проведенных в 17 регионах России. Правила вступят в силу с 2017 года. Они будут носить рекомендательный характер и применяться с учетом мнения руководства конкретной поликлиники.

ПРАВИТЕЛЬСТВО ОДОБРИЛО ИДЕЮ УСТАНОВКИ «ЧЕРНЫХ ЯЩИКОВ» НА АВТОМОБИЛИ РОССИЯН

Российские автомобили оснастят подобием «черных ящиков», сообщают «Известия». Правительством сформирована межведомственная рабочая группа, которая подготовит законодательную базу для внедрения проекта. Речь идет о создании единой среды сбора практически любой информации о местоположении и состоянии автомобиля, отметил вице-премьер Аркадий Дворкович.

Специальные устройства будут передавать информацию о стиле езды конкретного водителя(эти данные учтут при составлении договора страхования), нагрузке на ось грузового автомобиля(это решит вопрос взвешивания перевозимых грузов), необходимости ремонта или замены определенных узлов транспортного средства(для автосервиса) и так далее. Также разработка будет интегрирована в «Интеллектуальные транспортные системы», которые строятся в Москве, Петербурге и Казани. Это позволит удаленно в режиме реального времени регулировать транспортные потоки в зависимости от загруженности дорог.

О бюджете проекта речь пока не идет. На данный момент идея обсуждается, прорабатывается порядок ее реализации.

ПОЗИЦИЯ

НИКИТИНЫ И ИХ СЕМЬ «Я»

История домашней педагогики прошла огромный путь, на котором было множество как прекрасных, так и ужасных страниц. В давние времена в крестьянских семьях на детей смотрели, как на подрастающую рабочую силу, обычным делом являлись физические наказания. Пожалеешь розги – потеряешь ребенка – гласит суровая английская пословица.

В Советском Союзе одними из тех, кто создал собственную методику домашнего воспитания, были супруги Никитины.

КТО ТАКИЕ НИКИТИНЫ?

Борис Павлович и Лена Алексеевна Никитины - педагоги и многодетные родители, ставшие известными в 60-70-е годы. О них писали газеты, в академической среде разгорались диспуты, а Центральное телевидение демонстрировало советским телезрителям невероятные кадры, где дети Никитиных бегают по снегу босиком и в одних трусиках, с ловкостью тарзана лазают по канатам, прыгают на батуте и прочих сооруженных папой спортивных снарядах. Грудные малыши спят на террасе в зимний день и, по признанию родителей, болеют крайне редко. У ребятишек ладные спортивные фигуры, врачи отмечают их крепкое здоровье. В школе почти все дети Никитиных обгоняли сверстников на два, три, четыре года. Один из старших братьев закончил десять классов специальной математической школы, когда ему было всего 13 лет.

Пока росли дети, Никитины записывали свои наблюдения – ведь их собственная семья стала своеобразной научно-исследовательской лабораторией. Методику, по которой Никитины воспитывали своих семерых детей, специалисты впоследствии окрестили «системой раннего и разностороннего развития детей». А итогом многолетнего опыта стали книги Никитиных-старших: «Правы ли мы?», «Мы и наши дети», «Интеллектуальные игры» и др. Книги выдержали десятки изданий, расходились миллионными тиражами. В их дом ежегодно приезжало до 1000 гостей, на встречи и лекции в разных городах Советского Союза приходили сотни людей.

По рассказам, обычные люди, увлеченные примером Никитиных, просто валом валили в поселок Болшево под Москвой, находя в опыте семьи выход из замкнутого круга детских болезней и семейных проблем. Многие из них затем называли себя последователями Никитиных.

И хотя сегодня уже нет в живых ни Бориса Павловича, ни Лены Алексеевны, их уникальный опыт остается весьма востребованным. Педагогические бестселлеры переведены и изданы на разных языках, а в Японии и Германии взяли на вооружение принципиально новые развивающие игры, разработанные Никитиными. Недавно книги Никитиных вновь были переизданы в России – уже с комментариями выросших детей.

Рады сообщить читателям «ПР», что мы имеем возможность из первых рук узнать, как сложилась дальнейшая жизнь этой известной семьи, оправдали ли себя новаторские методики и насколько они применимы сегодня. Наши сегодняшние гости - дочери знаменитой четы Анна Борисовна и Юлия Борисовна.

ЗНАНИЯ ПРИНАДЛЕЖАТ ВСЕМ

- Можем сказать, что все семеро детей выросли, стали хорошими профессионалами и обрели собственные семьи, - рассказывает Анна Борисовна. - Мальчики искали себя в областях технических - инженер-электронщик, химик-экспериментатор, телеоператор, а девочки стали, прежде всего, мамами, а потом юристом, медсестрой, журналистом, библиотекарем. В нашей семье 28 внуков и 7 правнуков. Мы дружим между собой, часто встречаемся на семейных праздниках и продолжаем растить малышей именно так, как когда-то растили нас.

- Многие считают, что именно подвижническая деятельность Никитиных заложила основы того, что сегодня называют «сознательным родительством». Как сегодня обстоят дела с творческим наследием ваших родителей?

- Наработки наших родителей – это то, что мы поддерживаем, чем всегда готовы делиться, хотим развивать дальше в своих семьях и обсуждать, в том числе на специально созданном сайте, материалы которого открыты для каждого, кто интересуется этой темой, - присоединяется к разговору Юлия Борисовна. - Насколько это возможно, мы хотим сделать доступными все работы Бориса Павловича и Лены Алексеевны в сфере изучения семьи и детства.

- Выходит, ваши родители не стали «монетизировать» свои педагогические открытия, не создали семейного бизнеса?

- Нет, конечно! Родители всю жизнь жили скромно, не считая богатством что-нибудь кроме детей. Борис Павлович никогда не отстаивал авторских прав на разработки развивающих игр.

По твердому убеждению Бориса Павловича, разнообразные способности в изобилии заложены в каждом ребенке от рождения. Причем в раннем возрасте они настолько связаны с физическим развитием, что чем раньше малыш начинает ползать, ходить, плавать и самостоятельно исследовать, тем активнее развивается у него сознание и, соответственно, интеллектуальные способности. Следовательно, считал он, нужно создать очень насыщенную домашнюю среду, и ребенок будет обучаться всему просто, как обучается дышать – в доме должны быть мастерская, спортзал, библиотека и т.п. Родителям же надо внимательно, без насилия и давления, помогать ребенку развиваться и двигаться вперед.

- А каковы базовые идеи Никитиных?

- Во-первых, меньше опеки в одежде и еде. Для нас совершенно неприемлема традиция кутать детей и заставлять съедать первое, второе и третье через «не хочу», - отвечает Анна Борисовна.

- Во-вторых, предоставление им большей самостоятельности в исследовании окружающего мира, в выборе занятий. Как выясняется, когда-то многих детей так и воспитывали: деревенские, да и городские дети, не обремененные материальным достатком, бегали босиком с ранней весны до поздней осени и, выполнив наказы родителей по хозяйству, много времени проводили на улице, придумывая себе разнообразные игры и занятия, да и пообедать никого не надо было упрашивать.

- В книге «Мы, наши дети и внуки» Борис Павлович пишет, что никакому заранее продуманному плану воспитания детей они не следовали, решения возникавших проблем находились во многом спонтанно. Но они-то откуда знали, как следует делать правильно?

- «Системой воспитания» свой образ жизни родители не называли. Скорее, это очень большой опыт, который накопился за много лет внимательных наблюдений за семерыми малышами, а затем и за детьми своих многочисленных сторонников, - отвечает Юлия Борисовна. - Параллельно Борис Павлович постоянно изучал всю доступную ему научную литературу, народный опыт, достижения последователей.

Кстати, не стоит думать, будто бы идеи Никитиных с самого начала были приняты на «ура». Как все новое, они поначалу встретили активное неприятие медицинской и педагогической элиты. В чем только не обвиняли Никитиных! И в жестоком обращении с детьми, и в педагогической близорукости. Однако несколько крупных ученых защитили и поддержали семью. Академик Н. М. Амосов, советский кардиохирург и учёный с мировым именем, в отзыве на доклад Никитиных в Академию педагогических наук написал об их детях: «Основное качество их интеллекта не натасканность, а смышленость. Они не столько эрудиты, сколько решатели проблем».

По словам наших собеседниц, сам термин «развивающие игры» впервые был использован именно Никитиными - в брошюре Б.П.Никитина «Ступеньки творчества» (Москва, Знание, 1976). Игры, придуманные Никитиными, очень разнообразны. Они развивают зрительную память, математическое мышление, пространственное воображение, аналитико-синтетические, комбинаторские, конструкторские и другие способности. Они помогают родителям развить интеллектуальные возможности каждого ребенка. Сейчас эти игры активно используют педагоги и родители по всему миру, но дети и внуки Никитиных уверены: потенциал игр куда богаче, и работают над популяризацией авторских методик.

Мудрые родители позволяют детям совершать ошибки. Детям полезно время от времени обжигать пальцы.
Махатма Ганди, индийский философ и гуманист

БАБУШКА – КАК МАШИНА ВРЕМЕНИ. ПЕРЕНОСИТ В ПРОШЛОЕ

- Анна Борисовна, вы уже сама бабушка, а у Юлии Борисовны внуки, что называется, на подходе. Какие «правила для бабушек» могли бы сформулировать?

- Я всегда говорю, что бабушки и дедушки очень нужны своим внукам, потому что старики показывают им жизненную стойкость, спокойствие, принятие судьбы – все это дети впитывают от бабушек и дедушек, - говорит Анна Борисовна. – Родителям-то некогда, они заняты, зарабатывают на жизнь, у них много дел, а бабушки общаются с детьми не торопясь...

У меня двое внуков - скажу, что глупо учить своих взрослых детей, как им надо воспитывать собственных детей. Просто делайте так, как считаете нужным, без указаний, как это нужно делать. Родители пробуют по-разному, а наше дело – помочь советом, если спросят. Я думаю, если вы с внуком или внучкой вместе делаете разные дела, не торопясь, подробно, вперемешку со сказкой комментируя то, что и как вы делаете, то эти ниточки взаимопонимания сохранятся на всю жизнь.

- Бабушки – это живая история. Дети общаются с этой историей в лице бабушек и дедушек, а те, наоборот, с будущим - через малыша, - считает Юлия Борисовна. - Я вспоминаю нашу спокойную и мудрую бабушку Дину, учительницу математики с 50-летним стажем – она говорила: «Я вас предупредила, а вы делайте, как знаете». Евдокия Александровна осталась примером, внутренним образом, который живет с нами всю жизнь. Она не воспитывала – она жила так, что мы на нее до сих пор равняемся.

- А если бабушек нет или они далеко, ведь дети часто уезжают строить свою жизнь за многие километры?

- Главное – быть в контакте с ребенком, - считает Юлия Борисовна. – Хорошо и радостно проводить вместе время при встречах. На расстоянии писать веселые короткие письма. Внуки должны чувствовать, что бабушка – интересный человек, который живет полноценной жизнью, продолжает расти и учиться в разных сферах жизни. И ведь можно рассказывать что-то не поучая, а просто делясь.

Оконч. на стр .4

Начало. на стр .3

НИКИТИНЫ И ИХ СЕМЬ «Я»

- Кстати, дети очень любят семейные истории, просят: «Расскажи о маме, расскажи о своей бабушке», – включается Анна Борисовна. - И завороженно слушают. А как с ними интересно разговаривать! Мой трехлетний внук однажды спрашивает: «Бабушка, ты меня любишь?» – Отвечаю: «Конечно, люблю - такого веселого, доброго, заботливого... И грустного люблю. И даже сердитого люблю». А он слушал, слушал, потом помолчал и спрашивает: «Бабушка, а ты самого-то меня любишь?» Как он нашел слова такие точные! Вот такие истории я стараюсь записывать. Наши родители про каждого из семерых вели очень подробные дневники. Если вы сможете вести дневник про малыша, описывать его достижения и неудачи, заносить ваши наблюдения и вот такие чудесные разговоры – подумайте только, как потом ему будет интересно читать!

КАК НЕ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ?

- Сегодня телевидение все активнее показывает в эфире конкурсы с участием детей – малыши поют, танцуют, соревнуясь между собой в жестких рамках коммерческого шоу. Плачут от поражений или, наоборот, стараются «удержать лицо». Иногда это невыносимо смотреть. На ваш взгляд, насколько это приемлемо?

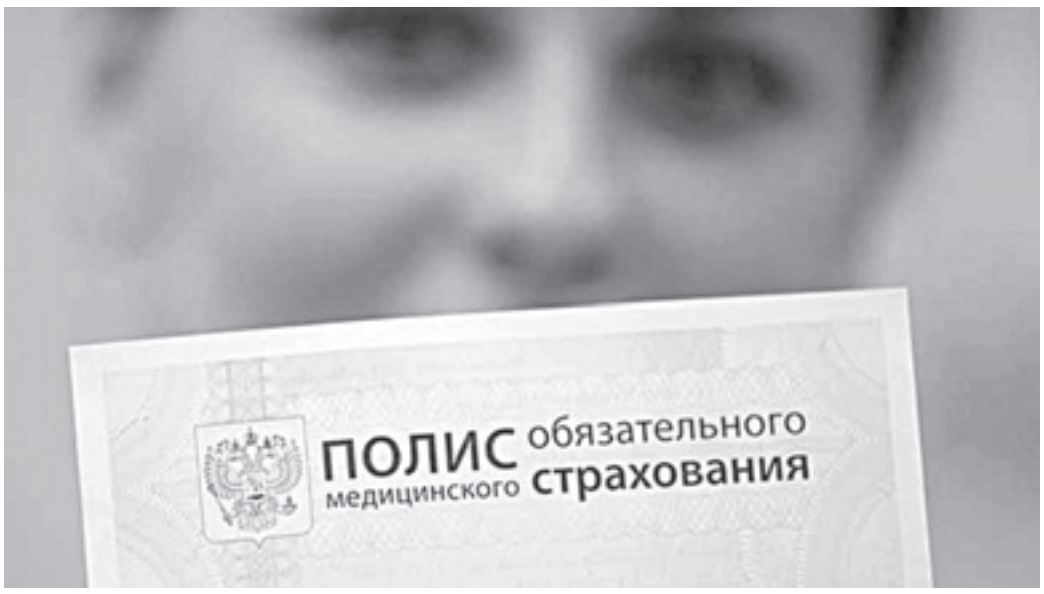
- Мы считаем, что родители этих детей совершают чудовищную ошибку, за которую ребятишки потом будут очень тяжело расплачиваться – разрушением таланта, личности, судьбы. Да, наша семья была очень известной, но это была вынужденная известность. Борис Павлович считал чрезвычайно важным рассказать всем, как можно растить малышей умными, здоровыми, сильными. Мы до сих пор получаем благодарные письма со всех концов планеты от счастливых и успешных людей, которых воспитывали «по-никитински»... Но жить с этой известностью было очень непросто, и мы выстояли только благодаря огромному заряду любви и доверия друг к другу, которые и сейчас держат нашу семью.

И всех молодых родителей, которые жаждут славы для своих обожаемых малышей (а нередко через них – для себя), мы просто обязаны предупредить: будьте осторожнее. Даже яркому таланту тяжесть «медных труб» бывает не по силам. А слава, пришедшая в самом восприимчивом возрасте, может привести к очень печальным последствиям. Амбиции, выросшие под «дулом телекамер», перекроют трезвую самооценку, и личность сгорит, не успев сформироваться. Другими словами - дайте человеку созреть, прежде чем начать демонстрировать его достижения. И еще лучше будет, если он сам выберет для этого нужное время.

Альфия Кульмухаметова.
В статье использованы фото и материалы с сайта Никитиных http://nikitiny.ru/

Пять самых полезных прав пациента по полису обязательного медстрахования

Несмотря на кризис, в нашей стране растет число граждан, которые платят за медицинские услуги. Последний опрос Лиги пациентов показал, что 48,6%, то есть практически каждый второй раскошеливается за помощь врача или медсестры. И далеко не всегда потому, что люди уверены - мол, за деньги обследуют и лечат лучше.



«Одно из самых частых нарушений - навязывание платных медицинских услуг вместо бесплатных, которые положены пациенту по полису ОМС», - рассказывает эксперт Межрегионального союза медицинских страховщиков Сергей Плехов. На практике это обычно выглядит как альтернатива: либо вы попадете к врачу-специалисту, на УЗИ и т.п. бесплатно, но через несколько недель-месяц, либо - хоть сейчас, но за деньги, через коммерческий отдел. Но ведь если поликлиника готова принять вас сию минуту платно, значит, у врачей, диагностов и прочих медработников есть свободное время и место! Так что отодвигать «бесплатного» пациента на дальний срок - заведомо необоснованно и незаконно, подчеркивает Сергей Плехов.

Специалисты отмечают: за последнее время наше законодательство об ОМС и гарантиях для пациентов не раз менялось, поэтому нередко оказывается, что люди не пользуются своими правами попросту потому, что даже не догадываются о них. Либо - в целом слышали, но не знают, как добиваться исполнения на практике. Вместе с экспертами мы подготовили памятку, которая поможет вам сэкономить время, деньги и при этом не навредить здоровью, а наоборот, получить качественные медицинские услуги без задержек, в установленные сроки.

1. ОФОРМИТЬ ПОЛИС, НЕ ИМЕЯ «ПРОПИСКИ», НЕ ПРОБЛЕМА!

Если вы зарегистрированы по месту жительства («прописаны») в одном регионе, а живете в другом, или даже вообще не имеете какой бы то ни было регистрации, то запросто получите полис ОМС. По нынешним правилам достаточно указать в заявлении о выдаче полиса фактическое место жительства.

- Кстати, очень хочется обратиться ко всем, кто привык обслуживаться по ДМС (добровольному медицинскому страхованию) или другим платным схемам. Не пренебрегайте получением полиса ОМС! - призывают специалисты Межрегионального союза медицинских страховщиков. Как минимум потому, что время от времени большинству людей приходится вызывать скорую - для себя, детей, других членов семьи. А «03» сейчас финансируется в рамках ОМС. Конечно, при угрозе жизни вам обязаны оказать медпомощь без всяких полисов и даже без паспорта. Однако, если вы поленились оформить полис ОМС и вашего ФИО не будет в соответствующей базе, то у сотрудников скорой возникнут сложности с получением оплаты из Фонда ОМС за ваш вызов. Зачем создавать такие трудности на пустом месте врачам, которые вам помогают? Тем более, когда сегодня оформление полиса ОМС может занимать 10 - 15 минут - автор этой статьи недавно испытала на себе и подтверждает: да, все происходит очень быстро и легко.

По нынешним правилам достаточно указать в заявлении о выдаче полиса фактическое место жительства.

2. У ВАС ЕСТЬ БЕСПЛАТНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ АДВОКАТ

Да-да, именно такая роль по нынешним правилам отводится страховой медицинской компании, в которой вы получаете полис ОМС. Запишите себе в мобильный номер «горячей линии» (сервисной службы), указанный в вашем полисе, и звоните в любой спорной ситуации за консультациями, с жалобами и т.д. В частности, именно у своего медицинского страховщика вы можете:

- узнать, входит ли та или иная медуслуга в Программу госгарантий бесплатной медпомощи населению. Запомните: есть такая общегосударственная программа, и также существуют территориальные программы, своя в каждом регионе. Последняя не может быть скромнее федеральной, однако может быть шире и включать дополнительные бесплатные виды медпомощи для жителей конкретного региона. Все подробности спрашивайте у своего страховщика;

- также вы можете выяснить, в какие сроки по законодательству вам должны назначить прием у того или иного врача-специалиста (гастроэнтеролога, гинеколога, уролога, кардиолога и т.д.), провести те или иные обследования (УЗИ, МРТ, допплерография и проч.). Если в регистратуре вас пытаются «задвинуть подальше», то опять же поскорее жалуемся страховщику. Помните, что именно от страховой медицинской компании поликлиники и больницы получают оплату за каждого пациента. Поэтому медработники особенно заинтересованы оперативно исправлять нарушения, если на защиту пациента встал страховщик.

3. ПЛОХОГО ПОМОЩНИКА МОЖНО СМЕНИТЬ

- Среди тех, кто обращается в страховые медицинские организации, почти половина приходят, чтобы заменить компанию-страховщика, выдавшую полис ОМС, - рассказывает эксперт Межрегионального союза медицинских страховщиков Александр Трошин. - Людям стоит помнить, что по закону выбрать другую компанию и получить новый полис ОМС можно один раз в календарном году не позднее 1 ноября. Либо чаще, если вы переезжаете жить на новое место, где не работает прежний страховщик.

Поэтому, если вас чем-то не устраивает нынешнее обслуживание компании, в которой получен полис ОМС - скажем, вам не помогают вовремя попасть к врачу или на обследования, приходится долго ждать консультации (попросту не прозвонишься по телефону!), то голосуйте ногами, уходите к другим.

На заметку: узнать список страховых медицинских организаций, работающих по ОМС в конкретном регионе, можно на сайте регионального фонда обязательного медицинского страхования (фомс). А сайты таких фондов, в свою очередь, найдете на портале федерального Фонда: ffoms.ru

Если вас чем-то не устраивает нынешнее обслуживание компании, в которой получен полис ОМС, то голосуйте ногами, уходите к другим.

4. ВЫБИРАЕМ ПОЛИКЛИНИКУ И ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА

О таком праве многие слышали, однако не знают важных нюансов. Они такие:

- выбрать поликлинику для прикрепления и постоянного медицинского обслуживания можно раз в год;

- вы не обязаны прикрепляться к районке по месту регистрации («прописки») или фактического проживания.

Можно, скажем, выбрать приглянувшуюся поликлинику рядом с работой. Однако при этом учитывайте: каждое медучреждение имеет закрепленные за ним территории обслуживания - врачебные участки для оказания медпомощи на дому. И если ваш выбор пал на клинику рядом с работой, а живете вы на другом конце города и понадобится вызвать врача на дом, то могут возникнуть трудности. Поскольку врачи «вашей» поликлиники на этой территории попросту не работают. Конечно, совсем без медпомощи вы не останетесь, однако, скорее всего, придется самим добираться до поликлиники.

Так что лучше заранее все обдумать и оценить возможные ситуации, советуют эксперты.

- Раз в год пациент вправе выбрать нового лечащего врача, а именно: терапевта, участкового терапевта, педиатра, участкового педиатра, врача общей практики (семейного врача). Для выбора нового доктора достаточно написать заявление на имя главврача.

На заметку: если вас категорически не устраивает работа нынешнего лечащего врача и есть конкретные претензии, то не обязательно терпеть целый год. Вы также можете написать заявление главврачу и обосновать, почему недовольны. Проконсультироваться и заручиться поддержкой можно у тех же экспертов вашей страховой медицинской компании, выдавшей полис ОМС.

5. БОЛЬНИЦУ ДЛЯ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ ТОЖЕ МОЖНО ВЫБИРАТЬ!

Для многих пациентов это оказывается большим откровением. Мы ведь привыкли как в анекдоте: доктор сказал в морг, значит, в морг. Вернее, в конкретную больницу: куда сам врач выбрал и выдал направление, туда и положат. А если хочешь в другую больницу - плати.

На самом же деле в Законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» есть статья 21, пункт 4, на основе которого пациент вправе выбирать лечебную организацию для оказания плановой медпомощи. Проще говоря - больницу для плановой госпитализации.

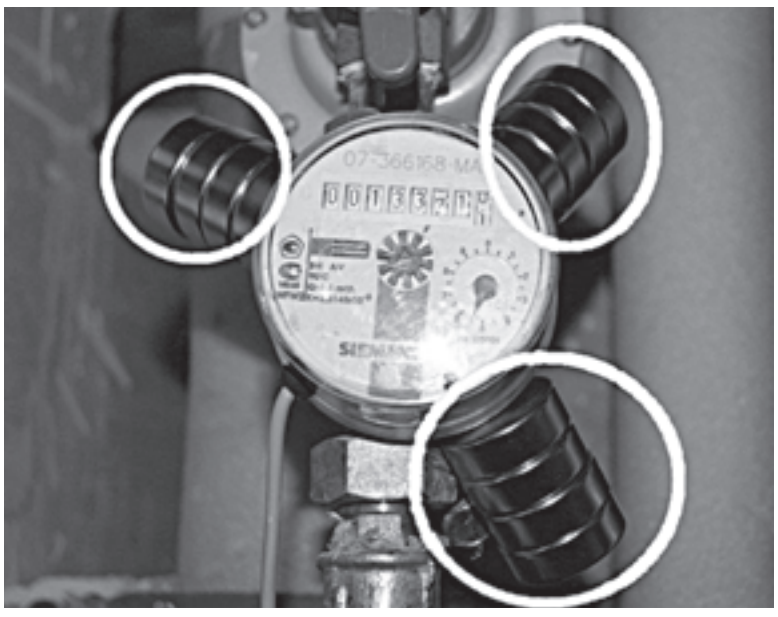
Причем, врач обязан проинформировать пациента о таком выборе, решая вопрос о выдаче направления на госпитализацию. Если эта важная гарантия не соблюдается, сигнализируйте о нарушении своему бесплатному медицинскому адвокату - медстраховщику, телефон которого указан в вашем полисе ОМС.

Анна Добрюха

Что грозит за «скручивание» показаний счетчиков?

В Интернете набирают популярность предложения о продаже инструментов, позволяющих якобы незаметно вмешиваться в работу счетчиков электроэнергии, воды и тепла. Несмотря на старания прокуратуры, которая оперативно блокирует соответствующие рекламные объявления, наткнуться на них в сети Интернет несложно. В первую очередь речь идет о так называемых неодимовых магнитах, которые крепятся на счетчики, останавливая их работу. Именно использование «магнитов» коммунальщики называют одной из причин роста платежей за общедомовые нужды, так как бремя оплаты неучтенных ресурсов распределяется на всех жильцов дома.

Правовая инструкция 9111.ru расскажет, какая ответственность предусмотрена за безучетное потребление электроэнергии, тепла и воды, как выявляются такие нарушения и производится перерасчет.



Что грозит недобросовестным потребителям услуг ЖКХ?

Для лиц, совершающих незаконные манипуляции с приборами учета в целях искажения данных о количестве потребленных коммунальных ресурсов, ответственность предусмотрена административным и уголовным законодательством. Согласно ст. 7.19 КоАП РФ граждане, самовольно (безучетно) использующие электрическую и тепловую энергии, а также газ, должны уплатить штраф в размере от 10 000 до 15 000 рублей. Если в результате таких действий был причинен крупный ущерб (свыше 250 000 рублей), наступает уголовная ответственность по ст.165 УК РФ в виде штрафа в размере до 300 000 рублей или в размере дохода осужденного за период до двух лет. Также возможно лишение свободы на срок до двух лет со штрафом в размере до 80 000 рублей.

Помимо привлечения к ответственности на собственника возлагается обязанность по замене неисправных приборов учета. Их признаки указаны в п. 81.12 Правил предоставления коммунальных услуг:

- неотображения приборами учета результатов измерений;
- нарушения контрольных пломб и (или) знаков поверки;
- механического повреждения прибора учета;
- превышения допустимой погрешности показаний прибора учета;
- истечения межповерочного интервала поверки приборов учета.

Неисправность должна быть устранена в течение 30 дней со дня ее обнаружения. Обязанности по использованию и обслуживанию приборов учета собственниками и нанимателями жилых помещений определены в пп.«г»-«д» п.34, п.81, п.81.13 Правил.

Как выявляется вмешательство в работу приборов учета?

Исполнитель услуг обязан: проводить проверки состояния установленных и введенных в эксплуатацию индивидуальных, общих (квартирных), комнатных приборов учета и распределителей, факта их наличия или отсутствия; проводить проверки достоверности представленных потребителями показаний приборов учета путем сверки их с показаниями соответствующего прибора учета на момент проверки (в случаях, когда снятие показаний таких приборов учета и распределителей осуществляют потребители) (п. 82 Правил). Такие проверки проводятся не реже 1 раза в год, а если проверяемые приборы учета расположены в жилом помещении потребителя, то не чаще 1 раза в 6 месяцев (п. 83 Правил).

Порядок проведения проверок определен в п.85 Правил. Потребитель уведомляется не менее 2 раз. Если на повторное уведомление исполнителя услуг не последует ответа либо исполнитель более 2 раз не будет допущен в жилое помещение в согласованные с потребителем дату и время и при этом в отношении потребителя, проживающего в жилом помещении, исполнитель составляет акт об отказе в допуске к прибору учета. Исключением является случай, когда у исполнителя есть информация о временном отсутствии потребителя. Акт подписывается потребителем либо двумя незаинтересованными лицами.

Как производится перерасчет?

При обнаружении исполнителем услуг факта вмешательства в работу счетчика, повлекшего искажение его показаний, исполнитель обязан:

прекратить использование показаний прибора учета при расчетах за коммунальную услугу;

произвести перерасчет размера платы исходя из объемов коммунального ресурса, рассчитанных как произведение мощности оборудования (для водоснабжения и водоотведения - по пропускной способности трубы) и его круглосуточной работы за период начиная с даты вмешательства в работу прибора учета, указанной в акте проверки состояния прибора учета, до даты устранения такого вмешательства;

если дату вмешательства нельзя установить, произвести доначисление с даты предыдущей проверки, но не более чем за 6 месяцев, предшествующих месяцу, в котором выявлено вмешательство в работу прибора учета (п. 62 Правил).

Таким образом, для нарушителей, использующих магниты и другие способы вмешательства в работу приборов учета, такой перерасчет может «вылиться» в десятки тысяч рублей долга, не считая возможной административной и уголовной ответственности с соответствующими штрафными санкциями. Кроме того, пострадавшая сторона – в данном случае это соседи, которые оплачивали такую «экономию» – вправе подать к нарушителю иск о возмещении ущерба.

ЧЕХЛЫ ДЛЯ ОДЕЖДЫ СВОИМИ РУКАМИ

Осенью мы отправляем летние вещи на хранение, весной – зимние. Каждая хозяйка хранит вещи по-своему, но самые рачительные и практичные предпочитают держать одежду в чехлах. В длинных и коротких чехлах хранят костюмы, жакеты и прочее между сезонами или во время поездок.

Конечно, чехлы для одежды можно купить, но не всегда они нужного размера, да и стоит ли тратить деньги на то, что легко можно сшить самостоятельно?! И если вы сошьете один, то другие сшить будет еще легче, просто меняя по необходимости их длину.

Если у вас есть готовый чехол для костюма, то используйте его в качестве шаблона; если такого чехла нет, снимите выкройку с плечиков для вашего размера, добавив около 7 см с каждой стороны.

Если чехол шьется для одной вещи, то передняя и задняя детали просто сшиваются вместе, но если чехол рассчитан на несколько вещей, то потребуется вставная деталь вдоль всех сторон чехла такой ширины, которая необходима для того, чтобы вместилось несколько вешалок с одеждой.

Соответственно должно быть увеличено отверстие вверху, чтобы через него проходили несколько крючков вешалок.

На передней детали чехла выполнен клапан, открыв который можно вложить одежду внутрь, и никакая пыль теперь ей не страшна. Но можно сделать отверстие вертикальным, на пуговицах или с завязками, что тоже вполне удобно.

Как и мешки для обуви, чехлы для одежды следует шить из ткани, которая легко стирается и гладится, с расцветкой, гармонирующей с обстановкой спальни или гардеробной.

Предварительно выстиранная хлопчатобумажная полотняная ткань - это хороший выбор для пошива, так как она подходит и для мужских, и для женских чехлов и хорошо смотрится с яркой клеткой и набивным ситцем в цветочек.

Simon's Cat

ПОЧЕМУ ВЫ МОЕТЕ РУКИ неправильно и чем это грозит

О необходимости мытья рук знает каждый, но далеко не все делают это правильно. Если бы каждый человек следовал правилам, то количество смертей в мире сократилось на миллион в год. Во Всемирный день мытья рук РИА «Новости» узнало, в чем сложность этого, казалось бы, повседневного ритуала.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЗЯТЬ МЫЛО!

Намыльте руки до образования пены.

Не забудьте, что между пальцами тоже скапливается грязь.

Руки необходимо мыть тщательно.

Промокните воду бумажными полотенцами.

Вы вымыли руки правильно!

10 МИЛЛИОНОВ БАКТЕРИЙ

На руках человека живет 150 видов бактерий. Общее их число колеблется от восьми до десяти миллионов. Некоторые из них для человека безвредны, но только до определенного момента.

«Есть такое понятие как условно патогенные. Допустим, кишечная палочка. Она присутствует у нас в организме, «живет» в кишечнике и относится к группе условно патогенных. Если эта бактерия попадает в организм через грязные руки, например, после общественного транспорта или санузлов, то она провоцирует гепатит А», – сказала заведующая терапевтическим отделением Университетской Клинической больницы №4 Первого МГМУ имени И.М. Сеченова, врач-терапевт, врач-гастроэнтеролог, врач высшей квалификационной категории Карина Оганесян.

КОГДА НЕОБХОДИМО МЫТЬ РУКИ?

- После посещения общественных мест и поездок в общественном транспорте
- Перед едой
- После посещения больных людей
- После посещения санузлов
- Перед приготовлением пищи
- Перед едой
- После контакта с животными
- После домашней уборки
- После контакта с отходами
- После того, как вы чихнули или покашляли
- Перед и после обработки ран
- После контакта с отходами

Кстати, обычная кухонная губка – место скопления большого количества бактерий. Влажная среда, в которой они находятся, позволяет им активно размножаться. Врач Карина Оганесян рекомендует менять губку раз в две недели.

С собой также следует носить антисептики или антибактериальные салфетки, они придут на помощь в случае отсутствия возможности вымыть руки. Но злоупотреблять антисептиками не стоит.

«Антисептики могут высушить кожу, что приведет к появлению микротрещин. Это будут дополнительные ворота для инфекций», – сказала Карина Оганесян.

ОТ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ СПАСЕТ МЫТЬЕ РУК?

Накануне зимы самые распространенные заболевания – это вирусные инфекции, которые проявляются как ОРВИ и грипп. Из кишечных – дизентерия и сальмонеллез. Еще одна распространенная болезнь «грязных рук» — это гепатит А.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

Правила мытья рук просты, но сполоснуть их водой недостаточно: таким образом мы убираем лишь видимую грязь.

«На вопрос, как правильно мыть руки, лучше всего ответят хирурги, они в этом асы. «Вымыть руки» в понимании хирурга – это от пальцев до локтей. Но в повседневной жизни необязательно быть столь фанатичным. Правила такие: необходимо намылить мыло до образования пены, натереть ладонью ладонь, потом положить ладонь поверх тыльной стороны другой руки, это делается для того, чтобы промыть межпальцевые промежутки, там значительное скопление грязи», — сказала Карина Оганесян.

ВЗНОСЫ НА КАПРЕМОНТ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Правовая инструкция 9111.ru ответит на самые популярные вопросы о взносах на капитальный ремонт многоквартирных домов, которые после одобрения Конституционным судом РФ теперь уже вряд ли отменят.

ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ ПЛАТЕЖИ ЗА КАПРЕМОНТ ЗАКОННЫМИ?

С момента вступления в силу Федерального закона от 25 декабря 2012 г. N 271-ФЗ, которым в ЖК РФ был введен раздел IX о капитальном ремонте общего имущества в МКД, не раз поднимался вопрос о соответствии тех или иных его положений Конституции РФ. К 2015 году недовольство граждан новыми взносами росло и привело к тому, что сразу от нескольких политических партий были направлены запросы о проверке соответствия положении о капремонте Конституции РФ.

По мнению депутатов, оспаривавших законность платежей за капремонт, введенная система не должна допускать использования денежных средств собственников помещений в одном доме на ремонт другого дома (так называемый общий котел, когда фонд капремонта формируется согласно п.1 ст.171 ЖК РФ на счете регионального оператора). Кроме того, депутаты пришли к выводу, что установленная система взносов может привести к тому, что если капремонт не был проведен до приватизации жилых помещений, то в дальнейшем органы власти смогут избежать участия в этом, переложив все обязанности на жильцов, т.е. фактически обложить их налогом.

Однако претензии законодателей были отвергнуты. По всем пунктам КС РФ признал соответствие положений законодательства Конституции РФ (см. Постановление Конституционного суда РФ от 12 апреля 2016 г. N 10-П).

ИМЕЮТ ЛИ ПРАВО ПЕНСИОНЕРЫ НЕ ПЛАТИТЬ ЗА КАПРЕМОНТ?

Федеральным законом от 29 декабря 2015 г. N 399-ФЗ предусмотрена возможность для региональных властей устанавливать льготы по оплате капремонта для инвалидов и пенсионеров. Ст.169 ЖК РФ была дополнена п.2.1, согласно которому неработающим собственникам жилых помещений в возрасте от 70 лет может быть предоставлена компенсация в размере 50% от суммы взноса на капремонт и в размере 100% для лиц старше 80 лет. То же действует и в отношении семьи, состоящей только из неработающих граждан, достигших указанного возраста. Инвалидам I и II групп, в том числе детям и гражданам, имеющим таких детей, предоставляется компенсация в размере 50% от размера взноса.

Полностью со списком категорий граждан, по тем или иным основаниям имеющих льготу по оплате взносов на капремонт, можно ознакомиться в правовой инструкции: Кто имеет право не платить за капремонт?

НУЖНО ЛИ ПЛАТИТЬ ЗА КАПРЕМОНТ, ЕСЛИ КВАРТИРА НЕ ПРИВАТИЗИРОВАНА?

Если гражданин занимает квартиру не на праве собственности, а на основании договора соцнайма и др., плательщиком в таком случае является наймодатель, соответственно, в платежных документах за квартиру не должно быть начислений по взносам на капремонт. Также в Постановлении КС РФ от 12 апреля 2016 г. N 10-П указывается, что введение взносов не отменяет обязательства государства перед жителями домов, требовавших капитального ремонта на момент приватизации жилья, «эти здания должны в первоочередном порядке включаться в соответствующую региональную программу».

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ СПОСОБЫ АККУМУЛИРОВАНИЯ СРЕДСТВ НА КАПРЕМОНТ?

Для исполнения программы проведения капремонта органы власти субъекта РФ учреждают некоммерческую организацию-фонд «Региональный оператор капитального ремонта многоквартирных домов», на счет которой поступают взносы на капремонт, вносимые жильцами всех домов, включенных в программу (ст.171 ЖК РФ). Также собственники помещений вправе создать специальный счет, на котором будут аккумулироваться средства для ремонта общего имущества конкретного дома. Владельцем такого счета может являться организация, осуществляющая управление домом: ТСЖ, жилищный кооператив или управляющая компания (ст. 175 ЖК РФ).

МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ СУБСИДИЮ НА ОПЛАТУ КАПРЕМОНТА?

Согласно ст.159 ЖК РФ взносы на капремонт включены в оплату жилого помещения, поэтому на них распространяются действие положений о субсидиях. Если расходы по оплате жилого помещения превышают значение максимально допустимой доли семейного бюджета на такие расходы, которая составляет от 10% до 22% (в зависимости от региона), у граждан возникает право на получение субсидии исходя из установленного минимального размера взноса в регионе с учетом регионального стандарта нормативной площади жилого помещения. Для малоимущих семей это значение устанавливается с поправочным коэффициентом, равным отношению среднедушевого дохода семьи к прожиточному минимуму. Более подробную информацию о предоставлении льгот и субсидий на оплату капремонта в своем регионе можно узнать в органах соцзащиты по месту жительства.

ЧТО ГРОЗИТ ЗА НЕУПЛАТУ ВЗНОСОВ?

Собственникам жилых помещений в МКД, которые не уплачивают взносы на капремонт, грозит взыскание этих сумм в судебном порядке только в случае, когда совокупный долг дома превышает 50% от размера представленных к оплате счетов. Порядок действий в таких случаях описан в п.п. 8-10 ст.173 ЖК РФ. Не уплачивать взносы на капремонт вправе только жильцы аварийных домов, подлежащих сносу или реконструкции, однако если дом был признан таковым после включения его в программу, средства из фонда капремонта используются для целей сноса или реконструкции (п.2 ст.174 ЖК РФ). Не должны включаться программу дома, где менее трех квартир (п.1 ст.168 ЖК РФ). 29 июня 2015 года Федеральным законом № 176-ФЗ статья 170 ЖК РФ дополнена частью 5.1, в соответствии с которой для домов, сданных в эксплуатацию после утверждения программы капремонта в регионе, срок возникновения обязанности по уплате взносов составляет не более 5 лет.

КАК УЗНАТЬ, КОГДА БУДЕТ ПРОВОДИТЬСЯ КАПРЕМОНТ?

Если размер взноса, который делают собственники, минимальный, сроки проведения капремонта общего имущества МКД определяются в соответствии с региональной программой капитального ремонта, которая должна быть опубликована в Интернете органами исполнительной власти субъекта РФ, а также на сайте регионального оператора. Собственники также вправе принять решение о проведении капремонта в более ранние сроки, чем это установлено региональной программой, если на дату принятия данного решения средств на специальном счете достаточно для финансирования капитального ремонта или выбраны иные способы его финансирования (п. 4.1 ст. 170 ЖК РФ).

ЧТО И КОГДА МОЖНО?

В какое время запрещено делать ремонт в квартире?

В каждом регионе действуют свои нормативы. Обычно запрещено делать ремонт в выходные и праздничные дни. В будние дни делать ремонт можно с 9:00 до 19:00 (в некоторых регионах до 22:00). Длительность выполнения строительных работ ограничена 6 часами в день. Если нужно провести более длительную работу, то необходим часовой перерыв. Допустимый уровень шума в дневное время составляет до 40 дБА, поэтому использование инструментов, чей шумовой и вибрационный барьер превышает данный показатель, запрещено. Замерить уровень шума поможет санэпидстанция. Обратиться с жалобой на шумных соседей можно в Роспотребнадзор и к участковому.

Можно ли не открывать дверь квартиры полицейским, если они не называют причину?

Да, имеете право не открывать дверь квартиры. Если возбуждено дело, то они должны вызвать официальным письмом (повесткой), а также письменно уведомить о возбуждении уголовного дела. Если бы это были сотрудники полиции, они бы объяснили причину своего прихода. Обратитесь к своему участковому, чтобы прояснить ситуацию. Согласно ст. 15 ФЗ «О полиции», сотрудники полиции не вправе входить в жилые помещения помимо воли проживающих в них граждан иначе как в случаях и порядке, установленных федеральными законам

Можно ли вернуть деньги за некачественный товар, если нет чека?

Да, можно. Отсутствие чека не является основанием для отказа в возврате денежных средств. Согласно ст. 18 ЗоЗПП, при обнаружении в товаре недостатков покупатель вправе отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за товар суммы. В случае отказа вы можете обратиться с письменной претензией к продавцу о возврате денег. В претензии укажите, что будете взыскивать через суд материальный и моральный ущерб.

Можно ли выселить соседку из муниципальной квартиры за большое количество домашних животных?

Да, можно. Выселить соседку может муниципалитет в судебном порядке (ст. 83 ЖК РФ). В качестве причины для выселения может быть использование жилья не по назначению, умышленное разрушение или повреждение жилья, систематическое нарушение интересов соседей (антисанитария, а также большое количество домашних животных). В рамках судебного разбирательства обязательно выясняют, достоверны ли предоставленные сведения и нет ли смягчающих обстоятельств.

Как вернуть деньги за платные услуги на телефоне, если их подключили без согласия абонента?

Если звонок мобильному оператору не помог, необходимо написать претензию (п. 4 ст. 55 ФЗ «О связи»). Претензия предъявляется в письменной форме и подлежит регистрации. Претензию примут, даже если она написана на клочке бумаги. Документ можно отправить по почте с уведомлением о вручении или вручить лично в офисе оператора с отметкой на вашем экземпляре о ее принятии с указанием даты. К претензии прилагаются копия договора, а также иные необходимые для рассмотрения документы. В претензии потребитель вправе сослаться на п. 5 ст. 44, п.5 ст. 54 ФЗ «О связи», ЗОЗПП, п. 113 Правил оказания услуг телефонной связи и указать требование о возврате излишне уплаченных сумм. Можно также пригрозить оператору жалобой в Роспотребнадзор и Роскомнадзор.

ОН ОСТАВИЛ СВЕТЛЫЙ СЛЕД

Здравствуй, дорогой друг, наша народная газета «Пенсионер России», где можно и свое слово сказать о жизни, и других послушать, много полезных советов узнать да новшеств. Продолжил подписку на новый 2017 год.

Недавно у нас случилось горе. 15 сентября после продолжительной болезни ушел из жизни очень замечательный человек – Анатолий Дмитриевич Митрофанов. Он родился в сентябре 1940 г. В 1941-м ушел на фронт отец, остались он и брат Леня с матерью. Отец погиб, а в 1945-м не стало и матери. Воспитывали братьев родственники отца. После семилетки Анатолий учился в школе механизации в г. Новокузнецке, а потом всю жизнь работал на земле, сеял и убирал хлеб. А еще он писал хорошие стихи. В сентябре прошлого года вышел к 75-летию его первый и последний сборник. Родился Анатолий Дмитриевич в Горьковской области, в деревне Пруды Первомайского района, в семье крестьян Дмитрия и Надежды Митрофановых.

Он искренне любил свой край, свое село Натальино, своих земляков и писал о них в газету.

Высылаю его стихи, напечатанные в нашей районной газете «Знамя труда», в память о нем.

И. Бикбулатов, п. Восточный, Саратовская обл.

МОЯ ДЕРЕВЕНЬКА

Я факты копил, собирал помаленьку,
Пытался найти хоть какие следы,
Зачем так назвали мою деревеньку,
В которой родился, – деревня Пруды.
Я спрашивал малых, я спрашивал старых,
Никто на вопрос мой не знает ответ,
Поскольку прудов ни больших
и ни малых
В деревне моей и в помине-то нет.
Мне как-то старая книга попала,
В ней церковь учет населенья вела,
Деревня моя уж два века стояла,
Такая вот запись в той книге была.
Построив деревню, есть притча такая,
С переселеньем закончив труды,
Переселенцы с далекого края
Назвали деревню, как дома, Пруды.
Так ли все было, не знаем мы ныне.
Ох, много воды утекло с тех уж пор.
В деревне Пруды, где прудов
нет в помине,
Мое босоногое детство прошло.
Мы жили все вместе одною бедою,
И мне не забыть эти годы военные,
Картошки гнилой пополам с лебедой,
Одежд домотканых, лаптишки
бессменные...
Была деревенька богатой когда-то,
И в плотничьем деле был каждый дока,
Дом ли поставить в узорах богатых,
Сани, колеса, мосты, а пока...
Пока деревенька пустеет с годами,
Домов заколоченных множится счет.
Судьба виновата иль жители сами,
Но скоро деревня свой срок доживет.

ПИКНИК

Лист не облетелый,
И птиц разных крики,
И заросли спелой
Вокруг ежевики.
Шумит пикничок,
Отношения просты,
Под шашлычок
И заздравные тосты
«По полной налей!», -
Команда лихая,
За юбилей
Дергачевского края!
За дам за красивых
Пили по норме,
За жизнь, за Россию
И за реформы!
Друзей почитали,
Не спорили рьяно,
И песни звучали
Под звуки баяна.
Ах, день этот белый!
Ах, птиц этих крики!
И заросли спелой
Вокруг ежевики!
Стиха автор сник
И отключился.
Ужели пикник
Мне этот приснился?
Баланс нехорош,
В ушах стоит звон,
Наверное, все же
Пикник был не сон!

Анатолий Дмитриевич Митрофанов, с. Натальино, Саратовская обл.

Талант – искра божия, которой обыкновенно человек сжигает себя, освещая этим собственным пожаром путь другим.

В. Ключевский

ЗИМУШКА – ФЕЯ

Белокудрая зимушка – фея
Вновь обходит владенья свои,
Видит, в снежном убранстве аллея,
А на ветках сидят снегири.
На заснеженной узкой тропинке
Тополь нежно березку обнял,
И, ветвями сметая снежинки,
Он от ветра ее заслонял.
И влюбленными ветер любуясь
Буйный нрав укротил до поры,
Силе нежной любви повинуясь,
Силе светлой земной красоты.

НАЧАЛО ЗИМЫ

Жизнь, как прежде, идет не спеша,
Вновь сменяется время года.
Ах, как осень была хороша!
А сегодня – уже непогода.
Так нежданно метель
разыгралась с утра,
Завывает, метет злая вьюга,
И из окон с восторгом глядит детвора,
Как хозяйничает зимушки подруга.
Но не вечно метель будет длиться,
Скоро стихнет пурга, и опять
Золотые лучи будут с неба струиться,
И на солнце снежок
бриллиантом сиять!

ПОЗАБУДЬ ТЫ ВСЁ, ЧТО ПОЗАДИ

Позабудь ты всё, что позади,
И живи ты только настоящим,
Пусть идут печальные дожди,
Радуйся ты встречам предстоящим.
И в осенний полдень я приду,
Не собьют ветра меня с дороги,
Сердцем любящим я отведу беду,
Теплый взгляд твой встречу на пороге.
Полон счастья будет каждый час,
И осенних холодов дыханье
Не погасит свет любимых глаз,
Не остудит жарких губ касанье.

Ольга Абих

ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА

Эта наука позволяет сохранить любовь через десять, даже через пятнадцать лет совместной жизни. Даже через восемьдесят

Вечером, засыпая, возьмите мужа (жену) за руку и скажите:

«Хорошо, что мы вместе».

Скажите: «Я рад, что мы поженились».

Скажите: «Я рада, что выбрала тебя».

Скажите: «Я рад, что именно ты — моя жена».

Скажите: «Я счастлива возвращаться каждый вечер именно к тебе».

Скажите: «Если бы у меня был выбор, я бы выбрал снова — тебя».

Скажите что угодно в этом духе. Найдите фразы, которые будут близки лично вам. Пусть они буду изящны, косноязычны, странны и остроумны. Главное, чтобы они были искренни. Найдите эти фразы и скажите их вашему супругу.

Скажите их своим детям (с разумной поправкой, что это дети). Научите детей говорить вам эти фразы. Благодарите их, если они говорят такие фразы без вашего обучения. Можете не ждать ответа. Просто скажите и засыпайте.

Утром всё изменится. Это же магия...

Слышу, слышу – кто-то сейчас закипает внутри себя. Мол, как можно говорить «я рад, что живу с тобой» этой истеричке, которая не готовит тебе завтрак. Или этому орангутангу, который вечно лежит на диване и не выносит мусор. Слышу, слышу...

Вот что я скажу — попробуйте. Найдите в себе силы, вспомните, что когда-то вы думали о супруге по-другому, и скажите: «И всё-таки я хочу жить с тобой».

И утром у вас будет завтрак. И мусор отправится на помойку.

Просто потому, что вы сказали волшебные слова...

СЛАДКАЯ УСТАЛОСТЬ

Пусть солнышко светит, луна улыбается,
Надежды, желания ваши сбываются.
Пусть стороной обойдут все ненастья,
Радуют душу здоровье и счастье.

Жизнь вам продляют внуки и дети,
Сладкой усталостью вы им ответьте.
За кружевом веток, знакомой дорожкой
С любовью на жизнь оглянитесь немножко.

Как в зеркало, в прошлое вы загляните,
Что прожито, сделано – в сердце храните.
Сейчас вы – частичка чего-то большого,
В груди разлилась и печаль, и тоска.

Но жизнь продолжается снова и снова,
Любите ее, не грустите пока.

Любовь Михайловна Топчило, г. Екатеринбург

А сердце не чувствует радости,
Стучит, ну и ладно, чуть-чуть,
И словно бы не было сладости
Далеких рассветных минут.

И не было воздуха звонкого,
И красок ярчайших весной,
И не были мы опьяненными
Влюбленности первой волной.

Всему свое время законное,
И в старости, надо сказать,
Есть качество неугомонное
От жизни хорошее ждать.

И даже с поблекшими красками,
И вроде с потухшей душой,
Жизнь манит с настойчивой лаской
Куда-то нас всех за собой.

Г.С. Голицына, п. Черноисточинск, Пригородный р-н, Свердловская область

ПРОШУ ОТКЛИКНУТЬСЯ

МИХАИЛА ПЕТРОВИЧА ЛЕОНТЬЕВА (родился 21 ноября 1930 года) или тех, кто о нем что-либо знает.

Я – **Павла Дмитриевна Мазунина** (девичья фамилия **Леонтьева**). Мы росли вместе в деревне Леонтьева Верхнекамского района Кировской области. Ходили в школу в селе Кай. После 7-го класса отец увез меня в Свердловск.

Мы были дружны. Я его ждала из армии, переписывались. Он служил в Забайкалье, в танковых войсках.

В мае 1955 года он приезжал к нам в Свердловск. Поступил в Зуевское училище сельской механизации, в 1956 году окончил его. Направлен был на работу в пос. Фаленки Кировской области. В конце 1959 года я вышла замуж и не за Мишу. Видимо, он обиделся, и наша переписка прервалась.

Может, откликнутся его родственники. У него был старший брат Аркадий, сестра Валентина.

Его мать звали Агафья Титановна, а отца – Петр Николаевич Леонтьевы.

Я живу в Екатеринбурге. Мой телефон: 8-952-734-31-89, (343) 341-45-08

Гороскоп на 2017 год:

По восточному календарю 2017 год отождествляется с Огненным Петухом. Тот, кто родился в год Петуха, не терпит препятствий на своем пути. Это касается всех сфер его жизни. Представители этого знака очень трепетно относятся к своему внешнему виду. Серьезно подходят к проблемам своей семьи, если их будут ценить домочадцы, то они из перьев вон вылезут, чтобы заслужить похвалу.

Встречу года Огненного Петуха лучше провести в окружении своей семьи. Петух любит яркие насыщенные оттенки. Нужно обязательно выбрать запоминающийся наряд, это понравится хозяину года.

В год Огненного Петуха всем знакам зодиакального гороскопа рекомендуется активизироваться. Кто промедлит, тот не получит «червячка на ужин». Кому-то придется сменить род деятельности, а кто-то займется совершенно новым для него делом. Тот, кто сможет пойти в ногу со временем, а не цепляться за прошлое, сможет добиться ну если не небывалых высот, то хотя бы достаточно приличных результатов.

В этом году деньгами без надобности сорить не стоит. Нужно стараться удачно их вложить в дело, все основательно обдумав. Особенно в первой половине года необдуманный риск может привести к плачевным результатам. В долг давайте с осторожностью, есть вероятность не получить свои деньги обратно или возврату будут предшествовать очень много проблем.

В плане здоровья – профилактика респираторных заболеваний просто необходима в первой половине 2017 года. Серьезней относитесь к своим хроническим заболеваниям, крайне важно не допустить их обострения. Иначе хождение по врачам может нарушить все ваши планы.

В 2017 году явно участятся случаи онкологических заболеваний. Конец второй половины года может оказаться пиком травматических случаев и лучше поберечь себя и предпринять возможные методы безопасности. Это отличный год, чтобы избавиться от всего ненужного, можно легко освободиться от любых зависимостей.

ОВЕН

У Овнов появится возможность реализовать большинство своих задумок. Особенно благосклонна будет к нему вторая половина года. У Овна прибавится энергичности и уверенности в своих силах, а год Петуха даст возможность попробовать свои силы в иной сфере деятельности и воплотить в жизнь свои самые смелые планы.

Второе полугодие 2017 года отличится еще одной особенностью - Овна будет тянуть в самый центр происходящих событий с целью доказать окружающим свою значимость.

Начало 2017 года, напротив, предсказывает ему знаку сложности в общении с окружающими. Звезды рекомендуют Овну не навязывать своего мнения, а стараться идти на компромиссы.

Весной велика вероятность крупных размолвок со своей второй половинкой.

Чутье на успешные вклады, которое проявится уже к весне, может вывести на путь обогащения. Остерегаться стоит ненадежных людей, которые всеми силами будут пытаться завладеть средствами Овна. Кстати, во втором полугодии может возникнуть неприятная ситуация, когда придется судиться с родственниками из-за оставленного наследства.

Если молодые люди и люди среднего возраста будут менее уязвимы в плане здоровья, то юные и пожилые представители этого знака часто будут страдать от простудных заболеваний и вирусов. Особенно стоит беречь дыхательную систему и легкие. Стоит подумать о занятиях дыхательной гимнастикой, а также о плавание или беге. Кроме того, стоит быть аккуратными при нахождении на солнце, так как многие люди этого знака зодиака будут страдать от солнечных ударов.

ТЕЛЕЦ

Первая половина 2017 года для Тельца будет весьма напряженной: неимоверное количество забот и хлопот, разного рода крупных и мелких дел обрушатся на его голову. Попытки героически перерешать все и сразу могут привести к тому, что большинство дел так и останутся незавершенными.

Помимо этого в первой половине года Тельцу придется всячески обуздывать свою раздражительность и придирчивость, которая лавиной критики будет изливаться на окружающих его людей за любую мало-мальски заметную оплошность.

Таким поведением, кроме справедливого возмущения критикуемых и ответной вспыльчивости, Телец ничего не добьется. Тельцам звезды рекомендуют бережнее относиться к своим близким и не допускать срыва на них приступов своей раздражительности и критиканства.

Правда, с приходом сентября гороскоп обещает Тельцу достижение великолепных результатов даже в наиболее сложных и ответственных задачах.

Родившиеся под знаком Тельца люди рискуют допустить немало ошибок при обращении с крупными денежными средствами. Беда Тельца будет заключаться в его излишней доверчивости, коей могут воспользоваться нечистые на руку люди. Вестись на провокации и пытаться выиграть в азартные игры не стоит.

Представители знака Телец начнут год бодро, с хорошим потенциалом и настроением, что позволит долго не вспоминать о серьезных заболеваниях и избежать пандемии гриппа. Энергетический потенциал резко упадет ко второй половине года, что обернется для Тельцов проблемами с сердцем и печенью. Необходимо срочно подумать о правильном питании и очищении организма от шлаков, токсинов и вредного холестерина. Это позволит предотвратить серьезные осложнения.

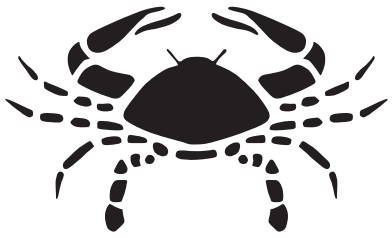
БЛИЗНЕЦЫ

2017 год и в особенности его первая половина предоставит Близнецам замечательные возможности для укрепления материального положения, обзаведения необходимыми знакомствами, а также для покорения противоположного пола. Общительность и уверенность в себе представителей данного знака обеспечит им поддержку окружения и его благосклонность.

В начале осени плодотворная работа Близнецов может смениться апатией, и это естественно – уставший организм будет требовать отдыха. Близнецам стоит прислушаться к этой необходимости.

Не исключено, что год Петуха сможет преподнести одиноким Близнецам одновременно несколько соблазнительных романтических предложений, которые будут соперничать между собой по заманчивости.

Звезды советуют Близнецам в год Петуха избегать больших и шумных возлияний, где существует риск получить серьезное алкогольное или пищевое отравление. Ботулизм будет поражать даже очень маленьких Близнецов, а потому стоит быть крайне внимательным к употребляемым продуктам. Отдельно стоит сказать о путешествиях Близнецов, ведь посещая экзотическую страну, эти личности рискуют заразиться неизвестной и весьма опасной инфекцией, которая будет угрожать не только здоровью, но и жизни Близнеца.



РАК

2017 год обещает быть благополучным для Раков, но только если они будут деятельны и упорны в достижении намеченных целей. Возможностей для реализации год Петуха предоставит достаточно. Так что не стоит пускать свои дела на самотек, следует брать инициативу в свои руки.

Звезды рекомендуют Раку расставить приоритеты в пользу личной жизни и семьи, если она имеется.

В ноябре у Рака ожидается усталость и недостаток энергии, поэтому все важные запланированные дела лучше перенести чуть позже – на декабрь, который для Раков станет наиболее удачным за весь год.

Альтруистические побуждения Рака и его желание помочь всем и сразу могут сыграть злую шутку. Одалживая деньги своим знакомым, важно понимать, что человек может оказаться мошенником и исчезнуть вместе с деньгами, так и не вернув долги.

Рожденным под знаком Рака людям уже с первых дней года стоит следить за суставами и костной системой. Дело в том, что желание выглядеть красиво многих Раков заставит сесть на строгую диету. Неправильное и неполноценное питание приведет к вымыванию кальция из организма, что на фоне весеннего авитаминоза неминуемо приведет к хрупкости и ломкости костей. Детишкам школьного возраста знака Рак стоит опасаться инфекции стафилококка, которая приведет к появлению ревматизма.

ЛЕВ

2017 год обещает стать для Льва весьма удачным, поскольку важнейшие составляющие успеха – активность и везение в делах – будут у него в руках. В особенности это справедливо для первой половины 2017 года, энергия будет просто неиссякаема, работа начнет спориться, и даже несколько дел одновременно смогут решаться без особенной суеты.

Не стоит пренебрегать семьей в период реализации своих амбиций. Особенно остро эта проблема способна проявиться осенью.

Представителям знака стоит следить за своим здоровьем и тепло одеваться в зимнее время - существует риск серьезно застудиться, что приведет к воспалению лицевого нерва с последующим серьезным лечением. Летом есть риск заболеть воспалением легких. Для предотвращении этих заболеваний важно не только тепло одеваться, но и постоянно повышать собственный иммунитет при помощи приема поливитаминов, закаливания и бега по утрам. Детишек Львов в 2017 году стоит отвезти на море, подышать йодированным воздухом.

ДЕВА

2017 год буквально с первых же дней предвещает Деве множество сюрпризов, неожиданных событий и новых перспектив. Зачастую обстановка будет благоприятствовать Деве, однако недостаток активности и делового подхода спровоцируют потерю для Девы многих привлекательных шансов.

Будьте на позитиве

Хотя для Девы в 2017 году есть и другой вариант развития событий – не пытаться реализовать какие-либо грандиозные проекты, а жить в свое удовольствие и заниматься тем, чем интересно. В таком случае результаты не будут значительными, однако год сможет пройти разнообразно и интересно.

С приходом 2017 года осторожность и рассудок отойдут на второй план – логикой Девы будут управлять чувства, и они же будут руководить поступками. В итоге первое полугодие повлечет для этого знака зодиака множество романтических и прочих знакомств, а также море впечатлений. У одиноких Дев велика вероятность развития внезапных бурных отношений, которые могут оказаться весьма неожиданными.

Природная бережливость и аккуратность при обращении с деньгами позволят Девам не только сохранить средства, но и приумножить их.

Энергетическому потенциалу представителей знака Дева практически ничего не будет угрожать в 2017 году. Год Петуха подарит этим личностям уверенность в своих силах и заставит подумать о переходе на растительную пищу и отказе от мясной или же о возможности навсегда бросить курить. Девы старшего возраста могут заиметь серьезные проблемы с давлением. К тому же всем людям этого знака зодиака не помешает проверить состояние щитовидной железы, дабы предотвратить серьезные заболевания в будущем.

ВЕСЫ

В 2017 году звезды не рекомендуют Весам серьезно менять свою жизнь. Успех будет им сопутствовать в том случае, если они станут спокойно решать текущие вопросы.

Звезды рекомендуют этому знаку зодиака в начале года Петуха применить свою кипучую энергию в мирном направлении - путешествия, творчество и обустройство личной жизни, а от кардинальных перемен лучше пока воздержаться.

В первом полугодии года высока вероятность того, что Весы под влиянием вспышки эмоций и благоприятного момента способны совершить поступок, который впоследствии долго будет доставлять им неприятные переживания. Таким поступком может оказаться измена, расставание с любимым человеком, беспричинная ревность, внезапная умопомрачительная страсть или еще что-то подобное. Весам лучше держать свои эмоции под контролем.

Рожденным под знаком Весы людям стоит на протяжении всего года тщательно следить за собственным здоровьем и прежде всего избегать травмоопасных ситуаций, ведь на сектор здоровья Весов окажет свое негативное влияние воинственный Марс. Заботу стоит проявить также в отношении зубов и ротовой полости. Обследовать стоит также глаза, ведь вполне возможно повышенное глазное давление.

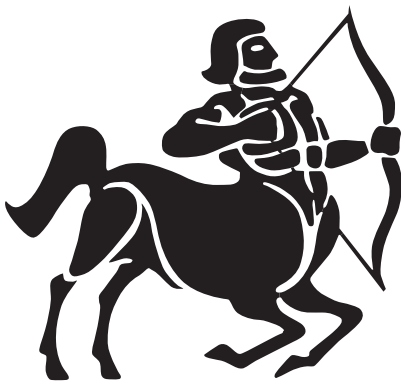
СКОРПИОН

В 2017 году у Скорпиона будут все шансы для преодоления разнообразных трудностей. Особенно хорошо ему будет удаваться оставлять соперников позади в первой половине года. Помимо этого, первая половина года Петуха обеспечит данный знак зодиака коммуникабельностью и общительностью. Эти качества помогут Скорпиону как в работе, так и в любовных отношениях, делая его неотразимым.

Звезды рекомендуют Скорпиону в год Петуха использовать бойцовские способности против конкурентов, в этом случае деловые и любовные победы ему гарантированы. К близким же людям ему стоит относиться более мягко и меньше критиковать.

Скорпион в 2017 году с одинаковой легкостью будет как выстраивать отношения, возможно, с нуля, так и разрушать без остатка. Виноваты в таких крайностях его чрезмерная ревность, критичность и эмоциональность. Этот знак зодиака умеет профессионально раздувать конфликт на ровном месте, и его половинке будет сложно с ним.

Проблемой для Скорпионов в год Петуха может стать необходимость срочно сбросить вес или бросить курить, так как два этих фактора серьезно повлияют на работу сердца. Предстоит длительная борьба с психологической зависимостью. В остальном же энергетический потенциал этих людей очень высокий, а потому распространенные заболевания не буду цепляться за Скорпионов. Это время подходит для того, чтобы заняться спортом.



СТРЕЛЕЦ

В 2017 году звезды обещают Стрельцу получение множества новых идей, разнообразных увлечений и впечатлений. Он сможет обзавестись внушительным количеством знакомств благодаря своей коммуникабельности и общительности. Однако наряду с этими качествами Стрелец может действовать жестко и решительно, добиваясь своей цели. Год Петуха позволит этому знаку зодиака найти нестандартные решения многих проблем благодаря оригинальному подходу и свежему взгляду.

Второе полугодие 2017 года добавит деятельному Стрельцу еще больше энергии и творческого настроения. Правда, этот период рекомендуется использовать не для активных рывков, а планомерного постепенного завоевания позиций.

Год Петуха не слишком подходит для Стрельца в плане накопления, от займов и кредитов стоит держаться подальше, так как высок риск оказаться в долговой яме.

Сложный год предстоит прожить Стрельцам в плане здоровья. Эти люди войдут в год Петуха выхолощенными и с ослабленным потенциалом, что неминуемо скажется и на состоянии организма. Прежде всего стоит опасаться вирусных инфекций и гриппа. Детишки этого знака могут мучиться из-за отита и рискуют заболеть воспалением легких или гайморитом. Таким детям важно пройти профилактическое лечение.

КОЗЕРОГ

2017 год сложится благополучно для Козерога, поскольку принесет ему душевную гармонию, оптимистический подход к жизни и равномерную энергичность. Звезды рекомендуют Козерогу в первом полугодии не предпринимать резких шагов как в деловой, так и в личной сфере. Успех будет сопутствовать ему, если он будет придерживаться продуманной ранее линии поведения.

Единственный совет дают звезды Козерогу: в декабре не стоит браться за решение важных задач, а лучше посвятить это время качественному полноценному отдыху.

Одним из самых дисциплинированных в плане здоровья в 2017 году будет именно Козерог, так как предпочтет сделать все, чтобы болезнь не наступила и обошла его стороной. Для этого Козерог будет немало времени и средств тратить на профилактику и укрепление своего организма. Он может посещать оздоровительные санатории и будет совершенствовать свой рацион питания, исключая все лишнее и выбирая для своего организма только самую лучшую пищу. Звезды советуют этим людям меньше контактировать с больными и избегать травм.

ВОДОЛЕЙ

Гороскоп на 2017 год не предвещает Водолею никаких серьезных потрясений. Он проведет год Петуха относительно спокойно и в меру активно. Единственное, что потребует от Водолея пристального внимания – собственное восприятие реальности в первом полугодии. Звезды предупреждают, что в этот промежуток времени Водолей будет склонен к излишней мелочности и придирчивости к окружающим.

Мелкие промахи других начнут выводить Водолея из себя, провоцируя критику, недовольство и конфликты. Однако такое стремление к точности будет положительным – повышенное внимание к мелочам позволит Водолею выполнять работу тщательно и скрупулезно, избегая промахов и недочетов.

Во всех сферах деятельности Водолею будет проще действовать по заранее разработанным шаблонам, а не пытаться изобрести нечто новое. Такой консервативный подход для Водолея в 2017 году сослужит ему хорошую службу и принесет успех.

Люди этого знака зодиака с долей беспечности относятся к собственному здоровью, считая, что их крепкому организму ничего не угрожает. Это не совсем так, а значит, при попустительстве самого Водолея коварная погода обязательно найдет лазейку в крепком иммунитете этих людей. Кроме того, из-за регулярных возлияний неожиданно могут обнаружиться проблемы с печенью или почками, что может потребовать даже госпитализации. Важно избегать перееданий и пищевых отравлений.

РЫБЫ

2017 год наделит Рыб активностью и целеустремленностью, которые будут резко выделять их среди пассивного окружения. В течение всего года Рыбы будут демонстрировать уверенность, коммуникабельность, энергичность, организаторские способности. Эти качества окажут влияние на все сферы деятельности данного знака зодиака, помогут добиться поддержки и достижения задуманного.

Активность и любопытство будут кипеть непрерывно, подталкивая их в самый эпицентр происходящих событий. Благодаря этому Рыбы обзаведутся множеством выгодных знакомств, однако и внимание их к важным делам может быть отвлечено.

Второе полугодие для этого знака зодиака предвещает возможность другой крайности – Рыбы могут увязнуть в бытовых и хозяйственных вопросах, посвящая все внимание решению повседневных дел. Звезды рекомендуют Рыбам сконцентрироваться на важных вопросах, а не растрачивать свою энергию на мелочи.

Финансовый сектор Рыб будет находиться под влиянием Марса, а значит, дела с деньгами будут обстоять не слишком благоприятно. Существует вероятность банальной потери крупной суммы денег, или же Рыбы могут нарваться на мошенника, который обманным путем завладеет частью их средств.

Рыбам необходимо внимательно читать условия заключаемого контракта и не скупиться на адвоката, который поможет заключить серьезную финансовую сделку без риска потерять средства. Основные же траты в 2017 лучше всего перенести на окончание года.

Рожденные под знаком Рыбы люди в 2017 году будут как никогда веселы и энергичны, а все из-за высокого потенциала и укрепленного иммунитета, позволяющего редко вспоминать о недугах. Между тем у этих личностей совсем неожиданно могут обнаружиться заболевания мочеполовой системы, связанные с венерическим заболеванием. Этим людям необходимо быть разборчивее с сексуальными партнерами. Кроме того, в этом году Рыбам стоит задуматься о похудении, для чего важно не только выбрать правильную диету, но и начать заниматься физическими упражнениями.

Magicoracle.ru

ВСТРЕЧАЯ ОГНЕННОГО ПЕТУХА

2017 год пройдет под знаком Огненного Петуха, а потому следует подумать, как провести этот праздник, согласуя его с предпочтениями хозяина наступающего года.

КАК УКРАСИТЬ ДОМ

Прежде всего, запомните, что Огненный Петух – птица яркая и оригинальная, а значит, ваш дом должен быть разукрашен в яркие и веселые тона, но вместе с тем не должен быть аляповатым. В идеале следует остановиться на красных, желтых или оранжевых, лиловых и пурпурных оттенках, то есть на тех цветах, которые символизируют огонь, а значит, и Огненного Петуха. В идеале не стоит выбирать больше трех цветов, чтобы в убранстве дома чувствовался тонкий стиль декоратора.

В идеале встреча года Огненного Петуха должна проходить в деревенском стиле, ведь Петух – истинно деревенское животное. Попытайтесь создать в доме настоящий сельский уют, укрыв кресла и диваны мягкими полотняными накидками, положив в качестве декора мотки разноцветных ниток и спицы для вязания, а также вязаные носочки или кофточку. Любые украшения ручной работы будут здесь очень кстати. Можно самостоятельно связать снежинки и звездочки, закрепив их на картинах, окнах, люстре или предметах мебели. А если удастся, свяжите фигурку Петуха и поставьте на самое видное место. Пусть повелитель наступающего года контролирует все происходящее.

В год Огненного Петуха следует поддержать стихию этого знака. Для этого установите в доме массивные свечи и проведите этот незабываемый вечер при натуральном огненном освещении. Также приветствуется всевозможная иллюминация, которая подойдет как для внутреннего убранства, украшения елочки, стен и окон дома, так и для наружного украшения вашего дома.

Кстати, елочка при встрече этого Нового года должна быть натуральной, так как Огненный Петух – поклонник всего естественного. А во главу стола не забудьте поставить корзинку со спелыми красными яблоками. В этом случае вы сможете встретить Новый год во всеоружии и порадовать Огненного Петуха.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ

Прежде всего подойдет деревенский стиль, а значит, красивая льняная скатерть, плетеные корзиночки для хлеба, а также лукошко из лозы, в котором поместятся спелые красные яблочки и другие фрукты, которые очень любит Огненный Петух. В середине стола следует разместить букеты с колосками, не забыв поставить в самом центре пиалу с пророщенным зерном. Зажженные свечи дополнят украшение стола, а значит, будут привлекать удачу в год огненной стихии.

Теперь – о блюдах, которые должны присутствовать на новогоднем столе. Сразу скажем, что для этого праздника не следует готовить курицу в духовке или индейку в гранатовом соусе. Блюда из пернатых для такого праздника не подходят. Но не отказывайте себе в зажаренных свиных отбивных или мясных рулетиках. Любые рыбные блюда также будут уместны на праздничном столе, особенно если их обильно украсить овощами и посыпать зеленью. Отличным вариантом станут также морепродукты, к примеру, оливье с креветками, фаршированные кальмары или же салат с сыром и кальмарами.

Огненный Петух отдает предпочтение злаковым культурам и зелени, а значит, все блюда на вашем столе должны быть легкими и воздушными. Придумайте оригинальный салат с пророщенными зернами или приготовьте необычные бутерброды, главное, чтобы они не отягощали желудок. Например, великолепным выходом будут сырные шарики с виноградом или заливное, фаршированные яйца или сырный рулет. Огненный Петух обязательно оценит необычный и оригинальный подход, ведь он ярый поклонник всего неординарного.

Добавим лишь, что Огненный Петух – свободолюбивая птица, а значит, в этот Новый год вы не вправе отказывать себе в употреблении ваших любимых блюд. Пусть ваш стол ломится от угощений, чтобы вы и ваши гости получили удовольствие от праздника и запомнили его на весь год.

ЧТО ПОДАРИТЬ

Петух очень любит внимание к своей персоне, а значит, в этот Новый год никто из ваших близких не должен остаться без подарка, пусть даже чисто символического. Если люди увидят, что вам они небезразличны, они будут дарить вам свою любовь и внимание на протяжении всего года.

Скажем также, что Огненный Петух – материалист до мозга костей, а значит, выбирая подарок на этот Новый год, обязательно задумайтесь над тем, нужен ли он человеку, которому вы собираетесь его преподнести.

В почете будут любые подарки из кожи – начиная от одежды и заканчивая кожаными чехлами, портмоне или перчатками. А вот изделия из дерева для этого Нового года не подходят, так как стихия года – огненная. Скажем также, что алкоголь в этот праздник дарить не рекомендуется, так как Петух отрицательно настроен к спиртному.

Памятуя, что хозяином этого года будет Петух, а сам год несет стихию огня, есть смысл задуматься об экстремальных подарках. Это может быть, например, сертификат на обучение экстремальной езде. А вообще, проявляйте заботу о своих любимых, задумавшись о том, какой подарок им хотелось бы получить на Новый год. Если это детишки, то, скорее всего, им захочется иметь костюм Бэтмена или Супермена, новый пистолет, автомат, замечательную куклу из новой коллекции и, конечно же, всевозможные электронные гаджеты, будь то телефоны или планшеты.

Задумайтесь о таком подарке, как сертификат на покупку нижнего белья для своей любимой, а также абонемент в бассейн или тренажерный зал. Близкий человек обязательно скажет вам спасибо за такой подарок. И даже банальный теплый свитер, особенно с изображением хозяина наступающего года, будет греть тело и душу вашему любимому человеку на протяжении всего следующего года.

Счастливого Нового года!

Предсказания на 2017 год

История знает немало примеров того, как особенные люди, обладающие возможностью предвидеть будущее, в точности предсказывали эпохальные события в жизни людей. В этом плане очень интересно, что говорили о 2017 годе великие предсказатели?

ПРЕДСКАЗАНИЯ НОСТРАДАМУСА

Нострадамус сделал немало предсказаний, которые так или иначе касаются периода с 2014 по 2018 год. В них говорится, что в 2016-2017 годах обострятся исторические конфликты на Ближнем Востоке. Коренное население некоторых стран пожелает вернуться на историческую родину, установив тем самым справедливость, что и обернется затяжным военным конфликтом. Вполне возможно, Нострадамус имел в виду курдов, которые захотят вернуться на историческую родину и развяжут кровавую войну с Турцией.

Говорил Нострадамус и о геополитике. По его предсказаниям, ожидаются серьезнейшие проблемы в экономике развитых стран, которые больно ударят по гегемону, то есть по США. По словам провидца, доллар потеряет свою ценность, а ему на смену придет другая мировая валюта, которую будет продвигать одно из восточных государств, возможно, Китай.

ПРЕДСКАЗАНИЯ ВАНГИ

Начало 2017 года станет ключевым в истории всего человечества, ведь именно весной этого года весь арабский мир пойдет войной на православное человечество. Именно с этого момента может начаться кровопролитная война двух религий, а говоря другим языком, Третья мировая война. Правда. тут есть одно уточнение. Ванга за свою жизнь сделала немало предсказаний и в одном из них коснулась нашей страны. По словам Ванги, именно в 2017 году Российская держава предотвратит наступление мировой войны, спася тем самым человечество от неминуемой гибели.

Вообще, Ванга говорила о России немало и в большинстве своем в хвалебных тонах. По словам предсказательницы, именно Россия в середине 2017 года станет оплотом христианского мира, и именно под флагом России соберется огромная армия, которая будет противостоять нашествию исламского мира. Более того, говоря о России, провидица упоминает о вероятном возрождении, сплоченности нации, а также о российском вожде, который обретет невиданную доселе славу и на века останется в памяти народа.

ПРЕДСКАЗАНИЯ ПАВЛА ГЛОБЫ

Известный астролог отмечает тяжелый кризис, который продолжит свое развитие в России. В стране то и дело будут возникать массовые волнения и протесты, которые, однако, правительству удастся сдерживать, не допуская переворота. Тем не менее населению России следует быть готовым к тяжелым кризисным временам, и это состояние вряд ли изменится до 2020 года.

Что же касается большой политики, то Россия в 2017 году добьется больших успехов, так как создаст крупный альянс с неожиданными союзниками, что станет полновесной альтернативой агрессивной политике Америки. Вполне вероятно, что военный альянс будет образован с Индией и Китаем.

Кроме того, по словам Павла Глобы, в 2017 году неожиданно умрет или даже будет убит президент одной из европейских стран. Это станет поводом к развалу Евросоюза. Вообще же Европейский мир в 2017 году будет подвергаться серьезным сотрясениям.

ПРЕДСКАЗАНИЯ АЛЕКСАНДРА ШЕПСА

По словам победителя «Битвы экстрасенсов» Александра Шепса, в 2017 году мировые державы будут стремительно восстанавливать отношения с Россией, полностью отменят санкции и больше не будут возвращаться к вопросам Украины и Крыма. С этого момента начнется возрождение экономики нашей страны, а российская валюта заметно укрепится по отношению к доллару, хоть никогда и не вернется на прежние позиции.

В Украине в 2017 году произойдет еще один переворот. Правда, он будет скорее политическим, так как правительство подаст в отставку, а следом за ним и президент вынужден будет покинуть свой пост. В результате новых выборов к власти придут молодые реформаторы, которым удастся наладить отношения и с Россией и с Евросоюзом.

ПРЕДСКАЗАНИЯ ДМИТРИЯ ИВАНОВА

Есть в России и еще один интересный предсказатель - Дмитрий Иванов, а свою известность он получил несколько лет назад, в точности предсказав события на Украине, возникновение майдана и отделение восточной части Украины.

Так, по его словам, уже в начале 2017 года начнется распад Евросоюза, и первыми его покинут Голландия и Греция. А вот летом в Европе начнется настоящий мор от неизвестного вируса, к которому совсем не скоро найдется антидот. В результате страшной эпидемии, привезенной с юга, вымрет 90% жителей Европы.

В этом же году, по словам Дмитрия Иванова, Китай возглавит экономику мира, в то время как в США назреет политический кризис.

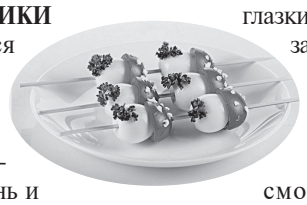
Канапе на новогодний стол

Канапе – маленькие бутерброды «на один укус» — идеальная закуска для праздничного стола или фуршета. Готовить их можно из любых продуктов, руководствуясь вкусом и правилами сочетаемости. Мы предлагаем взять на заметку 10 простых рецептов праздничных канапе.

РОЗОЧКИ

Для приготовления этих «романтичных» канапе понадобится слабосоленая или копченая рыба, нарезанная тонкими пластами, сливочный сыр и хлеб, например, багет. Хлеб нарезать на кусочки толщиной до 0,5 см. Если вы не нашли багет, то можно из кусочков обычного батона вырезать кружочки вырубкой для печенья. На хлеб нанести слегка подсоленный сливочный сыр. Кроме того, в сыр можно добавить мелко нарезанную зелень. Тонкий длинный кусочек рыбы свернуть спиралью и установить вертикально на сыр. Нежные, вкусные и очень красивые канапе готовы.

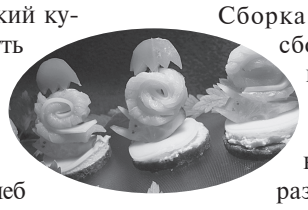
МУХОМОРЧИКИ



Понадобятся отваренные и очищенные перепелиные яйца, помидоры черри, зелень и майонез или сливочный сыр. Помидоры разрезать пополам, мякоть аккуратно вычистить ложечкой. На шпажку нанизывать помидорчики и яйца, формируя грибочки. С помощью зубочистки майонезом или сливочным сыром нанести белые крапинки на шляпки грибов. Внизу грибочков можно майонезом приклеить листики петрушки.

УЛИТКИ

Очень необычные и запоминающиеся канапе можно сделать из совершенно обычного набора продуктов. На кусочек хлеба нанести сливочный сыр. Из огурца вырезать «тельце» улитки, по форме напоминающее запятую. Тонкий и длинный кусочек красной рыбы сложить вдоль пополам, положить тонкий кусочек сыра и завернуть спираль — раковину. Надеть на шпажку спираль, затем «тельце» из огурца и воткнуть шпажку в хлеб со сливочным сыром. Теперь добавить детали. Из болгарского перца можно вырезать зонтик и нанизать его сверху на шпажку. Из кусочка перца или помидора вырезать крохотную полосочку — ротик и приклеить сливочным сыром, глазки — горошины перца — также закрепить сыром.



МНОГОСЛОЙНЫЕ КАНАПЕ

Очень эффектно смотрятся многослойные канапе. Несмотря на длинное описание, готовятся они очень просто. Нарезать одинаковые по толщине куски черного и белого хлеба. Лучше брать «кирпичик», чтоб куски были квадратной или прямоугольной формы. Кусок черного хлеба намазать сливочным сыром, выложить тонко нарезанные огурцы и посолить. Белый кусок хлеба смазать сливочным сыром и выложить смазанной стороной на огурцы. Теперь смазать сливочным сыром верх белого куска, на него выложить рыбу, накрыть смазанным куском черного хлеба. И повторить действия, прослоив, например, тонкими кусочками болгарского перца или помидора. Завершить куском белого хлеба. Сборка чем-то напоминает сборку торта. Воткнуть шпажки в многослойный бутерброд на одинаковом расстоянии. Между шпажками разрезать бутерброд накрест на квадратики, на каждой шпажке остается многослойное квадратное канапе.

КАНАПЕ С ПАШТЕТОМ

На сухарики или крекеры из кондитерского мешка с зубчатой насадкой отсадить паштет. Украсить можно кусочком перца, огурца, оливки и зеленью.

СЫРНЫЕ ШАШЛЫЧКИ

Несколько сортов сыра нарезать на кубики со стороной около 1 см. Крупный виноград разрезать пополам и извлечь косточки. Если виноград сорта кишмиш небольшого размера, то его можно не разрезать. Поочередно нанизывать на шпажки кусочки сыра и винограда. Рекомендуется подавать к вину.

ПИНГВИНЫ

Для создания забавных «пингвинчиков» понадобятся крупные и мелкие оливки без косточек, моцарелла, морковь. Из моркови нарезать тоненькие кружочки. Вырезать в морковных кружочках небольшие сектора-треугольнички. Треугольники будут клювами, а кружочки — лапками. Из моцареллы вырезать небольшие полосы, крупные оливки разрезать вдоль с одной стороны, вставить кусочки моцареллы. В маленькую оливку вставить кусочек моркови «клювик». Собрать пингвинов: надеть на шпажку маленькую оливку с клювиком, большую оливку с кусочком моцареллы и последним — кружочек моркови — «лапки». Поставить пингвинчиков на лапки. Канапе готовы!

КОРАБЛИКИ

Совершенно несложные, но симпатичные канапе-кораблики. Сделать «лодочку»: из хлеба вырезать небольшие полоски, сверху выложить полоску колбасы, полоску огурца. На шпажку надеть кусочек сыра побольше и кусочек поменьше, имитируя паруса. Воткнуть шпажку в основание — «лодочку». Сверху на шпажку можно прикрепить «флажок» из болгарского перца или морковки.

КАНАПЕ-ВОЛНЫ

Очень эффектно смотрятся объемные волнистые канапе. На кусочек хлеба выложить кусочек помидора и сыра. Надеть на шпажку тонко нарезанную колбасу, полоски огурца, воткнуть шпажку в основание. Завершить можно половинкой оливки. Вместо колбасы волной можно нанизать тонко нарезанный сыр.

КРЮЧОЧКИ

Огурец нарезать тонкими полосками. Очень удобно делать это ножом для сыра или картофелечисткой. На серединку полоски выложить массу из сливочного сыра с зеленью и солью, на сыр выложить хвостик креветки. Завернуть рулетиком и надеть на шпажку. Установить рулетик на кусочек хлеба или крекер.

5 НЕОЖИДАННЫХ СПОСОБОВ приготовить знакомые продукты

Из лука можно сделать варенье, из огурцов — цукаты, а из лаванды — сироп. Удивите гостей невероятными блюдами из банальных продуктов.

ЛУКОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Луковое варенье — это очень необычное блюдо. Оно прекрасно сочетается с мясом и может выступать как начинка для пирога. Многие консервируют его наравне с обычными джемами.

Ингредиенты:

1 кг лука;

500 мл белого вина;

50 мл бальзамического уксуса;

2 столовые ложки сахара;

специи, растительное масло, соль — по вкусу.

Приготовление

Лук нужно почистить и порезать тонкими полукольцами. Можно использовать не только репчатый, но и красный.

Возьмите кастрюлю с толстым дном. Поставьте на медленный огонь. Разогрейте в ней масло. Положите лук и обжарьте до прозрачного состояния. Добавьте специи. Выбрать можно те, которые вам по вкусу. Можно добавлять тимьян, чёрный перец, немного измельчённого тмина.

Когда лук станет мягким и прозрачным, включайте большой огонь. Добавьте вино и сахар. Хорошо перемешайте и позвольте алкоголю испариться. Варенье начнёт густеть и темнеть.

Влейте бальзамический уксус и посолите. Постоянно помешивайте варенье: если лук пригорит, блюдо будет испорчено. Когда джем станет густым и тёмно-коричневым, снимайте с огня.

Можно подавать на гренке или в соуснике. Хорошо подойдёт к мясу или сырной тарелке.

БРАУНИ С АВОКАДО

На вкус брауни с авокадо не совсем похож на привычный. Однако в традиционной шоколадной сладости просто невероятное количество калорий. А те, кто любит брауни, обычно не могут ограничиться одним кусочком. Поэтому вариант с авокадо может стать хорошей и здоровой заменой сливочного масла для сладкоежек и шоколадоголиков.

Ингредиенты:

250 г авокадо;

4 яйца;

2 стакана сахара;

0,25 стакана какао;

0,5 стакана муки;

0,5 чайной ложки соли;

1 чайная ложка ванильного экстракта или ванилина;

немного подсолнечного, сливочного или кокосового масла.

Приготовление

В большой миске смешайте яйца, сахар и хорошо перемешайте венчиком до однородной массы. Добавьте какао, муку, соль, ванильный экстракт. Снова перемешайте.

Очищенный авокадо положите в отдельную тарелку. Хорошо разомните его вилкой до однородной массы. Добавьте фрукт в большую миску с тестом для брауни. Ещё раз перемешайте всё венчиком. Готовое тесто по консистенции должно быть похоже на густую сметану.

В форму для выпекания, смазанную маслом, вылейте тесто. Тщательно разровняйте его лопаткой.

Выпекать брауни нужно 50–60 минут при температуре 150 °С. Перед подачей разрежьте пирог на небольшие порции и посыпьте сахарной пудрой.

ОГУРЕЧНЫЕ ЦУКАТЫ

Несмотря на то, что блюдо может показаться совершенно неземным, оно занимает почётное место в российской кухне. Огуречные цукаты готовили с давних времён, поэтому они могут стать отличным способом попробовать то новое, что на самом деле хорошо забытое старое. Для огуречных цукатов отлично подойдут большие огурцы.

Ингредиенты:

1 кг огурцов;

0,5 кг сахара;

специи;

0,5 л воды.

Приготовление

На среднем огне нагрейте в кастрюльке воду и растворите в ней сахар. Овощечисткой снимите кожуру с огурцов, разрежьте их пополам и выньте сердцевину. Порежьте овощи кубиками или продолговатыми брусочками.

Вода с сахаром должна превратиться в сироп. Добавьте специи. Хорошо подойдёт тёртый или сушёный имбирь, кардамон. Можно добавить совсем немного гвоздики.

Уменьшите огонь. В сироп положите кусочки огурца и варите до тех пор, пока они не станут прозрачными. Выньте цукаты шумовкой, подождите, пока с них стечёт сироп, и переложите в керамическую форму для выпекания.

При небольшой температуре (150–180 °С), но с хорошей конвекцией просушите цукаты в духовке. После этого пересыпьте сахарной пудрой или сахаром и сложите в контейнер.

КАРАМЕЛЬНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Картофель в карамели — необычное угощение: его часто готовят в китайских ресторанах. А ещё это традиционное рождественское блюдо в Дании. Попробовать его стоит, угощение это необычное, но вкусное.

Ингредиенты:

небольшие картофелины;

сливочное масло;

сахар;

специи; соль.

Приготовление

Картофель отварите. Когда будет готов, достаньте из воды, очистите от кожуры и отставьте в сторону. Количество картофеля не имеет значения: готовьте столько, сколько захочется.

В толстостенной сковороде растопите сливочное масло. Затем добавьте сахар. Пропорции рассчитываем так: растопленное масло должно обильно смочить весь сахарный песок. Если вы берёте две ложки сливочного масла, их хватит на 1,5–2 столовые ложки сахара.

Можно добавить в карамель специи по вкусу. Но только совсем немного, чтобы подчеркнуть вкус. Хорошо подойдёт щепотка перца чили, шалфея, чёрного перца. Можно добавить и немного соли: она сделает насыщенный карамельный вкус ярче.

Положите овощи в карамель. Аккуратно покачивая сковородой, перемешивайте и перемещайте картофелины, чтобы каждую обволокло сахарной смесью. Делайте так 8–10 минут.

Готовое блюдо можно посыпать поджаренным кунжутом или молотыми орехами. Но только чуть-чуть.

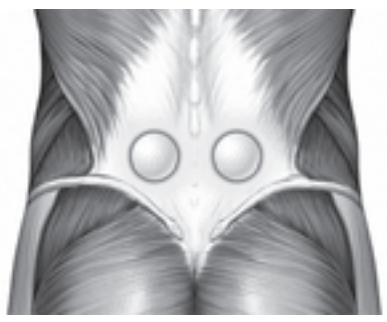
Упражнения долголетия: 3 ключевые точки тела

Ученые, медики, геронтологи всего мира пытаются разгадать тайну человеческой жизни, найти эликсир молодости, сделать земное существование человека как можно дольше и качественнее. Представляем вашему вниманию 3 ключевые точки тела для тех, кто хочет сохранить активное долголетие, крепкое здоровье и ясный ум на долгие годы, от ведущих экспертов, исследующих механизмы старения и факторы, влияющие на продолжительность жизни населения.

1. В нижней части тела, в ногах, ключевыми являются колени, а в верхней части тела ключом, открывающим дверь в здоровую жизнь, является поясница. Поясница непосредственно связана с почками, а почки — это источник главной жизненной энергии всего тела. Потому большое внимание следует уделять пояснице.

Есть несколько простых упражнений, которые помогают сохранять здоровье в области поясницы, что определяет вашу подвижность и живость во всех видах деятельности.

УПРАЖНЕНИЕ 1



Ноги на ширине плеч, стопы параллельны по внешней стороне. Руки висят свободно вдоль тела ладонями внутрь. На вдохе руки поднимаются вверх и в стороны над головой. Движение делается плавно и медленно. Вдох заканчивается, когда руки полностью поднимаются над головой и локти разгибаются. После этого на выдохе, одновременно с движением рук вниз в обратное положение, тело начинает сгибаться в пояснице так, чтобы руки на крайней точке выдоха достали до пола.

После этого опять делается вдох, и руки, следуя за туловищем, поднимаются вверх над головой, чтобы на выдохе вернуться в исходное положение вдоль тела.

Это упражнение повторяется девять раз утром, а вечером перед сном его полезно делать шесть раз.

2. Вторая ключевая точка тела располагается в середине груди, с ней связана диафрагма, и эта точка является очень важной для сохранения спокойствия и управления чувствами.

Для этого можно делать упражнения, связанные с точкой середины груди. Нужно помнить, что точка — это условное обозначение подвижной зоны, которая находится внутри тела. Она лишь отражается на поверхности как спереди, так и сзади. Потому при совершении упражнения, направленного на приведение в порядок состояния в точке, в действительности, усилие распределяется и на другие области, в том числе на область спины и позвоночника.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Для выполнения упражнения необходимо сосредоточить внимание на средине груди, и на вдохе руки, сжатые в кулаки перед грудью тыльной поверхностью вперёд, разводятся в стороны на уровне плеч, а кулаки одновременно разжимаются.

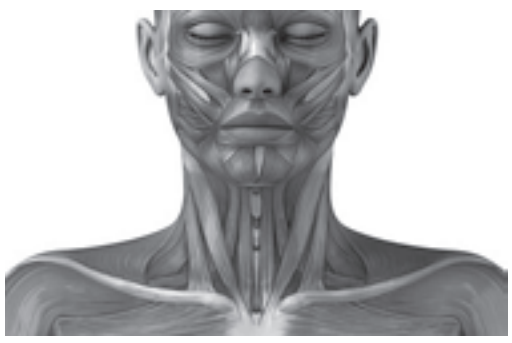
На выдохе руки возвращаются в обратное положение перед грудью со сжатыми кулаками. Во время выполнения упражнения сила дыхания вниманием направляется из середины груди в кисти руки.

Упражнение делается шесть раз.

3. Третьей ключевой точкой тела является шейный отдел, через который осуществляется соединение собственно тела с головой. С состоянием шейного отдела напрямую связано состояние ума.

Следует отдавать отчёт в том, что все сообщения внутри тела осуществляются через вещественные носители, которые перемещаются по каналам. Очевидно, что кровь питает мозг и проходит вверх по кровеносным сосудам, потому необходимо делать упражнения, которые позволят в течение дня снимать напряжение в области шеи.

Это будет способствовать правильному снабжению сил дыхания, ощущения и сознания, которые вырабатываются внутренними органами и поступают в голову, питая отверстия органов чувств и делая уши чуткими, глаза ясными и ум светлым.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Это упражнение можно делать в положении стоя или сидя. Руки расслабленно помещаются вдоль тела или перед собой. Туловище прямое, голова устремляется макушкой вверх.

Делается медленный плавный вдох, сила внимания направляется в макушку. На выдохе голова медленно наклоняется вниз так, чтобы подбородок коснулся груди, и дальше на вдохе шея медленно выпрямляется, а голова чуть-чуть запрокидывается назад. На выдохе шея выпрямляется, и голова становится ровно.

Снова делаем вдох, голова устремляется макушкой вверх, шея немного натягивается и тянется вверх, вслед за макушкой. На выдохе подбородок прижимается к груди, а на вдохе повторяем запрокидывание головы назад.

Упражнение выполняется три раза.

ОБЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРЁХ ТОЧЕК

Три ключевые точки тела одновременно являются областями, в которых происходит созидание и откуда распределяются три силы: ощущения, дыхания, сознания.

Важно поддерживать равновесие между этими тремя силами, потому в течение дня следует делать упражнение, направленное на осознанное уравновешивание этих трёх сил. Упражнение делается снизу вверх, по три раза для каждой точки, и начинается с поясничной области.

Встать лучше лицом на восток, поставить ноги на ширине плеч, стопы выровнены по внешнему контуру.

Сначала делаются три наклона (упражнение 1).

Потом делаются три движения, направленные на приведение в порядок состояния середины груди, как это описано в упражнении 2.

В конце делается три раза упражнение 3 для отдела шеи.

Завершающая часть называется собиранием или закреплением.

ЗАВЕРШАЮЩЕЕ СОБИРАНИЕ

Это упражнение делается в конце многих движений. Завершая упражнение, следует закрепить достигнутое и сохранить наработанные силы и вещества. Считается, что основным хранилищем этих веществ является нижнее поле средоточия.

Завершающее упражнение начинается с того, что руки, которые располагаются вдоль тела или перед ним, начинают на вдохе подниматься вверх над головой. При этом можно представлять себе, что ты устремляешь своё внимание в небо, откуда набирается чистая сила Неба.

На выдохе руки опускаются вниз, а внимание направляется в землю, откуда в тело набирается чистая сила Земли. Эти движения повторяются три раза, и в третий раз руки приходят в нижнюю часть живота, располагаясь внутренней поверхностью ладони на точке нижнего поля средоточия.

Нужно обращать внимание на то, чтобы у мужчины ближе к телу располагалась левая ладонь, а правая ложилась на неё. У женщин руки располагаются в обратном порядке – правая к телу, а левая сверху.

Этот принцип согласуется со схемой Великого предела, тайцзи, согласно которой женщина прячет или хранит своего внутреннего мужчину, а мужчина прячет или хранит свою внутреннюю женщину.

В принципе это упражнение можно выполнять и как отдельное, чтобы привести в порядок своё состояние. Любое дыхательное упражнение, которое соединяется со вниманием и движением, успокаивает ум и чувственные переживания.

Из книги Б. Виногродского «Китайские мудрости на Пути долголетия»

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ОНЕМЕНИЯ НОГ И РУК

Онемение ног и рук — симптомы, которые могут сопровождать различные заболевания, и поэтому очень важно сделать обследование и выявить причину онемения рук — артрит, артроз, остеохондроз и множество других причин. Народные средства от онемения ног и рук помогут облегчить боль при онемении при помощи доступных средств.

Фитотерапевты утверждают, что растение донник лекарственный помогает устранить онемение рук. Щепотку высушенной травы заварить в 1 стакане кипятка и настоять. Пить в течение 2-х дней. по несколько чашек.

Контрастные ванночки. Держать руки или ноги то в горячей, то в холодной воде. Затем намазать согревающей мазью и укутать. Курс — 10 дней.

Камфорная мазь с добавлением эфирного масла эвкалипта поможет устранить боли и онемения рук и ног перед сном. Достаточно 3-х сеансов.

Обязательна гимнастика пальцев и кистей рук, стимулирующая кровоток. Подняв руки вверх, 80 раз сожмите и разожмите пальцы. Повторите это же упражнение, вытянув руки вдоль тела. Любая физическая нагрузка (безусловно, в меру) улучшит кровообращение, а значит, и облегчит болезненное состояние.

Тыквенную кашу в теплом виде накладывают на руку от плеча, укутывая шерстяным пледом или платком. Повторять до наступления облегчения.

Соленые огурцы нарезают кубиками, смешивают с несколькими измельченными стручками красного острого перца и заливают 0,5 л водки; настаивают в течение недели в темном месте, процеживают и используют для растирания конечностей.

Метод тибетских монахов. В миску наливаем горячую воду. Надавливаем пальцами на дно с некоторым усилием (по очереди). Онемение вскоре проходит.

10 г черного молотого перца + 100 мл растительного масла варить на слабом огне, помешивая, около 30 минут. После остывания втирать. Боль и онемение постепенно пройдут.

Медные браслеты надеть на кисти рук перед сном или на ночь. Онемение рук уйдет.

ЗУБНАЯ ПАСТА С ФТОРОМ:
защита от кариеса или смертельный яд?

Зубные пасты, содержащие фтор, сегодня пользуются несомненным спросом. Они лежат на полочке в ванной комнате едва ли не у каждого современного человека. Их активно продвигает реклама, и они рекомендованы пациентам стоматологами. Но есть и обратная сторона медали!

Многие специалисты заявляют о том, что фтор — опасное химическое вещество, способное вызвать серьезные болезни! Применять средства гигиены с ним в составе следует с большой осторожностью. Давайте разберемся, чего больше в тубе пасты с фторидами — пользы или вреда?

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ФТОР В СОСТАВЕ ЗУБНОЙ ПАСТЫ?

Защита от зубного камня

Эксперты утверждают, что регулярная чистка зубов пастами с фтором предупреждает налипание зловредных бактерий на эмаль зубов. Как следствие, зубной камень не образуется или же этот процесс происходит очень медленно.

Повышение реминерализирующей способности слюны

Благодаря активности фтора и наличию в слюнной жидкости микроэлементов — кальция и фосфора, слюна оказывает положительное влияние на эмаль зубов и ткани десен. Она выступает мощным антикариозным барьером, восстанавливая ткани и заполняя микроповреждения зубной эмали.

Антисептический эффект

Согласно научным данным, фтор обладает бактерицидными свойствами. Он подавляет размножение зловредной флоры в полости рта, являясь эффективным профилактическим средством.

Предупреждает разрушение зубов

В процессе реминерализации фтор встраивается в зубную ткань и способствует образованию такого вещества, как фтороапатит, благодаря чему зубы становятся более крепкими и прочными.

Специалисты общества защиты прав потребителей Росконтроля произвели закупку семи популярных паст российских и зарубежных производителей. По итогам проведенного лабораторного тестирования было выявлено, что ни одна из паст не превышает допустимый уровень содержания фтора.

Больше всего концентрация этого вещества впрофилактической зубной пасте Lacalut Fluor, зубной пасте Blend-a-med «3-Эффект Мягкая Свежесть» и зубной пасте Aquafresh «Максимум».

МЕДИЦИНСКАЯ ПРАВДА: ЧЕМ ОПАСЕН ПЕРЕИЗБЫТОК ФТОРА?

Первое и самое главное то, что превышение допустимой концентрации фтора в организме приведет к серьезным проблемам со здоровьем. Фтор — токсичное вещество, и об этом не стоит забывать ни на минуту!

Стоматологи рекомендуют во время чистки зубов использовать количество пасты с фтором размером с горошину. Длинная полоска пасты, покрывающая щетинки зубной щетки полностью на экране телевизора в рекламном ролике – прямая дорога к переизбытку фтора. Пользуйтесь средствами гигиены правильно!

Еще одна опасность – флюороз. Это заболевание, возникающее в результате переизбытка фтора в организме, поступающего вместе с едой/питьем или во время чистки зубов. Оно характеризуется изменением цвета эмали и разрушением зубов. Кроме того, происходят изменения в костной ткани, страдают суставы и кости, возникают сильные болевые ощущения. При тяжелой форме заболевания отмечается мышечная слабость, нарушения в работе печени и нервной системы в целом.

Превышение допустимой концентрации фтора в организме может повлечь за собой и появление других, еще более серьезных симптомов и болезней. Среди них — нарушения функции щитовидной железы, болезнь Альцгеймера, рак, неврологические проблемы (невозможность сконцентрироваться, постоянное чувство усталости, снижение уровня IQ), блокировка шишковидной железы. Значит ли это, что человечеству стоит раз и навсегда отказаться от зубных паст с фтором? Эксперты по здоровому образу жизни рекомендуют придерживаться «золотой середины». Использовать средства с фтором осторожно, проявляя чувство меры.

Правила безопасности:

Соблюдайте инструкцию по применению фторсодержащих паст. Не держите пасту во рту больше положенного времени, не заглатывайте ее, тщательно полощите рост после гигиенических процедур.

Не используйте для чистки зубов детей «взрослые» пасты с фтором. До двух лет такие пасты противопоказаны детям, кроме того, производители выпускают специальные детские линейки, где содержание фтора понижено.

Дополнительные гигиенические средства с фтором применяйте исключительно по предписанию врача.

Регулярно проходите медицинский осмотр полости рта.

Выбирая зубную пасту, посоветуйтесь со специалистом.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Назарова Екатерина Александровна, врач-стоматолог:

Как врач-стоматолог, могу подтвердить, что фтор действительно необходим для профилактики кариеса. Он способствует укреплению эмали зуба и защищает ее от действия бактерий: под влиянием фтора бактерии становятся менее активны, выделяют меньше кислот, и тормозится их размножение.

К плюсам фторсодержащих паст можно отнести антисептические свойства и стимуляцию работ слюнной железы. Это способствует быстрому заживлению микротравм слизистой поверхности полости рта, тормозит образование зубного камня, а также ускоряет насыщение эмали зуба минералами.

Но фтор токсичен и имеет свойство накапливаться в эмали зубов, а переизбыток фтора ведет к разрушению эмали и развитию такого специфического заболевания, как флюороз. Это заболевание проявляется в виде видимых белесых пятен или полосок на поверхности зуба, эмаль становится шероховатой и хрупкой.

В организм человека фториды попадают не только из пасты, но и вместе с продуктами питания: морской рыбой, луком, шпинатом, хлебом грубого помола и пр.

Очень важно: фтора не должно быть в пастах и гелях, которыми пользуются дети до 2 лет. Для детей в возрасте от 2 до 5 лет допустимо небольшое содержание фтора. Дело в том, что во время чистки зубов дети «съедают» до половины пасты. Это провоцирует накопление излишков фтора в детском организме и развитие флюороза.

На прилавках магазинов и аптек встречаются пасты, содержащие одновременно фтор и кальций. К сожалению, пользы от такого соседства не будет: кальций способствует вымыванию фтора. Поэтому стоит выбирать пасту к одним активным компонентом.

Выбирая средство для очищения полости рта, уделите внимание процентному содержанию фторидов. Для регулярного применения безопасны пасты до 1500 ppm. Не менее важным фактором является содержание фтора в питьевой воде вашего региона. В случае превышения лучше выбрать зубную пасту без фторидов.

Семь советов от тибетского доктора из Бурятии: как защититься от простуд

Сезон ОРВИ в разгаре. Как справиться и не заболеть? Мы решили спросить совета у бурятских ученых, которые уже много лет изучают тибетский трактат Чжуд-ши, переводят древние практики на язык современности, составили на этой основе десятки лекарств. О простых способах тибетской медицины, которые можно применить для борьбы с напастью, рассказывает профессор, главный научный сотрудник лаборатории экспериментальной фармакологии Института общей и экспериментальной биологии СО РАН (г. Улан-Удэ) Сергей Николаев.

ГОТОВЬТЕ ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

Корень имбиря сейчас можно купить в любом супермаркете. Отрезаем кусочек размером в 0,5 чайной ложки, чистим, нарезаем. Заливаем стаканом крутого кипятка, настаиваем 30 минут. Пьем теплым хотя бы через день. Такой напиток обладает согревающим эффектом и поможет справиться со всеми вариантами простуды, кашлем и насморком.

ПЕЙТЕ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кисломолочные продукты содержат полезные бактерии, повышают иммунную защиту. Однако при покупке стоит быть разборчивее, выбирать продукты с небольшим сроком годности. Если есть возможность, стоит приобретать закваску, делать кефир и йогурт на цельном молоке самостоятельно.

ДЕЛАЙТЕ НАСТОИ ЭХИНАЦЕИ, ЧЕСНОКА И ЛУКА

Можно покупать готовую аптечную настойку эхинацеи. А можно купить траву эхинацеи все в той же аптеке и сделать самостоятельно настой по инструкции на пачке. Это выйдет дешевле.

Настой чеснока или лука готовят так: кашицу (лук натереть на терке, а чеснок пропустить через пресс) разводят крутым кипятком в соотношении 1: 10. Закрывают крышкой. Готовый «эликсир» пьют по 1 ч.л. Хранятся все настои в холодильнике непродолжительное время, поэтому много сразу готовить не надо. А вот повозиться над ними стоит, эти средства убивают и микробы, и вирусы. Тем, у кого проблемы с желудком, стоит быть осторожнее и выбрать другой способ.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ВИТАМИНЫ, СДЕЛАННЫЕ СОБСТВЕННОРУЧНО

Современные люди сталкиваются с недостатком питательных веществ в организме. Но искусственные витамины трудно усваиваются. Мы предлагаем самим приготовить крайне ценный биологический продукт.

Для приготовления такого средства нужно подготовить 6 куриных яиц. Вымойте их хорошенько с хозяйственным мылом, ополосните чистой водой, аккуратно сложите в трехлитровую банку. Залейте сырье свежеотжатым лимонным соком, чтобы он полностью покрыл яйца. Потребуется около 2 килограммов лимонов. Завяжите горлышко банки марлей, сложив ее в несколько слоев, и оставьте в темном и прохладном месте на 10 дней. За это время скорлупа полностью растворится. Плотную пленку, которая останется, надо достать и выбросить. А в банку добавить 0,5 кг меда и 0, 5 л виноградного вина. Оставляем смесь еще на 10 дней.

Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, после еды, хранить в холодильнике. Средство является прекрасной профилактикой простудных и аллергических заболеваний.

УТРОМ ...ХОРОШО ОТКАШЛЯЙТЕСЬ

Да, да! Тибетская медицина настоятельно советует как следует откашляться, от души. После этого промываем ноздри – можно чистой водой, а лучше с морской солью. После этого наносим на мизинец обычное хозяйственное мыло и смазываем ноздри. Чуть-чуть! Это предохранит вас от попадания вирусов через нос.

В ХОЛОДА – ТОЛЬКО ТЕПЛАЯ ЕДА

Чтобы не заболеть, нужно питаться горячей маслянистой пищей. Причем есть много мяса, особенно говядины и баранины. Буряты и монголы уважают еще и конину. А вот сало и свиное мясо в бульонах повышают холод в организме, их нужно ограничить. Не отказываться от горячих супов, вообще жидкой пищи. Очень будет кстати похлебка из мяса и крупы. Используем также разогревающие специи – кроме известного всем черного и красного перца, тот же имбирь и кардамон, горчица. Они повышают тепло в организме и стимулируют обмен веществ.

ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ В ПОСТЕЛИ

Проснулись? Прежде чем вскакивать с постели, займитесь гимнастикой. Не надо подвигов. Достаточно сделать «велосипед», «ножницы», молодым и здоровым можно попробовать «колесо» - подтянуть колени к подбородку. Всем остальным повернуть в разные стороны ноги, руки, подвигать суставами.

Ольга Липчинская, КП

АЛОЭ С МЕДОМ И КАГОРОМ: тройная сила

Народной медицине известно немало чудодейственных средств, которые действуют по принципу:
«Семь бед – один ответ». Сочетание алоэ с медом и кагором – как раз из этой замечательной серии.

Полезные свойства каждого из перечисленных продуктов давно известны. Но, оказывается, они еще могут отлично дополнять и «усиливать» друг друга.

Кагор считается «особенным вином», потому как нормализует работу пищеварительного тракта, улучшает аппетит, способствует общему укреплению организма, помогает справиться с симптомами простуды.

Современные врачи стараются развенчать мифы о том, что кагором можно лечить анемию и гиповитаминоз. Но в народе его упорно причисляют к числу самых эффективных продуктов для повышения гемоглобина.

Сок комнатного растения под названием алоэ относится к проверенным средствам для поднятия иммунитета. Он славится противовоспалительными и заживляющими свойствами, а также благотворным воздействием на работу пищеварительной системы.

Наконец, третий компонент – мед, в массовой рекламе не нуждается. Все и так знают, что это лучшее лекарство от простуды. Он ускоряет обменные процессы в организме и повышает его сопротивляемость самым различным хворям и недугам.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА АЛОЭ С КАГОРОМ И МЕДОМ

Существует множество рецептов настоек, основу которых составляет смесь сока алоэ, кагора и меда. В зависимости от того, какое соотношение продуктов выбрано, меняются свойства этого домашнего снадобья. Смесь красного вина (кагора) с натуральным медом и соком алоэ вера может ускорить процесс выздоровления при следующих заболеваниях:

-простуда;

-упадок сил, нервное или физическое истощение;

-астма;

-туберкулез;

-пневмония;

-заболевания желудочно-кишечного тракта;

-заболевания печени и желчного пузыря.

Людям среднего возраста и старше рекомендуется периодически принимать алоэ с медом и кагором курсами для очищения крови и в качестве профилактики образования холестериновых бляшек в сосудах.

РЕЦЕПТ «АЛОЭ, МЕД, КАГОР» ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЛЕГОЧНЫХ ПУТЕЙ

Если вас замучила простуда, бронхит, пневмония или другое заболевание, связанное с поражением легочных путей, то попробуйте вылечиться с помощью следующего рецепта.

У трехлетнего алоэ срезают нижние листья. Подойдет и более «старое» растение – главное, чтобы ему было не менее трех лет. Для приготовления настойки нужно использовать только свежесрезанные листья, предварительно промыв их холодной водой, желательно кипяченой.

Измельчают ножом 350 г листьев алоэ и смешивают их с натуральным медом, отмеренным в количестве 250 г. Массу складывают в стеклянную банку или бутыль объемом около 2 л и заливают смесью из 750 г кагора и 100 г спирта.

Уже через сутки средство готово к употреблению.

Его хранят в холодильнике и пьют по 1-2 ст. ложки перед каждым приемом пищи (за 15-20 минут до завтрака, обеда или ужина).

Настойку можно давать даже детям при условии, что их возраст превышает 6 лет, а объем разовой порции составляет 0,5-1 чайной ложки.

При простуде еще можно параллельно применять алоэ от насморка.

НАСТОЙКА АЛОЭ С КАГОРОМ И МЕДОМ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА

Из свежесрезанных листьев алоэ отжимают сок так, чтобы его получилось 150 г.

Его разбавляют кагором (350 г) и заправляют двумя столовыми ложками меда.

Все тщательно перемешивают и настаивают в стеклянной посуде при комнатной температуре около недели, поместив в темное место. Принимают домашнее лекарство от туберкулеза 3-4 раза в день по 1 ст. ложке примерно за полчаса до еды.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ ИЗ АЛОЭ И МЕДА С КАГОРОМ

Справиться с упадком сил и синдромом хронической усталости поможет то же самое универсальное сочетание меда, кагора и алоэ. Только пропорции и концентрация в данном случае будут несколько иными. Меда потребуется 250 г, сока алоэ – 100 г, кагора – 350 г. Все компоненты перемешивают, смесь вливают в бутыль и ставят в холодильник на срок от 7 до 9 дней.

Настойка должна «вызревать» при температуре не выше 6-8 градусов.

А принимают ее по такой же схеме, как и в предыдущих рекомендациях (см. выше) – по 3 раза в день за полчаса до еды объемом по 1 ст. ложке.

Ощутимое улучшение самочувствия обычно дает о себе знать уже через 2 недели после начала курса.

ЛЕЧЕНИЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ НАСТОЙКИ МЕДА И АЛОЭ НА КАГОРЕ

Всем, кто страдает гастритами, а также хроническими заболеваниями желудка, печени и желчного пузыря, с разрешения врача можно начать прием полезной смеси, приготовленной по особой технологии.

Суть ее заключается в том, что сначала мед настаивается на измельченных листьях алоэ вера. Берут около 500 г свежих листьев алоэ, мелко режут, заправляют стаканом меда (200 г), помещают в стеклянную посуду и ставят в темное место на три дня.

Впоследствии вливают в эту смесь 0,5 л кагора и продолжают настаивать еще в течение 3-4 дней.

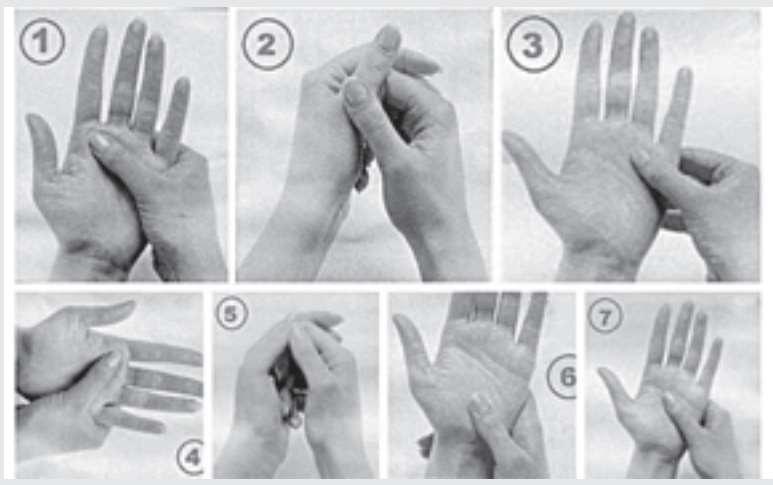
Схема приема такая же, как и во всех остальных рецептах.

Общая продолжительность курса – до 1,5 месяцев

Вероника Васильева

Точки на руках для быстрого выздоровления

Зная точки на руках, мы можем избавиться от многих недугов и их проявлений, от боли в плечах и спине, от стресса и запора. Попробуйте эти несложные упражнения и вы убедитесь в их эффективности.



1. Простуда. Чтобы облегчить симптомы простуды или сенной лихорадки, найдите «болевую точку», которая находится на ладони между основаниями среднего и безымянного пальца. Большим пальцем другой руки в течение двух минут хорошо массируйте эту точку круговыми движениями по часовой стрелки и против. Этот массаж хорошо действует, если из-за синусита у вас болит голова в области глаз и носа. Чтобы очистить заложенный нос, в течение нескольких секунд крепко сжимайте кончики всех пальцев вместе, а затем разжимайте. Повторите движение 5-6 раз.

2. Боль в спине. Большим пальцем правой руки с сильным нажимом проведите вдоль всего большого пальца левой руки, начиная от самого основания и заканчивая кончиком ногтя. Эта часть кисти соотносится с позвоночником. Массируя ее, вы помогаете снять напряжение и расслабить мышцы, поддерживающие позвоночник. По очереди на обеих руках несколько раз сделайте массаж этого отдела, найдите точку солнечного сплетения и нежно помассируйте ее. Это поможет снять напряжение со спины и всего тела.

3. Боль в плечах. Найдите «точку плеч» на ладони у оснований безымянного пальца и мизинца. Кончиком большого пальца массируйте точку по минуте на каждой руке. Боль в плечах чаще всего связана с плохой осанкой, поэтому для начала необходимо выяснить, в чем причина вашей боли. Если вы подозреваете, что причина в неудобстве рабочего места, старайтесь твердо сидеть на стуле, чтобы спинка хорошо поддерживала поясницу. Если, крепко сидя на стуле, вы все равно не достаете до спинки, подложите под спину плотную подушку.

4. Стресс. Часто когда мы нервничаем, то перебираем что-нибудь руками – это естественная реакция. Чтобы избавиться от стресса, под влиянием которого мы находимся в сложную минуту, помассируйте ладони, как показано на фото. Массируйте также точку солнечного сплетения, находящуюся в середине ладони (см. общую схему). Кончиком большого пальца круговыми движениями массируйте эту точку в течение двух-трех минут.

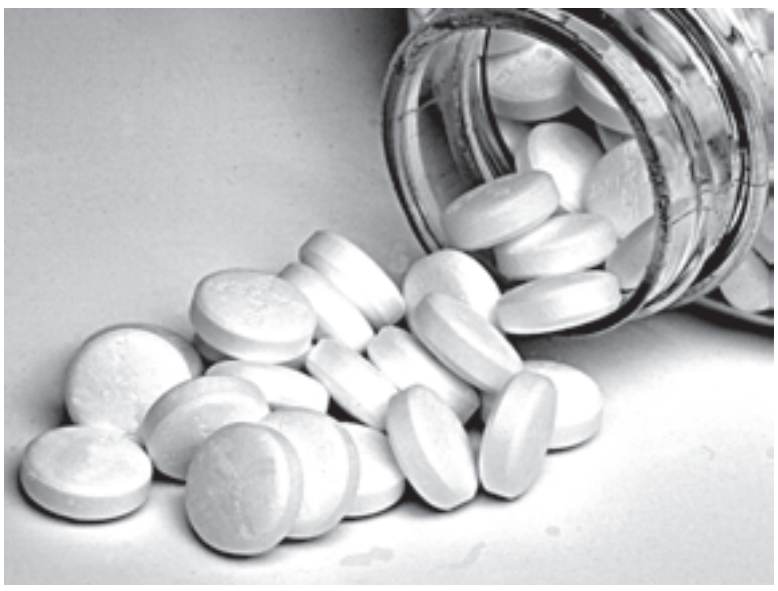
5. Головная боль. Чтобы почувствовать моментальное облегчение, сделайте такой простой массаж – пощупайте кончик большого пальца и определите его наиболее чувствительную точку, затем уверенным движением другого большого пальца массируйте это место. Повторите то же самое с другой рукой. Если головная боль не проходит, то ее причина, вероятно, в проблемах со спиной – в плохой осанке, напряжении в спине. Если вы часто страдаете от головной боли, то лучше проконсультироваться с врачом, чтобы выявить истинную причину проблемы.

6. Синдром раздраженного кишечника. Стимулируйте точки, влияющие на пищеварение, проводя изогнутую линию вдоль контура ладони от основания большого пальца к мизинцу. Массируйте в течение 2 минут, затем повторите то же самое с другой рукой. Еще один эффективный способ избавиться от несварения – стимуляция соответствующих точек на ступнях. Для этого теннисный мячик положите на пол, наступите на него центром ступни и катайте кругами 3 минуты.

7. Запор. Массируйте ладонь по диагонали от основания большого пальца к мизинцу – здесь расположены «точки кишечника». Массируйте одну ладонь в течение одной минуты, повторите то же самое с другой ладонью. При помощи этих несложных приемов массажа можно пополнить копилку методов саморегуляции вашего здоровья. И использовать себе во благо лечебную силу рук.

Аспирин для защиты сосудов: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

У многих аспирин, или ацетилсалициловая кислота, ассоциируется с лечением простудных болезней. Тем не менее данное показание не является главным для этого препарата.



После того, как была выявлена его способность влиять на свертывающую систему крови и предотвращать инфаркты и инсульты, он стал прорывом в медицине. На сегодняшний день аспирин весьма популярен среди населения, и миллионы смертей по всему миру удалось предупредить именно за счет регулярного приема этого лекарства. Какова же роль аспирина для профилактики сердечно-сосудистых болезней? Что больше: риск от приема препарата или потенциальная польза и есть ли более безопасные заменители ацетилсалициловой кислоты?

КАК РАБОТАЕТ АСПИРИН

Данный препарат влияет на тромбоциты — клетки крови, которые обеспечивают ее свертывание. Одна таблетка ацетилсалициловой кислоты (500 мг), принятая утром, лишает активности все тромбоциты на срок около 7 суток. И это дает возможности снизить риск появления тромбов, которые и являются главной причиной ишемического инсульта и инфаркта миокарда.

Почему же тогда рекомендуют принимать его ежедневно? Причина в том, что костный мозг каждое утро вырабатывает порцию свежих тромбоцитов, на которые аспирин, принятый накануне, не действует. Именно поэтому важен ежедневный прием этого препарата, а также соблюдение оптимального времени суток, когда лучше всего пить таблетки (это утренние часы).

Однако ни один врач не посоветует больному ежедневный прием целой таблетки аспирина (0,5 г). По результатам проведенных исследований было выявлено, что минимальная доза препарата, достаточная для инактивации всех тромбоцитов, составляет 75-100 мг. Поэтому обычно доктора рекомендуют прием 0,5 таблетки ацетилсалициловой кислоты либо других ее аналогов, которые уже изначально выпускаются в этой более безопасной дозировке.

ЧЕМ ОПАСЕН ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ АСПИРИНА

Причина опасности длительного приема ацетилсалициловой кислоты – в ее неселективности (неизбирательности). То есть, помимо инактивации тромбоцитов, препарат также отрицательно влияет на выработку веществ, защищающих различные органы и ткани (желудок, печень, почки, костный мозг). Наиболее опасным последствием долгого приема аспирина является язвенная болезнь желудка, которая нередко осложняется перфорацией и кровотечением.

Поэтому, если больному прописан аспирин для постоянного приема, пациент должен ежегодно проходить эндоскопическое исследование желудка, двенадцатиперстной кишки, сдавать общий анализ крови и кал на реакцию Грегерсена. Эти обследования помогут вовремя выявить возможные осложнения со стороны желудочно-кишечного тракта. В некоторых случаях оправдан одновременный прием аспирина и препаратов, восстанавливающих стенку желудка (омепразол, пантопразол, ранитидин и др.).

БЕЗОПАСНЫЙ АСПИРИН: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ

С экрана телевизора можно услышать о новых лекарственных средствах, которые в качестве действующего вещества также содержат ацетилсалициловую кислоту, однако являются менее опасными с точки развития осложнений со стороны желудка и кишечника (кардиомагнил, аспирин кардио и др). Это достигается путем добавления кишечнорастворимой оболочки и солей магния, которые, по мнению производителя, способствуют тому, что препарат проходит через желудок в неизменном виде и начинает всасываться лишь в двенадцатиперстной кишке. Таким образом, снижается степень прямого контакта аспирина и стенки желудка, который при длительном применении увеличивает риск появления кровоточащих язв.

Однако многие специалисты считают это отчасти маркетинговым ходом, увеличивающим продажи таких препаратов. Если разобраться в механизме действия ацетилсалициловой кислоты, можно понять, что она оказывает блокирующее действие на выработку веществ, защищающих стенку желудка. И происходит это после всасывания препарата в кровь. Таким образом, никакого местно раздражающего действия у него нет, и риск появления язв желудка одинаков при приеме любой формы препарата.

К тому же, кишечнорастворимые формы совершенно не подходят в том случае, когда необходим быстрый эффект по инактивации тромбоцитов, то есть при оказании неотложной помощи при остром инфаркте или инсульте. В этом случае применяют обычный аспирин, так как его эффект начинается уже через несколько минут. Однако при длительном приеме эффективность обеих форм препарата уравнивается.

ПОКАЗАНИЯ К ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ПРИЕМУ АСПИРИНА В РОССИИ

В нашей стране протоколы и стандарты ведения больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями предусматривают особые группы людей, которым показан постоянный прием профилактической дозы аспирина (75-100 мг):

- перенесенное острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт) по ишемическому типу,
- перенесенный острый инфаркт миокарда,
- стенокардия напряжения и покоя,
- перенесенная операция: аортокоронарное шунтирование и стентирование коронарных артерий,
- нарушения ритма сердца (фибрилляция, трепетание),
- пациенты, которые не имеют сердечно-сосудистых болезней, но находятся в группах риска по их появлению: сахарный диабет, наследственная гиперхолестеринемия, генетическая предрасположенность и др.

Действительно, подавляющее большинство людей на приеме врача-кардиолога в России получают рекомендацию принимать профилактическую дозу аспирина ежедневно неопределенно длительно (то есть, пожизненно). Так было в течение многих лет, однако последние научные данные заставляют усомниться в необходимости этой профилактической меры.

КАПЛЯ ДЕГТЯ В БОЧКУ АСПИРИНА

Вообще, некоторые авторитетные специалисты в области сердечно-сосудистых заболеваний утверждают, что аспирин можно смело начинать принимать всем людям старше 40 лет. И тем не менее на сегодняшний день это лишь отдельные экспертные мнения.

В 2014 году FDA (Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов в США), проанализировав клинические исследования в различных странах мира, пришла к интересным выводам. Аспирин показал свою феноменальную эффективность в качестве вторичной профилактики инсультов и инфарктов у людей, которые ранее переносили эпизоды этих болезней. Однако на частоту впервые возникших сердечно-сосудистых событий он никак не влиял, за исключением повышения риска развития специфических осложнений (кровотечения, язвенная болезнь желудка, проблемы с почками).

Поэтому они сделали вывод о том, что данный препарат не стоит рекомендовать для широкого приема даже в случае, когда человек находится в группе повышенного риска (сахарный диабет, неблагоприятная наследственность). Доктор Роберт Темпл (Robert Temple), заместитель директора FDA по клиническим исследованиям, в своем официальном обращении утверждает: «Выгода ежедневного приема аспирина без анамнеза «сосудистых катастроф» не установлена, в то время как риски присутствуют».

К аналогичным выводам пришли и японские ученые, которые проанализировали истории болезней около 15 тысяч пациентов, получавших низкие дозы аспирина с целью первичной профилактики инсульта и инфаркта, и пришли к похожим выводам. Число больных, у которых достоверно снижалась вероятность развития инфаркта, было приличным, однако высокая частота различных тяжелых кровотечений сводила на нет этот неплохой показатель. По остальным ключевым показателям (острый инфаркт и внезапная смертность) вообще не было получено положительного результата.

КАКИЕ ЕЩЕ ЛЕКАРСТВА ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

Ишемический инсульт и острый инфаркт миокарда на сегодняшний день являются одними из наиболее частых причин внезапной смертности и инвалидности в трудоспособном возрасте. Поэтому весь цивилизованный мир предпочитает искать меры, как не допустить болезнь, чем потом длительно и зачастую безрезультатно ее лечить.

Ранее для этого применяли тиклопидин, пентоксифиллин, дипиридамол, однако их роль на сегодняшний день достаточно спорная.

Наиболее выраженное действие на тромбоциты оказывают новые препараты из группы дезагрегантов — клопидогрел, эптифибатид, прасугрел. Их применяют в дополнение к аспирину в тех случаях, когда риск повторного инсульта или инфаркта очень высок.

Аспирин в кардиологии и неврологии является наиболее эффективным препаратом для профилактики повторных сердечно-сосудистых событий, которые ежедневно уносят жизни большого количества людей, а других делают инвалидами. Однако, учитывая возможные риски, показания для приема должен определять врач, как и тактику лечения аспирином.

25 КАПЕЛЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ и без болей в голове

Еще с детства у меня постоянные головные боли. Когда проходила медосмотр, врач сказал, что у меня сужение сосудов головного мозга. Выписал таблетки, которые сначала помогли, а потом стало еще хуже.

Зная, что у меня часто болит голова, брат привез лекарство, которое сделал сам по где-то вычитанному рецепту. Когда он мне дал его выпить, боль прошла почти моментально. После этого я начала принимать это лекарство 2 раза в день по 25 капель. Прошло 6 месяцев, а я ни разу не выпила ни одной таблетки. Шумы, правда, иногда бывают, но без боли.

А для лекарства понадобятся по 100 мл настоек:
- эвкалипта,
- валерианы,
- пустырника,
- боярышника;

по 50 мл настоек:
- пиона уклоняющегося,
- мяты перечной;
- 10 штук гвоздик,
- 1 ст.л. меда,
- 1 пакетик имбиря (10 г).

Все это слить в литровую бутылку темного цвета. Настаивайте 25 дней, периодически встряхивая. Затем хорошо процедить и разлить в пузыречки с дозатором. Принимать по 25 капель два раза в день, утром и вечером.

Татьяна Рузина

5 натуральных омолаживающих средств: СЕКРЕТЫ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН

Женщины по всему миру доказывают, что не обязательно ложиться под нож хирурга или тратить всю зарплату на покупку дорогих омолаживающих кремов, чтоб хорошо выглядеть.

«Различные культуры используют натуральные ингредиенты», говорит Джошуа Зейхнер из Хаффингтон Пост. «В США мы начинаем заимствовать множество секретов красоты со всего мира путём добавления главных ингредиентов в уже существующие косметические процедуры».

Начиная от сияющей кожи женщин Латинской Америки, и заканчивая идеальным цветом лица азиаток. Мы собрали лучшие омолаживающие процедуры со всего мира.

КИТАЙ

Многие чаи богаты антивозрастными антиоксидантами. Белые и зеленые чаи содержат большое количество антиоксиданта под названием EGCG, который помогает бороться с морщинами и ускоряет обновление клеток. Китайцы делают маску: смешивают порошок зеленого чая с заваренным белым чаем. Используйте это средство, чтобы сделать морщины менее заметными, предотвратить появление новых и получить нужное количество антиоксидантов.

ИНДИЯ

Начинайте свой день, как индийские женщины, – с тёплой чашки имбирного чая. Добавьте в горячую воду тертый имбирь и мёд по вкусу. Такой напиток имеет много преимуществ.

Мёд обладает антибактериальными свойствами, помогает уменьшать воспаления. Имбирь богат антиоксидантом под названием гингерол, который повышает уровень коллагена в коже.

МЕКСИКА

Всем известно, что руки-это та часть тела, которая первой выдаёт наш возраст. Кожа рук с возрастом теряет эластичность и полноту. В Мексике женщины делают скраб, смешивая сахар и лимонный сок. Кристаллы сахара действуют как эксфолиант, который помогает отшелушивать мертвые клетки.

Лимонный сок содержит альфа-гидроксильную кислоту, которая используется во множестве антивозрастных процедур, также помогает избавляться от мертвых клеток и ускорять регенерацию кожи. «Когда вы используете скраб и очищаете кожу от мертвых клеток, увлажняющие средства проникают лучше. В более зрелом возрасте кожа сама не избавляется так быстро от омертвевших клеток, поэтому такая процедура очень полезна», говорит дерматолог Сьюзан Вейнкл Хаффингтон Пост.

ЕГИПЕТ

Используйте кунжутное масло

Натуральное кунжутное масло увлажняет кожу и придаёт ей здоровый блеск. В кунжутном масле содержится витамин Е - мощный антиоксидант, которому приписывают омолаживающее действие.

Кунжут помогает бороться со стрессом и омолаживает клетки. Он улучшает состояние волос и ногтей, нормализует обмен веществ, обладает противораковыми свойствами. Можно наносить кунжутное масло на кожу лица и тела.

РОССИЯ

Купите рыбий жир

В рыбьем жире содержатся полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3), которые блокируют воспаление. Противовоспалительные вещества являются лучшими средствами, чтобы задержать время.

Они помогают во всём: от пользы для сердца и иммунитета до роста волос и эластичной кожи. Они действительно творят чудеса. Три капсулы рыбьего жира по 500 мг можно принимать утром и вечером.

ГУП Санаторий «Юматово» РБ, ОГРН 1030202316902, реклама

Санаторий «Юматово»

Здравница, которая специализируется на лечении заболеваний органов дыхания, пищеварения и нервной системы.

Предъявителю купона СКИДКА до 20%*

Для вас:
- благоприятный климат;
- кумыс и минеральная вода «Юматовская»;
- различные виды водных, физиотерапевтических и других процедур;
- полноценное трехразовое питание;
- уютные номера, разнообразный досуг.

*купон действует до 31.12.2017 г.

тел. 8(347) 270-72-11

РБ, Уфимский р-н, село санатория «Юматово», ул. Кольцевая, 27,

www.yumatovo.ru, e-mail yumatovo@ufanet.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРЕДУПРЕДИЛ водителей о ядовитой «незамерзайке»

С наступлением холодов Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека напомнила автомобилистам, как выбрать безопасную для здоровья стеклоомывающую жидкость.

К использованию в производстве стеклоомывающих жидкостей разрешены изопропиловый спирт, пропилен и этиленгликоли. Эти вещества имеют неприятный запах, но они не токсичны для человека. В нелегальном же производстве стеклоочистителей используют метиловый спирт. Он дешевый, обладает слабо выраженным запахом и хорошо очищает стекла. Однако метанол – это сильный кумулятивный яд, обладающий направленным действием на нервную и сосудистую системы, зрительные нервы, сетчатку глаз. При ингаляции метиловый спирт может вызывать отравления вплоть до летального исхода. Также в числе побочных эффектов раздражение слизистых оболочек глаз – верхних дыхательных путей, головокружение, нервастения, ухудшение зрения, дерматиты и так далее.

Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 11.07.2007 № 47 запрещает использование метилового спирта в средствах по уходу за автотранспортом. Также запрещена продажа стеклоочистительных жидкостей, в состав которых входит метанол. Однако производство нелегальной «незамерзайки» поставлено на поток. Большая часть этой продукции реализуется прямо на дорогах.

Стеклоочистители необходимо приобретать только в специально установленных для этого местах. При этом нужно обратить внимание на этикетку, где содержатся данные о производителе и составе продукции.

СКАНВОРД

Дикий лесной бык		Виноградный сахар	Часть плуга		Древнее сказание	Остроумное изречение	Приток Печоры		Блюминг
Недвижимость погорельцев					Мелкий осадок на дне				
Карточная хитрость					Насекомое сладкоежка				Договор, соглашение
				Грациозное копытное	Боевая машина				
«Подвал» корабля	Древнее рубящее орудие						Неповоротливый человек	Монах	
Древнее пахотное орудие					Строение для сушки снопов				
Термин в праве	Возвышение для оратора		Пищевой продукт		Спутник Сатурна	Выступающий отрезок стены			
						Коллектив певцов			
Спутник Юпитера		Отсутствие одежды		Точилка для ногтей					
						Суетливое чадо		Жена сына, она же невестка	
Ресторанная стойка				Слова песни					
Место, где стоят вредные дети					Ветвь хвойного дерева		12 рёбер на 6 квадратах		Многолетний лёд
Одна … здесь, другая там!					Укрытие на войне				
			Место между грудью и одеждой						
Пустой щёголь	Город в Нигерии				Счёты древних греков				

Ответы на сканворд

По горизонтали: Угли. Муть. Блеф. Оса. Трюм. Танк. Кельт. Соха. Овин. Ант. Статья. Хор. Пилка. Синопе. Бар. Текст. Угол. Нога. Окоп. Фат. Пазуха. Аба. Абак.

По вертикали: Зубр. Трибуна. Глюкоза. Нагота. Лемех. Творог. Миф. Лань. Лапа. Япет. Мотто. Егоза. Уса. Вахлак. Куб. Стан. Инок. Сноха. Контракт. Пак.

Пенсионер РОССИИ о жизни и для жизни Общественно-политическая газета № 12 (127) декабрь 2016 год

16+

Учредитель ООО «ИСТОКИ», г. Екатеринбург, ул. Шувакишская, 2.
Газета зарегистрирована 9.11.2006 г. 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 22.11.2016 г. Выход в свет 25.11.2016 г.
Тираж 15 000 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.