

Перерасчет
пенсии –
что нужно знать

стр. 4

Как бороться
с неадекватными
соседями

стр. 5

Законы
счастливых
отношений

стр. 9

Глаукома:
9 мифов о мире
через замочную
скважину

стр. 15



Пенсионер

РОССИИ
О ЖИЗНИ
И ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 6 (133) июнь 2017 г.

«Налог на отдых»: 30-50 рублей в сутки



Региональные чиновники решили установить предполагаемую сумму курортного сбора на уровне 30-50 рублей в сутки, передает ТАСС. Ранее предлагалось взимать с туристов по 100 рублей за день отдыха.

Речь идет о внесенном в Государственную думу проекте закона об экспериментальном введении «налога на отдых» в четырех регионах России – Ставропольском, Краснодарском, Алтайском краях и в Крыму. В случае принятия законопроекта, нововведение вступит в силу с января следующего года.

Сегодня указанные регионы готовят нормативные документы и прорабатывают механизмы создания фондов развития курортной инфраструктуры, куда будут поступать собранные с туристов средства. Сообщается, что правительство Ставропольского края намерено установить единый размер сбора для всех населенных пунктов. В Крыму же сумма «налога на отдых» будет зависеть от популярности курорта.

Эксперты в сфере туризма отметили, что устанавливать курортный сбор в размере 100 рублей в сутки пока не стоит, так как это может ударить по кошельку россиян и сократить количество желающих отдохнуть на отечественных курортах. При этом в дальнейшем размер «налога на отдых» могут повысить.

Ранее член президиума Альянса туристических агентств Александр Мкртчян заявил, что размер курортного сбора необходимо устанавливать с учетом категории мест размещения граждан.

Кудрин предложил сократить число пенсионеров, чтобы не понижать пенсии

Центр стратегических разработок Алексея Кудрина разработал стратегию, которая позволит не понижать пенсии. Вместо этого, в результате следования плану, в России к 2035 году на 9% сократится количество самих пенсионеров. «Ведомости» сообщают, что в ближайшие сроки указанные предложения по пенсионной реформе представят главе государства.

Специалисты ЦСР отметили, что нынешние выплаты пенсионерам недостаточны и покрывают лишь минимальные нужды граждан. В связи с этим в стратегии содержится пункт о постепенном повышении пенсионного возраста

с 2019 года. Речь идет о том, что для женщин его необходимо довести до 63, а для мужчин – до 65 лет.

Также ЦСР предлагает ужесточить условия для назначения страховой пенсии. Стаж для ее получения хотят поднять до 20 лет, а минимальное число пенсионных баллов – до 52. Социальную же пенсию, согласно стратегии, граждане смогут получать лишь после 68 лет. Для получения досрочной пенсии врачам и учителям, по задумке ЦСР, придется проработать 35 лет.

Предположительно, если нововведения заработают, к 2035 году число пенсионеров в стране уменьшится на 9% – до 38,52 миллионов человек. При этом размер выплат этой категории граждан вырастет.

КСТАТИ ГОВОРЯ

Есть опасения, что интересы правительства таким решением вполне будут удовлетворены. Ведь «повышение» зарплат преподавателям и врачам осуществилось УЖЕ по такой же схеме: половину поувольняли, а остальным немного прибавили.

МРОТ повысят до прожиточного минимума за два года

Премьер-министр России Дмитрий Медведев заявил, что минимальный размер оплаты труда должен достичь прожиточного минимума в течение двух лет, передает РИА «Новости».

«У нас есть планы, я их озвучивал во время отчета правительства в Госдуме, довести этот уровень до уровня прожиточного минимума в стране в ближайшие два года, то есть чтобы минимальный размер оплаты труда сравнялся с прожиточным минимумом в ближайшие два года», – пояснил премьер.

Министр труда РФ Максим Топилин уточнил, что МРОТ останется единым для всех регионов страны.

Напомним, летом текущего года МРОТ будет повышен до 7800 рублей.

Доходы 19,8 млн россиян ниже прожиточного уровня.

КСТАТИ ГОВОРЯ

Самое интересное, нормативное положение о том, что МРОТ должен быть не ниже прожиточного уровня, установлен законодательно, и причем уже дано. Статья 133 ТК РФ. Установление минимального размера оплаты труда. Он устанавливается одновременно на всей территории Российской Федерации федеральным законом и не может быть ниже величины прожиточного минимума трудоспособного населения. ТК РФ был принят 30.12.2001 N 197-ФЗ. Удивительно, что на протяжении всех этих лет федеральные законы о МРОТ принимались в разрез с законодательной нормой ст. 133 ТК РФ.

Самый низкий МРОТ в ЕС – в Болгарии – 14 649 рублей в месяц. Самый высокий МРОТ в мире – в Австралии – 86 662 рублей в месяц, если работник старше 21 года....



■ ■ ■ ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

► Москва

В столице пресечена деятельность организованной группы лжеэкстрасенсов

Сотрудники Управления экономической безопасности и противодействия коррупции совместно с Главным следственным управлением ГУ МВД России по г. Москве пресекли деятельность организованной группы по обвинению в мошенничестве, сообщает официальный сайт МВД России.

Сотрудники полиции установили, что злоумышленники под видом экстрасенсов государственного центра парапсихологии, лечения и целительства входили в доверие к гражданам во время телефонных разговоров. Запугивая людей, псевдоэкстрасенсы вынуждали граждан,

преимущественно пожилого возраста, переводить денежные средства за целевые услуги, которые в действительности не оказывались. Свою деятельность злоумышленники вели из колл-центров под вымышленными именами и периодически меняли номера телефонов.

В ходе обысков колл-центров сотрудники полиции изъяли различную оргтехнику и копии документов. По данному факту возбуждено уголовное дело, четверем фигурантам предъявлено обвинение. В отношении них судом избрана мера пресечения в виде заключения под стражу.

► Воронежская область

Планируется строительство четырех домов-интернатов

Воронежские власти планируют в течение 2017-2021 годов построить в регионе три дома-интерната для престарелых и инвалидов, а также один психоневрологический интернат, сообщает РИА «Новости».

В Воронежской области с 2010 по 2016 годы при поддержке Пенсионного фонда РФ было построено шесть современных домов-интернатов на 100 мест каждый. Шестой дом-интернат — пансионат «Корогодский» — открыл свои двери в декабре 2016 года в Острогожском районе. Решается вопрос о начале строительства в

2017 году дома-интерната на 100 мест для престарелых и инвалидов в Грибановском районе, в 2019-2021 годах — домов-интернатов для престарелых и инвалидов в Нижнедевицком и Новохоперском районах на 100 мест каждый. В 2018 году планируется строительство психоневрологического интерната на 300 мест в Хохольском районе.

По информации областных властей, в регионе сохраняется очередь в организации психоневрологического типа для граждан, имеющих хронические психические заболевания.

► Ярославская область

«Здоровое лето» научит здоровому образу жизни

В течение четырех месяцев, начиная с мая, в районах области пройдут масштабные мероприятия, сообщает ресурс «Ярославский регион». Во время дней здоровья будут открыты специализированные пункты, где жители региона смогут узнать о состоянии своего организма.

Первый день акции прошел в селе Вятское Некрасовского района. У всех желающих измеряли артериальное давление, проводили обследование с помощью жироскопа, спирометрии, экспресс-анализа содержания глюкозы в крови.

Пациенты, в основном пожилого возраста, могли получить консультацию главных специалистов Ярославской области — кардиолога, эндокринолога, пульмонолога.

Здесь же состоялся мастер-класс по скандинавской ходьбе.

Цель проекта «Здоровое лето» — широкое информирование населения о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии, сахарного диабета, негативном влиянии на здоровье курения, нездорового питания, гиподинамии.

► Орловская область

85-летний ветеран труда стал жертвой социального мошенника

В Орле полицейские разыскивают злоумышленника, жертвой которого стал 85-летний местный житель. Ветеран труда обратился в отделение полиции с заявлением о краже из его квартиры 200 тысяч рублей.

Выяснилось, что перед пропажей к нему зашел неизвестный, который сообщил, что тому положена доплата к пенсии — 1500 рублей. Для пушией убедительности

он попросил пенсионера переодеться, якобы для фотографирования к празднику. Пока пожилой человек переодевался, мошенник исчез вместе со сбережениями ветерана.

Как сообщают в пресс-службе областного УМВД, по факту хищения возбуждено уголовное дело по статье «Кража», устанавливается личность и местонахождение злоумышленника.

► Алтайский край

«Экологический серпантин»

Фестиваль с таким названием провели в Алтайском крае — он посвящен 80-летию края и году экологии в России. Фестиваль представил творческие достижения людей старшего поколения

Гала-концерт в Барнауле собрал около сотни исполнителей преклонного возраста со всего Алтайского края. «Сегодняшний фестиваль мы посвящаем своей малой Родине — Алтайскому краю, которому в этом году исполнилось 80 лет. И наши многочисленные голоса доносят трепетную любовь к родной земле и тревогу за ее экологическое состояние», — отметила Тамара Солдатова, член Союза пенсионеров Железнодорожного района г. Барнаула.

Творческий марафон продлился три часа, за это время участники представили свыше 20 номеров по двум номинациям — «Эко-я! Эко-мы! Эко-мир!» и «Я здесь живу, и край мне этот дорог».

Артисты почтенного возраста доказали, что таланту возраст не помеха: они поразили жюри своим высоким уровнем вокальных данных, костюмами, артистизмом и харизмой. Участники исполнили песни о Родине и природе, частушки, читали стихи и прозу, также на концерте звучали авторские произведения.

«Марафон Союза пенсионеров, посвященный 80-летию Алтайского края и году экологии в России, пройдя через все села и районы, города нашего региона, вышел на свою финишную прямую. Земля — наш дом родной, и мы, и только мы сможем уберечь ее от разрушения, истощения и гибели. Наш фестиваль дает тревожный сигнал, который найдет отклик в делах земляков по защите своего дома, малой

Родины и планеты. Все выступления самодельных артистов искренние, идут от самого сердца. Бережное отношение старшего поколения к природе и своей Родине должно стать ярким примером экологического патриотизма для молодого поколения», — поделилась своими впечатлениями Любовь Елисева, председатель краевого отделения Союза пенсионеров.

По итогам конкурса жюри предстояло сделать сложный выбор. В итоге после долгих обсуждений торжественно огласили победителей. В номинации «Я здесь живу, и край мне этот дорог» отличился коллектив местного отделения Союза пенсионеров из Шипуновского района, а «золото» в номинации «Эко-я! Эко-мы! Эко-мир!» досталось пенсионерам из Павловска. Каждому лауреату вручили дипломы и ценные подарки. Кроме того, жюри отметило в каждой номинации по 5 победителей.

Дополнительно были награждены дипломами за участие в краевом фотоконкурсе «Экологический патруль» и в тематической выставке декоративно-прикладного творчества «Не опоздай спасти мир!» союзницы из города Барнаула, Троицкого, Павловского, Залесовского, Быстринского, Смоленского, Родинского и Шипуновского районов.

Организаторами масштабного литературно-музыкального концерта выступили сразу несколько ведомств: региональное отделение Союза пенсионеров России, Отделение Пенсионного фонда РФ по Алтайскому краю и минприроды Алтайского края.

ОПФР по Алтайскому краю

► Россия

Дом, гараж, баню узаконят профессионалы

Влажной амнистии произошли важные изменения. В этом году утратило силу упрощенное оформление строений на землях садовых и дачных товариществ.

Если прежде для регистрации дома, бани, гаража можно было обойтись декларацией на постройку, правоустанавливающим документом на участок и произвольным планом, то теперь вам потребуются услуги квалифицированного кадастрового инженера. Инженер составит технический план строений. И только на основании этого документа вы сможете поставить свое имущество на кадастровый учет.

Зачем регистрировать право собственности на садовый дом? «Узаконенный» дом можно купить, продать, подарить, завещать. Владельцу зарегистрированного имущества проще взаимодействовать с коммунальными службами, нотариусами, страховыми компаниями.

Если сведения в Государственном кадастре недвижимости отсутствуют, то упро-

щенный порядок оформления земельных участков сохраняется. Достаточно обратиться в Кадастровую палату или Многофункциональный центр, написать заявление и приложить любой из имеющихся документов на землю. Например, свидетельство о собственности старого образца, решение исполкома или другого ведомства о выделении участка, выписку из домовой книги.

Следует отметить, что обращаться за услугой необходимо именно к квалифицированному кадастровому инженеру. Проверить его квалификацию можно на сайте Федеральной службы государственной регистрации, кадастра и картографии по адресу: www.rosreestr.ru, в разделе «Реестр кадастровых инженеров». В единой базе сегодня содержатся данные о 39423 аттестованных специалистах.

Позаботьтесь об оформлении документов заранее, ведь сроки дачной амнистии в отношении домов ограничены 1 марта 2018 года, а в отношении земли и хозяйственных построек — 2020 годом.

ПРОСТО МАМА

Елена Леонидовна Снигур, живущая в башкирском городе Стерлитамак, является, пожалуй, единственной в нашей стране женщиной, которая подарила жизнь не только своим детям, но и внуку. Елена оказалась женщиной того сорта, что ставят счастье и благополучие собственных детей на первое место, проявляя высокую степень жертвенности и самоотверженной любви.

Счастье своими руками

Судьба не слишком баловала Лену: когда ей было четыре года, умер отец, а позже семье, где появился отчим и росли трое детей, пришлось ютиться в однокомнатной квартирке. Потому, наверное, и замуж рано вышла, в 24 года у нашей героини было уже двое детей — Денис и Юлия. По понятным причинам мы не станем углубляться в каждый поворот судьбы нашей героини, но скажем, что в каждой ситуации эта женщина проявляла незаурядную силу характера.

Что касается трудовой биографии, Елена Леонидовна долгие годы проработала бухгалтером профкома на заводе синтеза каучука. Все шло по накатанной: едва перевалило за сорок, Елена женила сына, а когда родился Ромка, стала молодой бабушкой. Когда пришло время, выдала замуж и дочь. Девушка видная, красивая, неудивительно, что в нее сразу влюбился моряк-подводник. Юлия решила стать женой военного и уехала из родного Стерлитамака туда, куда направили мужа по службе.

Когда дети разлетелись, Елена решила на важный шаг. Она пришла к мысли, что пора положить конец незадавшейся семейной жизни. Дело в том, что ее муж страдал очень распространенной среди наших мужчин слабостью — часто заглядывал в бутылку. И последствия этого были для нашей героини не сладкими. Но она не писала на мужа заявления в милицию, а просто сумела расстаться с ним по-хорошему.

Некоторое время спустя забрезжила заря новой страницы биографии: в Интернете Елена стала переписываться с бывшим одноклассником Виктором. Когда-то, сорок лет назад, красивый, ладный и скромный парень приходил к Леночке, чтобы она объясняла ему задачки по математике, которые задавали на дом. Школьники выходили в подъезд и там, на подоконнике, раскладывали тетрадки и учебники — в квартире-однушке негде было развернуться. Сейчас уже не скажешь, действительно мальчик не мог самостоятельно справиться с дробями и синусами или это была наивная хитрость робкого подростка, только встреча одноклассников многое изменила в жизни обоих. Когда разговорились, как у кого сложилась семейная жизнь, оказалось, что Виктор овдовел, и Елена тоже свободна.

И как-то сама собой сладилась у них совместная жизнь.

— Он покорила меня своими печеньками, — улыбается Елена. — Когда остался один без жены, он долго не женился, но, видно, хотелось чего-то вкусного, вот и научился печь пироги, печенье, да так вкусно! Я когда посмотрела на него, поняла, что с этим человеком буду как за каменной стеной.

Но долго радоваться семейной идиллии не пришлось.



Не миллионами, а терпением

Как можно наслаждаться собственным счастьем, если у детей не все ладно? Сначала начались нелады со здоровьем у сына Елены, а потом позвонила из далекого Мурманска дочка и в слезах сообщила, что из-за врачебной ошибки она лишилась возможности иметь детей. Долгое лечение не привело к успеху, и молодая женщина впала в настоящее отчаяние.

Как всегда в критической ситуации, Елену выручил решительный характер. Она не стала горевать, а принялась действовать — с одной стороны, принимала все меры, чтобы вернуть здоровье сыну, на которого местные медики, считай, махнули рукой, а с другой — обдумывала, как помочь дочери. Трудно представить, как этой совсем не героического вида женщине удавалось разрываться на два фронта. Она была неотступно рядом, когда сыну одну за другой сделали шесть операций, сутками сидела у его постели в палате на шесть человек, а спала на подоконнике или в общей ванной — на двух стульях, поверх которых укладывала костыли. Одновременно женщина ломала голову, как же все-таки помочь дочке?

Как всякий деятельный человек, Елена стала искать информацию. Услуги суррогатной матери? Они непомерно дороги, и далеко не все располагают финансовыми возможностями Аллы Пугачевой, чтобы воспользоваться «мамой по найму». Тогда Елена нашла в Интернете заметку, что в высокоразвитых странах существует практика, при которой детей для своих дочерей вынашивают близкие родственники. Этого оказалось достаточно, чтобы принять решение.

— Когда я впервые предложила Юле стать суррогатной мамой для их с мужем малыша, дочка эту идею отвергла, потому что опасалась за мое здоровье, — рассказывает наша собеседница.

И все же Елене удалось убедить молодых. Оставалось убедить врачей, ведь возраст суррогатной матери ограничен 35 годами. А у Елены цифры те же, но в другом порядке. В уфимском медицинском центре, где занимаются вопросами репродуктивного здоровья, Елене объяснили, что придется дать организму такое испытание на прочность, какое можно и не пройти. Одна гормональная терапия чего стоит! «За себя не боюсь, лишь бы малыш родился», — ответила мужественная женщина. Елене Леонидовне как матери будущего ребенка сделали исключение. Но прежде предложили пройти тщательное медицинское обследование. Врачи

были удивлены, когда выяснилось, что здоровье женщины предпенсионного возраста позволяет ей стать суррогатной мамой. После этого были оформлены все необходимые документы, и начался долгий путь к рождению долгожданного ребенка.

— А как к вашей идее отнесся Виктор? — спрашиваю собеседницу.

— Он поддержал меня и всегда был рядом, оберегал. Говорю же, он замечательный.

Кроме мужа, рядом с Еленой была ее мама — ей уже за восемьдесят, но она еще крепка и бодр.

Своя ноша не тянет

Быстро сказка сказывается, да не быстро дело делается. Как оказалось, подсадка эмбриона — дело непростое. Первый заход осенью 2014 года ничего не дал, поэтому в феврале следующего года попытку повторили.

— Оставалось ждать и надеяться на чудо, — вспоминает Елена Леонидовна, которая уверена, что во всем случившемся ясно читается рука Провидения. — Когда анализы показали, что беременность наступила, я мысленно поблагодарила Бога и приготовилась к любым испытаниям.

Но беременность протекала на удивление легко, женщина старалась соблюдать диету, чтобы не набрать лишнего веса. Наблюдалась у медиков. Друзья и одноклассники теряли дар речи, встретив на улице

подпускали. И сразу две женщины — его мать и бабушка, выносившая ребенка, все это время жили в невероятной тревоге за малыша.

А затем ребенка, которого назвали Кирюшей, увезли домой. И с тех пор Елена Леонидовна, у которой по всем биологическим законам проснулись материнские чувства, дважды в день звонит в далекий Мурманск, чтобы узнать, как дела у малютки.

— Я очень тяжело переживала эту разлуку, — признается она. — Первый месяц ревела практически ежедневно. Когда рожашь в молодости, не вполне удается прочувствовать своё материнство. А в зрелом возрасте всё воспринимаешь иначе, с большей глубиной и большей ответственностью.

Совершенно очевидно, что для этой женщины с большим сердцем главным содержанием жизни является жизнь и благополучие ее детей, всех детей. Все ее радости и горести зависят от того, насколько хорошо или плохо обстоят их дела. Что ж, как поется в старой песне, «любовь никогда не бывает без грусти, но это приятней, чем грусть без любви».

Не славы ради...

Сейчас имя Елены Снигур стало хорошо известно множеству людей в нашей стране, особенно тем бездетным парам, что мечтают о собственном ребенке, но не могут себе его позволить из-за дороговизны процедуры ЭКО (экстракорпорального оплодотворения). Известность обрушилась на женщину после того, как ее через несколько месяцев после рождения малыша приглашали на свои ток-шоу самые известные ведущие центральных телеканалов — Юлия Меньшова, например. Неправильным будет думать, что Елена Леонидовна ездил в Москву ради тщеславия.

— Это был шанс увидеть Кирюшу, — не скрывает она. — Телевидение оплачивало дорогу в Москву и мне, и Юле с Кирюшей. А то ведь ездить из Башкирии до Мурманска часто не получается, — извиняющимся голосом говорит Елена, которая в настоящее время живет на пенсию.

В будущее наша героиня глядит с оптимизмом. По ее совету молодые родители планируют удочерить девочку. «Я им сказала, что теперь, когда Бог подарил им сына, они просто обязаны сделать благое дело — стать настоящей семьей для какого-то ребенка, у которого нет родителей».

А еще Елена Снигур задумала написать книгу. Она хочет рассказать о своем необычном опыте, чтобы помочь множеству людей, которые уже обращаются к ней за советом и консультацией в социальных сетях. Этим людям нужен своего рода «путеводитель» для той ситуации, к которой они готовятся.

подругу в «интересном положении». Для Елены все это не имело значения — вынашивая ребенка, она постаралась забыть все неурядицы, включая незадолго до этого случившееся сокращение на работе и снятие с учёта в центре занятости, где она получала пособие.

Так прошли девять месяцев. В положенный срок родился мальчик — здоровый и красивый, весом в 3 килограмма 400 граммов. За дверями операционной ждали взволнованные будущие родители. Случилось это более года назад, и при воспоминании об этих днях глаза Елены Леонидовны наполняются слезами. Роды были непростыми, ребенок три недели лежал в реанимации, причем совершенно один, врачи к нему никого близко не

А еще Елена Снигур задумала написать книгу. Она хочет рассказать о своем необычном опыте, чтобы помочь множеству людей, которые уже обращаются к ней за советом и консультацией в социальных сетях. Этим людям нужен своего рода «путеводитель» для той ситуации, к которой они готовятся. «Я ведь все-все знаю — когда что принимать, какие анализы сдавать, как себя контролировать», — говорит Елена, искренне желающая помочь кому-то тоже стать счастливым.

Эта щедрая душой женщина готова, хоть и на расстоянии, подставить плечо тем, кто, как она сама, считает семью основной ценностью и смыслом жизни.

Альфия Кульмухаметова

ПЕРЕРАСЧЕТ ПЕНСИИ – ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

Правовая инструкция 9111.ru расскажет о процедуре перерасчета пенсии: когда необходимо заявление пенсионера о перерасчете, в какие сроки происходит корректировка, в чем особенности подачи заявления.

Когда можно сделать перерасчет пенсии?

Согласно ст. 18 Федерального закона «О страховых пенсиях» или ст. 22 «О государственном пенсионном обеспечении в РФ» пенсия увеличивается по следующим основаниям:

- достижение возраста 80 лет;
- увеличение индивидуального пенсионного коэффициента до 1 января 2015 года или суммы коэффициентов, определяемых по ч. 12 ст. 15 Закона «О страховых пенсиях», после 1 января 2015 года до даты назначения страховой пенсии;
- наличие (увеличение количества) иждивенцев у пенсионера;
- приобретение необходимого календарного и страхового стажа работы в районах Крайнего Севера или переезд туда на новое место жительства;
- приобретение необходимого календарного стажа работы в сельском хозяйстве, оставление работы, когда застрахованное лицо подлежит обязательному пенсионному страхованию по Закону «Об обязательном пенсионном страховании в РФ» и (или) переезд в село на новое место жительства;
- изменение категории нетрудоспособного члена семьи умершего кормильца;
- изменение условий назначения социальной пенсии;
- увеличение продолжительности стажа государственной гражданской службы после назначения пенсии за выслугу лет;
- замещение должности федеральной государственной гражданской службы не менее 12 полных месяцев с более высоким должностным окладом;

- увеличение продолжительности выслуги лет;
- установление более высокой группы инвалидности.

Одно из этих оснований указывается в заявлении о перерасчете пенсии, форма которого определена в Приложении N 2 к Приказу Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 января 2016 г. N 14н. Заявление о перерасчете размера пенсии подается в территориальный орган ПФР по месту нахождения выплатного дела гражданина (п. 82 Приказа).

Перерасчет размера пенсии (фиксированной выплаты к страховой пенсии) за выслугу лет, в связи с достижением возраста 80 лет и изменением группы инвалидности, производится без подачи заявления, если при назначении ему пенсии или заявления о переводе с одной пенсии на другую было зафиксировано согласие на перерасчет его пенсии при наступлении указанных обстоятельств, а также на основании данных территориального органа ПФР РФ, в том числе документов медико-социальной экспертизы (п.п. 51, 53 Приказа Минтруда России от 17.11.2014 N 884н). Перерасчет размера установленной пенсии в сторону уменьшения производится без заявления пенсионера при наступлении обстоятельств, которые согласно Федеральным законам «О страховых пенсиях» и «О государственном пенсионном обеспечении в РФ» являются основаниями для этого (п. 47 Приказа Минтруда России от 17.11.2014 N 884н).

В какие сроки осуществляется перерасчет?

Перерасчет размера страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней производится с 1-го числа месяца, следующего за месяцем, в котором наступили обстоятельства или было принято заявление, ставшие причиной перерасчета (ст. 23 Закона «О страховых пенсиях»). Перерасчет в сторону уменьшения осуществляется в течение следующего рабочего дня после поступления документов, подтверждаю-



щих указанные обстоятельства. Из этого порядка есть исключения. Если перерасчет фиксированной выплаты к страховой пенсии и пенсии по инвалидности происходит в сторону увеличения в связи с изменением группы инвалидности, новый размер выплаты устанавливается со дня присвоения пенсионеру новой группы инвалидности. А если в сторону уменьшения — с 1-го числа месяца, следующего за месяцем, по который была установлена предыдущая группа инвалидности.

Перерасчет размера страховой пенсии по старости в связи с увеличением индивидуального пенсионного коэффициента производится без заявления пенсионера (за исключением пенсионеров, имеющих право на установление доли страховой пенсии по старости согласно ст.ст. 19, 20 Закона «О страховых пенсиях») с 1 августа каждого года, а в случае перерасчета размера страховой пенсии по случаю потери кормильца — с 1 августа года, следующего за годом, в котором была назначена указанная страховая пенсия (п. 56 Приказа Минтруда России от 17.11.2014 N 884н).

В чем особенности оформления перерасчета?

С 2016 года подать заявление о перерасчете пенсии можно не только в территориальном органе ПФР, но и при помощи сети Интернет через Единый портал

Госуслуг и сайт ПФР с использованием «личного кабинета» (п. 74 приказа Минтруда и соцзащиты РФ от 19 января 2016 г. N 14н). При этом документы, необходимые для подтверждения обстоятельств, в связи с которыми изменяется размер пенсии или доплаты к ней, все равно подаются в бумажном варианте. Если необходимые документы находятся у других госорганов, ПФР запросит их сам в рамках межведомственного взаимодействия. Или их может представить заявитель. После подачи заявления в электронной форме это нужно сделать в течение 5 дней или заявление не будет рассмотрено. Уведомление о принятии заявления выдается гражданину после предоставления им документов. После этого в течение 5 дней принимается решение о перерасчете или отказе в нем. Срок может быть продлен на 3 месяца (ст. 23 Федерального закона «О страховых пенсиях»). Перерасчет размера пенсии оформляется распоряжением территориального органа ПФР, которое приобщается к выплатному делу получателя пенсии. Отказ в перерасчете — решением ПФР. Эти документы могут быть обжалованы в вышестоящие органы ПФР и в суд.

Некоторых граждан могут освободить от взносов на капремонт

В Государственной думе России разработали ряд поправок в закон о капитальном ремонте, пишет RT.

Речь идет о том, что освободить от уплаты взноса могут жителей населенных пунктов, признанных закрывающимися и планируемыми к ликвидации.

Имеются в виду поселения, которые стали непригодными для проживания в связи с природно-климатическими или техногенными катастрофами. Также такой сценарий возможен в случае, когда на территории населенного пункта закрылось единственное градообразующее предприятие, а переориентировать экономику невозможно.

«Речь идет о шахтерских городках, поселениях на Крайнем Севере, ЗАТО, которые были основаны для разработки недр, вокруг градообра-

зующих предприятий. Их не стало, и населенные пункты решено было закрыть. Это актуально для сотен поселений преимущественно на Крайнем Севере, Дальнем Востоке и в Сибири», — уточнил первый зампред комитета Госдумы по жилищной политике и ЖКХ Александр Сидякин.

Также в соответствии с подготовленными поправками обязать оплачивать капитальный ремонт на год вперед могут бизнесменов, чьи предприятия находятся в многоквартирных домах.



Неработающие граждане: право на выплаты

В ряде случаев неработающие граждане могут получать различные выплаты по линии Пенсионного фонда. При этом главным условием получения выплат является именно факт отсутствия работы.

К наиболее распространенным выплатам, которые положены только неработающим гражданам, относятся:

Компенсационная выплата по уходу за нетрудоспособным человеком (инвалидом I группы, за исключением инвалидов с детства I группы; престарелым человеком, нуждающимся по заключению лечебного учреждения в постоянном постороннем уходе; гражданином, достигшим 80 лет). Размер выплаты составляет 1200 руб. в месяц.

Компенсационная выплата по уходу за ребенком-инвалидом или инвалидом с детства I группы. Родителям, усыновителям, опекунам или попечителям выплачивается 5500 руб. в месяц. Если же за ребенком ухаживает другое лицо, то размер выплаты составляет 1200 руб. в месяц.

Федеральная социальная доплата к пенсии. Все неработающие пенсионеры, совокупное материальное обеспечение которых ниже 7977 руб.*, ежемесячно получают

федеральную социальную доплату к пенсии до указанного минимума. Таким образом, размер доплаты каждому пенсионеру рассчитывается индивидуально.

Досрочно назначенная пенсия по предложению службы занятости — ее назначают при определенных условиях при отсутствии возможности трудоустройства.

Пенсия по потере кормильца тем, кто воспитывает ребенка до 14 лет.

Социальная пенсия, назначенная гражданам, достигшим возраста 65 и 60 лет (соответственно мужчины и женщины).

Дополнительное ежемесячное материальное обеспечение гражданам за выдающиеся достижения и особые заслуги перед РФ.**

При устройстве на работу получатели данных выплат должны своевременно сообщить об этом в Пенсионный фонд.

*Величина прожиточного минимума неработающего пенсионера в Ивановской области в 2017 году.

**Федеральный закон от 04.03.2002 № 21-ФЗ. Подробнее — на сайте ПФР.

ОПФР
по Ивановской области



■■■ ВНУКОВЕДЕНИЕ

ДЕТЯМ НУЖНЫ ГРАНИЦЫ

Детям нужны границы, потому что всегда должны понимать, где заканчивается «можно» и где начинается «нельзя», и они всегда будут их проверять. Они всегда будут их проверять, потому что им важно знать, насколько они вам могут доверять и можете ли вы их выдержать хорошими и ужасными, ласковыми и мерзкими.

Потому что, если вы выдержите их, то есть надежда, что и они когда-то смогут выдержать сами себя. И будет понятно, что, когда самому уже невыносимо плохо, есть взрослый, который поможет справиться, который не «умрет» от переживаний.

Когда-то еще Винникот ввел понятие — достаточно преданная мать (достаточно хорошая мать), про которое часто сегодня, в погоне за идеальностью и во все благие намерения, родители часто забывают.

Так вот, достаточно преданная мать — это не идеальная, не та, которая всегда, всегда рядом, не та, которая бежит на первый зов, не та, которая приносит себя в жертву, а та, которая в меру хороша для ребенка.

Достаточно преданная мать сможет позаботиться и о малыше, и о себе,



потому что, если она не позаботится и не подумает о себе, то, когда у нее закончатся силы, кто позаботится о ее ребенке? Прекрасный лозунг для каждого родителя написан в самолетах, над креслами — в случае разгерметизации салона наденьте маску с кислородом сначала на себя, потом — на ребенка. И это не значит, что мы — эгоисты, это значит, что мы можем научить детей хорошему — переживать фрустрацию, заботиться об окружающих и себе, быть

настроенным на себя настоящего, понимать границу себя.

Да, дети будут всегда сопротивляться и пытаться залезть на голову, но им очень важно знать в этот момент, что вы, их самый близкий, уже Взрослый человек, справитесь с этим.

Когда вы становитесь опорой для них, даже когда невыносимо больно, это придает им сил. Вы даете им опору, вы даете им себя. А если ребенок влез так на голову, то да, это для него победа и ура и смех,

но смех через слезы, потому что — «а куда дальше?», если выше вас уже для него никого нет. Вы для него самое ценное, самое сильное, крепкое, дорогое и родное существо, вы его каменная стена, самая высокая высота.

А когда каменная стена разрушается, когда опора уходит из-под ног, начинается землетрясение, становится страшно и жутко, правда?

И тогда можно вытоптать тропу к холодильнику, потому что холодильник стабильнее, и тогда можно зависнуть в планшете, потому что планшет стабильнее, тогда можно разрушать себя. И это больно и порой невыносимо для всех.

В нашем обществе принято считать, к сожалению, что дети становятся «людьми» где-то ближе к совершеннолетию, а до этого они должны формироваться, расти, учиться, но часто — не чувствовать — не иметь своего мнения.

Мы забываем о том, что уже с рождения к нам приходят люди, которые внутри себя что-то тоже знают, чувствуют, понимают иначе, хотя и иначе.

Да, мы за них платим, одеваем, поим, кормим, но они уже живые, понимаете, а значит, каждый из них — личность, которая ждет от нас силы и тепла, слов и объятий, границ и безопасности, опыта и возможности получить свой опыт.

Тамара Придатко

Как бороться с неадекватными соседями?

Правовая инструкция 9111.ru расскажет, что предпринять жильцам, права которых систематически нарушаются соседями.

Под какие статьи могут подпадать противоправные действия соседей?

Неадекватные соседи — это проблема, решить которую законными способами бывает непросто. Разговор с участковым или привлечение к административной ответственности редко кого избавляет от любви к громкой музыке и шумным вечеринкам и уже точно не учит хорошим манерам. Однако без постоянных обращений в правоохранительные и контролирующие органы, которые на первый взгляд кажутся бесполезными, шансов вразумить, а возможно, даже и выселить неадекватных соседей, не будет.

Чаще всего в полицию жалуются на соседей, нарушающих так называемые законы о тишине, которые на региональном уровне устанавливают время, в течение которого запрещено шуметь — петь, слушать музыку, передвигать мебель и так далее. К примеру, по закону Московской области № 20/14-ОЗ «Об обеспечении тишины и покоя граждан на территории Московской области», нарушителям ночного покоя соседей грозит предупреждение или наложение административного штрафа в размере от одной тысячи до трех тысяч рублей. Если нарушитель — должностное лицо, то штраф будет выше — от пяти тысяч до десяти тысяч рублей. Если нарушитель юридическое лицо — от двадцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей.

Нередко жалуются и на хулиганские выходки соседей (ч. 1 ст. 20.1 КоАП РФ), оскорбления (ч. 1 ст. 5.61 КоАП РФ), порчу жилого помещения (ч. 1 ст. 7.21 КоАП РФ, ст. 293 ГК РФ) и другие действия, за которые установлена гражданско-правовая, административная и даже уголовная ответственность.



В КАКИХ СЛУЧАЯХ МОЖНО РАССЧИТЫВАТЬ НА ВЫСЕЛЕНИЕ СОСЕДЕЙ?

При определенных обстоятельствах можно выселить не только буйных соседей, занимающих жилое помещение по договору социального найма, но и собственников жилья, хотя во втором случае это будет сложнее.

Из жилого помещения, занимаемого по договору соцнайма, нанимателя и членов его семьи можно выселить по ст. 91 ЖК РФ, в которой прописаны основания для выселения. Среди них:

использование квартиры не по назначению (исходя из ст. 17 ЖК РФ) — в качестве офиса, или склада, для содержания и разведения животных, превращая таким образом жилое помещение в нежилое;

систематическое нарушение прав и законных интересов соседей;

систематическое разрушение жилого помещения и его структурных элементов — дверей, окон, полов, сантехники (Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 02.07.2009 № 14 «О некоторых вопросах, возникших в судебной практике при применении Жилищного кодекса Российской Федерации»).

Выселить собственника можно по основаниям, перечисленным в ст. 293

ГК РФ. Если собственник жилого помещения использует его не по назначению, систематически нарушает права и интересы соседей либо бесхозяйственно обращается с жильем, допуская его разрушение, орган местного самоуправления может предупредить собственника о необходимости устранить нарушения, а если они влекут разрушение помещения, также назначить собственнику соразмерный срок для ремонта помещения.

Если собственник после предупреждения продолжает нарушать закон, суд по иску органа местного самоуправления может принять решение о продаже с публичных торгов такого жилого помещения с выплатой собственнику вырученных от продажи средств за вычетом расходов на исполнение судебного решения.

Соседям, чтобы инициировать процедуру продажи жилого помещения, требуется обратиться в орган местного самоуправления с заявлением о наличии указанных нарушений и просьбой направить собственнику письменное предупреждение, а при его неисполнении — иск в суд. Сами жильцы обратиться с иском о выселении к нерадивому соседу-собственнику по закону не могут, однако могут участвовать в деле в качестве третьих лиц, о чем вправе представить суду ходатайство (ст. 43 ГПК РФ).

КАКИЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ПОТРЕБУЮТСЯ?

Как уже было сказано в начале статьи, чтобы выселить неадекватных соседей или хотя бы добиться от них прекращения противоправных действий, необходимо кропотливо фиксировать все нарушения, которые они допускают. Для этого рекомендуется своевременно обращаться в органы, уполномоченные составлять протоколы об административных правонарушениях: Гос. жилищную инспекцию (ст. 7.21 КоАП РФ), прокуратуру (ст. 5.61 КоАП РФ), полицию (ст. 20.1 КоАП РФ)

и т.д. Другими словами, копиться доказательства нарушения прав соседей, которые впоследствии можно будет использовать в суде. Такими доказательствами могут служить:

- акты проверки санитарно-технического состояния;
- справки ремонтно-эксплуатационного управления;
- рапорты сотрудников полиции по факту обращения;
- протоколы об административных правонарушениях;
- акты о заливе квартиры;
- коллективные заявления жильцов подъезда;
- свидетельские показания соседей, участкового, работников ДЕЗ.

СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ

В 2009 году решением Первоуральского городского суда был лишен права собственности на двухкомнатную квартиру известный в городе ди-джей Виктор Зотов, измучивший соседей громкой музыкой. В течение двух лет по вызову жильцов к ди-джею 46 раз приезжали наряды милиции, а в администрацию поступило 16 жалоб. Однако в течение нескольких лет после решения суда квартиру так и не удалось продать с публичных торгов — не нашлся покупатель, а на Зотова продолжали поступать жалобы.

В 2014 году решением Люберецкого городского суда было вынесено решение об обязанности собственницы квартиры, где она устроила собачий питомник, удалить собак и привести жилище в соответствие с санитарно-эпидемиологическими нормами. Такое решение основывалось на заключении Роспотребнадзора о превышении норм предельного содержания вредных для здоровья человека веществ в прилегающих к квартире жилых помещениях и местах общего пользования, а также на неоднократных жалобах жильцов в контролирующие органы и органы прокуратуры.

Мой отец

*Мой отец дошагал до Берлина,
Обошли его смерть и плен;
Мать родная молилась за сына,
Всю войну не вставая с колен.*

*Это были трудные годы -
Сорок первый, сорок второй...
Погибали роты и взводы
В Сталинграде и под Москвой.*

*Бились смело уральские парни,
Среди них воевал мой отец.
В Сталинградской битве коварной
Разорвал ему грудь свинец.*

*Покачнулся. Упал на поляну.
Небо чёрное над головой.
Фронтная сестра Татьяна
Жизнь спасла ему в битве той.*

*Пули-дуры над ними свистели,
Птиц не слышно было окрест.
Вдалеке «мессеримитты»
горели,
И стонал обугленный лес.*

*Здесь сраженьё великое было:
Наступала на нас вражья сила,
Лязг металла, воронки, взрывы,
В бой солдат поднимали комдивы.*

*Мой отец воевал в Сталинграде
В том далёком сорок втором.
Был сержантом,
представлен к награде,
Воротился в родительский дом.*

*Повезло ему, повезло -
Он один воротился в село.
Одногодки погибли все
Во Второй мировой войне...*

Е. Труфанова, г. Екатеринбург

► Дагестан

Поклонимся великим тем годам

В Центре культуры и досуга «Общение» прошла встреча общественности города с ветеранами Великой Отечественной войны – Ниной Ивановной Сахниной, Виктором Азизовичем Мурсаловым и Мусой Мусаевичем Багаудиновым.

Убеленные сединами, в блеске орденов и медалей ветераны являли собой живую историю героического прошлого нашей Родины.

– Уважаемые члены нашего клуба «Общение», разрешите мне от имени Дагестанского отделения всероссийского общественного движения «Матери России», Комитета солдатских матерей Республики Дагестан и от Общероссийского Народного фронта поздравить всех вас с наступающим праздником – 72-й годовщиной Победы в Великой Отечественной войне!

Светлая память о тех, кто не дожил до Победы, навсегда останется в наших сердцах. Низкий поклон ныне здравствующим ветеранам за ваш ратный подвиг в борьбе за свободу и независимость нашей Родины! – сказала, открывая мероприятие, – председатель движения «Матери России» РД Таиса Магомедова.



Представители молодой гвардии политической партии «Единая Россия» прикрепили всем присутствующим в зале памятные георгиевские ленточки.

– В мир приходит женщина, чтобы зажечь свечу, чтобы очаг сберечь, чтобы любимой быть,

чтобы детей родить. Женщинам грозных сороковых пришлось спасать мир, – сказала ведущая мероприятия Зухра Абдуллаева.

Далее она рассказала о роли женщин в Великой Отечественной войны.

Свою лепту в мероприятие вносят воспитанники детского сада № 11. Дошколята в монтаже читают стихи, посвященные Победе, исполняют песню «Катюша». Зал дружно подпекает малышам. Алина Абасова очень трогательно исполняет отрывок из произведения Юрия Яковлева «Девочка с Васильевского острова».

Участникам Великой Отечественной войны от имени городской администрации вручили подарки.

От лица ветеранов Великой Отечественной войны выступил Виктор Мурсалов.

– Я помню начало войны. Первый ее день. Всем было страшно. Но народ мобилировался, сплотился в единый кулак и вышел навстречу врагу. Далее Виктор Азизович рассказал о своем ранении и о том, как украинская женщина дала ради его спасения свою кровь. Разве такое можно забыть? – отметил ветеран.

Под занавес мероприятия слово предоставили хору ветеранов города Каспийска, в исполнении которого прозвучали песни военных лет. Дальнейшее общение ветеранов и гостей мероприятия продолжилось за праздничным столом при свечах.

Председатель движения «Матери России» РД Таиса Магомедова

Крымский минимум: на что живут пенсионеры

С начала года крымские пенсионеры начали жить с новым прожиточным минимумом. Потребительскую корзину местные чиновники оценили в сумму 8,4 тысячи рублей. Подсчитали, можно ли на эту сумму прожить на полуострове.

Изначально новый прожиточный минимум пенсионеру в Крыму установили в размере 8,5 тысячи рублей. Соответствующий «закон» подконтрольный России крымский парламент принял 19 октября прошлого года. Новость об этом широко распространили крымские СМИ, объявив, что новый прожиточный минимум для пенсионеров в 2017 году будет выше, чем в предыдущем на 506 рублей.

Но уже через четыре дня – 23 ноября в документ были внесены изменения. Величину прожиточного минимума для крымского пенсионера в новом тексте «закона» уменьшили до 8,4 тысячи рублей. Таким образом, чиновники сэкономили на каждом крымском пенсионере чуть более 1 тысячи рублей в год.

По нынешнему курсу крымский пенсионный минимум эквивалентен 3,8 тысячи гривен, 142 долларам или 133 евро. Хватит ли этих денег крымским пенсионерам на месяц жизни, мы расспросили у них самих.

«Хорошими наши пенсии назвать трудно»

Жители полуострова отмечают, что новый прожиточный минимум не соответствует их реальным затратам. «Хорошими наши пенсии назвать трудно. Более-менее на них можно было жить в 2014 году, когда



цены еще были меньше. А сейчас еле хватает на продукты и коммуналку. Притом, едим мы далеко не деликатесы», – рассказала пенсионерка из Крыма (имя не называем в целях безопасности).

Чтобы обеспечить свои потребности, крымчанам приходится подрабатывать. Но такие факты они стараются не афишировать, поскольку в России пенсии работающих пенсионеров не индексируются.

Много было надежд на большие российские пенсии, а в итоге все равно мы остались в проигрыше

«Не знаю, как и с чего высчитывают наши власти эти минимумы, но на эти

деньги прожить не реально – это я вам точно говорю. Когда я узнал, что пенсия у меня 9 тысяч рублей, то понял, что мне придется и дальше подрабатывать – иначе мы с семьей будем голодать. Много было надежд на большие российские пенсии, а в итоге все равно мы остались в проигрыше. Я бы и рад сидеть дома и отдыхать на старости, да не с нашими ценами и не с такими прожиточными минимумами», – заявил другой крымский пенсионер.

Другие наши собеседники отмечали, что прожить на установленный пенсионный минимум можно, если исключить из расходов дорогостоящие лекарства и «если дети будут помогать».

Продукты, коммунальные услуги, стрижка

Чтобы наглядно понять то, о чем говорят крымчане, обратимся к конкретным цифрам и официальным данным.

Как уже говорилось, основой расчета прожиточного минимума для крымского пенсионера является минимальный набор продуктов, необходимых для жизни. По данным Крымстата, в декабре прошлого года его цена на полуострове составляла 3,8 тысячи рублей. За два предыдущих года этот набор подорожал на 100%.

Минимум 3,8 тысячи рублей крымский пенсионер тратит на покупку продуктового набора. Еще в 2-3 тысячи рублей ему обойдется оплата коммунальных услуг

В итоге из «минимальных» 8,4 тысячи рублей остается в запасе в среднем 1,6 тысячи рублей (700 гривен). Остатков пенсионного бюджета может хватить на покупку лекарств, если речь не идет о дорогих препаратах, и два раза подстричься в парикмахерской.

Следует отметить, что при всей специфике крымского ценообразования местные пенсии по-прежнему отстают от уровня общероссийских. В этом году средняя пенсия в соседней России анонсирована на уровне 13,6 тысячи рублей. По словам вице-премьера российского правительства Ольги Голодец, размер пенсии превысит прожиточный минимум для пенсионера на 60%.

На полуострове же средний размер пенсии, по последним данным Крымстата, составляет 11,5 тыс. рублей, то есть покрывает пенсионный прожиточный минимум лишь на треть.

Виктория Веселова
<http://ru.krymr.com>

НА КАЖДЫЙ ДЕФЕКТ — СВОЯ ХИТРОСТЬ

Бывает, на нашей одежде появляется какой-то дефект — вроде незначительный, но портящий всю картину. А выбрасывать жалко.

Следы от тональной основы

1. Нанесите крем для бритья на пятно и затем положите испачканный предмет одежды в стиральную машину.

2. Сделайте смесь из теплой воды и средства для мытья посуды. Опустите тряпочку в полученный раствор и, немного отжав ее, протрите пятно.

Заедающая молния

Вот как можно решить эту проблему:

СМАЗАТЬ МОЛНИЮ ГРАФИТОМ

Для того, чтобы смазать дорожки, натрите зубья молнии графитом или порисуйте на них. Заштрихуйте карандашом все зубья молнии или только то место, где она застревает. Затем подергайте собачку вверх-вниз, пока она гладко не пойдет по зубьям.

ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ МЫЛОМ

Возьмите небольшую емкость и налейте в нее немного моющего средства, в другую такую же емкость налейте немного воды, а еще возьмите несколько ватных шариков. Спустите ватный шарик в моющее средство, а затем в емкость с водой, чтобы разбавить его. Пропитайте шарик раствором и обмажьте им зубья застегивания. Отставьте шарик и попробуйте аккуратно расстегнуть молнию хотя бы на миллиметр. Когда бегунок снова застрянет, верните его обратно. Повторяйте процесс, пока бегунок не освободится.

Катышки

Избавиться от них можно несколькими способами:

ЛЕЗВИЕМ ВРУЧНУЮ

Держите ткань натянутой. Возьмите лезвие — осторожно, за один край, если это одноразовая бритва или бритвенный станок, проводите легко «против шерсти» под небольшим углом. Перемещайте лезвие осторожно, в направлении переплетения вниз ткани, счищая катышки. Будьте аккуратны, чтобы не повредить ткань.

ЛИПКОЙ ЛЕНТОЙ

Размотайте часть липкой ленты и закрепите край ее рулона. Удаляя катышки, натягивайте одежду.

ЗАСТЕЖКОЙ-ЛИПУЧКОЙ

Приложите полосу застежки-липучки, повернув крючками вниз, по направлению катышков на ткани. Потяните эту застежку к себе прямо с



ткани. Маленькие крючки застежки-липучки могут привести к повреждению очень деликатных тканей, поэтому использовать этот метод нужно осторожно.

ПЛАСТМАССОВЫМ ГРЕБЕШКОМ

Положите ткань на ровную поверхность и натяните ее, как и в других методах по удалению. Вставьте пластмассовый гребешок сверху вниз по ткани в направлении переплетения. Продолжайте расчесывать, пока не удалите все катышки.

ЭЛЕКТРОБРИТВА

Вы можете использовать как электробритву, разработанную специально для чистки одежды, которую иногда называют электробритва для удаления катышков, так и электробритву, которую мужчины используют для бритья. Перемещайте ее осторожно вдоль поверхности ткани, проводя ее в том же направлении, что и переплетения. Не следует надавливать на бритву слишком сильно.



Следы от помады

СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ

Распылите на пятно немного воды. Аккуратно вотрите в пятно каплю средства для мытья посуды со свойствами удаления жира и оставьте на 10-15 минут. Втирайте средство для мытья посуды в пятно губной помады маховым полотенцем, работая круговыми движениями из края в центр. Промокните насухо чистой частью полотенца.

СПИРТ

Положите окрашенную ткань, которую можно стирать, пятном вниз на твердую поверхность. Аккуратно промокните спиртом с изнаночной стороны, используя ватный тампон или ватную палочку. Нанесите на обратную сторону пятна холодную воду. Насухо промокните изнаночную сторону ткани чистой частью полотенца, чтобы удалить пятно.

Окрашивание при стирке

Чтобы отстирать окрасившуюся одежду, во-первых, разделите цветные вещи на те, которые линяют, и на те, которые не линяют. Стиральная машина должна быть наполнена горячей водой. Добавьте отбеливатель. Загрузите белье в машину на полный цикл стирки, чтобы избавиться от следов отбеливателя. Если после стирки белье осталось окрашенным, то повторите вновь вышеуказанные действия. Лучше всего сушить вещи естественным путем.

Уход за замшей

Обработывайте изделия из замши защитным спреем, который поможет отталкивать грязь и будет препятствовать окрашиванию.

Замша требует контакта с воздухом, поэтому стоит хранить замшевую обувь не в пластиковых коробках, а в хлопчатобумажных наволочках — это будет способствовать циркуляции воздуха, а также защитит сапоги от скопления пыли.

В случае если на сапоги прольется какая-то жидкость, нанесите слой муки или талька на испачканные области. Оставьте на ночь, а затем аккуратно удалите высохший порошок щеткой для замши.

Храните обувь в прохладном сухом месте и не оставляйте ее под воздействием прямого солнечного света, когда вы ее не носите.

Выводите засохшие пятна с помощью небольшого количества уксуса и чистого полотенца. Или же используйте обычный бесцветный ластик.

Не мойте замшевые изделия водой. Жидкость влияет как на цвет, так и на фактуру замши.

Полинявшая белая одежда

Для начала стоит предварительно обработать одежду одним из следующих методов:

Замочите одежду в растворе пищевой соды на 8 часов: 4 л теплой воды смешайте с 250 мл соды (1 стакан) до полного растворения.

Растворите пять таблеток аспирина по 325 мг в каждой в 8 литрах горячей воды. Замочите белую одежду в этом растворе и оставьте на 8 часов.

Затем при стирке для улучшения результата можно налить в машину 250 мл уксуса или соды (это альтернатива отбеливателю и пятновыводителю). Стирать белую одежду стоит отдельно от цветной. Оптимальная температура — 50 градусов.

8 полезных растений для поддержания хорошей атмосферы в доме

Исследователи из лаборатории NASA (американской космической программы) посвятили много времени, изучая, какие растения на самом деле полезны для поддержания хорошей атмосферы в замкнутых пространствах. Как вы понимаете, в космос лишние цветы не возьмешь, и плохое растение не выкинешь, некуда.

Вот проверенные рекомендации по выбору комнатных растений:

САНСЕВИЕРИЯ ТРЕХПОЛОСНАЯ

Известна на просторах СНГ как «щучий хвост» или «тещин язык». Прекрасно очищает воздух, лидер исследования NASA. Только не забывайте протирать ее от пыли, иначе эффективного воздухообмена она вам не даст.

АЛОЭ

Помимо своих лекарственных свойств как наружное средство, алоэ полезно и в горшке. Особенность этого растения в том, что при значительном ухудшении атмосферы по содержанию вредных веществ оно сигнализирует об этом, покрываясь коричневыми пятнами. И, разумеется, оно очищает воздух.

АНГЛИЙСКИЙ ПЛЮЩ

Ему нет равных в поглощении формальдегидов. Если у вас новая мебель только что с завода или старая советская мебельная стенка с характерным запахом полимеров — выкиньте ее. Если пока не можете себе это позволить, увейте плющом.

ДРАЦЕНА МАРГИНАТА ТРЕХЦВЕТНАЯ

Еще один чемпион по очищению воздуха: поглощает формальдегиды, ксилитол и трихлорэтилен. Растение может вырастать до 5 метров и ходить по ночам по комнате. Шутка. Ходить оно не будет, но места займет много, предусмотрите это заранее, как и достаточное количество солнечного света для него.

ЭПИПРЕМУМ (СЦИНДАПУС) ЗОЛОТИСТЫЙ

Очень неприхотливое растение, которое хорошо очищает воздух в помещении. Если вы целыми днями заняты — это ваш выбор.

А что насчет поспать?

Да-да, переходим к здоровому сну.

ЖАСМИН

Недавние исследования показали реальную пользу от присутствия жасмина в спальне. Он успокаивает дыхание и снижает тревожность. Такой эффект оказывают даже сорта жасмина с очень тонким, почти неразличимым запахом. Более того, сон в комнате с жасмином позволяет высыпаться лучше и просыпаться с хорошим настроением.

ЛАВАНДА

Вдыхание ароматов лаванды оказывает выраженный седативный эффект. Не имеет значения, живой ли цветок пахнет или парфюмерия. Но живой цветок — это еще и красиво.

ГАРДЕНИЯ

Оказывает схожий с жасмином успокаивающий эффект, позволяющий расслабиться и перестать нервничать. Вот сейчас совершенно без шуток: запах гардении в колл-центре повышает производительность операторов на телефонах, снижая их уровень стресса.

Но если вы при этом хотите, чтобы никто не уснул на работе, поставьте вазу с очищенными апельсинами. Это тонизирующе-успокаивающее сочетание запахов позволит вам проработать весь день без стресса.

А дома в спальне поставьте одну только гардению.

<https://podokonnik>



Душевные прикосновения

Здравствуй, мои дорогие! Прочитала в газете (не помню в какой) рассказ женщины, возмущенной тем, что, пройдя из поликлиники большое расстояние, не встретила человека, кто бы указал ей на не снятые ею бахилы.

У меня тоже есть короткий рассказ на эту тему, но с иным восприятием ситуации.

Мне посчастливилось встретить женщину, минутный разговор с которой оставил в душе долгую радость.

Такие мгновения необходимы нам, они приятны душевностью, подаренной собеседником. И пусть у нас будет больше таких мгновений, ведь мы проживаем их с радостью, продлевая жизнь.

Миг душевного прикосновения — это моя любимая тема. Может быть, она заинтересует вас и наших читателей.

Спасибо вам за красивую публикацию, с хорошими иллюстрациями наших материалов. Будьте здоровы. Всего вам доброго.

С уважением, Светлана Тимиргалиева-Прокофьева, г. Москва

Голубые галошки

Выхожу из поликлиники. Такой благодатный день, что хочется полюбоваться красотой окружающей природы. Минута автобусную остановку, иду пешком. На полдороге к дому встречаю женщину, улыбаясь, показывает на мои ноги. Оказывается, я всё ещё топаю в бахилах. Женщина поддерживает меня за локоть, пока снимаю их.

В шутку сожалею, что приходится расстаться с голубенькими галошками и остаться в черных туфлях.

Мы обе смеёмся то ли над моей рассеянностью, то ли оттого, что ласковое солнышко дарит свою доброту и хочется порадоваться и хорошему настроению и нечаянной встрече на дороге.

«Зато какими красивыми и весёлыми стали ваши глазки! Ну вот и ладушки», — выражает женщина удовлетворение результатом нашей встречи.

Всю дорогу до дома улыбка не покидает моё лицо. И даже сердечко не сопротивляется быстрой ходьбе — оно радуется. Хотя, на первый взгляд, ничего радостного не произошло. Но в моём затянутаемся одиночестве даже столь коротенькое общение очень желанно.

И состояние душевности от случайной встречи остается со мной на весь день.

Как же немного надо человеку для хорошего настроения — всего лишь миг душевного прикосновения.

**И вдруг поймешь, что в мире бренном,
где все надежды хороши, дорожке всех
прикосновений прикосновение души.**

Григорий Гольдштейн

Добрый миг жизни

После болезни, продолжавшейся всю зиму, выхожу на улицу. Снег уже растаял. И хотя солнышко ещё не балует своими лучами, по-весеннему тепло.

Медленно иду по бульвару. Я сейчас вместе с природой пробуждаюсь к жизни после тяжёлой зимы и радуюсь уже осязаемым признакам весны.

Моё душевное состояние — ощущение весны и ожидание чудес.

Меня обгоняет женщина с колясочкой, в которой, как и я, радуется жизни очаровательный малыш. Увидев меня с палочкой, ребёнок оглядывается и, улыбаясь, медленно, словно напевая, произносит: «Ба-ба».

— Да, баба, и уже давно, мой хороший, — отвечаю ему, тоже улыбаясь. И вдруг солнышко своим невидимым лучиком согрело мою душу. Стало так приятно, словно исполнилась, моя долгожданная мечта или я получила желанный подарок.

Улыбка ребёнка, одно его слово — и радость, и умиление поселились в душе на весь день.

Мгновение доброты — это самое дорогое, что может один человек душевно подарить, а другой душевно принять — и тогда солнышко согреть их души своими тёплыми лучами в любой сезон.

Пожалуйста, доживите!

Последняя неделя весны. Медленно иду по улице. Затянувшаяся жара разморила. Впереди старушка, которая, как и я, не спешит. Женщина бережно катит коляску с ребёнком. В тени сквера малыш с огромной радостью делает неуверенные шаги по земле, держась за руку мамы.

Тишина...

И вдруг улицу оглашают громкие весёлые голоса. Это из школы выбежали юноши и девушки. Увидев на них красные с золотыми надписями ленты, вспоминаю о последнем звонке для выпускников школ.

Почему-то первая мысль: как красиво, что все они одеты, как говорили в наше советское время: черный низ, белый верх.

У школьных ворот группа молодых людей собирается фотографироваться. Лишь один парень в сторонке, словно в раздумье, стоит ли ему присоединиться к ним.

— Становись вместе с друзьями. Лет через двадцать эта фотография будет для тебя дорогой памятью о сегодняшнем дне, — говорю ему.

— Двадцать лет... Это так далеко, — думает он вслух. И вдруг совсем неожиданно и задорно:

— А вы, бабуля, будете через двадцать лет?

— Обязательно. И тоже с удовольствием вспомню и этот день, и вашу радость, — отвечаю в его же веселом тоне.

Но к его следующим словам я оказалась не готова.

— Пожалуйста, доживите, — сказал он очень тихо. И от его проникновенного голоса в горле стало тесно.

— Спасибо, мой хороший. Я доживу. Ведь если кому-то нужно, то и звёзды зажигаются на небе, — сказала я всем известные слова с небольшими изменениями.

Не желая показать свои повлажневшие глаза, я поспешила своей дорогой.

За моей спиной тишина. То ли молодые люди задумались о том, что ждёт их через несколько десятков лет, то ли просто остановили мгновение для фото. Для того фото, которое когда-то станет для них дорогой историей их жизни, и лёгкая грусть коснётся из сердец, когда они будут вспоминать этот день.

Может быть, вспомнят и меня...

А я теперь каждый раз, проходя мимо школы, останавливаюсь на миг, чтобы «услышать» слова душевного юноши, который, сам того не зная, подарил мне добрый миг жизни.

Редет клин...

Редет клин, уходят ветераны,
Уводит их незримая страна.
Их ждут в свой строй друзья-однополчане,
Во сны приходит страшная война.
Война — какое жуткое деянье.
Людского горя траурный венец.
В былых мученьях и былых терзаниях
Опять не спит измученный боец.
Отвоевал он мир под этим небом,
Спасителем по всей Европе шёл,
Делился кровью и делился хлебом,

А нынче вроде к нищете пришёл.
Он нёс Победу для детей и внуков,
Себя менял на мир и тишину,
Чтоб никогда родного сына руки
Оружия не знали и войны.
Редет клин живущих ветеранов.
Им сердце рвёт взбесившийся снаряд,
В Чечне упавший и в Афганистане
И опаливший судьбы их внучат.

В. Тен, г. Омск



В светлом слове «Россия»

В светлом слове «Россия» — наша мощная сила,
Синь бескрайних небес и сияние дня,
От души я сегодня у судьбы попросила,
Чтоб не знала веками Россия огня,
Что сжигал нашу землю и хаты родные
И в Освенциме наших сгубил матерей,
Ведь в Россию пришли времена уж иные,
И снега здесь красны от красавцев зимы — снегирей.
Будь всегда ты, Россия, и мощна, и красива,
И цветы, словно сад, от улыбок людей,
Пусть стареет над речкой склоненная ива,
Ну а ты, моя Родина, лишь молодежь!

Когда тебе уже не двадцать...

Когда тебе уже не двадцать,
Все чаще грусть в душе твоей,
Тоска щемящая по ласке
На сердце с каждым днем сильней.
И вспомнится не раз бывшее,
Взростнется, что в потоке дней
Все в жизни близкое, родное
Ушло, чтоб вспомниться теперь.

Ольга Абиш, г. Ишимбай, Башкортостан

Гармония

Я люблю это небо и воздух,
Белый снег и трескучий мороз,
Мои теплые, сладкие слезы,
Лепестки неподаренных роз.
Я люблю это утро без солнца
И загадку пустой тишины,
Это чувство до капли, до донца,
Эту веру в возможность любви.
Я люблю свою жизнь без остатка,
Даже с сотней тяжелых проблем,
И считаю великим подарком
Вновь подаренный Господом день.
Я люблю одиночества сладость
И его же щемящую боль,
От обид и ошибок усталость
И ворвавшийся в душу покой.
Я люблю и того, кто не любит,
И того, кто обнимет душой,
Через годы любить меня будет
И в беде оставаться со мной.
Я люблю свое бедное сердце
За страданий нелепых надры,
За умение, как прежде, согреться
Лишь мгновеньем
воздушной мечты.

Я люблю за возможность
влюбляться,
Жить уверенно только с добром,
Сквозь мучения всем открываться
И одаривать нежным теплом.
Я люблю это небо и воздух
И вдыхаю его все сильнее.
На душе моей выросли розы
Ощущения правильных дней.

Елизавета
Щербакова-Счастливая



Застревают слова.
Как-то виснут, теряясь внутри.
Написать бы письмо,
но куда отправлять? Я не знаю.

Мой невнятный порыв
Ты услышь и опять отпри
Дверь простывшей души,
потерявшей отмычку от рая.

Помоги доверять, ведь,
доверившись, легче терпеть
неприятность, безденежье,
немошь, нужду и болезни.

Подари понимание смысла,
наполненность, цвет,
Да еще жажду жизни, тепло
светлым утром воскресным,

Безмятежность ума,
благодарность за прожитый день,
Постиженьё того, что
Ты можешь вернуться на ужин,

Чтоб любовью согреть,
ничего не просящей взамен,
Мой заплаканный мир.
И мой дух, что сегодня простужен...

Вика Корепанова

ЗАКОНЫ СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

1. ЗАКОН ПОДОБИЯ

Мы всегда притягиваем именно такого человека в свою жизнь, которым являемся, по сути, сами. Если вас не устраивает ваше окружение, загляните в свою душу. Если же вы считаете, что вам везет на людей, то это лишь потому, что вы сами таким являетесь. Поэтому если вы хотите привлечь в свою жизнь достойного человека, станьте таким человеком.

2. ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Что отдаем, то и получаем. Обращайтесь с партнером так, как вы хотели бы, чтобы он (-она) обращался с вами.

3. ЗАКОН ЛЮБВИ

Все мы: и мужчины, и женщины — очень нуждаемся в любви. Любовь означает принятие, искренность, нежность, заботу, готовность отдавать и нести ответственность, надежность, бескорыстие, щедрость. И чем больше мы проявляем эти качества, тем больше получаем взамен.

Такие проявления, как страх, ревность, зависимость, манипуляции, контроль, претензии, упреки, разрушают отношения и никакого отношения к любви не имеют.

4. ЗАКОН СИЛЫ СЛОВА

Вы знаете, какую силу имеют слова. Словом можно исцелить, можно и убить. Следите за тем, что говорите. Ярлыки, оскорбления, упреки создают в душе раны, которые сложно залечить. Они имеют необратимое действие. Потому что в душе каждого человека живет ребенок, испытывающий страх быть отвергнутым. Бойтесь недооценить свою способность причинить ему боль. Используйте силу слова только для теплых слов, комплиментов, одобрения, поддержки.

5. ЗАКОН ДОВЕРИЯ

Доверие жизненно важно для истинно любовных отношений. Без него человек становится подозрительным, тревожным и полным опасений, а другой чувствует себя



в эмоциональной ловушке, ему кажется, что ему не дают свободно дышать. Ревность — это страх одиночества, низкая самооценка и нелюбовь к себе. Доверие — это неотъемлемый элемент настоящей любви.

6. ЗАКОН ИСКРЕННОСТИ

Люди часто предполагают, что если любишь кого-то, то это уже все — впереди жизнь, полная счастья. Но на самом деле любовь не бывает неподвижной, она похожа на растение, которое либо растет и цветет, либо вянет и умирает. Все зависит от того, что мы с ним делаем. Искреннее общение похоже на воду, без него растение не может выжить. Говорите друг другу о своих желаниях, потребностях, своем отношении и чувствах. Давайте знать своему партнеру, что вы его любите и цените. Никогда не бойтесь сказать три волшебных слова: «Я люблю тебя». Не воспринимайте хорошее отношение к вам как само собой разумеющееся. Говорите о своих чувствах, не бойтесь перехвалить партнера. Искренняя похвала, как солнце для растения, вдохнет новую жизнь в ваши отношения. Потому что в каждом из нас живет внутренний ребенок, которому жизненно необходимо одобрение и принятие.

7. ЗАКОН ДАРЕНИЯ

Любить — означает дарить часть себя, без оплаты и оговорок. Если вы хотите получить любовь, вам нужно только дарить ее. И чем больше вы дарите, тем больше получаете. Любовь похожа на бумеранг, она всегда возвращается обратно. Может быть, не всегда от того человека, которому вы ее дали, но она все равно к вам вернется. И вернется сторицей. При этом важно помнить, что запас любви у нас неограниченный. Мы не теряем ее, когда дарим. И единственный способ потерять любовь внутри нас — это не отдавать ее другим.

Одна из причин, почему люди редко испытывают любовь, — они ждут, когда их сначала полюбит кто-нибудь другой. Но это похоже на музыканта, который говорит: «Я буду играть музыку, только когда люди начнут танцевать». Или ждать от костра тепла, не положив туда дров. Настоящая любовь безоговорочна, она ничего не просит взамен. Она не терпит бартера. Тайная формула счастливых отношений на всю жизнь в том, чтобы всегда обращать внимание не на то, что вы можете взять, а на то, что вы можете дать.

8. ЗАКОН ПРИКОСНОВЕНИЙ

Прикосновение — это одно из самых мощных проявлений любви, разрушающее барьеры и укрепляющее взаимоотношения. Прикоснуться к человеку — означает прикоснуться к его душе. Может быть поэтому, когда мы обижены на кого-то, говорим: «Не трогай меня!»

Почаще обнимайте любимого человека просто так, без сексуального мотива, держитесь за руки. Исследователи провели эксперимент в одной из клиник Лондона. Главный хирург обычно посещал каждого из своих пациентов вечером перед операцией, чтобы ответить на вопросы и объяснить общий характер операции. А во время эксперимента хирург держал за руку каждого пациента те несколько минут, которые он разговаривал с ним. Эти пациенты выздоравливали в три раза быстрее остальных.

Когда мы заботливо прикасаемся к кому-то, изменяется и наша, и его физиология — уменьшается уровень гормонов стресса, расслабляется нервная система, улучшается состояние иммунной системы, эмоциональное состояние. Существует мнение, если мы за день не обнимаем 7-8 людей, мы обречены на болезни. Прикосновение, как ничто другое, красноречиво говорит нам о проявлении любви.

9. ЗАКОН СВОБОДЫ

Если мы любим кого-то, нужно дать ему свободу. Свободным принимать собственные решения, свободным жить так, как он хочет, а не так, как хотим мы. Каждому из нас нужно наше личное пространство. Людям нужно быть свободными во взаимоотношениях, потому что иначе они чувствуют себя в ловушке. Если действительно любишь кого-то, нужно уважать его желания и потребности.

Не всегда легко отпустить на свободу того, кого любишь, но другого пути нет. Жизненная мудрость говорит нам: чем больше свободы мы даем другому, тем ближе он к нам.

<http://fit4brain.com>

Создание покрывала в стиле пэчворк

Лоскутное покрывало украсит ваш дом, придаст ему неповторимый колорит. Покрывало легко изготовить, и оно будет долгие годы радовать вас. Так что если у вас дома найдутся какие-либо лоскуты, кусочки ткани, оставшиеся от пошива одежды, можно использовать их для создания покрывала в стиле пэчворк.

Рассмотрим для примера изделие с размерами 1300x2100 мм.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ следующие материалы:

- полотнище плотной ткани 1500x2300 мм. Лучше взять качественный полиэстер, если будете брать натуральные ткани, обязательно проведите декатировку;
- лоскуты 230x230 — 60 штук;
- прокладка (синтепон) 1300x2100 мм;
- нитки швейные двух цветов: в цвет полотнища и в цвет светлого или ведущего лоскута;
- иглы и булавки швейные;
- машинка швейная бытовая или промышленная двухниточного челночного стежка.

Примечание: Все размеры учитывают припуски на швы 15 мм.

ВЫБИРАЕМ ЛОСКУТЫ

Здесь возможно два варианта:

• Двухцветный

Вы берете 30 лоскутов пастельного цвета, однотонного или в мелкий рисунок,

и 30 лоскутов темного цвета, желателен однотонного. Тут возможны следующие сочетания: слоновая кость — темный шоколад, нежно-розовый — бордо, лимонный — карамельный — коричневый. Ориентироваться лучше на собственный вкус. Фактуры лоскутов могут быть разными, а вот толщина и плотность тканей должны быть примерно одинаковыми.

• Многоцветный

В этом случае мы используем несколько видов лоскутов, но один обязательно должен быть ведущим. Таким образом, соотношение может быть следующим: 25 лоскутов ведущего цвета и остальные лоскуты различных расцветок. Здесь цветовая гамма должна комплектоваться строго опытным путем. По толщине и плотности, так же как и в первом варианте, ткани должны быть примерно одинаковы.

ТЕХНОЛОГИЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ лоскутного покрывала проста, с ней справится даже новичок.

1. Два лоскута разного цвета сложите лицом внутрь и стачайте по одной стороне на 15 мм от края.

2. Чередуя расцветки, поочередно стачивайте лоскуты, пока у вас не получится полоса из шести штук. Таким образом, создайте 10 полос.

3. Разутюжьте все швы (влажно-тепловая обработка при помощи пара и утюга).



4. Сколов булавками швы, сложите две полосы лицевыми сторонами внутрь: лоскуты должны располагаться в шахматном порядке. Стачайте на 15 мм.

5. Подобным образом соедините все полосы до образования единого полотна.

6. Разутюжьте швы.

7. Наложите полученное полотно на синтепон изнаночной стороной таким образом, чтобы все выступающие края синтепона были равными. Заколите материалы булавками.

8. Следующее, что необходимо сделать, это простегать материалы. Стежка может быть ручной или машинной. В

первом случае выполнять стежку лучше после соединения с нижним полотнищем, во втором (его мы рассмотрим сейчас) — стежка выполняется на данном этапе работы.

9. Проложите строчки по стыкам лоскутов, попадая точно в шов. Не забывайте про закрепки на краях.

10. Обязательно хорошо расправьте лоскутное полотно во избежание возникновения складок и заломов.

11. Готовую простеганную деталь наложите на нижнее полотнище (изнанка к изнанке), все выступающие края должны быть строго одинаковыми.

12. Заколите булавками, сделайте наметку.

13. Все четыре среза нижнего полотнища подогните на изнаночную сторону (на 15 мм). Заматайте ткань (закрепите подогнутые края).

14. Выполнить второй подгиб нижнего полотнища на изнаночную сторону с двух противоположных сторон, совмещая край первого подгиба и линию притачивания на верхнем полотнище (находится на расстоянии 15 мм от среза).

15. Заматайте и прострочите ткань.

16. Выполните аналогичную операцию для двух оставшихся срезов.

17. Вручную подшейте отверстия в боковинах, образовавшиеся в результате последней операции.

Творите, и ваш дом станет ярче.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА РАСТЕНИЯМИ В ТЕПЛИЦЕ

ПОДКОРМКА РАСТЕНИЙ

При подкормке растений важно помнить, что каждое из них требует индивидуального подхода. Можно использовать универсальные комплексные удобрения, но если вы рассчитываете на достойный урожай, придется также рассчитывать и дозировки.

Уровень влажности в теплицах обычно несколько выше, нежели в открытом грунте, из-за чего полезные элементы впитываются растениями быстрее, но, к сожалению, не всегда успевают усваиваться. Поэтому для подкормки растений в теплицах используют менее концентрированные составы.

ПОДКОРМКА ТОМАТОВ

При пересадке помидоров в теплицу можно внести под каждый куст по 1 л смеси из нитрофоски (1 ст.л.) и коровяка (0,5 л), разведенных в 10 л воды. В период формирования завязей проводят внекорневую подкормку настоем древесной золы. Два стакана золы заливают двумя литрами воды и настаивают несколько дней, после чего отфильтровывают осадок, добавляют еще около 8 литров воды. Для того чтобы стимулировать завязываемость плодов, можно использовать суперфосфат (1 ч.л. на 10 л воды). Последний раз томаты подкармливают в период плодоношения (2 ст.л. суперфосфата и 1 ст.л. жидкого гумата калия на 10 л воды).

ПОДКОРМКА ПЕРЦА В ТЕПЛИЦЕ

При высадке перца в теплицу, чтобы обеспечить растения необходимыми для роста и развития питательными веществами, на 1 кв.м грядки вносят 30 г суперфосфата, 30 г сернокислого калия, 20 г аммиачной селитры и 1 ведро перегноя.

Улучшить качество кислой почвы можно с помощью древесной золы (3 стакана золы на 1 кв.м. под перекопку)

Первую подкормку проводят через две недели после пересадки растений в теплицу. Для этого можно использовать птичий помет, разведенный водой в пропорции 1:20, или навоз (1 часть навоза на 5 частей воды). В дальнейшем каждые 15 дней до начала плодоношения перец подкармливают одновременно с поливом, который помогает защитить корни расте-

ний от ожогов (10 г аммиачной селитры, 30 г суперфосфата на 10 л воды).

ПОДКОРМКА ОГУРЦОВ

Подкормку огурцов в закрытом грунте можно начинать через две недели после пересадки, когда у растений уже появляются 3-4 настоящих листочка (20 г двойного суперфосфата, 15 г сернокислого калия, 10 г аммиачной селитры на 10 л воды). Полученного раствора хватает примерно на 15 растений. Вторая подкормка придется к месту в период цветения (1 часть птичьего помета на 15 частей воды; в каждые 10 л полученного раствора можно добавить 1 стакан золы). В период плодоношения огурцы можно подкармливать калийной селитрой (25 г на 10 л воды) или мочевиной (50 г на 10 л воды).

При поливе растений часть питательных веществ, внесенных под корень, опускается в нижние слои почвы и становится недоступна для корней. Чтобы гарантировать растениям необходимое количество микроэлементов, используются внекорневые подкормки.

ПОДКОРМКА БАКЛАЖАНОВ

Капризные баклажаны через две недели после посадки подкармливают комплексными удобрениями, например, раствором, согласно инструкции. В период формирования бутонов используют фосфорные и калийные удобрения (1 ст.л. сульфата калия, 1,5 ст.л. аммиачной селитры на 10 л воды). Под каждый куст можно добавить по 1 ч.л. гранул суперфосфата. Как только появляются первые плоды, опытные огородники рекомендуют использовать раствор амофоски (1,5 ст.л. на 10 л воды). А за 3-4 недели до сбора урожая кусты можно полить раствором суперфосфата и калийной соли (по 1 ст.л. каждого препарата на 10 л воды), расходуя на каждое растение по 1 стакану смеси.

ПОДКОРМКА ДЫНИ

В теплице можно выращивать не только привычные овощи, но и более экзотичные и теплолюбивые растения. Например, дыни, которые также нуждаются в регулярных подкормках — 5-7 раз за сезон.

ФОРМИРОВКА РАСТЕНИЙ

Если вы позволите своим зеленым питомцам расти, куда вздумается, можете получить крайне декоративные пышные кусты, которым место на клумбе, но не на грядке ввиду незначительного количества и размера плодов.

Индетерминантные томаты (с неограниченным ростом) обычно требуют формировки в один стебель, т.к. цветки на боковых побегах появляются лишь к концу лета. Детерминантные сорта можно формировать в 1-3 стебля, а также с переводом точки роста на боковой побег.

Формировку перца в теплице начинают после появления 10-го листа. Эта процедура помогает обеспечить все листья, цветки и плоды достаточным количеством света. Когда у растения появляются боковые побеги, выбирают два самых сильных, а остальные

прищипывают на 1 лист и 1 цветок. При каждом последующем разветвлении оставляют по одному побегу, а остальные прищипывают после первого листа. Верхушки побегов прищипывают за месяц до окончания вегетации, чтобы растения не тратили питательные вещества на ненужный рост, а сосредоточились на формировании плодов.

При недостатке света перец может сбросить цветки и оставить вас без долгожданного урожая.

Огуречные кусты нуждаются в формировке в среднем раз в неделю на протяжении всего вегетационного периода. Это помогает переместить основную нагрузку на верхнюю часть куста и служит профилактикой корневой гнили. Без формировки огурцы мельчают, т.к. тратят много полезных веществ на развитие пустоцветов. В то же время существуют сорта и гибриды, которые не требуют прищипывания (Валдай, Вьюга, Ижорец, Метелица и др.).

Баклажаны пасынковать необязательно. Достаточно удалять желтые листья и слишком слабые побеги, а также в конце сезона прищипнуть верхушку, если на кустах очень много цветков. Это поможет ускорить созревание плодов.



БОРЬБА С БОЛЕЗНЯМИ И ВРЕДИТЕЛЯМИ В ТЕПЛИЦЕ

Борьбу с болезнями и вредителями нужно начать с обработки почвы еще до посадки растений. Химический метод предполагает дезинфекцию теплиц с помощью серной шашки. Биологический метод предполагает обработку готовым препаратом почвы и стенок теплицы. Для этих целей подойдут фитоспорин или фитоцид (согласно инструкции).

ВРЕДИТЕЛИ

Наиболее часто вредят растениям в теплицах тля, оранжерейная белокрылка и проволочник. К счастью, человечество уже изобрело инсектициды. Для борьбы с тлей можно использовать инта-вир, кинмикс, децис или фитоверм (согласно инструкции). Если вы предпочитаете природные средства, то можете проверить эффективность отваров полыни или тысячелистника.

Справиться с белокрылкой помогает фосбецид (10 мл на 10 л воды) или желтые липкие ленты против летающих насекомых.

А проволочника можно уничтожить с помощью картофельных ловушек, луковой шелухи или хвойных иголок.

БОЛЕЗНИ

Растения в теплицах часто страдают от различных грибковых инфекций, на-

пример, от мучнистой росы, различных пятнистостей и фузариозного увядания. Для защиты зеленых питомцев используют фунгициды. Также важно правильно выбирать сорта и гибриды, устойчивые к тем или иным заболеваниям.

В то же время существуют болезни, вызванные неправильным уходом. Например, растрескивание томатов или корневая гниль развиваются из-за чрезмерно обильных поливов. В результате количество воздуха в почве уменьшается, корневая система слабеет и становится уязвимой. Поэтому важно поливать растения только теплой водой и при необходимости опудривать нижнюю часть кустов мелом, золой или торфом.

Для профилактики болезней важно не допускать значительного колебания температуры в теплице

Если насекомые и болезни продолжают беспокоить ваши растения даже непосредственно перед сбором урожая, можно использовать биопрепараты, которые на данный момент считаются безвредными для людей и зачастую обладают дополнительными плюсами, например, содержат полезные микроорганизмы и укрепляют иммунитет растений (фитоспорин-М, гамаир, экомик урожайный, микохелп и др.).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У РАСТЕНИЙ ЖЕЛТЕЮТ ЛИСТЬЯ

Часто пожелтение листьев или плодов могут быть вызваны дефицитом тех или иных питательных веществ. Например, пожелтевшие кончики листьев огурцов зачастую говорят о дефиците железа, а светло-бурая окантовка — о недостатке калия. Справиться с проблемой поможет настой из крапивы.

Молодую крапиву без семян следует залить водой, чтобы жидкость лишь едва покрывала растения, и оставить на сутки. Перед поливом 1 л настоя нужно разбавить 10 л воды.

Если листья огурцов стали необычно светлыми, возможно, это связано с дефицитом железа или азота. В этом случае можно воспользоваться настоем коровяка (1 л коровяка на 10 л воды) или подкормить растения мочевиной (2 ст.л. на 10 л воды).

Причиной пожелтения листьев у перца и баклажанов может быть недостаток либо избыток влаги, дефицит макро- и микроэлементов, а также воздействие токсинов при несоблюдении севооборота или переплетение корней в результате слишком плотных посадок.

Чтобы остановить пожелтение листьев у перца и баклажанов, необходимо проверить увлажненность верхнего слоя почвы и далее увеличить или уменьшить частоту поливов. Можно добавить сбалансированные удобрения, например агроколу аква (2 ст.л. на 10 л воды), унифлор-бутон (2 ч.л. на 10 л воды) или использовать кальциевую селитру (3 ст.л. на 10 л воды). При этом важно следить за температурой в теплице, поддерживая ее на уровне 24-25°C днем и 16-18°C — ночью. Если вы подозреваете, что листья просто выгорели на солнце, затените верхнюю часть теплицы с помощью газетных листов, спанбонда либо другого подобного материала.

Причин пожелтения листьев у томатов может быть множество. Например, дефицит минералов, поражение фузариозным увяданием или другими болезнями, повреждение корневой системы или слишком высокая влажность в теплице. Важно вовремя определить и устранить причину, чтобы не пришлось бороться с серьезными последствиями.



НЕЗАМЕНИМЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ КУХНИ

Порой готовка на кухне превращается в сущий ад: кипит и брызгает масло, убегает молоко, не отмывается пригоревшая сковорода, и над всем этим вы со слезами на глазах от лука.

СОВЕТЫ ПО ГОТОВКЕ

1. Как избавиться от лишнего жира

Если готовое блюдо оказалось неожиданно наваристым, можно легко удалить излишки жира с помощью пары кусочков льда и бумажного полотенца. Заверните лед в салфетку и проведите ею по поверхности блюда. Лед притягивает плавающий жир, как магнит, и тот застывает на салфетке.

2. Обращайтесь с пищевой пленкой как шеф-повар

Пищевая пленка тянется и рвется? Храните ее в холодильнике, как поступают все шеф-повара мира. Холодная пленка легка в обращении, меньше прилипает и не вызывает привычного раздражения.

3. Легко чистим цитрусовые

Совет специально для тех, кто не любит чистить апельсины, лимоны или мандарины: поместите фрукт в микроволновую печь на 20 секунд, после чего легко очистите плод от кожуры.

4. Упростите очистку вареных яиц

Добавьте соду или уксус в воду при варке яиц. Оба вещества проникают внутрь скорлупы и облегчают отделение от белка.

5. Как выжать больше сока из цитрусовых

Чтобы получить максимум сока из лимона, сначала охладите фрукт, а затем отправьте в микроволновку на 15-20 секунд.



6. Как легко натереть мягкий сыр

Перед натиранием поместите сыр в морозилку на 30 минут. Затвердевший сыр не будет прилипать к терке и станет более рассыпчатым.

7. Что делать, чтобы не плакать при нарезке лука

Перед тем как резать лук, положите его в морозилку на 30 минут. Правда, этот способ подходит, только если вы собираетесь в дальнейшем поджарить лук или отправить его вариться, в салаты в таком виде его не стоит класть.

8. Как варить макароны

Чтобы не ждать, пока вода, в которой готовятся макароны, закипит или не проглядеть ее, поместите поверх кастрюли деревянную лопаточку или ложку. Дерево не позволит поднявшейся пене перелиться через край.

9. Как приготовить целую птицу

Когда запекаете курицу (или другую птицу) целиком, кладите ее на грудку. Дело в том, что в грудке больше всего мяса: чем ближе она находится к источнику тепла,

тем скорее она пропечется.

10. Пергаментная бумага для кексов

Если у вас нет специальных формочек для кексов, используйте пергаментную бумагу вместо них. К тому же с помощью этого способа у вас получатся нестандартные кексы, которые будут смотреться гораздо интереснее.

11. Готовим идеальную яичницу-глазунью

Налейте столовую ложку воды в край сковороды. Накройте сковороду крышкой, точно подходящей по размеру. Вода превратится в пар и приготовит верхнюю часть яичницы. Благодаря этому на желтках образуется пленка, а внутри они останутся жидкими.

СОВЕТЫ ПО ХРАНЕНИЮ

1. Сохраняем зелень для готовки

Чтобы сохранить все полезные свойства зелени, заморозьте ее в формочках для льда. Можно использовать воду или оливковое масло.

2. Правильно храним очищенные орехи

Заморозьте очищенные от скорлупы орехи, так они сохранят все полезные свойства, вкус и аромат. Высыпьте очищенные орехи в герметичный контейнер, плотно закройте и поместите в морозильную камеру. Не стоит предварительно обжаривать ядра, иначе пользы от них уже никакой не будет. Орехи в контейнер необходимо класть сырыми. Еще одно преимущество такого способа хранения: у орехов не появится прогорклый привкус, образующийся со временем, если хранить их при комнатной температуре.

СОВЕТЫ ПО УБОРКЕ

1. Чистим чугунную посуду правильно

Чтобы на чугунной посуде со временем не образовалась ржавчина, не стоит

чистить ее обычными средствами. Для очистки лучше использовать обыкновенную соль. Такой способ, ко всему прочему, избавит посуду от навязчивого запаха специй, которые вы использовали при готовке.

2. Как избавиться от неприятного запаха

Чтобы избавиться свои руки от навязчивого запаха лука или чеснока, используйте лимон или пищевую соду. Просто натрите ими руки и смойте водой.

3. Как придать посуде первозданный блеск

Чтобы вернуть блеск хромированной посуде, помойте ее раствором уксуса с водой. Если нет никаких электрических элементов, то для лучшего эффекта можно замочить посуду на ночь в этом же растворе.

4. Возвращаем деревянным ложкам рабочее состояние

Деревянные лопаточки и ложки со временем теряют свой вид и приобретают неприятный запах. Казалось бы, есть только один выход: выкинуть их. Но, если вам жалко расставаться со своими любимыми кухонными помощниками, есть решение. Прокипятите деревянные ложки в обычной воде и высушите на солнце. Таким образом вы избавитесь от неприятного запаха и подарите им вторую жизнь.

5. Правильно чистим деревянные разделочные доски

Чтобы избавиться деревянную доску от запаха и остатков пищи, натрите ее крупной солью и оставьте в таком состоянии на 10-15 минут. После протрите половинкой лимона и высушите. Такая процедура гарантированно не оставит следа от неприятных запахов.

Медовый торт с манным кремом

Торт получается мягким и пышным. Очень и очень вкусный!

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для торта:

- Яйцо — 3 шт.
- Мёд — 2 ст.л.
- Сахар — 1 стакан
- Сода -1 ч. л.
- Масло сливочное — 2 ст. л.

Для крема:

- Молоко — 2 стакана
- Манка — 2 ст. л.
- Масло сливочное — 200 г
- Лимонная кислота — 1/3 ч.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешиваем яйца, мед, сливочное масло, соду, сахар. Ставим на водяную баню на 5 минут, постоянно помешиваем. Снимаем, добавляем 2 стакана муки и снова ставим на водяную баню на 5 минут.

На стол насыпаем 1 стакан муки, делаем углубление и выкладываем тесто.



Замешиваем тесто. Раскатываем коржи. Выпекаем в разогретой духовке при 180 градусах 3-5 минут.

Из молока и манки сварим манную кашу, даем остыть. Сахар, лимонную кислоту и размягченное сливочное масло размешать и соединить с остывшей кашей. А если вместо лимонной кислоты добавить в крем тертый с кожурой лимон, то получится вариант торта «Птичье молоко».

Промазываем коржи, посыпаем крошкой.

Дадим тарту настояться.

Скумбрия, запеченная в банке

Минимум затраченного времени, результат превосходный. Рыба получается очень нежная и вкусная. Для приготовления подходит любая рыбка.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Скумбрия — 2шт.
- Соль — 1/2 ч.л.
- Морковь — 1шт.
- Лук — 1 шт.
- Растительное масло — 2 ст.л.
- Лавровый лист — 1 шт.
- Перец горошком — 3 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Скумбрию режем на порционные кусочки. Берем стеклянную банку. На дно укладываем морковь, далее укла-

дываем рыбу, слой лука и повторяем все слои. Кладем половину чайной ложки соли. Добавляем лавровый лист, перец горошком, 2 ст.л. растительного масла.

Банку закрываем фольгой и ставим в духовку (духовка должна быть обязательно холодной!) и готовим при 180 градусах 40-50 минут.

kalnina



Рулеты из куриной печени



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г куриной печени
- 3 яйца
- 3 ст. л. муки
- 1,5 ч. л. соли
- 1 ст. л. крахмала
- 0,5 литра молока
- 3-4 ложки растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Закладываем все ингредиенты в блендер и взбиваем до однородной массы. Даем постоять минут 15. Из получившейся массы выпекаем блины, как вы делаете это обычно.

Лучше печь печеночные блины на сухой сковороде, они не пристают и

легко переворачиваются. Но если вы не уверены, то можно смазывать сковороду перед выпечкой каждого блина кусочком сала. Теперь займемся начинкой. Для начинки используйте то, что вам подскажет ваша фантазия: грибы, обжаренные с луком; творог с зеленью, морковь обжаренную с луком, майонез. На каждый блин намазываем начинку и сворачиваем плотным рулетом.

Перед подачей каждый рулет разрезаем на несколько частей наискось. Приятного аппетита!

P.S. Если положить 1-2 яйца и чуть больше стакана молока, тесто получается гуще, блины, соответственно, толще. На сковороду диаметром 18-20 см кладем 3-4 ложки теста и равномерно размазываем. Если следовать количеству, указанному в рецепте, блинчики будут тонкими. И конечно же, подойдут для печеночного торта.

Шарлотка с апельсинами

Шарлотка с апельсинами получается нежной, сочной и безумно вкусной!

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Разрыхлитель теста — 1 ч.л.
- Апельсин — 2 шт.
- Сахар — 300 г (1,5 ст.)
- Мука пшеничная — 240 г (1,5 ст.)
- Яйцо куриное — 5 шт.
- Сахарная пудра (для посыпки)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В яйца добавляем сахар и взбиваем до увеличения массы примерно в 3 раза. Добавляем разрыхлитель и муку, перемешиваем до однородности.

Апельсин очистим, разделим на дольки, разрежем.

В форму наливаем 1/3 теста, кладем половину апельсина, заливаем тестом, укладываем апельсины.

Заливаем оставшимся тестом.

Выпекаем в разогретой духовке при температуре 180 градусов 30-40 минут.



СКРАБ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

То, как мы себя чувствуем и выглядим, напрямую зависит от здоровья и состояния нашего толстого кишечника. Чем старше мы становимся, тем больше появляется необходимость в чистке кишечника, ведь шлаки и токсины, которые накапливаются с годами, отравляют наш организм, создавая дискомфорт в животе, ухудшают внешний вид и общее самочувствие.

Кроме того, в результате малоподвижного образа жизни, неправильного режима питания накапливается лишний вес, появляются первые признаки старения кожи. Неполноценное питание, плохая экология, вредные привычки и современный темп жизни становятся основными причинами засорения кишечника и его зашлакованности. Шлаки, токсины и другие вредные вещества из кишечника попадают в кровь, отравляя весь организм.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ОВСЯНКИ ДЛЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

По мнению многих диетологов, овсяная крупа — один из самых сбалансированных и полезных диетических продуктов. Овсянка — ценный источник витаминов группы А, В, Е, клетчатки, сложных углеводов, магния, цинка, йода, железа, фосфора и других микроэлементов, необходимых для нормальной работы кишечника и обменных процессов в организме. Также овсянка богата протеинами, способствует росту мышечной массы.

Регулярное включение овсянки в рацион питания благотворно сказывается на внешнем виде кожи и волос. Овсянка, обволакивая слизистую желудка и ки-

шечника, является своеобразным мягким природным скрабом, выводит из организма шлаки, токсины, вредные продукты обмена. Ежедневная овсяная каша по утрам — профилактика язвенной болезни, гастрита, онкологических заболеваний пищеварительной системы. Еще одно полезное свойство овсянки — заряжать организм энергией, бодростью, придавать силы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Несмотря на всю пользу от применения овсяного скраба для чистки кишечника, не стоит забывать о противопоказаниях. Чрезмерное употребление овсяного скраба может оказать противоположный эффект и навредить организму, например спровоцировать вымывание кальция из костей. Медики предупреждают, что слишком частое проведение чистки кишечника не приведет ни к чему хорошему, поэтому советуют проводить очистительные процедуры один раз в 3-5 месяцев.

Также существует ряд заболеваний, при которых чистка кишечника овсяным скрабом противопоказана. Не рекомендуется ее проводить людям с непереносимостью глютена (целиакией), тем, кто страдает заболеваниями печени, желчного пузыря, а также людям с почечной недостаточностью.

РЕЦЕПТЫ ОВСЯНЫХ СКРАБОВ

На основе овсяных хлопьев готовят два вида скраба: **холодный и горячий**. Перед употреблением домашнего скраба из овсянки утром рекомендуется выпивать стакан чистой воды или зеленого чая без сахара.

ДЛЯ ГОРЯЧЕГО СКРАБА следует перемолоть овсяные хлопья в блендере или кофемолке до состояния овсяной муки.

3 ст.ложки овсяной муки залить кипятком так, чтобы вода чуть накрыла овсянку. Оставьте кашу настояться около 5-7 минут.



После набухания, за 20 минут до завтрака, овсяный скраб в теплом виде нужно съесть. Соль и сахар в овсяную кашу не добавляется. При желании можно добавить немного меда, орехов, сухофруктов.

Горячий скраб не является завтраком. Поэтому через 20 минут обязательно перекусите. Это может быть ломтик ржаного хлеба с маслом, сыром. Благодаря горячему скрабу лишние килограммы и объемы уходят постепенно, жировая масса в количестве 2-3 кг уходит примерно за 2 недели.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ХОЛОДНЫЙ СКРАБ. Для холодного скраба используются овсяные хлопья, измельчать их перед употреблением не нужно.

Холодный скраб готовят с вечера, чтобы он настоялся, хранят в холодильнике. 3 ст.ложки овсянки залить кипяченой водой комнатной температуры.

Утром можно съесть овсяную кашу, тщательно пережевывая хлопья. Для вкуса в кашу-скраб можно добавить немного меда или орехов. Холодный скраб заменяет утренний прием пищи, запивать его не рекомендуется. стакан воды или зеленого чая можно выпить перед едой.

Благодаря холодному овсяному скрабу вес уходит намного быстрее, чем при ис-

пользовании горячего скраба. Рекомендуется пройти курс очищения кишечника ежедневно на протяжении месяца, а затем сделать перерыв 1-2 недели. Далее включайте холодный скраб в рацион несколько раз в неделю, чтобы поддержать полученный результат похудения.

СОВЕТЫ

Для употребления скраба выбирайте утренние часы — с 6 до 8 утра, когда организм пробуждается, органы пищеварения начинают свою работу, а пища усваивается лучше.

Для эффективного похудения и очищения кишечника от шлаков нужно выпивать не менее 8 стаканов воды в сутки. Так как при недостаточном поступлении жидкости в организм замедляются обменные процессы.

В течение дня не запрещены легкие перекусы фруктами, овощными салатами, питание должно быть разнообразным и полноценным, исключая жирные блюда, копчености и другие вредные продукты.

В случае необходимости можно включить в свой рацион дополнительный прием поливитаминных комплексов, которые восполнят в организме недостаток питательных микроэлементов.

Лучшие противовоспалительные продукты, приправы и специи

Кулинарные приправы и специи содержат широкий спектр антиоксидантов, минералов и витаминов и помогают получить от пищи максимальную пользу. Всякий раз, добавляя приправы или специи к блюду, вы буквально «улучшаете» его, ни на йоту не увеличивая его калорийность. Многие исследования также показали, что большинство специй, как правило, обладают уникальными лечебными свойствами.

Ученые из трех университетов США разработали эксперимент для оценки полезных свойств приправ и специй в «обычной жизни».

Четыре пряности наносят сокрушительный противовоспалительный удар

В течение недели 10-12 субъектов каждой из 13 групп ежедневно употребляли небольшое количество конкретной специи. Так, в группе орегано ежедневно, в течение семи дней, съедали всего половину чайной ложки орегано. За час до употребления и в самом конце эксперимента у участников брали пробы крови.

Затем кровь исследовали и установили, что даже в «повседневном» количестве четыре пряности существенно подавляют воспалительную реакцию:

- Гвоздика
- Имбирь
- Розмарин
- Куркума



Другие специи с действенным противовоспалительным эффектом

Более раннее исследование, опубликованное в «Вестнике лекарственных продуктов», обнаружило, что некоторые приправы и специи являются эффективными средствами, предупреждающими сердечные заболевания и преждевременное старение.

Так, гвоздика оказалась наиболее действенной из 24 приправ и специй, которые есть на каждой кухне. Среди приправ и специй с наиболее мощным противовоспалительным действием следующие:

- Гвоздика
- Корица
- Ямайский душистый перец
- Орегано
- Майоран
- Шалфей
- Тимьян
- Изысканные итальянские специи

Воспаление — корень большинства хронических заболеваний

Важно понимать, что хроническое воспаление — источник многих, если не большинства, заболеваний, включая рак, ожирение и сердечно-сосудистые заболевания.

Хотя воспаление — совершенно нормальный и полезный процесс, который происходит, когда белые кровяные клетки и химические вещества организма защищают вас от таких чужеродных захватчиков, как бактерии и вирусы, он все же ведет к неприятностям, если выходит из-под контроля. Не последнюю роль в этой цепи событий играет ваш рацион питания.

Хотя в массовом отношении приправы и специи являются наиболее эффективными, они, конечно же, не единственные доступные вам противовоспалительные ингредиенты. Своими противовоспалительными свойствами известен целый ряд продуктов, и, если вы будете стараться употреблять их как можно больше, это поможет предупредить возникновение хронических заболеваний в долгосрочной перспективе.

Пять лучших противовоспалительных продуктов

1. Омега-3 жиры животного происхождения

Омега-3 жиры животного происхождения из жирной рыбы особенно важны для здоровья мозга.

2. Листовая зелень

Темная листовая зелень, например, капуста кале, шпинат, зелень и мангольд содержит мощные антиоксиданты, флавоноиды, каротиноиды и витамин С — все они помогают защитить клетки от повреждения. В идеале следует отдавать предпочтение сезонной органической зелени местного производства и стараться употреблять большую ее часть в сыром виде.

3. Черника

Черника высоко ценится за свои антиоксидантные свойства по сравнению с другими фруктами и овощами. Кроме того, в ней меньше сахара, чем во многих других фруктах и овощах.

4. Традиционным способом ферментированные овощи и культивированные продукты

Оптимизация кишечной флоры имеет важное значение для бесперебойного функционирования иммунной системы и помогает предотвратить хроническое воспаление. По сути, большинство воспалительных заболеваний начинается в кишечнике, в результате нарушения баланса микрофлоры. Ферментированные продукты, такие как кефир, кимчи, мисо, темпе, соевые огурцы, квашеная капуста, оливки и другие квашеные овощи, помогут «повторно заселить» кишечник полезными бактериями.

Кроме того, ферментированные продукты помогают организму избавиться от таких вредных токсинов, как тяжелые металлы и пестициды, которые тоже способствуют воспалению.

5. Чеснок

Чеснок веками ценится своими целебными свойствами. Его полезные свойства при более 150 различных заболеваниях доказаны двумя сотнями исследований. Чеснок оказывает полезное действие благодаря своим антибактериальным, противовирусным, противогрибковым и антиоксидантным свойствам.

Считается, что большая часть терапевтического эффекта чеснока связана с серосодержащимися соединениями, такими как аллицин.

ЧТО ПОМОГАЕТ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ?

Практически каждый знает, насколько сильна зубная боль, но мало кто сможет сразу сообщить, что помогает от зубной боли. Сегодня мы поговорим о том, какими средствами можно погасить резкую зубную боль, чтобы после спокойно посетить зубного врача.

ПЕРВЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ БОЛИ

Давайте представим ситуацию, что у вас резко заболел зуб, к примеру, во время еды. Вашими первыми действиями должны стать немедленное ополаскивание рта и чистка зубов. Очистите весь рот от застрявших кусочков мяса или фрукта. Это важно для того, чтобы оставшиеся частички пищи не могли продолжить раздражение слизистой ротовой полости и собственно болезненного места.

Совет! Не делайте охлаждающих и согревающих компрессов, это может только усугубить ситуацию

СРЕДСТВА И МЕДИКАМЕНТЫ

● СПАЗМАЛГОН

Основное действие этого препарата — спазмолитическое, вместе с тем оно также и обезболивающее.

Показания: несильная головная или зубная боль, спазм.

Главным действующим веществом является анальгин, который проникает в ткани гладких мышц, помогая им расслабиться и заблокировать импульсы зубной боли. Для нужного эффекта употребляется одна-две таблетки, но не больше шести за сутки.

Совет! Противопоказано для детей меньше шести лет, при беременности и грудном вскармливании.

● ЦИТРАМОН

В составе этого препарата есть знакомые нам аспирин, кофеин и парацетамол, которые, слаженно действуя вместе, помогают избавиться от многих симптомов. Препарат известный, можно быть уверенным, что от зубной боли он поможет.

Цитрамон был создан как жаропонижающее и обезболивающее средство, поэтому он также хорошо справляется с болью и нормализует кровообращение. Также он улучшает поступление крови в мозг и помогает восстановить нормальную работу дыхательного центра, сердца и почек. Принимать не больше трех таблеток в сутки.

Совет! Противопоказано для детей младше пятнадцати, при беременности и грудном вскармливании, заболеваниях ЖКТ, язвах и гастрите, недостаточности печени и почек, а также при ишемической болезни сердца.

● НО-ШПА

Очень известное средство спазмолитического действия. Часто применяется даже для профилактики, что во многом говорит о его безопасности.

Помогает уменьшить поступление ионов кальция и расслабить мышечную ткань в полости рта. Расширяет кровеносные сосуды.

Принимается но-шпа по 60–120 миллиграмм два раза в сутки.

Совет! Противопоказано людям, страдающим недостаточностью почек, печени и сердечной, и детям до одного года.

● НУРОФЕН

Одно из самых популярных средств среди всех обезболивающих. Применяется при самых разных симптомах, в том числе помогает и от зубной боли. Принимать за сутки можно не больше шести таблеток (1200 миллиграмм).

Совет! Противопоказано детям младше трех месяцев, беременным в третьем триместре и людям, страдающим болезнями крови, почек и печени, нарушением зрения и слуха.

● ПАРАЦЕТАМОЛ

Препарат больше направлен на понижение температуры и борьбу с жаром, однако может принести и небольшое облегчение зубной или головной боли. Если у вас больше ничего под рукой нет, то парацетамол сгодится на короткий срок.

Принимать не больше трех-четырёх граммов за сутки и полутора граммов за один прием.



Совет! Противопоказано при недостаточности почек и печени.

НАРОДНЫЕ ДОМАШНИЕ ЛЕКАРИ

Настойку прополиса на спирту с помощью стерильной ватки можно приложить к воспаленному месту рядом с зубом и оставить эту ватку на ближайшие полчаса. Если у вас есть прополис в пластинках, то пластинкой нужно заткнуть дыру от кариеса, а можно просто положить их рядом с зубом. Однако если у вас есть аллергия на мед, то способ вам противопоказан.

Одну столовую ложку шалфея залейте двумястами миллилитрами кипяченой воды и поставьте раствор вариться на пятнадцать минут, после чего остудите. Наберите в рот чуть теплый отвар и держите его рядом с зубом полминуты. Каждые последующие шесть минут повторяйте процесс, пока не закончится отвар или не затихнет зубная боль.

Возьмите водку, прогрейте ее до комнатной температуры и начните полоскать

ей рот, не проглатывая ее. Десна должна потихоньку начать неметь, и это поможет вам избавиться от боли.

Возьмите кубик льда и приложите его к месту между большим и указательным пальцами. Это отвлечет мозг от боли в зубе. Если нет льда, просто тщательно массируйте это место.

Найдите на запястье место, которое пульсирует больше всего, и тщательно натрите его чесноком. Причем намазывать нужно противоположную зубу руку, то есть, если зуб болит справа, то запястье должно быть обязательно левое.

Возьмите пару зубцов чеснока и немного лука, но так, чтобы оба ингредиента были в равном объеме. Измельчите их на мелкой терке или с помощью хорошо заточенного ножа, после чего тщательно перемешайте и чуть подсолите. Полученную смесь нужно аккуратно положить

исключительно на место, пораженное кариесом, после чего прикрыть все сверху стерильной ваткой и слегка зажать зубами.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА И МАССАЖ

В первую очередь вам помогут масла хвойных деревьев, в особенности пихты, цветов гвоздики и лаванды, а также травы мяты, кориандра и зверобоя.

Возьмите стерильную ватку, капните на нее масло, которое у вас есть, и осторожно приложите к больному зубу, сомкнув челюсти после этого. Подержите некоторое время, пока боль не начнет уходить. После снимите ватку и начните массировать мочку уха большим и указательным пальцами, чтобы закрепить результат. Вы снимите боль на значительное время, если вместе с этим попробуете выпить таблетку или проведете одну из народных процедур.

Совет! Все эти процедуры не отменяют обязательного посещения врача.

avrorra.com

Целебные напитки при инфекции мочевыводящих путей

Благодаря своим мочегонным свойствам эти напитки эффективно препятствуют размножению бактерий, увеличивают выработку мочи и облегчают симптомы инфекций мочевыводящих путей.

Инфекции мочевыводящих путей появляются в результате чрезмерного размножения болезнетворных микроорганизмов в органах мочевыделительной системы, включая почки и мочевой пузырь. Чаще всего инфекции мочевыводящих путей вызваны микроорганизмами, проникающими внутрь организма человека через мочеиспускательный канал.

Женщины гораздо чаще мужчин страдают подобными инфекциями. Это объясняется тем, что женский мочеиспускательный канал гораздо короче мужского. Развитие инфекций мочевыводящих путей бывает обусловлено недостаточной гигиеной, сексуальными отношениями или привычкой сдерживать мочу при появлении желания помочиться.

Среди других факторов риска следует отметить такие болезни, как камни в почках, диабет и другие серьезные заболевания.

Симптомы подобных инфекций чаще всего сопровождаются жжением и болью. При этом у человека могут повышаться температура, появляться боли в муску-

латуре живота и наблюдаться заметные изменения в моче.

К счастью, прежде чем прибегать к антибиотикам, для лечения подобных инфекций можно использовать целебные натуральные напитки. Благодаря своим полезным свойствам они способны ускорить выздоровление.

1. ОТВАР ХВОЩА

Отвар хвоща обладает мочегонными свойствами и позволяет увеличить количество выделяемой мочи для того, чтобы очистить мочевыводящие пути и сократить количество находящихся в них бактерий.

Ингредиенты:

1 столовая ложка хвоща (10 г)

1 стакан воды (200 мл)

Залить хвощ кипятком, готовить отвар на медленном огне ещё пару минут, после чего снять кастрюлю с огня.

Когда напиток слегка остынет, выпить его небольшими глотками.

Рекомендуется выпивать по 2-3 стакана отвара в день.

2. СОК АРБУЗА

Натуральный сок арбуза содержит большое количество антиоксидантов и отличается противовоспалительными свойствами. Это отличный диуретик,



способный регулировать количество жидкости в тканях нашего тела. Он очищает почки от токсинов, которые накапливаются в них и подрывают здоровье этих важных органов.

Ингредиенты:

2 дольки арбуза

1 стакан воды (200 мл)

Приготовьте в блендере мякоть арбуза с водой, перемешав ингредиенты до однородности.

Для лечения инфекции необходимо пить по 2 стакана напитка в день.

3. СОК ОГУРЦА

Огурцы на 90 % состоят из воды. Помимо этого эти овощи содержат необходимые нашему организму антиоксиданты, витамины и минералы.

Употребление огурцов стимулирует выработку мочи в почках и способствует очищению мочевыводящих путей.

Ингредиенты:

1/2 огурца среднего размера

1 стакан воды (200 мл)

Вымытый и очищенный от кожуры огурец измельчить в блендере со стаканом воды и хорошо перемешать ингредиенты. Выпить сразу после приготовления. Рекомендуется принимать по 2 стакана такого напитка в день до полного выздоровления.

4. ИМБИРНЫЙ ОТВАР

Имбирь славится своими противовоспалительными и антибактериальными свойствами, а также является натуральным обезболивающим.

Ингредиенты:

1 столовая ложка тёртого имбиря (10 г)

1 стакан воды (200 мл)

Мёд по вкусу

Довести до кипения один стакан воды, добавить столовую ложку свежего тёртого имбиря. Дайте напитку настояться несколько минут, после чего процедить и выпить.

Можно пить до трех чашек имбирного отвара в день. При желании можно подсластить мёдом.

Если несмотря на такое лечение симптомы инфекции сохраняются, будет лучше обратиться к врачу.

ЧТО ТАКОЕ ПРОПОЛИС И В ЧЕМ ЕГО ПОЛЬЗА?

Это вещество переносится пчелами из веток и почек деревьев. Когда оно попадает в улей, труженики обволакивают его слизью, которая выделяется из челюстных желез, таким образом, добавляя в прополис частички меда и пыльцы.

Используют эту массу пчелы для забивания ею трещин своего жилья. Выход прополиса из одной семьи в течение сезона составляет около 50 граммов и этого достаточно, чтоб защитить целую семью пчел от грибов и разных заболеваний.

Прополис обладает стойким душистым запахом с примесью аромата меда и березовых почек. На вкус он горьковатый, что касается цвета, он может быть желтым, темно-коричневым, красноватым или темно-зеленым. Основными его составляющими являются:

- кислоты и эфиры – 50%, которые образуют смолу (этим и объясняется его смолистость);
- 29% состава занимает воск;
- 21% в равной мере разделяют масла, пыльца и другие вещества.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ПРОПОЛИСА ДЛЯ ЛЮДЕЙ?

Прополис богат на фитонциды и флавоноиды, которые способны существенно притормаживать процесс старения организма.



С помощью прополиса испокон веков лечили множество разных недугов. Он нормализует артериальное давление, процесс кровотока, стабилизирует работу желудка. К его помощи прибегают во многих отраслях медицины.

Очень часто продукты пчеловодства используют для укрепления и повышения иммунитета. Ни один химический препарат, предлагаемый традиционной медициной, не способен дать такой изумительный результат. Высокий уровень иммунитета – это не только хороший барьер для многих инфекций, но и отличное самочувствие, прекрасное настроение, устойчивость к стрессовым ситуациям. Иммунитет нужно укреплять не только тем людям, которые постоянно болеют. В общих профилактических целях прополис рекомендован всем. Для этих целей идеально подойдет настойка прополиса, которую можно сделать самому или приобрести в готовом виде в аптеке.

ПРОПОЛИС ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Мазь с прополисом используют для наружного применения.

С ее помощью лечат кожные, гинекологические болезни, геморрой, гнойные раны. Особую популярность получила мазь из прополиса. Мазь можно приготовить дома, а можно приобрести в аптеке. Ее обычно втирают в проблемные участки кожи или смазывают рану, геморрой, накладывают на тампон из марли (при гинекологии), используют при лечении насморка.

Мазь готовят на основе вазелина, рыбьего жира, ланолина.

Основу довести до кипения, выключить огонь, после чего добавить мелко натертый прополис. Поставить на водяную баню и помешивать в течение 35 мин, после чего сразу же процедить через пару слоев марли и разлить по удобным баночкам. Такая мазь хранится многие годы. Количество применяемого прополиса за-

висит от того, какой процентный состав смеси вы хотите получить в результате.

Для внутреннего применения используют свежеприготовленное прополисное сливочное масло: для лечения язв желудка, нормализации работы ЖКТ, лечения гриппа, туберкулеза легких, язвы 12-перстной кишки. Конечно, лечение таких болезней, как язва или туберкулез, – это достаточно затяжной процесс, который займет около года в зависимости от тяжести заболевания. Но все же это лучше, чем принимать горы таблеток.

Масло: потребуется 1 кг сливочного масла, 150 г прополиса. Технология приготовления такая же, как и мази. Если имеются заболевания печени, то такое лекарственное средство противопоказано.

Экстракт прополиса используют как для внутреннего применения (при туберкулезе), так и для внешнего (при воспалении среднего уха, которое ведет к невриту).

Экстракт: трое суток настаивают, периодически потряхивая емкость, 15 – 20 г прополиса на 100 мл спирта (70%). После процеживания через марлю экстракт готов к применению.

Спиртовой раствор часто используют в качестве обезболивающего средства. Оказывается, он по своей силе превосходит новокаин! Чаще всего применяют в стоматологии, протирая ватным тампоном десну больного зуба.

Без одобрения врача давать ребенку приготовленную вами

настойку или масло не следует! Взрослые должны начинать прием с малого количества, неважно настойка это или масло.

Правило, которое нужно помнить: нельзя пить в чистом виде настойку прополиса. Это чревато огромными проблемами, ведь можно обжечь слизистую органов.

Настойку принимают только в разбавленном виде. Беременным и детям ее стоит разводить исключительно с теплым молоком. Взрослые принимают обычно до 15 капель настойки на стакан молока, дети – в три раза меньше, то есть не более 5 капель.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Продукты пчеловодства зачастую являются источником аллергических реакций организма. Именно поэтому перед применением следует нанести мазь или крем на небольшой участок кожи, дабы проверить реакцию: для проверки состав не стоит смывать в течение 4 часов.

Если у вас настойка, то попробуйте разбавить в небольшом количестве воды буквально 1 каплю и выпейте. Наблюдать реакцию организма при внутреннем приеме нужно не менее 12 часов. Даже если после пробного приема вы не обнаружили ничего особенного, то не стоит сразу же пить полную дозу. Прием начинают с 1/3 указанной дозировки, постепенно ее увеличивая в течение 3 – 4 дней до полноценной.

Формула здоровья



Быть гостем – счастье безграничное!

Так хочется, чтобы о тебе заботились, окружили теплом и вниманием

Санаторий «Металлург» - многопрофильная здравница, расположенная в живописном уголке Удмуртской Республики в лесопарковой зоне (более 120 га).

Современная лечебно-диагностическая база, уникальные природные факторы, наличие собственных минеральных вод, знаменитые торфяные грязи – все это применяется для лечения и оздоровления людей с заболеваниями сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, гинекологических, урологических, профессиональных заболеваний, детских болезней. Лечение в санатории проводится по программам, которые разработаны с учетом возраста, состояния здоровья и сопутствующих заболеваний.

Наряду с традиционными технологиями лечения широко применяются



мануальная терапия, гирудотерапия, озонотерапия, психотерапия, гомеопатия, вытяжение позвоночника на аппаратах «Ормед-3», «Акваатракцион», внутритканевая электростимуляция по методу профессора Герасимова А.А., экстракорпоральная ударно-волновая терапия для лечения пяточных шпор и болей опорно-двигательного аппарата, диагностика и методики лечения нарушений дыхания во время сна.

В санатории «Металлург» восстанавливают свое здоровье люди, перенесшие инфаркт миокарда, инсульт, операции на сердце, органах желудочно-кишечного тракта. Для них у нас открыты

специализированные отделения – кардиологическое, неврологическое, гастроэнтерологическое, а также отделение профилактики и лечения заболеваний кожи.

В санатории организованы культурно-развлекательные мероприятия (концерты, творческие вечера, посиделки с гармонистом), для отдыхающих работает библиотека, организованы поездки в театры, музеи, цирк, зоопарк, выставочные комплексы и другие достопримечательности г. Ижевска и Удмуртии. Любители активного отдыха могут посетить бассейн с каскадным душем, гидромассажной ванной и инфракрасной кабиной, поиграть в бильярд, шахматы, дартс, шашки, теннис.

Отдых и лечение организованы круглогодично. Лечение проводится в режиме непрерывной рабочей недели.

Для оздоровления в санатории предлагаются следующие виды санаторно-курортных путевок:

- «Лечебно-оздоровительная» – от 12 дней
- «Профилактическая» – от 7 дней
- «Геронтологическая» (для лиц пожилого возраста) – от 10 дней
- «Мать и дитя» – от 7 дней
- «Здоровый позвоночник» – от 12 дней
- «Здоровье женщины» – 14, 21 день
- «Путевка выходного дня»

Если вы решили поправить здоровье, посвятить свое время общению с новыми людьми или просто сделать долгожданный перерыв в нескончаемых заботах, санаторий «Металлург» – это именно то место, где вы получите все желаемое. Вы привезете домой приятные воспоминания об отдыхе и желание возвращаться в гостеприимную здравницу еще и еще...

Санаторий «Металлург»

Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Курортная, д.2

8(3412) 68-86-03, 68-06-88, 66-52-77, 68-24-54; сот. 8-912-743-32-42

Бесплатный номер по России 8(800) 100-00-58

e-mail: san-met@mail.ru, сайт: sanmet.ru

ДЕЙСТВУЕТ
СИСТЕМА
СКИДОК!

ГЛАУКОМА:

9 МИФОВ О МИРЕ ЧЕРЕЗ ЗАМОЧНУЮ СКВАЖИНУ

Чтобы примерно представить себе разницу между зрением здорового человека и зрением пациента с глаукомой, достаточно посмотреть сквозь замочную скважину.

Со временем и это окно в мир закрывается. Если, конечно, глаукому вовремя не выявить и не начать лечение. В этой статье разбираемся, какие самые популярные заблуждения царят среди населения относительно этого заболевания.

Что такое глаукома?

Глаукома — одно из самых распространенных в мире заболеваний глаз, при котором происходит разрушение нейронов сетчатки и постепенная утрата зрения. Это заболевание тесно связано с колебаниями внутриглазного давления.

Для нормальной работы всех систем глаза в нем должно поддерживаться определенное давление жидкости — 18-22 мм рт. ст., то есть соблюдаться баланс ее оттока и притока. Если жидкость по каким-то причинам начинает накапливаться, то внутриглазное давление (ВГД) повышается. При повышении ВГД до 30 мм рт. ст. развивается ухудшение кровоснабжения глаза, как следствие — нарушение работы глазного нерва. Со временем передача зрительных импульсов ухудшается, что приводит к постепенной потере периферического зрения. Область видимости сужается, зрительный нерв атрофируется — и наступает слепота. Этот процесс может тянуться годами. Но встречается и стремительная утрата зрения, если речь идет об остром приступе глаукомы.

Выделяют две основных формы глаукомы: открыто- и закрытоугольную. Чаще всего встречается открытоугольная форма, при которой жидкость поступает, но естественная дренажная система выведения ее излишков не работает. При закрытоугольной форме механизм оттока в полном порядке, но доступа к нему нет, так как радужка перекрывает угол глазной камеры. В отличие от открытоугольной формы, закрытоугольная развивается быстрее и может стать причиной острого приступа глаукомы.

Глаукома — опасная болезнь, которая долгое время может протекать незаметно, поэтому она обросла множеством мифов.

Миф №1. Нет симптомов — нет болезни глаз.

Глаукому нередко называют «тихим вором зрения», потому что она может оставаться незамеченной на протяжении долгого времени. Пациенты зачастую не замечают даже уже явных изме-



нений качества периферийного зрения на одном глазу, потому что второй глаз успешно компенсирует развивающиеся дефекты. Самое важное в данной ситуации то, что чем раньше поставлен диагноз, тем больше шансов на излечение, и наоборот: чем позже начато лечение — тем хуже результат.

Миф №2. Внутриглазное давление зависит от артериального.

Слово «давление» запускает в мозгу рядового гражданина цепочку ассоциаций с гипертонией и погодными условиями, от которых цифры на тонометре так и скачут. На самом деле внутриглазное и артериальное давление — две совершенно разные вещи. А это значит, что человек с артериальным давлением «как у космонавта» вполне может заболеть глаукомой.

При этом повышенное артериальное давление действительно увеличивает риски развития глаукомы, потому что, как мы помним, все дело в кровеносных сосудах, питающих зрительный нерв. Кстати, пониженное артериальное давление повышает риск развития глаукомы с нормальным давлением, и причина все та же: нарушение кровоснабжения зрительного нерва.

Миф №3. Внутриглазное давление должно быть одинаковым у всех.

Вообще понятие «нормального внутриглазного давления» весьма относительно и является результатом статистических наблюдений. Известно, что у менее чем 5% населения наблюдается ВГД выше 21 мм рт. ст. — и большинство этих людей совершенно спокойно живут и не страдают от болезней зрения. А для некоторых нормальным состоянием будет внутриглазное

давление от 8 до 10 мм рт. ст. С другой стороны, известно, что снижение ВГД замедляет прогрессирование заболевания, то есть точного понятия нормы нет, но когда ВГД повышенное, вероятность попадания в группу тех, у кого может развиться глаукома, все же растет.

Миф №4. Глаукома — болезнь пожилого возраста.

Со временем вероятность развития глаукомы увеличивается. Основная доля случаев открытоугольной глаукомы действительно приходится на пожилой возраст. Однако проблемы с нарушением баланса оттока-притока жидкости могут наблюдаться в любом возрасте, даже у новорожденных детей. Говорят о ювенильной (развивается в период от 4 до 10 лет), врожденной глаукоме (выявляется у

с нормальным давлением, которая в немалом числе случаев вызвана генетическими мутациями и имеет наследственный характер.

Недавние исследования на мышах показали, что при генетической предрасположенности к глаукоме витамин В3 защищает нервные клетки сетчатки, которые как раз страдают при этом заболевании, и представляет собой средство для его профилактики. В ближайшее время ученые собираются проверить свои выводы на людях.

Как и при разновидности болезни глаз, вызванной повышением ВГД, при глаукоме с нормальным давлением происходит нарушение кровоснабжения зрительного нерва со всеми вытекающими из этого последствиями в виде его атрофии и грядущей слепоты. Но наруше-

Со временем вероятность развития глаукомы увеличивается. Основная доля случаев открытоугольной глаукомы действительно приходится на пожилой возраст. Однако проблемы с нарушением баланса оттока-притока жидкости могут наблюдаться в любом возрасте.

1 из 10 тысяч новорожденных), пигментной, а также о вторичной глаукоме, которая является результатом других болезней глаз.

Миф №5. Причина глаукомы — повышенное внутриглазное давление

Действительно, повышенное внутриглазное давление — основной фактор риска развития глаукомы. Однако известно немало случаев, когда на фоне повышенного внутриглазного давления глаукома не развивается. Верно и обратное: существует так называемая глаукома

не кровотока развивается по иным причинам, например, при сужении кровеносных сосудов из-за вазоспазма при синдроме Рейно и мигренях. Еще одна возможная причина глаукомы с нормальным давлением — снижение толерантности глазного нерва к повышению ВГД.

Миф №6. Внутриглазное давление — величина постоянная.

Нет, оно может меняться в течение суток. У людей со здоровыми глазами амплитуда суточных колебаний внутриглазного давления в норме составляет 3,1

мм рт. ст. и может достигать 5 мм рт. ст., но не превышает этот показатель. Более того, обычно эти колебания цикличны, например, в 60% случаев пики ВГД наблюдаются по вечерам и ночью. При глаукоме ВГД скачет намного более хаотично с амплитудой 8,5-13,5 мм рт. ст. При этом считается, что если амплитуда выше 5,4 мм рт. ст., то риски прогрессирования болезни возрастают в 5 раз.

Технологии не стоят на месте. Американский ученый Джерри Миллер (Jerry Miller) создал небольшой электронный чип для пациентов с глаукомой. Чип имплантируется между радужкой и роговицей и меняет цвет при опасном повышении ВГД. Пациенту достаточно посмотреть в зеркало, чтобы обнаружить проблему и при необходимости немедленно обратиться к врачу.

Миф №7. Глаукома угрожает всем

Это так, но некоторым она угрожает больше. Представители африканской и азиатской рас входят в группу повышенного риска. Более того, у африканцев первичная глаукома в среднем развивается на 10 лет раньше, чем у европейцев, и у них при этом в 14-17 раз выше риск потерять зрения, чем у светлокосжих братьев по несчастью. Это объясняется тем, что у темнокожих пациентов высок риск осложнений при проведении хирургических операций и побочных эффектов от приема лекарств.

Миф №8. Сигареты и марихуана помогают при глаукоме

Ряд исследований показал, что марихуана снижает внутриглазное давление при глаукоме. Но это не значит, что ее следует использовать для защиты от болезни. Действительно, некоторые активные ингредиенты конопли обладающей наркотическими свойствами, уменьшают приток крови к глазам, что снижает давление внутриглазной жидкости. Однако плохое кровоснабжение глаза тоже негативно сказывается на состоянии глазного нерва, так что от глаукомы марихуана не спасает. Курение обычных сигарет приводит к сужению сосудов — и мы получаем ту же самую проблему с нарушением кровоснабжения глазного нерва и увеличения риска развития глаукомы. Это значит, что курение в любом его виде пагубно влияет на зрение.

Миф №9. Глаукома всегда приводит к слепоте

По статистике врачей, 90% случаев слепоты, вызванной глаукомой, можно было бы предотвратить. Своевременная диагностика заболевания, тщательное соблюдение рекомендаций врача — и даже уже имеющуюся болезнь можно остановить.

Формула здоровья

ОДЕССКИЕ АНЕКДОТЫ

Счастливый человек — это красивый человек, который нравится всем без исключения. А для счастья иногда нужно так мало! Мы нашли для читателя чудесные анекдоты из Одессы, которые так вызывают безудержный смех и широкую улыбку!

- Семочка, счастье моё, мы с папой подарим вам на свадьбу трёхспальную кровать.
- Мама, зачем нам трёхспальная?
- Семочка, неужели ты думаешь, шо мама таки бросит тебя одного с чужой женщиной?!
- Скажите, миллион – это много или мало?
- Фима, это зависит от того, хочешь ты его заработать или потратить...
- Яша! У меня для тебя шикарная новость!
- Софочка, и шо за новость?
- Ты таки не зря платил страховку за машину!

- Судья спрашивает:
- Свидетель Зильберман, знаете ли вы, что вас ожидает за дачу ложных показаний?
 - Да, мне обещали иномарку.
- Сара пришла из парикмахерской и с порога кричит мужу:
- Абрам, я себе такую причёску сделала, что ты меня не узнаешь!
 - Тогда заходи задом.
- Роза навещает мужа в тюрьме:
- Сёма, ну шо, как ты здесь?
 - Ой, выйти никуда нельзя, охрана чуть что орёт и еда тоже ни к чёрту. Так как дома!
 - Сёма, хватит таки паяться в холодильник, шо ты там пытаешься найти нового?! Лампочка от холодильника намотала уже больше, чем ты зарабатываешь!

СКАНВОРД

Бумага древних египтян	Разновидность дивана	Французская газета	Место для груздя	
→				
Главный боец в корриде	Одежда с короткими рукавами	Ближайшее потомство	Разиня	
→	↓	↓	↓	
Посылка денег через банк				Испанский живописец
→				↓
Хищник с тёмно-жёлтым ценным мехом			Нательная графика	
→			→	
Машина повышенной проходимости	Ведёт полную удивительную жизнь	Истукан		Короткий промежуток времени
→	↓			↓
Напряжение сил		«Позывной» комара	Время года	
→		↓	→	
Спутник Урана				Фрукт на столе буржуа
→				↓
Всем известное неизвестное		Литейная форма	Религиозно-философское учение	
→		↓	→	
			Приступ физического страдания	Кузнечный очаг
→			↓	↓
	Пористый синтетический материал	Скачки на деньги		
	→			
	Раскладывание карт на досуге	Символ поэзии		
→				

ПОРЦИОНТАЛИ: Паприус, Матадор, Перевод, Енот, Тату, Идол, Джип, Зима, Усилье, Икс, Йора, Дракон, Бега, Поропон, Лира, Пасьянс.

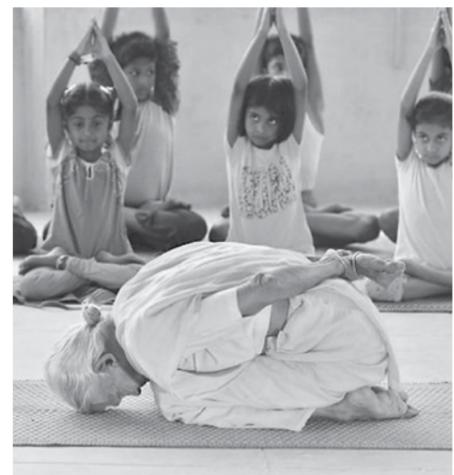
ПОВЕРТИКАЛИ: Канале, Жуйр, Тенниска, Фигаро, Лиск, Дети, Опка, Кузов, Ро-тозей, Боль, Дали, Офелия, Мир, Горн, Лгуа, Ананас.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ТРЕНИРУЙСЯ, КАК БАБУШКА:

98-летняя женщина является самым старым инструктором йоги в Индии

Нанаммал – 98-летняя женщина из Индии. В своем почтенном возрасте она активно занимается йогой, более того, преподаёт йогу более сотни студентов, проводя занятия каждый день.



Самому младшему ее студенту всего 6 лет, но даже те, кто занимается уже несколько лет, поражаются, насколько легко и непринужденно Нанаммал удается выполнить движения, которые даются с трудом даже тем, кто гораздо моложе.

Возможно, Нанаммал (Nanammal) и не является самым старым преподавателем йоги в мире (американка Тао Портон-Линч, которой сейчас тоже 98 лет, на самом деле старше Нанаммал всего на несколько месяцев), но ее пример в любом случае впечатляет и вдохновляет. Она легко выполняет любую из асан, и даже самые сложные из них выглядят в ее исполнении естественно и непринужденно.

Нанаммал начала заниматься йогой в 8 лет вместе со своим папой и его родителями. «Они работали в поле, а когда приходили домой, выполняли йогу. Ну и я вместе с ними», – рассказывает Нанаммал. После того, как Нанаммал вышла замуж, она продолжила свое обучение йогой с инструктором и практиковала ее каждый день. 90 лет практики дают очень хороший результат, что и говорить: за всю свою долгую жизнь Нанаммал ни разу не была в больнице и никогда не принимала лекарств. «Секрет моего здоровья прост – я никогда не переставала заниматься йогой, вот и все», – говорит женщина.

В то время, как большинство людей, доживших до 98 лет, благодарят бога, что еще могут передвигаться (если могут), Нанаммал, кажется, может согнуться в любом направлении и принять любую позу, даже довольно сложную позу «халасана», которая дается не каждому любителю йоги. Каждый день в дом Нанаммал приходят студенты для занятий. «Я восхищаюсь ее гибкости, – говорит один из ее студентов. – Она может делать вещи, с которыми мы испытываем трудности даже после нескольких лет тренировок». Сын Нанаммал Балакришнан

также преподаёт йогу. «Моя мама может выполнять все трудные асаны, даже очень болезненную позу «павлин», которая подразумевает, что нужно удерживать свое тело в горизонтальной позиции, опираясь исключительно на свои руки».

Физическое состояние Нанаммал и правда поражает. В своем сари она кажется очень хрупкой, но когда она выполняет упражнения, ее движения точны и уверенны, так что невольно проникаешься той внутренней силой, которая исходит от этой 98-летней женщины. «Я выполняю йогу вечером перед сном и утром со своими студентами. Пока мое тело в напряжении, оно остается гибким. Если позволю ему расслабиться, моя сила уйдет».

У Нанаммал учатся самые разные люди: как дети 6 лет, так и вполне состоявшиеся в жизни 60– и 70-летние пенсионеры. Они говорят, что Нанаммал относится к ним, как к своим детям. Она предпочитает преподавать им, чем разъезжать по разным странам, хотя она и получает предостаточно приглашений со всего мира. «Нанаммал действительно отказывается от многих приглашений, прежде всего потому, что не знает английского», – говорит ее сын. Однако сама женщина считает это не такой уж большой потерей: Нанаммал уверяет, что около 600 ее учеников уже сами стали инструкторами йоги, а значит, ее уроки дают свои семена, ее учение распространяется по миру.

«Пенсионер России»: успевайте подписаться!

Дорогие читатели, вы держите в своих руках последний номер газеты «Пенсионер России» за первое полугодие 2017 года.

До конца июня вы еще можете успеть зайти в любое почтовое отделение своего региона и выписать любимое издание на второе полугодие 2017 года (с июля по декабрь). Напоминаем, что цена на второе полугодие снизилась и теперь составляет 178 рублей 80 копеек (по индексу П3211). По индексу 24351 вы также можете выписать «Пенсионер России», но он будет немного дороже.

Если вы хотите оформить подписку помесечно, то сделать это можно в любом почтовом отделении до 15 числа текущего месяца. Например, если вы оформляете подписку 14 июля, то газета придет в августе. Если после 15 июля, то уже в сентябре.

«Пенсионер России: о жизни и для жизни».

Индекс П3211
24351

Подпишись в любом почтовом отделении своего региона!