Пенсионер России

о жизни и для жизни

альманах

[1] 1 (44) январь 2010 ã. Âûõîäèò åæåìåñÿчíî

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «МЕДИА КРУГ»

Читайте в номере:

- Коммунальные тарифы вырастут в разы 3
- Коллективный психоанализ .4
- Имеет ли право вдова на пенсию по потере кормильца? 5
- Ветеранов не будут делить на «до» и «после».....5
- Подари Рождество ближним 6
- Как правильно загадать желание 7
- Язву видно по походке 8
- «Одежда» для земли 9
- Лекарства + алкоголь = ?..... 10
- Феномен памяти крови и воды 11
- Что вы знаете о пользе яиц? 13
- Мистер Вселенная 14
- Рождественское застолье .. 15

НОВОСТИ

С Нового года пенсии увеличатся у 36,5 млн человек

Увеличение в 2010 году пенсий россиянам, заработавшим стаж в советский период, коснется 36,5 млн человек. Среднее увеличение составит 1,1 тыс. руб., а для людей старше 70 лет — от 1,6 тыс. до 1,7 тыс. руб. Об этом сообщила на заседании президиума правительства глава Минздравсоцразвития Татьяна Голикова.

Она также доложила о реализации решения по введению доплаты пенсионерам до уровня прожиточного минимума. «Мы 30 сентября провели совещание с субъектами Федерации по введению с 1 января 2010 года региональной и федеральной социальной доплаты до прожиточного минимума в соответствующем субъекте», — пояснила Голикова.

Т. Голикова напомнила, что если прожиточный минимум в регионе ниже, чем в среднем по России, то доплату осуществляет федеральный бюджет, если же в регионе прожиточный минимум выше, чем в России, то бюджет субъекта Федерации.

«Мы сегодня подвели предварительные итоги. По предварительным итогам федеральная социальная доплата будет касаться 3,6 млн пенсионеров в 65 регионах, включая Байконур. В 21 субъекте, в которых прожиточный минимум превышает среднероссийский, потребуется региональная социальная доплата 2,3 млн человек», — сообщила глава министерства.

«На сегодняшний день все субъекты Российской Федерации представили нам данные по установлению прожиточного минимума в субъекте Федерации для пенсионеров», — отметила она.

Спикер Госдумы Борис Грызлов добавил, что в этом году пенсионерам преподнесут «новогодний подарок»: те из них, кто получает пенсию с 1–го по 10–е число каждого месяца, январские выплаты получат уже в декабре. «Есть пенсионеры, которые получают пенсию с 1–го по 10–е число каждого месяца, и это значит, что они должны получить ее с 1 по 10 января 2010 года — дни, которые являются праздничными выходными, — заявил Грызлов. — Чтобы эта категория пенсионеров получила увеличенную пенсию, мы увеличиваем объем пенсионного фонда 2009 года, чтобы они смогли получить в конце декабря эту пенсию».

Владимир Силаев

Детям-инвалидам Героев Советского Союза и России будут помогать и при жизни родителей, и после их смерти

Государственная дума приняла в среду, 2 декабря, во втором чтении законопроект «О внесении изменений в Закон РФ «О статусе Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации и полных кавалеров ордена Славы», существенно повышающий уровень социальной защищенности детей Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации и полных кавалеров ордена Славы, ставших инвалидами до 18 лет.

Как сообщает пресс-служба думской фракции «Единой России», председатель Комитета Госдумы по обороне Виктор Заварзин пояснил, что в действующем законодательстве дети Героев Советского Союза, Героев РФ и полных кавалеров ордена Славы, которые с детства являются инвалидами, после того, как достигли возраста 18 лет или 23 лет (если они обучаются в вузе по очной форме обучения), теряют право на льготы.

«После же смерти Героев СССР и России их дети, являющиеся инвалидами с детства, не имеют право на получение денежных выплат, как члены семьи», - заметил глава думского оборонного комитета.

«Законопроеком предусматривается, что дети, являющиеся инвалидами с детства, имеют право не только на льготы без возрастного ограничения при жизни Героев СССР, Героев РФ и полных кавалеров ордена Славы, но и после их смерти на льготы либо на ежемесячные денежные выплаты, которые предусмотрены для каждого члена их семьи», - подчеркнул Заварзин.

REGIONS.RU

Перечень жизненно важных лекарств сократится

Минздрав обновил список жизненно необходимых препаратов, цены на которые может регулировать государство. Из перечня исключены 184 наименования и еще 21 добавлено.

Минздравсоцразвития России сформировало перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных средств. Об этом сообщила глава ведомства Татьяна Голикова, передает РИА «Новости».

Список не обновлялся с 2007 года. С этого времени в него входили 658 международных непатентованных наименований лекарств.

При формировании нового перечня Минздрав включил дополнительно еще 21 наименование, однако исключил из списка лекарства с низким уровнем клинической эффективности, диагностические средства и дезинфекционные препараты. «Теперь в перечень включены 495 наименований лекарственных средств, из них 75 наименований — отечественного производства, 261 наименование производится как российскими, так и зарубежными фармкомпаниями, 159 наименований — зарубежного производства», — сказала Голикова.

Таким образом, в новом перечне доля отечественных лекарств выросла до 67,8% (включая препараты, производимые как за рубежом, так и в России).

Голикова сообщила, что в ближайшее время обновленный перечень будет согласован с Минпромторгом и Минэкономразвития, после чего будет вывешен на сайте Минздрава для экспертного обсуждения. Окончательно новый перечень, который начнет действовать с 2010 года, будет утверждаться распоряжением правительства России.

Государство имеет право регулировать предельные цены и предельные торговые надбавки на лекарства, находящиеся в списке жизненно необходимых и важнейших препаратов.

Таки образом правительство намерено бороться со «спекулятивными тенденциями в продаже лекарственных препаратов». Генпрокуратура и Минздрав признают, что бизнес ведет себя антисоциально, спекулируя лекарствами, в том числе важнейшими, а региональные власти обвиняет в попустительстве такой практике. В частности, в Москве розничные надбавки достигают 96% вместо допустимых 25%, а в аптеках на вокзалах нормы превышаются в пять-шесть раз.

Екатерина Дятловская

Штрафовать безбилетников на месте запретили

Контролеры в общественном транспорте и на железных дорогах лишились права штрафовать безбилетников на месте. Теперь «зайцы», как и нарушители ПДД, обязаны оплачивать штрафы по квитанции в банках. С другой стороны, с контролером теперь намного легче «договориться».

«Мосгортранс» запретил своим контролерам штрафовать безбилетных пассажиров на месте с 20 ноября 2009 . Такого же права лишились и контролеры на железнодорожном транспорте.

В связи с этим подчеркивается, что «если лица, представившиеся контролерами, требуют от вас уплаты штрафа на месте, ни в коем случае не исполняйте это требование».

«Будьте уверены: в этом случае перед вами мошенники (лжеконтролеры), немедленно сообщите об этом в правоохранительные органы», — говорится в сообщении. Изменения в порядок по взиманию штрафов внесены для приведения его в соответствие с принятыми 9 ноября поправками в Кодекс об административных правонарушениях (КоАП).

В соответствии с поправками, из КоАП исключена статья 32.2 («Исполнение постановления о наложении административного штрафа на месте совершения административного правонарушения»), в соответствии с которой контролеры и могли взимать штрафы на месте. Теперь же «зайцы» должны будут платить по постановлению-квитанции, которая им будет выдаваться на месте теми же контролерами.

С другой стороны, как уже отмечали многие наблюдатели, теперь «зайцам» будет значительно легче «договориться» с контролером — когда тот не имеет права взять штраф и в 100 рублей, он охотней согласится на меньшую сумму. И в некоторых ведомствах это понимают, стараясь заменить старый штраф платой за какую-то новую «услугу», которая на деле сводится все к тому же штрафу.

Так, как сообщала «Российская газета», в некоторых регионах «в электричках пойманным «зайцам» оказывают платную услугу — продажу билета на маршруте». То есть безбилетнику продают все тот же билет за проезд, но к его стоимости прибавляют плату за услугу «доставки» на место, которая совпадает с суммой штрафа. «Таким образом, формально закон не нарушен, а уж считать ли услугу навязанной — дело пассажира».

Григорий Маслов

Теперь на взяточников можно пожаловаться

Федеральная налоговая служба (ФНС) РФ организовала собственную «горячую линию» для борьбы с коррупцией. Линия работает круглосуточно в режиме автоответчика. По телефону (495) 913-00-70 любой человек может рассказать о нечистом на руку сотруднике ФНС. Для получения подробного ответа на свою жалобу заявитель должен оставить свой телефон или почтовый адрес, сообщает NEWSru.com.

Также недовольные работой ФНС граждане могут сообщить о фактах нарушений и внести предложения по совершенствованию работы налоговых органов в письме. Опустить конверт можно в почтовый ящик, установленный в Москве на улице Неглинной в помещении бюро пропусков ФНС.

Отметим, что это антикоррупционныая «горячая линия» ФМС не первая в России. До этого такими телефонами доверия обзавелись другие федеральные ведомства. В конце октября подобная линия была организована при Министерстве финансов РФ. По данным газеты «Новые известия», люди в основном обсуждают по этой линии личные проблемы, а не разоблачают коррупционеров.

В середине ноября была открыта и «горячая линия» ГИБДД МВД РФ. Есть свои антикоррупционные телефоны также в МЧС, в Федеральной службе судебных приставов и других федеральных силовых ведомствах. Пожаловаться в Генпрокуратуру пока можно только по электронной почте.

ПФ ПЕРЕСЧИТАЕТ ПЕНСИЮ ПО ИНВАЛИДНОСТИ

С 1 января 2010 года изменяется порядок пенсионного обеспечения граждан, признанных инвалидами. Со следующего года пенсия по инвалидности будет устанавливаться в зависимости от группы инвалидности, а не от степени ограничения способности к трудовой деятельности, как сейчас.

В Томской области пенсию по инвалидности получают 63763 человека, что составляет 24% от общего числа получателей пенсий. Из них более 30 тыс. имеют II степень ограничения к трудовой деятельности, чуть более 20 тыс. – I степень, почти 9 тыс. – III-ю. Также в Томской области проживают 3,5 тыс. детей-инвалидов.

По словам управляющего Отделением ПФР по Томской области Дмитрия Мальцева, эта мера позволит увеличить пенсию тем гражданам, у кого группа инвалидности выше, чем степень ограничения трудоспособности, а также назначать пенсию инвалидам, не имеющим степени ограничения способности к трудовой деятельности. Раньше у этой категории инвалидов пенсии вообще не было, а с января 2010 года им назначат пенсию по установленной группе инвалидности, сообщает пресс-служба ведомства.

Кроме этого изменятся сроки выплаты пенсии по инвалидности. Трудовая пенсия по инвалидности будет выплачиваться только до достижения инвалидом общеустановленного пенсионного возраста (55 лет для женщин, 60 лет для мужчин). Далее вместо пенсии по инвалидности ему будет назначена трудовая пенсия по старости – при наличии 5 и более лет страхового стажа. Если же стажа не хватит или он отсутствует, получение пенсии по инвалидности может быть продлено еще на пять лет: пока мужчина не достигнет 65, а женщина - 60 лет. По истечении этого срока будет назначаться социальная пенсия по старости. При этом ни у одного инвалида размер производимых ему пенсионных выплат не уменьшится.

Перерасчет пенсий по инвалидности, перевод с пенсии по инвалидности на пенсию по старости носит беззаявительный характер и будет производиться органами Пенсионного фонда автоматически, без проведения дополнительного медицинского переосвидетельствования.

К сведению, с 1 декабря 2009 года увеличился размер базовой части трудовой пенсии по инвалидности в зависимости от степени ограничения способности к трудовой деятельности. С этого момента базовая часть пенсии при III степени ограничения составляет 5124 рубля; при II степени - 2562 рубля; при I степени - 1281 рубль.

REGIONS.RU

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Доля по наследству

? У меня бабушка с дедушкой приватизировали квартиру и оформили собственность в равных долях, позже дедушка умер. У них есть 2 дочери. Ни бабушка, ни дочери в наследство не вступали. Бабушка продолжала жить в квартире, т.к. она там прописана. Сейчас бабушка собралась писать завещание на двух дочерей. Как ей восстановить сроки и возможно ли это, чтоб вступить в наследство?

Петрова Мария

В данном случае речь идет о двух разных вещах: восстановлении срока для принятия наследства и составлении завещания. Для составления завещания и его нотариального удостоверения не требуется представлять нотариусу документы, подтверждающие право собственности завещателя на завещаемое им имущество. Такие документы обязаны представить наследники по завещанию при вступлении в наследство. Поэтому бабушка нашей читательницы вправе составить завещание, вне зависимости от того, имеется ли у нее свидетельство о праве на наследство, оставшееся после смерти ее мужа.

Кроме того, если наследник совершил действия, свидетельствующие о фактическом принятии наследства - владеет наследственным имуществом, принимает меры к его сохранению, производит расходы по его содержанию, то признается, что этот наследник принял наследство (п. 2 ст. 1153 ГК РФ). То, что на протяжении десяти лет бабушка продолжает жить в квартире, доля в которой принадлежала ее умершему супругу, владеет и пользуется ей, оплачивает коммунальные услуги и прочее, свидетельствует о том, что она фактически приняла наследство.

Наследство может быть принято наследником по истечении срока, установленного для его принятия, без обращения в суд при условии согласия в письменной форме на это всех наследников, принявших наследство (п. 2 ст. 1155 ГК РФ).

Таким образом, дочери, пропустившие срок для принятия наследства, могут обойтись без обращения в суд для восстановления пропущенного срока при условии, что их мать, фактически принявшая наследство, подаст нотариусу заявление о согласии на принятие дочерьми наследства после смерти их отца.

Любовь Максимович,
старший научный сотрудник
Института государства
и права РАН, кандидат
юридических наук

ЖКХ

Коммунальные тарифы вырастут в разы

Проверяющие органы городов Свердловской области захлестнул поток жалоб граждан на резкое увеличение тарифов ЖКХ. Люди сообщают о многократном росте цен на горячую и холодную воду, канализацию и отопление.

Управляющие компании (т. е. бывшие ЖЭКи) воспользовались законодательной лазейкой для повышения тарифов. Согласно постановлению правительства РФ от 23 мая 2006 года № 307 «О порядке предоставления коммунальных услуг гражданам», цены можно регулировать раз в квартал.

Одна из управляющих компаний Екатеринбурга так комментирует свои «корректировки»: «Возникает разница между объемом потребления энергоресурсов, предъявленным на основании платежных документов, предоставленных в наш адрес энергоснабжающей организацией, и объемом потребления коммунальных услуг, начисленным собственникам и нанимателям помещений дома». Таким образом, к показателям общедомовых счетчиков откуда ни возьмись прибавляются «лишние» киловатты, происхождение которых никто объяснить не может. Тем не менее убытки удерживают с ни в чем не повинных жильцов.

СПРАВКА

По данным Росстата, тарифы на жилищно-коммунальные услуги в России за январь-июнь 2009 года выросли на 17,7%. При этом рост тарифов на услуги ЖКХ продолжает существенно опережать инфляцию (за январь-июнь он в 2,4 раза превысил показатель инфляции, составивший за 6 месяцев 7,4%).

Коммунальщики не в первый раз пытаются ободрать граждан. В прошлом году они пытались взять деньги с жителей за освещение придомовой территории и даже за работу электроинструментов при ремонте зданий. Тогда Роспотребнадзор обжаловал это решение в суде.

По данным контрольных органов, некоторые управляющие компании пересчитали платежки задним числом аж с апреля. Хотя тогда действовало постановление главы города о возмещении коммунальщикам убытков из местного бюджета, возникающих в том числе и из-за сверхнормативного потребления, что порой составляло пятую часть затрат.

Область до последнего времени исправно возмещала коммунальщикам разницу в тарифах, порождаемую разницей между оплатой энергоресурсов индивидуальными потребителями и ценой поставщика. Но в текущем году из-за слабой наполняемости регионального бюджета финансирование стало недостаточным. Теперь лишившиеся финансовой подпитки коммунальные службы пытаются залатать финансовые дыры за счет населения.

И Урал – не исключение. Судя по всему, не избежать повышений цен на «коммунальные удобства» жителям всех регионов РФ. В будущем году регионы начнут постепенно отказываться от перекрестного субсидирования. По нему сейчас частные лица платят по заниженным тарифам, а предприятия рассчитываются за свет и воду по гораздо более высоким тарифам. Теперь их уравняют в правах, а следовательно, сильно вырастут расценки. Так, в Челябинской области прогнозируют рост тарифов ЖКХ на 17,5%. Цифры от 10 до18% называют и в других регионах. По отдельным пунктам наблюдается повышение до 50%.

В «отраслевые» лидеры роста тарифов чаще всего попадают водоснабжение и водоотведение, то есть канализация. Например, в Москве эти тарифы со следующего года повысятся на 28%.

Во многом рост тарифов обусловлен повышением расценок на электроэнергию и газ. Хотя еще летом этого года правительство обещало в 2010 году заморозить рост тарифов естественных монополий. Но, видимо, текущая ситуация не позволяет придержать рост расценок. Стоит отметить, что «Газпром» просил отпустить внутренние цены на голубое топливо в свободное плавание, то есть рассчитывать их по мировым ценам за минусом пошлин и расходов на транзит, но правительство решило следовать более консервативному сценарию – в 2010 году газовые расценки вырастут на 30% и на 40% в 2011 году.

При этом рост коммунальных тарифов вряд ли приведет к лучшей собираемости платежей. Только москвичи задолжали более миллиарда рублей за услуги ЖКХ. Во время кризиса снижаются доходы граждан, а следовательно, и их платежеспособность. В беднейших районах страны, по данным экспертов, собираемость платежей составляет лишь 60%. Фактически «заморозить» тарифы решился только губернатор Приморского края Сергей Дарькин. Однако вызывает вопрос, каким образом правительство региона сможет покрыть убытки управляющих компаний.

Хотя, как отмечал член Совета Федерации Александр Починок, тарифы на ЖКХ в России часто сравнимы с европейскими, а порой даже и выше: «Три года назад, когда тарифы были ниже, я сам за это ратовал. Но теперь они выше средних европейских. Почему Европа, которой мы поставляем энергоносители по безумным ценам, ухитряется иметь затраты ниже, чем в большинстве наших городов?»

Сергей Макаров

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ

Российских покупателей обмануть легче, чем европейских

В ноябре этого года испанские исследователи подвели итоги опроса покупателей на тему критериев выбора продуктов питания. Выяснилось, что европейские респонденты особенно подробно изучают информацию на упаковке, обращая внимание на питательный состав и компоненты приобретаемого ими изделия.

Связано это с беспокойством большинства жителей Старого Света по поводу лишнего веса. Тщательное изучение этикетки позволяет приобретать наименее калорийные продукты.

В отличие от западных соседей россияне готовы покупать кота в мешке, не уделяя должного внимания характеристикам продукта. Так, весной 2009 года проведенное в Коми исследование показало, что только одна треть всех жителей читает информацию на этикетке. Подобное потребительское «равнодушие» тем более удивительно в России, где доля контрафактной продукции на прилавках весьма высока. «Простая внимательность при покупке продуктов питания и спиртных напитков способна уберечь не только от откровенно поддельных товаров, но и недовеса или приобретения просроченной продукции», – отмечает Екатерина Гамова, руководитель Департамента внешних коммуникаций Группы компаний «КиН», лидера российского рынка коньяка.

Проведенный самой компанией «КиН» осенью 2009 года эксперимент наглядно продемонстрировал отсутствие у российских потребителей элементарной внимательности при выборе товара. В рамках «опыта» в одной из торговых точек Москвы случайным покупателям предложили на выбор четыре бутылки коньяка, три из которых

имели явные признаки подделки: криво наклеенные или смазанные этикетки, прокручивающиеся крышки, нечёткие акцизные марки или их полное отсутствие.

Несмотря на очевидные особенности «фальшивки», каждый третий покупатель не заметил ничего подозрительного!

Такой невнимательностью пользуются не только недобросовестные продавцы, но и некоторые производители, делающие ставки на своеобразные «маркетинговые» ходы. Например, пищевые компании порой просто увеличивают размер упаковки, оставляя вес самой продукции на прежнем уровне.

В Европе на «недобросовестный» маркетинг с недавнего времени ввели ограничения. Так, в Германии уже несколько месяцев действуют новые стандарты упаковки: теперь независимо от ее размера производители обязаны указывать «базовую цену» – стоимость ста граммов или одного литра продукции. Российским покупателям в отсутствие такого закона остается только внимательнее изучать товар на месте.

В том случае, когда простая бдительность не помогает (например, если речь идет не о фасованной продукции), следует вспомнить о правах потребителя. «В каждом более или менее крупном магазине обязательно должны находиться контрольные весы, на которых покупатель сможет перевесить товар. Обычно в случае, если контрольные весы показывают меньший вес, продавцы не спорят с покупателем, а лишь приносят извинения, ссылаясь на ошибку», – напоминает Петр Шелищ, председатель Союза потребителей России.

Та же простая внимательность позволит уберечься от еще одного обмана – покупки просроченных продуктов питания. «Не все помнят, что и спиртные напитки имеют свои сроки хранения. Особенно внимательными следует быть при покупке алкоголя в пластиковой таре. Наличие химических элементов в упаковке уменьшает срок годности напитка в сравнении с алкоголем в стеклянных бутылках», – комментирует Екатерина Гамова («КиН»).

Простая наблюдательность и внимательность не защитят от всех возможных способов обмана, но позволят уберечься от некачественного продукта как минимум в половине случаев. А это уже немало, если стоит это несколько лишних минут, проведенных у прилавка.

Пресс-служба ГК «КиН»
Наталья Куртова

«Социализм – утопия или реальность?»

В нескольких газетах («Пенсионер», «Ветеран») почти одновременно я прочитал статьи на одну и ту же тему: В. Береговой из п. Шушенское Красноярского края Б.Г. Лагутин «Можно ли построить социализм?» «Социализм – утопия или реальность?» и др.Наверное, пришло время задуматься: на кого работает перестройка. Тема обширная. Написано немало и очень убедительно, в то время как внятных доводов против социализма мне почему-то не довелось ни прочесть, ни услышать. Сами посудите. Мы строили социализм и многое успели сделать. При советской власти СССР в короткое время прошел путь от сохи до высочайшей производительности и технологичности труда во всех сферах деятельности. Завоевания науки, культуры и искусства вызывали зависть капиталистического мира. Образование и медицина были бесплатными. О безработице не имели понятия. С нами, художниками, регулярно заключали договоры Минкультуры и Союз художников на создание произведений на темы, предложенные авторами. Люди бесплатно получали жилье. Молодежь и дети обязательно получали среднее образование, учились в вузах, получая стипендии. С детской беспризорностью работали с первых дней советской власти. Вера в хорошее будущее крепла, сила морального духа привела нас к Победе над сильным врагом – фашизмом. Разрушенное войной восстановили за одну пятилетку, когда капиталисты делали прогнозы о том, что на это уйдёт более полувека. Цены на продукты питания и на все ежегодно снижались, а не росли, как ныне. Страна первой вышла в космос и стала одной из величайших держав мира. Наши достижения оспорить невозможно, какие бы усилия ни прилагали наши недруги. Мы строили социализм. За него сражались в борьбе с фашизмом. Социализмом гордились.

Ныне – во всём развал. К примеру, Саяно-Шушенская ГЭС своевременно не ремонтировалась, результат – авария. Господин Чубайс от электроэнергии получал ежедневный доход, равный 4-годичной зарплате ученых, и ни копейки не вкладывал в ремонт старых и строительство новых ГЭС.

Противники социализма, в т. ч. американский капитализм, разработали план Даллеса по развалу Советского Союза. Его смысл: «Разделяй и властвуй!» Капиталисты поняли, что если Советский Союз Гитлер не смог одолеть силой, значит, для того чтобы избавиться от этого примера другой, лучшей жизни, его нужно развалить изнутри. Для этого нужно внедрить во властные структуры своих сторонников, вести разлагающую работу по деморализации населения, растлению молодежи, натравливать народы друг на друга и т.д. и т.п. После пребывания Горбачева С.М., а затем и Ельцина Б.Н. в Америке почему-то быстро пошел процесс развала СССР.

Приведу цитату, под каждым словом которой готов подписаться лично: «Были настежь распахнуты границы, началось развращение и растление людей. На мутной волне иллюзорной перестройки всплыли разного рода шарлатаны, и они во главе с главным российским «демократом» Б.Н.Ельциным темной ночью разрушили СССР, совершив самое тяжкое преступление в мировой истории» (Н.Журавлев. «Ветеран», № 1, 2001 г.).

Неслучайно руководителей СНГ консультируют и учат американские инструкторы. Своего-то ума не хватает…

Последствия очевидны. Не прошло и 20 лет, как возник конфликт России с Грузией, между ещё недавно братскими народами, мирно жившими в одной большой стране на протяжении трёх сотен лет. А ныне из-за Черного моря, в котором американский флот пытается вытеснить российский флот, и тоже руками своих сторонников Саакашвили, Ющенко, того и гляди разразится война России с Украиной, победителем в которой предвидится США. Так что План Даллеса в действии.

А социализм был гарантией мира на планете. Мне могут возразить: были Афганистан, Чечня. Но, во-первых, чеченские события произошли уже после развала СССР, а во-вторых, в Афганистан уже после нас, но с теми же целями вошли США, самая раздемократическая страна, по утверждениям приспешников Ельцина. И кстати, никто не объявляет бойкота никаким спортивным соревнованиям в США по этому поводу, как это было с нашей Олимпиадой.

Ныне все силы очернения капиталисты бросили против Сталина. Он и такой и сякой - международный диктатор и палач. Его сравнивают с Гитлером. Но послушайте, что о нем говорил Черчилль – ярый противник социализма – в палате лордов 24 декабря 1959 года («Британская энциклопедия», изд. 1964 г, том 5, стр. 250):

«Большое счастье для народов России было то, что в годы главных испытаний Россию возглавлял гений и непоколебимый полководец И.В. Сталин. Он был выдающейся личностью, импонирующим жестокому времени того периода, в котором протекала вся его жизнь. Сталин был человеком необычайной энергии, эрудиции, несгибаемой силы воли, резким, жестоким, беспощадным как в деле, так и в беседе, которому даже я, воспитанный в английском парламенте, не мог ничего противопоставить. Сталин, прежде всего, обладал большим чувством юмора и сарказма, а также способностью точно выражать свои мысли. Сталин и речи писал только сам. В его произведениях всегда звучала исполинская сила. Эта сила была настолько велика, что он казался неповторимым среди руководителей государств всех времен и народов. Сталин производил на нас величайшее впечатление, его влияние на людей было неотразимым. Когда он входил в зал Ялтинской конференции, все мы, словно по команде, вставали и, странное дело, почему-то держали руки по швам. Он обладал глубокой, лишенной всякой паники логичностью, осмысленной мудростью. Он был непревзойденным мастером находить в трудные минуты выход из самого трудного положения. В самые критические моменты торжества он был одинаково сдержан. Он никогда не поддавался иллюзиям.

Сталин был необычайно сложной личностью. Он создал и подчинил себе огромную империю. Это был человек, который своего врага уничтожал руками своих врагов, который заставил даже нас, кого открыто называл империалистами, воевать против империалистов.

Сталин был величайшим, не имевшим себе равных в мире, диктатором.

Он принял Россию с сохой, а оставил ее оснащенной атомным оружием.

Нет, что бы ни говорили о нем, таких, как он, народ и история не забывают».

Добавим к тому: Сталин предвидел свою судьбу и как-то высказал мысль, что он знает: будет время, когда его будут ругать, ненавидеть, осуждать, но пройдут годы, через 2-3 поколения потомки придут за нашим опытом планового хозяйства и продолжат строить лучшую жизнь для человечества. Мы называем это социализмом. Потомки могут назвать по-другому. Я думаю, социализм не утопия, а реальность. Утопией является вера в то, что капитализм может быть с человеческим, а не звериным лицом.

Борис Гладков, инвалид ВОВ, член
Межрегионального комитета памяти маршала
Жукова Г.К., заслуженный художник РФ

Коллективный психоанализ

Лирический мотив из детства крутился в моей голове, пока я читала стенограмму «Разговора с Владимиром Путиным». Стенограмма кончилась, а мотив привязался. Напеть не смогу, могу изложить в стихах.

«Разговор с Лениным»

Музыка: В. Локтев
Слова: В. Крючков

Запах тополиный и сиреневый
Над Москвою майскою парил...
Встретились весною дети с Лениным,
Ленин с ними долго говорил.
«Надо, чтоб росли вы коммунистами,
И тогда вам беды нипочём...»
Улыбалось солнышко лучистое,
Радуясь беседе с Ильичом.
С той поры прошло немало времени,
Но никто той встречи не забыл.
Все на свете дети любят Ленина,
Потому что Ленин их любил.

Как хорошо, что на свете есть поэты. Они сразу ставят диагноз – это любовь. Они легко заменяют политических аналитиков с их унылыми подсчетами – сколько раз Путин упомянул фамилию «Медведев», сколько минут посвятил проблемам «АвтоВАЗа» и сколько раз извлекал из кармана сработанные спичрайтерами домашние заготовки.

Хотя аналитиков фрейдовско-юнговской школы поэты отменить, конечно, не могут. Рабы кушетки описали бы телевизионную беседу с Владимиром Путиным как сеанс коллективного психоанализа. Цель его – снять состояние фрустрации, в котором пребывает общество, отделенное от родительской любви государства. Цель эта ежегодно достигается, судя по количеству вопросов и откликов граждан.

В те несколько часов, которые национальный лидер проводит у экрана, даря и получая любовь, неприятное ощущение сиротства и отверженности уходит, уступая место социальной гармонии. Вашу маму не принимает кардиолог, потому что в поликлинике его нет? Решим. Вам негде жить? Построим. Вы хотите работать в Комсомольске-на-Амуре? Вы это серьезно?! Отправим, я распоряжусь. Вас раздражают нувориши на «Ламборджини»? Мне тоже не нравятся их золотые зубы. Нет компьютера в школе? Я старик Хоттабыч, я пришлю вам их ближайшим ковром-самолетом. У вас депрессия, вы хотите вечной жизни или некому поздравить вас с днем рождения? Я вас поздравляю! От всей души и желаю вам успехов.

Жаль, что свидания так нечасты и коротки. Ежедневную потребность в родительской заботе и твердой, любящей руке этим, конечно, не удовлетворить. Вот уже сегодня гражданин снова остался наедине со своими проблемами. И опять ему одному идти в поликлинику, в собес, в милицию, в ЖЭК, где встретит его не добрый и любящий Владимир Путин, а неприятный, чужой, а иногда и злонамеренный человек. И снова гражданин погружается в состояние социальной фрустрации. Психоаналитики сказали бы, что пациенту, то есть, простите, гражданину от этого только хуже. Вылечить за восемь, пусть и длинных, сеансов никого нельзя.

Если смотреть на это дело с точки зрения религии – а в политических технологиях, работающих в России, много трансцендентного – толк, несомненно, есть. За несколько часов, пока слышится с телегоры Синай Голос и транслируется Образ, Владимир Владимирович успевает продемонстрировать все функции национального бога: он спасает, дает надежду, милует, кормит пятью хлебами, отпускает грехи, карает согрешивших за отчетный период, утешает, проповедует, совершает чудеса. В прошлый раз он сотворил чудо для маленькой девочки, которая хотела красивое платье и поехать на бал, в этот раз сотворит для доброй бабушки, у домика которой произошло крушение «Невского экспресса». Будет ей новый домик и новая пенсия от РЖД. В каждом сеансе связи с народом должна быть такая светлая, такая библейская история.

Но не надо думать, что в «Разговоре с Владимиром Путиным» нет практического смысла, а одни только наслаждение и радость. Эта акция несет в себе функцию сохранения и укрепления государственности. Недавно один замечательный, талантливый и умнейший человек из телевизора объяснил мне, как это работает. Телевидение – это единственное, что скрепляет страну, дает ей ощущение национальной и государственной идентичности. Рядовой гражданин живет в своем городе – в Комсомольске-на-Амуре, в Тольятти, иногда даже в Москве. Рядовой гражданин страну свою видел исключительно по телевизору. Из телевизора следует, что она большая, могущественная, сильная и движется вперед. И мудрую, сильную, заботливую власть гражданин видит тоже исключительно на экране. Владимир Путин говорит хорошие слова, Дмитрий Медведев говорит хорошие слова. Вице-премьеры, лидеры фракций, министры и чиновники умеют произносить много хороших слов в минуту эфирного времени. Повседневность подбрасывает рядовому гражданину совершенно другие слова, ощущения и выражения – в милиции, поликлинике, префектуре, прокуратуре.

Когда в телевизоре появляется Владимир Путин, который в реальном времени решает вопросы реального, всамделишного гражданина, которого можно даже и потрогать после эфира, происходит прорыв. Виртуальное становится явным, воображаемое сбывается, сказка оборачивается былью, две реальности наконец сходятся в одну. А это, если разобраться, и есть жизнь.

За фантастическое ощущение полноты бытия и любим мы «Разговоры с Владимиром Путиным». Я, например, очень люблю.

Наталия Осс,
писатель, журналист

ВОПРОС-ОТВЕТ

Имеет ли право вдова на пенсию по потере кормильца?

Довольно часто можно наблюдать такую ситуацию, когда в семье работает только мужчина, а супруга находится у него на иждивении. Но так уж случается иногда в жизни, что муж умирает или погибает. Женщина остается одна, а если ее возраст близок к пенсионному, то найти подходящую работу довольно сложно.

Имеет ли она право на пенсию по потере кормильца?

К сожалению, по этому поводу нельзя сказать ничего утешительного, так как она не может рассчитывать на пенсию.

В статье 9 Закона от 17.12.2001 года, № 173-ФЗ, право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца имеют нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, находящиеся на его иждивении.

Так что, нетрудоспособной супруга может быть признана лишь в том случае, если ее возраст достиг 55-ти лет или же она является инвалидом, имеющим ограничение способности к трудовой деятельности.

Так что здоровой женщине придется ждать наступления пенсионного возраста, чтобы сделать выбор в пользу трудовой пенсии по старости либо трудовой пенсии по случаю потери кормильца.

Значительно упростит процедуру тот факт, если нахождение супруги на иждивении мужа на момент его смерти было подтверждено в судебном порядке.

Но раньше достижения женщиной возраста 55-ти лет этот вопрос Пенсионным фондом рассматриваться не будет. Так что, несмотря на трудности с трудоустройством, все же придется заняться поиском работы.

А без вмешательства газеты нельзя?

В адрес газеты «Пенсионер России» обратился Габдулхаеров Л.Г., проживающий в городе Пермь. Наш читатель жаловался, что в его больнице невозможно пройти тест на онкомаркеры, что редакцию очень удивило. Также наш подписчик просил помочь ему пройти полное обследование желудочно-кишечного тракта и печени, так как он страдает хроническими заболеваниями этих органов и всерьёз опасается, что в результате может образоваться злокачественная опухоль.

По этому обращению редакция направила запрос в министерство здравоохранения Пермского края и получила нижеследующее письмо:

«Ваше обращение, направленное в адрес министерства здравоохранения Пермского края по вопросу организации оказания медицинской помощи, рассмотрено.

Для решения вопросов, указанных вами в обращении в адрес газеты «Пенсионер России», рекомендую обратиться к главному врачу муниципального учреждения здравоохранения «Городская клиническая поликлиника № 1» Евстифеевой Ларисе Александровне или в управление здравоохранения администрации города Перми.

Министр
Д.В. Тришкин»

ОТ РЕДАКЦИИ: остаётся только удивляться тому, что для решения вопросов лечения необходимо пройти столь длинный путь. Возникает вопрос к руководству поликлиники, где наблюдается наш читатель: а без вмешательства газеты нельзя было обследовать больного?

НОВОСТИ

Минздравсоцразвития России запустило собственную социальную сеть

С 1 декабря на территории России заработали больницы для здоровых людей – так называемые Центры здоровья. Они предполагают работу с людьми двух групп. Первые здоровы и имеют риск развития хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, суставов и других, вторые – здоровы и хотят предупредить развитие таких заболеваний.

По данным Минздравсоцразвития, бесплатные центры оснащены различными видами приборов для оценки функций дыхания, биоимпедансметрами (позволяющими определить процентное соотношение воды, мышечной и жировой ткани в организме), экспресс-анализаторами для определения общего холестерина и глюкозы в крови и другой медицинской техникой. Прийти на обследование может каждый желающий – для этого необходим страховой полис и паспорт.

Между тем параллельно с Центрами здоровья Минздравсоцразвития запустил собственную социальную сеть. На сайте программы «Здоровая Россия» поклонники здорового образа жизни могут создать профиль, включающий биологические параметры: рост, вес, уровень подвижности, наличие вредных привычек, употребляемые в пищу продукты. Сеть позволяет вести дневники движения, питания и веса, составлять график тренировок, вычислять соотношение необходимых и потребленных калорий и многое другое. Кроме того, перед собой можно поставить цель (выспаться, похудеть или бросить курить) и найти единомышленников.

Правительство РФ приняло постановление о переносе выходных дней в 2010 году

Согласно документу, в следующем году переносятся выходные дни с субботы, 27 февраля, на понедельник, 22 февраля, и с субботы, 13 ноября, на пятницу, 5 ноября.

Таким образом, в феврале россияне будут отдыхать 4 дня подряд, с 20 по 23 февраля, затем 4 дня работать (включая субботу), а далее вновь отдыхать — в воскресенье, 28 февраля.

В ноябре отдых продлится также 4 дня — с 4 по 7 ноября, зато потом наступит 6-дневная рабочая неделя.

НАРОД И ВЛАСТЬ

Ветеранов не будут делить на «до» и «после»

Указ «Об обеспечении жильём ветеранов Великой Отечественной войны 1941–1945 годов», подписанный Президентом РФ Дмитрием Медведевым, наделал немало хлопот исполнительным властям всех уровней. И не потому только, что те озабочены исполнением указа, а ещё и потому, что ветераны поверили президенту и забросали все уровни власти сотнями обращений. Так поступил и Иван Петрович Кузьмин из Забайкальского края. Он подумал, что вот приходит конец его 25-летней борьбе за получение благоустроенной квартиры. Борьбы, начавшейся ещё при советской власти. Тем не менее его, судя по присланным в редакцию ответам, почему-то за четверть века ни разу не поставили в очередь на предоставление жилья. И почему-то наш воевавший и раненый ветеран, инвалид первой группы, до последнего времени не имел права на получение жилья. Почему же?

Читаем указ:

- В связи с предстоящим 65-летием Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов, отдавая дань глубокого уважения ветеранам войны, постановляю:

1. Считать необходимым завершить до 1 мая 2010г. обеспечение жильем нуждающихся в улучшении жилищных условий и вставших на учёт до 1 марта 2005г. ветеранов Великой Отечественной войны, членов семей погибших (умерших) инвалидов и участников Великой Отечественной войны, имеющих право на соответствующую социальную поддержку согласно Федеральному закону от 12 января 1995г. №5-ФЗ «О ветеранах.

Вот так-то. Интересно, почему приём заявлений ограничили именно 2005 годом? Но что было сделано, то и сделано, а в результате за бортом оказались ветераны, проживавшие в старых деревянных домах, пришедших к настоящему времени в негодность, как в данном случае. А также живущие в маленьких посёлках и не сумевшие вовремя узнать, как необходимо реализовывать их право. А также не имеющие достаточного уровня образованности и не сумевшие правильно и качественно собрать документы, в наборе которых, кстати сказать, запутается и достаточно образованный гражданин. В том же положении оказались больные ветераны и опять же живущие в селах, деревнях и посёлках. Там неразвита система социального обслуживания, а в особенности правового информирования гражданина.

Но ветеранам все-таки вернули право на льготное жилье.

Государственная дума приняла во втором и третьем чтении изменения в закон «О ветеранах», касающиеся обеспечения жильем ветеранов Великой Отечественной войны без ограничения срока постановки на учет.

Теперь ветераны и инвалиды ВОВ имеют право на получение мер социальной поддержки по обеспечению жильем один раз.

Напомним, что в начале осени премьер-министр России Владимир Путин потребовал ликвидировать дискриминацию ветеранов, вставших в очередь на получение льготного жилья после 1 марта 2005 года, так как такие ветераны Великой Отечественной теряли право на получение льготного жилья.

Честь и хвала национальному лидеру, что восстановил – нет, даже не справедливость, а равноправие, то есть действие Конституции РФ, прямо запрещающей дискриминацию людей, тем более под таким надуманным предлогом. В заключение замечу, что, согласно данным органов исполнительной власти регионов, общее количество ветеранов ВОВ, вставших на учёт и нуждающихся в улучшении жилищных условий после 1 марта 2005 года, составляет 9 691 человек. До этой даты встали на учет 21 тысяча 499 человек. А сколько ещё не признано нуждающимися, так как не знают правил этой процедуры?

Корреспондент
Сальников А.С.

Христос Рождается – славьте!

Снег ровным покровом ложится на землю… Морозная звёздная ночь...

Кажется, что небо стало ближе. Вся природа погружается в сон, а в сердце загорается огонёк надежды на то, что мир вокруг нас станет лучше.

Всякий раз, когда мы перешагиваем порог Нового года, на душе становится особенно тепло, потому что через несколько дней наступит Праздник Рождества!

Рождество Христово - удивительное время, когда сердце наполняется ожиданием чуда… И это чудо происходит!..

«Христос рождается – славите!» – несётся над Вселенной, – «Христос с небес – встречайте!» – весь мир воспевает славу Творца. Ангельские силы и человеческий род вместе прославляют Того, Чья любовь не имеет границ. И, наверное, поэтому Рождество Христово называют «Зимней Пасхой».

Каждый из нас старается провести этот день не так, как любой другой: подарить добро и любовь близкому человеку, стать лучше, а самое главное - ближе к Богу.

Период от Рождества Христова до Крещения называют Святыми днями, или Святками . По сути, это продолжение Праздника Рождества, когда-то эти два события отмечались одновременно и назывались Богоявлением.

Святки на Руси праздновались ярко и торжественно: все поздравляли друг друга, славили Христа, проводили время в делах Богоугодных - милосердия и помощи ближним. В эти дни каждый понимал, что Господь стал к нему ближе...

Казалось бы, Рождение Христа свершилось давно, более 2000 лет назад, а Церковь снова и снова воспевает: «Христос рождается!». И душа каждого из нас может стать пещерой таинства, а сердце - яслями, в которых родится Младенец - Христос!

Рождество добрых дел

День Рождества Христова есть прежде всего праздник детей. Но, к сожалению, не все дети могут разделить радость о Родившемся Спасителе, да многие и не знают, что такое Рождество Христово. Оглянитесь вокруг, и вы увидите и бесприютных сирот, и детей, почти покинутых родителями, и других, чутких, жаждущих ласки и сочувствия, но оставшихся без внимания. А мы даже в день Рождества погружаемся в суету, магазины, спешим приготовить праздничный стол, убраться, купить подарки тем, кому они не нужны, заказать столик в ресторане и в итоге забываем, что день, прожитый без милосердия, прожит зря.

А ведь можно остановиться, увидеть, что какой-то малыш сегодня будет думать о том, где найти еду, где ночевать, где укрыться от лютого холода. Какое ему Рождество? Если только наши глаза не остановятся у раскрашенных витрин, мы сможем помочь ему. А что для этого надо? Всего лишь подарить тепло своего сердца, тихо и ласково рассказать о празднике, о хороших людях, накормить, одеть.

Как тогда на душе будет хорошо и чисто! Но неужели это только мечты? Праздник застает нас в величайшей суете. Вечером мы пойдем в церковь, но душа наша будет вне храма. А потом будет все, как и раньше, из года в год. Будем посещать знакомых, заниматься пустой болтовней, есть и пить.

А где-то там, тысячелетия назад, будто ненужный нам, лежит в яслях забытый Младенец, пришедший в этот мир, чтобы спасти нас. Безлюдно кругом. Рядом стоит Одна только Дева Мария, вглядываясь в Его глаза. Неясным предчувствием в душе Ее стоят тоска и муки распятия, а человечество, отвернувшись от Этой Святыни, веселится.

И как мало добрых дел совершено во имя Младенца, как мало светлых чувств и мыслей возродило в нас сошествие Бога на землю. Но мы опять проглядим Рождество Христово в витринах бутиков и магазинов... Так давайте именно в этот раз постараемся подарить детям радость о Родившемся Спасителе! Постараемся подарить им свои добрые дела, внимание и заботу.

С Рождеством Христовым, с рождеством добрых дел вас!

ПОДАРИ РОЖДЕСТВО БЛИЖНИМ

Просящему у тебя дай, а от хотящего занять у тебя не отвращайся. (Мф., 5, 42)

Благотворительность, по определению В. Даля, свойство, качество благотворящего - человека, готового делать добро, помогать бедным и хворым. Поскольку потребность делать добро всегда была присуща людям, то и традиция благотворительности восходит к самым далеким временам.

Первым русским благотворителем, известным по летописям, был Владимир Красное Солнышко, креститель Руси. Всякий мог зайти в его палаты и получить там стол и кров, а для тех, кто не в состоянии был добрести до княжьего двора, слуги на телегах развозили пищу.

Традицию милосердных дел продолжили и последующие правители. О деяниях царского «нищелюбия» можно судить по уцелевшим расходным записям о выдаче разных сумм на раздачу заключенным и нищим. Так, 19 октября 1664 г. царь Алексей Михайлович изволил отослать своему духовнику на милостынную раздачу 300 рублей - весьма значительную по тому времени сумму. Важное место занимала благотворительность и в быту цариц.

Помимо милостыни, щедро раздаваемой во время Богомольных выходов и дней, оказывалась помощь многочисленным бедным людям, которые подавали царице через дьяка челобитные. В них вдовы и сироты рассказывали о своем бедственном положении: кто шел по сиротству в монастырь и просил «на постриганье», кто просто извещал, что круглая сирота и «вступиться в бедность мою некому», кто писал: «Сговорил я дочеришку замуж, а выдать мне на срок после Крещенья, в первое воскресенье, а выдать мне нечем», или: «Детишки мои чаровники повыучили, а псалтырь купить нечем, прикажи на псалтырь дати, чем тебе, государыня, Бог известит». Челобитная зачитывалась самой царице, и выдавалось жалованье: большею частью назначалась гривна, полтина была жалованьем средним, иногда давался алтын один, два и больше. В особо уважительных случаях жаловались рубли.

Вот какое послание было обращено к Евдокии Стрешневой, бабке Петра I: «Бьют челом сироты ваши государские, бедные заключенные из темницы…Немцы и всякие людишки 27 человек. Помираем, государыня великая, бедные заключенные с голоду; ни милости царской, ни милости нам, бедным, николи не идет. Смилуйся, государыня, для своего многолетнего здоровья и своих благородных христолюбивых чад, вели нас, государыня, заключенных, напоить и накормить».

Простые смертные также уделяли много времени Богоугодным делам. Каждый зажиточный, а тем более богатый дом собирал у себя нищих, странных, убогих, калек, юродивых, старцев и стариц. По свидетельству современников, в доме знаменитого русского государственного деятеля А. Адашева (умер в 1561 г.) жили десять прокаженных, которых он тайно кормил и обмывал своими руками.

На ступень выше подняла дело общественного призрения Екатерина II. Положив в 1763 г. начало воспитательным домам, она позднее ввела в состав губернских установлений особые приказы общественного призрения. Особенно развилась благотворительность в России после появления манифеста об отмене крепостного права (1861 г.). К концу реформенного года насчитывалось 8 благотворительных обществ, а к началу XX столетия их количество увеличилось настолько, что официальные органы могли только констатировать, что таких обществ «очень много». Красноречива одна лишь такая цифра: в 1894 г. на содержание благотворительных и других Богоугодных заведений, включая и больницы, в 50 губерниях европейской части России (без Царства Польского) городами истрачено 11,6% всех расходов.

Благотворительность была частью как морали общества, так и повседневной жизни каждого человека. Разумеется, самые крупные пожертвования исходили от купцов, дворян и императорской фамилии, но это не означало, что в стороне оставались небогатые слои населения. Например, по обычаю относили в церковь старые вещи, которые затем раздавались нуждающимся. Особое место занимали благотворители купцы и промышленники.

Имена меценатов: грандиозного Саввы Морозова и основателя Художественного театра К. С. Станиславского, купца А. Бахрушина, основателя первого в России театрального музея, издателя А. Суворина и многих других - незабываемы. Купцы братья Елисеевы создали первые в России курсы для обучения коммерции, бесплатную женскую рукодельную школу и т.д. Конечно, история, как водится, запоминает крупные дела, но разве не удивительно, что в одном только 1896 г. среднестатистический русский крестьянин подал обездоленным 4 рубля милостыни - тогдашняя цена четырех пудов хлеба. Подавать в России было принято всем просящим Христа ради. Рассчитывать на щедрое подаяние мог любой вставший в воскресный или праздничный день у церкви. Даже детей перед выходом в храм снабжали россыпью мелкой монеты. Обязательные пожертвования в пользу бедных сопровождали крупные православные праздники.

Среди них особо следует выделить Рождество Христово. В святочные ночи по домам ходили ряженые за подаяниями, отказывать было не принято, и хозяева домов предусмотрительно запасались мелкими деньгами, разной снедью да ношеными вещами. Устраивались и столы для бедного люда.

Душа народа и в пословицах всегда тянулась к доброте:

Оденем нагих, обуем босых; накормим алчных, напоим жаждых, проводим мертвых - заслужим небесное царство.

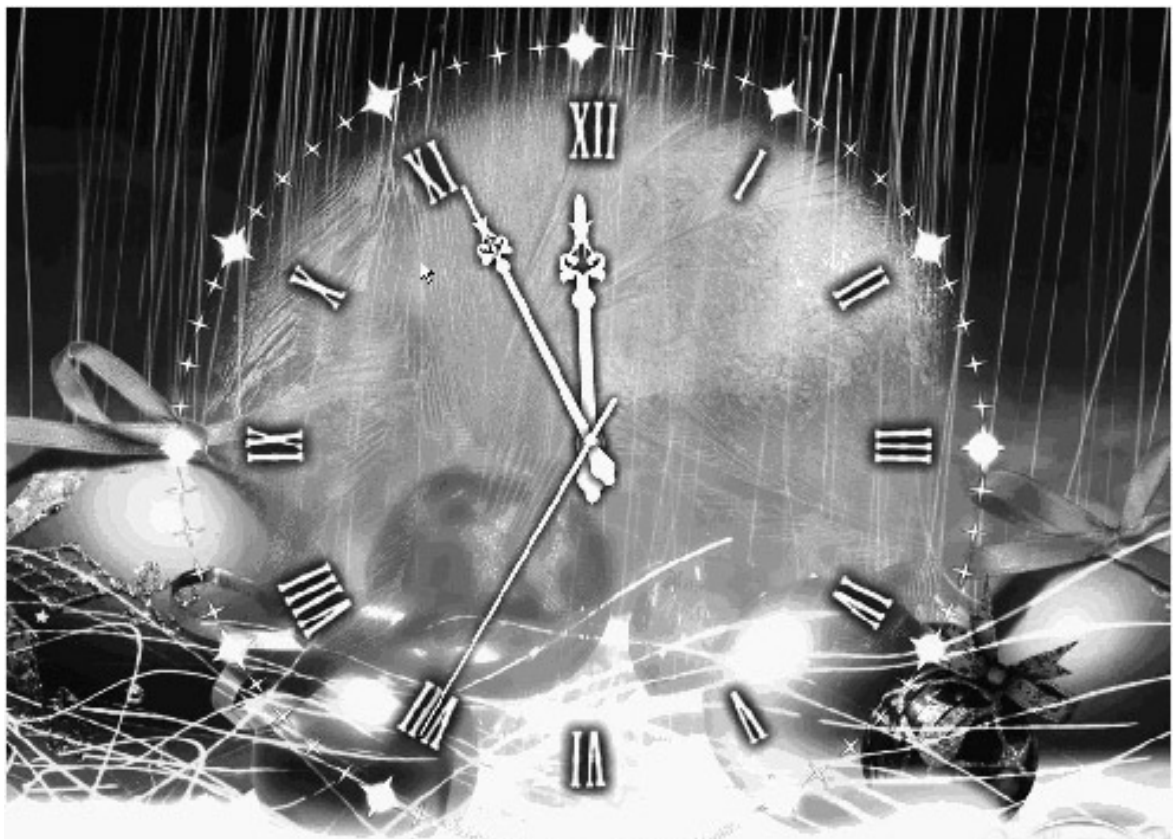
Кто сирых напитает, тот Бога знает.

Одной рукой собирай, другою раздавай!

Дающего рука не оскудеет.

Тороватому Бог подает, а у скупого бес отбирает.

Благое дело набирает силу. Возрождаются былые традиции. Словно из небытия, появляются общества, фонды, организации благотворительности и милосердия. Принят закон о благотворительной деятельности в России. Помните, друзья: доброму Бог помогает. Спешите творить добро!



Как правильно загадать желание, чтобы оно сбылось?

Необходимо как можно чаще и полнее визуализировать результат...

На Новый год, в Святки, в день рождения, да и просто мечтая, мы загадываем себе много всяких желаний. Больших и маленьких. Реалистичных, не очень и «очень не очень»...

И, конечно, мы все хотим, чтобы эти желания сбылись. Даже самые несбыточные... Оказывается, и это возможно. В принципе...

Ну, проще всего загадывать желания на Новый год под бой курантов. Правда, много в эти минуты не загадаешь, да и выпили к этому моменту многие уже изрядно. Вот и сбываются очень странные, если смотреть на трезвую головку, желания.

Итак, желания для того и существуют, чтобы сбываться. Надо лишь правильно загадывать.

Сначала – общие правила.

1. Никогда при формулировке желания не употреблять частицу «не».Например: желание «Не желаю быть полной!» лучше сформулировать так: «Желаю быть стройной, цветущей, привлекательной и обаятельной!». Что-нибудь из этого набора обязательно сбудется!

2. Очень важный момент - продумать, каким образом это желание будет реализовываться. Например: «Хочу поехать в кругосветный круиз» Но ведь можно и уборщицей на океанский лайнер попасть! Поэтому желание лучше сформулировать так: хочу поехать в речной круиз отдыхать и... Дополните фразу другими подробностями. Чем больше их будет, тем лучше!

3. Загадав желание, надо твердо и безоговорочно верить, что оно сбудется. Никаких сомнений в этом быть не должно! Просто загадайте желание, на некоторое время отрешитесь от него. Пусть энергия желания «поварится» в вашем подсознании.

4. Необходимо как можно чаще и полнее визуализировать результат, т.е. представлять результаты уже исполненного. Например, если вы хотите шикарную квартиру, представляйте не только интерьер, но и как вы будете отмечать новоселье, как смотреть телевизор в гостиной, как обедать в столовой и т.д.

5. Необходимо как можно чаще произносить про себя или вслух (вслух лучше) утверждающие предложения-аффирмации. Особенно эффективны эти утверждения вечером перед сном и утром, ещё в полудрёме. Разум в это время ещё (или уже) дремлет, и слова как бы впечатываются в подсознание. При этом все действия должны быть только в настоящем времени: «Я имею (делаю) то-то и то-то».

6. Сделать себе некий символ исполненного желания. Например, монетку. И носить Это с собой, пока желание не исполнится.

7. Составить план достижения желаемого. Многие пренебрегают этим простым правилом. А ведь чего проще: написать или даже просто представить все шаги, необходимые для осуществления задуманного!

А вот процесс загадывания для эффективного (быстрого и лёгкого) получения результата для всех людей будет разным.

Обратимся к классической западной астрологии. Итак... Если ваш знак зодиака:

• Овен, Лев или Стрелец, ваш главный помощник – огонь. Выберите время в сумерках, когда вам никто не мешает. Зажгите свечу. Загадайте желание, глядя на огонь свечи. Запишите его на бумаге. Если вы хотите от чего-либо избавиться, то сразу же сожгите свои записи. Если вы хотите что-либо приобрести, чаще читайте свою запись при свете свечи. А когда желание исполнится, можно сжечь эту бумагу с благодарностью Высшим силам.

• Рак, Скорпион или Рыбы, ваш главный помощник – вода. На берегу водоёма, глядя на воду, нужно загадать желание. Записать его на бумаге. Потом сделать из записки кораблик и пустить его плыть. Лучше в этот момент находиться в лодке или на мостике.

• Телец, Дева или Козерог, ваши главные помощники – деньги и еда! Загадывать необходимо по одному желанию и носить в кармане заветную монетку до того, как это желание исполнится. Денег в долг в это время никому не давать! При загадывании хорошо жевать несколько виноградин или жевательный мармелад.

• Близнецы, Весы или Водолей, ваши главные помощники – веселая компания и... облака. Позовите как можно больше своих друзей и во время шумной вечеринки загадайте желание. Или желания. Можно загадать сразу несколько. Можно также загадывать желания во время прогулки, глядя на облака.

Вот такие простые правила. Надеюсь, они сильно облегчат вам жизнь. Удачи!

Михаил Груздев

УКРАСИМ ДОМ СВОИМИ РУКАМИ

Рождественские венки

Праздники любят все – это не секрет! А наступление Нового 2010 года Тигра и Рождества 2010 не так долго осталось дожидаться! Подготовка начинается задолго, заранее. Украшается дом, ставится и наряжается елка. Даже сам процесс подготовки к празднику можно превратить в праздник, если вы придумаете, как украсить ваш дом своими руками и займетесь этим всей семьей. Своими руками можно сделать и рождественские и новогодние подарки, они будут оригинальны и необычны, а самое главное – доставят много радости вашим друзьям и близким, потому что вы вложите в них свою фантазию.

Вашу квартиру украсит венок с шишками. Делается он совсем просто. Из оргалита или прочного картона вырежьте кольцо диаметром 20 см и шириной 8 см. На кольцо наклейте поролоновый валик, обмотайте его полоской желтоватой мешковины. Ткань закрепите иголкой с ниткой вручную или приклейте клеем ПВА. Мешковину обмотайте шелковым шнуром. А дальше украшайте, как вам захочется: шишками, новогодними игрушками, бантами или сердечками. В промежутках между украшениями на мешковину можно приклеить кусочки фольги, золотые пайетки, бусинки. С обратной стороны прикрепите петлю из шнура, чтобы венок можно было повесить.

Венок «колесо» - высушенная большая сосновая лапа, форму которой можно придать, вымачивая ветку и поместив ее в посуду нужного диаметра до высыхания. Затем скрепить колесо, нашить на ветку еловые шишки и приклеить звездочки. Внутренняя часть венка состоит из двух частей – пластмассового кольца, обтянутого белой шелковой тканью, и круга из картона, обклеенного синей рогожкой. На белое кольцо наклеено синее кружево с цветами и золотой шнур. А к синей рогожке пришиты золотые и голубые звездочки и бантик с золотым шаром. Обе части жестко скреплены и примотаны к колесу из ветки проволокой.

А красивый подсвечник станет украшением праздничного стола. Основа подсвечника – венок из прутьев. На нем закреплены золотые шарики, искусственные фрукты, большой красный шар, фигурка Санта-Клауса. Маленькие елочные подсвечники установлены между прутьями венка. В них вставлены золотые и красные свечки.

Веночки и подсвечник можно украсить иначе – наверняка в доме есть интересные игрушки или забавные фигурки. А если вместе с вами будут придумывать и стараться ваши дети, то украшения будут еще наряднее.

Попробуйте, это совсем несложно!

Идеи веночков и подсвечника Ксении Митителло. www.wild-mistress.ru

ЗОЛОТОЙ ВЕНОК

Проблема подарка возникает у каждого. Всегда хочется подарить что-то необычное, запоминающееся, нестандартное. Бывает так, что нет возможности потратить много денег, а подарок требуется к определенному времени, дате. Или же, напротив, нельзя делать дорогой подарок, чтобы не поставить человека в неловкое положение и перед необходимостью «отдаривать» таким же образом.

В таких случаях вас могут выручить ваши руки, хорошие идеи, немного фантазии, терпения и аккуратности – сделайте подарки своими руками. Таким приятным сюрпризом ко дню рождения или к свадьбе может стать «золотой венок». Сделать его несложно.

На деревянный круг (половинку пялец для вышивания) наклеена золотая сетка. По внешнему ободу проложена собранная в складку золотая шелковая металлическая ткань. Ткань притянута к ободу золотой нитью. На сетке закреплены искусственные розочки, нить мелких золотых бус, золотая, завитая кольцами лента и маленькая ящерица, также покрашенная золотой краской. Венок подвешивается на стену с помощью золотых бус.

Эта вещица приятна сама по себе, но она может сочетаться с более ценным подарком. Закрепите на венке выбранное вами украшение для подруги или смешную безделушку для друга – вряд ли будет возможно преподнести и оформить ваш подарок красивее и оригинальнее.

САМОДИАГНОСТИКА

Язву видно по походке

Как обнаружить болезнь по внешнему виду

Некоторые болезни видны с первого взгляда. И, чтобы заметить их, не надо быть экстрасенсом.

Дело в том, что практически каждое заболевание оставляет свой характерный след на лице человека. В свое время известный врач Н.И. Пирогов даже составил атлас «Лицо больного». Приведем основные признаки болезней, отражающихся на нашей внешности.

БОЛЕЗНЬ НАЛИЦО

Цвет лица может многое поведать о состоянии здоровья. Желтоватый оттенок кожи бывает при болезнях печени, серовато-сердца. Землистый цвет лица, «опущенное» лицо - признак развития опухолевого заболевания. Синеватая бледность лица - симптом анемии или легочной патологии. А восковой оттенок - признак туберкулеза. Высыпания на висках - вероятны проблемы с желчным пузырем. Раздражение на кончике подбородка - сбой дает щитовидная железа.

Банальные прыщи - это вообще настоящая «карта» болезней. Появление их на лбу может свидетельствовать о проблемах тонкого кишечника, на верхней губе и щеках - толстого кишечника, если высыпало на висках - проверьте желчный пузырь, проблемная зона на подбородке - повод обратиться к гинекологу.

А вот еще о чем может поведать лицо.

Преждевременная дряблость кожи случается при болезнях обмена веществ и желудочно-кишечного тракта. Выраженные носогубные морщины - страдает толстый кишечник.

Глубокая «скорбная» складка между бровями (особенно в сочетании с крепко сжатыми губами) говорит о том, что человек длительно страдает от какого-то хронического болевого синдрома. Мелкие морщинки между бровями, особенно в сочетании с темными кругами под глазами - перегружена печень. Общая одутловатость лица выдает больное сердце. Одутловатость над скулами - шалят лимфатическая система и желудочно-кишечный тракт.

СМОТРЕТЬ В ГЛАЗА!

Глаза - не только зеркало души, но и наших болезней. Красные прожилки в склерах - сигнал нервного истощения, хронической усталости. А желтизна склер говорит о больной печени. Если участок вокруг глаз имеет бледно-розовую окраску, возможны заболевания мочевого пузыря, предстательной железы.

Блестящие глаза слегка навыкате - признак заболеваний щитовидной железы, в том числе и проявление базедовой болезни. Маленькая радужная оболочка указывает на слабость суставов. Белый круг вокруг радужки говорит об избытке солей в организме, если это кольцо выдается сильно, это указывает на хрупкость и перерождение суставов, артриты. Коричневатотемные точки на радужной оболочке указывают на то, что кишечник плохо усваивает железо.

Мешки, темные круги под глазами могут означать больные почки или мочевой пузырь.

Пигментация нижнего века может свидетельствовать о возникновении внутреннего геморроя. Набрякшие верхние веки бывают одним из внешних симптомов склероза сосудов головного мозга. А припухлые нижние веки указывают на нарушения в работе почек.

Выпадение ресниц сигналит об общем снижении иммунитета и нехватке витаминов группы В. Также это возможный симптом недостаточной функции половых желез.

Слезоточивость, частое беспричинное появление слез на глазах указывают на воспалительные заболевания век, гайморит, а также, возможно, на глубокий невроз, патологию селезенки.

О ЧЕМ РАССКАЗЫВАЕТ ЯЗЫК

Многие болезни оставляют свой след на языке.

Искривление складки у кончика языка нередко сопровождает шейный остеохондроз.

Изгиб складки в середине языка может возникнуть при поясничном остеохондрозе, им обычно страдают профессиональные водители и люди, проводящие много времени за рулем.

Покраснение кончика языка - признак сердечной недостаточности, начинающейся ишемической болезни. Изменения кончика языка происходят также при болезнях сердца и легких.

Трещинки на языке могут появляться при болезнях крови, эндокринной системы, патологии почек.

Желтизна на языке и небе свидетельствует о болезнях печени, хроническом холецистите.

Налет у основания - симптом нарушения в работе желудочно-кишечного тракта и почек.

Отпечатки зубов на языке остаются в случаях дисбактериоза, зашлаковки организма.

ДИАГНОЗ НА НОСУ

Прожилки кровеносных сосудов на носу появляются при заболеваниях сердца, а также при повышенном артериальном давлении.

Сине-красная окраска носа зачастую свидетельствует о низком артериальном давлении. Периодическая или постоянная краснота носа может предупреждать также о хроническом заболевании желудка.

Если вокруг носа появилась сеточка кровеносных сосудов, возможно ухудшение кровообращения и воспаление вен.

Утолщение или побледнение крыльев носа характеризует заболевания легких.

Белый кончик носа сигнализирует о нарушении кровообращения или о язвенной болезни.

Утолщение кончика носа - повод проверить желудок.

ИДИ И СМОТРИ

Даже изменения в походке могут выдать болезнь. Запомните пять признаков:

1. Плечи подаются вперед, как бы защищая грудную клетку и живот, голова немного втянута, руки часто сцеплены в замок на животе - признак заболеваний желудочно-кишечного тракта (хронического гастрита, язвы желудка, двенадцатиперстной кишки).

2. Человек идет, как на протезах, стараясь не сгибать ноги в коленях, делает мелкие шажки - проблемы с суставами: артроз, артрит.

3. При ходьбе обычно с особой осторожностью держат голову, поворачивают не шею, а весь корпус люди, страдающие шейным остеохондрозом. В сочетании с общей бледностью это могут быть симптомы мигрени.

4. Неуверенная походка, как бы постоянный поиск опоры, свойственны тем, кто страдает вегетососудистой дистонией, головокружениями при проблемах с давлением.

5. Подрагивающая походка, как будто человек ступает по горячим углям, - признак подагры или полиартрита.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Если по одному или нескольким перечисленным признакам вы пришли к выводу о наличии болезни, не торопитесь сразу приступать к лечению. Посоветуйтесь с врачом. Потому что некоторые внешние изменения могут происходить с нами и при отсутствии всяких недугов.

Татьяна Володина

СОВЕТЫ ТРАВНИКА

Советы моей бабушки

Дорогая редакция!

Пишет вам из д. Мостовка Тавдинского района Свердловской области Вера Конышевская. Про меня писали в вашей газете «Живут же хорошие люди». Очень большое спасибо за это, что вы написали, но мне от этого нисколько не легче. Ко мне теперь отовсюду идут письма, а обратного конверта люди не высылают. Все хотят помощи. Я живу одна, да и пенсия у меня минимальная, а ответа все ждут. Вот я и решила снова написать вам.

Многие просят помощи, что у них болят ноги. Даю несколько советов. Но ко мне не приезжайте и не пишите. Я часто не бываю дома, особенно летом: то грибы, то ягоды, то покос. Да и охота съездить к детям, ведь у меня их трое. Два сына живут в городе, а один со мной в деревне, он моя опора и мой помощник.

УНИКАЛЬНОЕ РУССКОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Сенную труху следует положить в ситцевые мешочки и кипятить в кастрюле в течение 30 минут. Полученный отвар влить в ванну, долить до половины горячей водой, сесть в нее и закрыть ванну пленкой так, чтобы края свисали с краёв. А где будет находиться голова, вырезать в пленке отверстие для нее. В этот круглый вырез лечащемуся просунуть голову. Сенная труха содержит много эфирных масел - сильного лечебного средства против ревматизма. Если ванну не закрыть плёнкой, то эфирное масло уйдет вместе с паром. Простыни заменить не могут, так как они пропускают пар. Вода в ванне должна быть такой горячей, какую только больной может вытерпеть. Как только вода остынет, следует добавить горячей воды. Но само сено не годно для лечения, непременно должна быть сенная труха (остатки от сена), лучше всего применять эти целебные ванны в выходные и поздно вечером, перед сном. И это надо делать раз 20-30. А мешочки с трухой не выбрасывайте. Их можно в течение недели заваривать и греть ноги в ведре. Мешочки можно класть на больные места. И так сидеть, укутавшись вокруг ведра, а труху выбросить. Ванны можно делать каждый день, если человек свободен на другой день и нет у него никаких дел. Если вы будете делать ванны через день, то полежите подольше, а если вы будете делать ванны каждый день, достаточно и полчаса.

Если у вас больное сердце, то такую ванну применять опасно - нужно посоветоваться с врачами. Если врач разрешит, то уточнить время. После лечения рекомендуется ходить в баню и париться берёзовым веником. При лечении ваннами ограничить в еде мясо, нельзя есть рыбу и яйца. Нужно соблюдать диету. После 20-30 ванн можно сделать передышку, а потом продолжить лечение.

СЛАБОЕ СРЕДСТВО

Нужно смешать 1 стакан соли с четвертью стакана горчицы. Добавить керосина (керосин должен быть хорошо очищен), чтобы получилась смесь вроде сметаны.

Способ лечения: втирать на ночь досуха. Это же самое средство лучше всякого глицерина и кремов помогает для смягчения кожи рук.

ЕЩЕ ОДНО СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Надо взять сухого песка (лучше с пляжа океана), нагреть его в духовке сильно. Сильно нагретый песок следует высыпать в продолговатый мешочек или в чулок. Прикладывать эти мешочки к местам, где ощущается боль. В песке имеются лечебные элементы, чем больше в песке этих элементов, тем сильнее его лечебная сила. Песок надо брать в естественном состоянии, не промывать. Можно в песок добавить соли, золы и мелко-мелко битого стекла.

А чему нас учила бабушка, постараюсь ещё писать в «Пенсионер».

С уважением, Вера Александровна Конышевская. А кто хочет со мной познакомиться, давайте будем знакомы через нашу родную газету, которая всех нас сплачивает.

АПТЕКА НА ПОДОКОННИКЕ

Что лечит каланхоэ?

? У меня на подоконнике выросли два больших каланхоэ. Расскажите, как использовать это растение в лечебных целях.

Юрий Степанов.

Род каланхоэ насчитывает около 200 видов. Все растения этого семейства имеют сочные мясистые стебли и листья.

В соке каланхоэ содержатся флавоноиды, немного дубильных веществ, витамин С, макро- и микроэлементы (алюминий, магний, железо, кальций, кремний, марганец, медь), полисахариды, органические кислоты (яблочная, щавелевая, уксусная), а также различные ферменты.

Каланхоэ имеет противовоспалительные, бактерицидные, ранозаживляющие, кровоостанавливающие свойства.

Сок растения можно использовать в виде примочек или мази для лечения трофических и долго не заживающих язв, пролежней. Свежим соком каланхоэ останавливают кровотечения, лечат фурункулы, сыпи, экзему, ожоги, эрозию шейки матки.

Сок получают из зеленых листьев, которые хранят не более 7 суток в темном месте при температуре 1-10^{0}С. Измельчив листья, отжимают сок, выдерживают его 2 суток при температуре 4-10^{0}С, отфильтровывают, стерилизуют и консервируют. Такой сок может храниться в течение года при температуре не выше 10°С. Сок должен быть прозрачным или светло-коричневым с мелкой взвесью, которая исчезает при встряхивании.

Для приготовления свежего сока листья каланхоэ измельчают, сок отжимают и фильтруют.

При насморке слизистую 2-3 раза в день смазывают свежим соком или закладывают в носовые пазухи тампоны, смоченные в соке.

При болях в ногах и проявившейся подкожной сетке вен применяет настойку каланхоэ перистого. Готовят ее следующим образом: полулитровую бутылку наполняют листьями растения, заливают доверху 70%-ным спиртом или водкой, ставят в темное место на неделю, периодически встряхивая содержимое.

Полученной настойкой вечером натирают ноги, от стоп и выше колен. Курс лечения длится 2–4 месяца.

При туберкулезе сок разводят водой в соотношении 1:3 и принимают по 1/2 чайной ложки 2 раза в день.

При гипертонической болезни 1 -2 головки чеснока заливают 1 стаканом сока каланхоэ. Настаивают в течение 3 дней, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

При очень высоком давлении рекомендуется сок каланхоэ смешивать с настоем петрушки. Принимают смесь по полстакана 3 раза в день.

Для приготовления настоя из петрушки растение заливают кипятком, настаивают в течение 10 минут и процеживают.

При стенокардии 1 ст. ложку сухих листьев земляники и 2 ст. ложки ягод боярышника заливают стаканом кипятка в термосе (можно немного подсластить). Настаивают в течение суток, потом процеживают и добавляют 1 ст. ложку сока каланхоэ. Принимают по 1 стакану настоя на ночь в течение 1 недели. Хранят средство в холодильнике в стеклянной банке.

Чтобы снять воспаление при язвенной болезни желудка, 1 стакан свежего сока каланхоэ смешивают с 1 стаканом оливкового масла и настаивают 3 дня в темном месте. Затем этот состав соединяют с медом, который предварительно варят на медленном огне 2 часа. Принимают лекарство 4-5 раз в день по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Хранят смесь в холодильнике.

ПО СОВЕТАМ ТРАВНИКА

Забытая касторка

Касторовое масло, или касторка, незаслуженно забыто. Но им по-прежнему можно лечить различные заболевания.

Давно забытая касторка может с большим успехом применяться как наружное лечебное средство.

 От простуды 2 ст. л. касторки смешать с 1 ст. л. скипидара, растереть грудь, укутаться, и простуды как не бывало.

 Касторовое масло выводит папилломы и бородавки. Втирать касторку перед каждым приемом пищи, долго и терпеливо, чтобы масло впиталось.

 Если у вас есть пигментные пятна на руках и на лице, нужно втирать в кожу касторку каждый день. Через месяц пятна исчезают.

 Сводит касторка мозоли и натоптыши. Надо смазывать два раза в неделю перед сном и надевать х/б носки. Касторка залечивает ссадины, порезы, язвы.

 Поможет и для роста волос. Нужно смешать 1:1 касторовое масло и медицинский спирт. Втирать в кожу головы, держать более часа, вымыть голову детским мылом и ополоснуть подкисленной водой, добавляя в воду сок лимона или уксус. Вот так в домашних условиях может пригодиться касторка.

Против аллергии

Я считаю, что аллергия появляется, когда в организме человека накапливается большое количество токсинов.

Чтобы избавиться от токсинов, нужно взять 1 ст. ложку цветков яснотки, залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Принимают настой по 1/2 стакана 4-5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

Яснотка помогает при аллергической сыпи, крапивнице.

Мой сосед-пчеловод при аллергии рекомендовал лечиться медовыми сотами, которые прекрасно справляются с недугом. Соты просто жуют. Целебными свойствами обладает воск сот, из которых откачали мед.

Положительного результата можно добиться, если ежедневно употреблять во время еды 1 ст. ложку меда.

А моя покойная тетушка всю свою жизнь лечила больных аллергией следующим составом: она брала по 1 ч. ложке корня лапчатки прямостоячей (калгана), порошка из сухих лавровых листьев, цветков календулы, травы череды трехраздельной, смесь заваривала 0,5 л кипятка, настаивала ночь в термосе, процеживала. Затем добавляла 2 ч. ложки яблочного уксуса и столько же темного меда.

Принимать настой нужно 3 раза в день за 30 минут до еды.

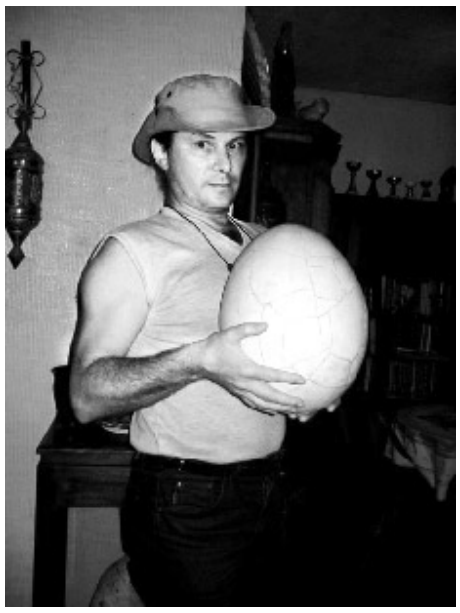
А после еды полезно съесть порошок из яичной скорлупы белого цвета (на кончике ножа). Лечиться до выздоровления.

Мартын Павлович Станкевич.
Беларусь, г. Витебск

ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ПОЛЬЗЕ ЯИЦ?

Вашему вниманию предлагается ряд заблуждений, связанных с употреблением в пищу столь популярного продукта, как яйца.



ЕСТЬ ЯЙЦА ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ТАК КАК ОНИ СПОСОБСТВУЮТ УВЕЛИЧЕНИЮ СОДЕРЖАНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Подобное утверждение неверно. В желтке яиц действительно много холестерина (270 мг в яйце средних размеров), однако, как показали многочисленные исследования, после употребления яиц уровень холестерина в крови почти не повышается. Любителям же яиц, имеющим повышенное содержание холестерина в крови, можно порекомендовать есть 1 желток (холестерин содержится именно в нем) с 2 или 3 белками. Можно есть и яичницу с зеленью, но готовить ее рекомендуется из 1 желтка и 2 белков на сковороде с антипригарным покрытием, смазанной маслом (а еще лучше молоком). Стоит отметить, что яичный белок — превосходный источник протеинов, к тому же усваивается он легче мясного.

Следует отметить и то, что яичный холестерин наименее вредный, потому что он уравновешивается лецитином, содержащимся в желтке и играющим не последнюю роль в питании нервных клеток.

ЯЙЦА ПЛОХО ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ

Это не совсем так. Многое зависит от степени свежести яйца и способа его приготовления. Чем дольше яйцо подвергается термической обработке, тем хуже оно будет перевариваться. Яйца, сваренные всмятку, полностью перевариваются через 1—2 часа, а яйца вкрутую или яичница — через 3 часа.

ЯЙЦА ВРЕДНЫ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Подобное довольно широко распространенное мнение не соответствует действительности. Дело в том, что, помимо витаминов, яйца содержат разнообразные вещества, в том числе холин и метионин — полезные для печени аминокислоты. Кроме того, желток обладает уникальным свойством вызывать сокращения желчного пузыря, то есть стимулировать отток желчи в кишечник, что улучшает перистальтику и способствует усвоению жиров. Однако стоит оговориться, что жарить яйца или делать яйца с майонезом (или другим подобным соусом) тем, у кого проблемы с печенью, нежелательно.

А вот тем, у кого в желчном пузыре камни, яйца действительно есть не рекомендуется.

Объясняется это тем, что если в желчном пузыре есть камни, то процесс его сокращения под воздействием яичного желтка (как, впрочем, и многих других продуктов питания, например сливок или масла) протекает болезненно и иногда может перейти в колики. Любопытно, что это единственная обоснованная причина, по которой следует воздерживаться от употребления яиц.

НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ ЯЙЦА ЧАЩЕ 2—3 РАЗ В НЕДЕЛЮ

Подобный совет диетологов можно слышать довольно часто. Однако на самом деле здоровый и активный человек, если в течение дня он не потребляет другие белки животного происхождения, вполне может съедать 1—2 яйца в день. Другое дело, что все-таки желательно разнообразить пищу и кроме яиц употреблять и другие животные или растительные белки.

Американское общество кардиологов, хотя и не снимает ответственности холестерина за сердечно-сосудистые заболевания, считает, что не менее опасно и полное исключение яиц из диеты. 6-7 яиц в неделю для здорового человека вполне допустимы.

ЯЙЦА ЧАСТО СТАНОВЯТСЯ ПРИЧИНОЙ САЛЬМОНЕЛЛЕЗА

В какой-то степени это верно. Однако для того, чтобы яйца стали причиной сальмонеллеза, должно совпасть сразу несколько условий. Во-первых, яйца должны быть инфицированы (статистика показывает, что зародыши сальмонеллы есть только в одном из 7 тысяч свежих яиц). Во-вторых, они должны долго храниться в неподходящих условиях. Совпадение того и другого бывают не так уж и часто, но во избежание неприятностей желательно хорошо вымыть яйца перед употреблением. Кроме того, необходимо периодически мыть ячейки для хранения яиц в холодильнике, поскольку скорлупа негерметична, бактерии могут проникнуть внутрь яйца.

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ЯЙЦА СТАНОВЯТСЯ НЕСВЕЖИМИ

Свежесть яиц во многом зависит от условия их хранения. В случае, когда яйца хранятся не в холодильнике, через неделю они действительно становятся несвежими. Но если их сразу положить в специальную ячейку холодильника острым концом вниз, чтобы не было давления на воздушную камеру (пространство между белком и скорлупой), то храниться они могут до 3 недель.

ЧЕМ ЯРЧЕ ЖЕЛТОК, ТЕМ ОН ПОЛЕЗНЕЕ

Подобное утверждение не соответствует действительности. Дело в том, что цвет желтка — от бледно-до ярко-желтого и даже красноватого — зависит от состава куриного корма. Насыщенный цвет желтка не свидетельствует о повышенном содержании каротина, как об этом некоторые думают.

ЛЕКАРСТВА + АЛКОГОЛЬ = ?

Таблетки и алкоголь – тема сложная и простая одновременно. В принципе, всю статью можно уместить в одну фразу: «Лекарства нельзя запивать спиртным» - и на этом успокоиться. Однако человек не собака, ему недостаточно сказать «фу». Нужно еще подробно объяснить – почему «фу» и что будет, если всё-таки запить трихопол пивом.

АЛКОГОЛЬ ИЗМЕНЯЕТ ДЕЙСТВИЕ ЛЕКАРСТВА

Как алкоголь может повлиять на поведение того или иного препарата в нашем организме? Да как угодно. Потенцировать (усиливать) действие, ингибировать (уменьшать) действие или вообще извращать его до неузнаваемости, придавая медикаменту совершенно нехарактерные для него свойства. Самое грустное, что иногда невозможно предугадать, какими именно неприятностями обернется использование спиртного в качестве запивки. Очень многое зависит от индивидуальных особенностей, конкретного лекарства и конкретного спиртного напитка.

Классический пример суммирования эффектов был продемонстрирован в фильме Сергея Ашкенази «Криминальный талант» (1988). Героиня Александры Захаровой знакомилась с мужчинами в ресторане, они выпивали, а утром невезучие донжуаны просыпались полностью обчищенными и с сильно больной головой. Седативный эффект алкоголя накладывался на гипотензивный и седативный эффект клофелина, который и подмешивала мошенница своим жертвам. Люди очень быстро «отрубались» и утром не помнили, что с ними происходило.

Следующий пример, использовавшийся, правда, в основном самоубийцами, – это прием снотворных-барбитуратов и запивание их водкой. Этанол мало того, что сам обладает наркотическим эффектом, так он еще и значительно упрощает проникновение барбитуратов в клетки головного мозга, что может привести к смертельно опасному угнетению дыхания. Даже при условии, что доза снотворного была вроде бы в безопасных пределах.

Антидепрессанты с алкоголем также не сочетаются. Особенно препараты из группы ингибиторов моноаминооксидазы (МАО). Алкоголь, как мы уже упомянули, является депрессантом, то есть антагонистом антидепрессантов, то есть сводит их действие на нет. Есть еще один подводный камень: прием алкоголя стимулирует выброс дополнительного адреналина, а значит, (вкупе с антидепрессантами) сердце начнет биться как сумасшедшее, поднимется артериальное давление, спазмируются мелкие сосуды.

Кроме того, в некоторых сортах пива и вина содержится вещество тирамин, которое обладает сходным с адреналином строением и действием. В обычных условиях тирамин разрушается в кишечнике, но на фоне приема ингибиторов МАО он может попадать в кровь и загонять артериальное давление в запредельные высоты.

Почти такой же эффект можно получить, если при простуде закапать в нос любые сосудосуживающие капли и добавить «внутрь для сугреву», скажем, водку с перцем. Этанол, ко всему прочему, еще и повышает чувствительность сердца к воздействию адреналина. И даже та мизерная доза адреналиноподобных веществ (а для «пробивания» носа другие не используются) может ощутимо сказаться на самочувствии. Мало приятного ощущать, как собственное сердце рвется на волю из тесной грудной клетки.

Осторожным следует быть и с противовоспалительными средствами. Так один из препаратов базисной терапии ревматоидного артрита, метотрексат, в сочетании с алкоголем очень ощутимо «бьет» по печени. Примерно к тому же самому приводит сочетание спиртного с парацетамолом. Этот эффект называется гепатотоксическим. Другие нестероидные противовоспалительные средства (да тот же аспирин) в паре с алкоголем повышают риск развития язвы желудка.

ЛЕКАРСТВО ИЗМЕНЯЕТ ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ

Этиловый спирт, как известно, разлагается в нашем организме под действием ферментов. На первом этапе алкогольдегидрогеназа превращает этанол в уксусный альдегид. На втором этапе альдегиддегидрогеназа превращает уксусный альдегид в уксусную кислоту, которая уже без особых проблем разлетается на углекислый газ и воду.

Самый токсичный продукт из всей этой компании – уксусный альдегид. Именно его следует благодарить за симптомы похмелья – головную боль, тошноту, разбитость и т.п.

Так вот, аналогичным эффектом можно «порадовать» себя при приеме некоторых антибактериальных препаратов и алкоголя в то же самое время. Притчей во языцех стал метронидазол (трихопол), в прямом смысле сногсшибательный эффект которого испытали на себе многие представители сексуально активных слоев населения.

Но это еще не весь список. Сюда следует внести все цефалоспорины, гризеофульвин, сульфаниламиды (включая бисептол), нитрофураны (фуразолидон), кетоконазол. В подавляющем большинстве случаев «достаточно одной таблэтки». И одной рюмки.

Еще один классический случай, когда лекарство изменяет поведение алкоголя в организме, – это кофеин. Наверняка замечали, что кофейный ликер по силе воздействия примерно равен водке, хотя градусов в нем почти в два раза меньше. Это связано с особенностями взаимодействия кофеина и этанола.

Будучи психостимулятором, кофеин действительно может дать временный эффект «отрезвления», чем иногда пользуются в барах или ресторанах. Однако через некоторое время опьянение возвращается, причем более выраженное. Дело в том, что кофеин усиливает проникновение этилового спирта через гематоэнцефалический барьер, и алкоголь устремляется в мозг с удвоенной силой, и мы имеем своеобразный «бонус» к опьянению.

***

Ни в одной инструкции к лекарственному средству не удастся найти строчки «запивать алкоголем». Хотя бы потому, что нет ни одного полезного сочетания спиртного и медикаментов. Даже относительно безопасных не так много. В основном – сплошной негатив. Если нет желания ставить фармакологические эксперименты на себе, лучше запивать лекарства водой комнатной температуры. В девяноста пяти процентах случаев этого будет достаточно. Ну, а об оставшихся пяти процентах – необходимости запивать молоком, минералкой или другой жидкостью – можно прочитать в той самой инструкции к препарату, которую вы только что выкинули в мусорное ведро.

Если вам вдруг потребовалось принимать какое-либо лекарство, откажитесь от спиртного. Свою цистерну еще успеете выпить.

Алекс Волгин

Чего не хватает нашему организму

Все нам знакомо состояние, когда нестерпимо хочется съесть что-нибудь определенное, тот или иной продукт, даже несмотря на то что чувства голода вроде бы и нет. Оказывается, все это не просто так! Возможно, это наш организм таким образом сигнализирует нам о том, что ему чего-то не хватает. Что именно и в каких случаях, мы поможем вам разобраться.

Вам хочется	Что, возможно, не хватает вашему организму	Эти вещества можно получить из следующих продуктов
Шоколад	Магний	Свежие (не жареные) орехи и семена, бобы, фрукты
Сладости	Хром	Брокколи, виноград, сыр, сухие бобы, печень телят, мясо цыплят
	Углерод	Свежие фрукты
	Фосфор	Цыпленок, говядина, печень, домашняя птица, рыба, яйца, молочные продукты, орехи, бобы, зерна
	Сера	Клюква, хрен, овощи семейства крестоцветных (кочанная капуста, спаржевая капуста, цветная капуста, кольраби, кресс водяной, сурепка, хрен, редис, репа, брюква, китайская капуста, горчичное семя)
	Триптофан	Сыр, печень, мясо ягненка, изюм, батат, шпинат
Хлеб, тосты	Азот	Высокопротеиновая пища: рыба, мясо, орехи, бобы
Жирная еда и закуски в масле	Кальций	Горчица и зеленая репа, брокколи, капуста, бобы, сыр, сезам (кунжут)
Кофе или чай	Фосфор	Цыпленок, говядина, печень, домашняя птица, рыба, яйца, молочные продукты, орехи, бобы, зерна
	Сера	Яичные желтки, красный перец, мышечный белок, чеснок, лук, овощи семейства крестоцветных (кочанная капуста, спаржевая капуста, цветная капуста, кольраби, кресс водяной, сурепка, хрен, редис, репа, брюква, китайская капуста, горчичное семя)
	NaCl (соль)	Морская соль, яблочный уксус (как заправка в салат)
	Железо	Мясо, рыба и домашняя птица, морские водоросли, зелень, черешня
Алкоголь	Белок	Мясо, домашняя птица, дары моря, молочные продукты, орехи
	Авенин	Мюсли, овсянка
Алкоголь	Кальций	Горчица и зеленая репа, брокколи, капуста, бобы, сыр, сезам (кунжут)
	Глютамин	Порошок глютамина (пищевая добавка), сырой сок капусты
	Калий	Высушенные на солнце черные маслины, бульон из картофельных очисток, морские водоросли, горькая зелень
Мороженое	Железо	Мясо, рыба и домашняя птица, морские водоросли, зелень, черешня
Жареная пища	Углерод	Свежие фрукты
Газированные напитки	Кальций	Горчица и зеленая репа, брокколи, капуста, бобы, сыр, сезам (кунжут)
Соленая пища, закуски	Хлор	Сырое козье молоко, рыба, неочищенная морская соль
Кислая пища	Магний	Свежие (не жареные) орехи и семена, бобы, фрукты
Предпочтение жидкой пищи вместо твердой	Вода	Чистая вода с соком лимона или лайма (вода необходима в количестве не менее 8-10 стаканов в день)
Холодные напитки	Марганец	Грецкие орехи, миндаль, орех - пекан, ананас, черника
Предменструальный аппетит	Цинк	Красное мясо (особенно субпродукты), дары моря, листовые овощи, корнеплоды
Общее переедание	Кремний	Орехи, семена; избегайте рафинированных крахмалов
	Триптофан	Сыр, печень, мясо ягненка, изюм, батат, шпинат
	Тирозин	Пища, богатая витамином С или оранжевые, зеленые, красные фрукты и овощи
Потеря аппетита	Витамин В1	Орехи, семена, бобы, печень и другие субпродукты
	Витамин В3	Тунец, палтус, говядина, цыпленок, индейка, свинина, семена и бобы
	Марганец	Грецкие орехи, миндаль, орех - пекан, ананас, черника
	Хлор	Сырое козье молоко, рыба, неочищенная морская соль

СОВЕТ ВРАЧА

Как поднять настроение

Практические советы врача

Хмурое небо. Слякоть не зимняя. Перепады давления. И настроение соответствующее – без бодрости и энтузиазма. Начать хочется с того, что, согласно канонам восточной медицины, каждый внутренний орган имеет свою эмоцию. Наиболее известна связь гнева и такого органа, как печень. В народе даже существует выражение «желчный человек». Так вот органами, с которыми связаны грусть, тоска, депрессия, являются лёгкие и в большей степени толстый кишечник. Согласно моим клиническим данным, около 80% пациентов, у которых развилось состояние, именуемое депрессией, имеют в наличии те или иные расстройства со стороны толстого кишечника. Наиболее часто это запоры, метеоризм; реже – жидкий стул. Хотя кишечные расстройства могут быть и скрытыми. Например, лёгкие формы дисбактериоза. Из вышесказанного хочется сделать следующий вывод: при коррекции депрессии нужно обязательно обратить внимание на внутренние органы и при наличии в них проблем попытаться их устранить. При депрессии очень важно здоровое питание с обилием пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот, молочно-кислых бактерий.

Что касается самого плохого настроения, то его можно улучшить множеством доступных путей. Начнём с наиболее простых способов. Достоверно известно, что очень большое влияние на психику человека оказывают свет, звук и аромат.

Итак, предположим, что вы в данный момент не в духе.

Первое, что можно сделать, это изменить цветовую гамму, которая вас окружает. Задача состоит в том, чтобы заменить все серые и чёрные цвета окружающих вас вещей на яркие и сочные оттенки: зелёный, жёлтый, оранжевый в различных сочетаниях и оттенках.

Красный цвет не рекомендуется, так как он обладает раздражающим свойством.

Если же у вас подавленное настроение, то лучше избегать розового цвета, который обладает расслабляющим эффектом.

Вообще, чтобы не доводить себя до депрессивных состояний, рекомендуется внести как можно больше разнообразных цветовых оттенков в окружающие вас вещи. Желательны различные сочетания цветов, а не однотонность. Научные исследования показали, что длительное воздействие одного (пусть даже приятного) раздражителя на человека вызывает приступы гнева или, наоборот, подавленности.

Следующим вариантом коррекции настроения является звуковое воздействие. Доказано, что звуковой ряд классической музыки оказывает мощное гармонизирующее действие на организм. В зависимости от того, нужно вам успокоиться или активизироваться, следует подбирать и музыкальное произведение. Для улучшения настроения обычно рекомендуются энергичные произведения Баха, Моцарта, вальсы Штрауса. Кроме того, можно использовать ритмичные композиции современных композиторов, а также звуки природы (шум воды, пение птиц и т. д.). Причём воздействие «живых» звуков значительно эффективнее, чем фонограммных. Выберите из своей фонотеки ту музыку, от которой вы почувствуете изменения в себе. Это могут быть «мурашки по телу» или резкое улучшение настроения, которое нельзя не заметить.

В дополнение к световому и звуковому воздействию очень полезно добавить ароматерапию (лечение запахами). К ароматам, улучшающим настроение, относятся следующие запахи: кедровый, ромашковый, шалфейный, фенхелевый, гераневый, грейпфрутовый, зверобойный, можжевеловый, лимонный, мандариновый, апельсиновый, мятный, мелиссовый, розмариновый, сандаловый. Кроме того, масла можно с успехом заменить и самими растениями. Ароматический фон можно сделать в виде ароматической ванны, ароматических свечей, растираний или ингаляций.

Итак, мы изменили цвета вокруг себя, слушаем радостную музыку, окружили себя приятными ароматами. Настроение не улучшилось? Если нет, то давайте порадуем себя чем-нибудь вкусным. Доказано, что шоколад обладает очень выраженным антидепрессантным действием, но не возбраняется и мороженое с тортом. Один нюанс: лакомствами лучше не злоупотреблять, иначе можно легко увеличить свой вес.

Вы всё еще печальны? Тогда попробуйте встать перед зеркалом, расправить плечи, поднять голову и улыбнуться себе как можно шире. При этом попытайтесь мысленно представить себя всемогущим волшебником, желания которого исполняются сами собой, без особых усилий. Вы хозяин своей жизни. Можно даже громко крикнуть или рассмеяться. Вспомните приятный эпизод из своей прошлой жизни, постарайтесь мысленно воспроизвести его как можно ярче и подробнее. Создайте себе хорошее настроение усилием воли. Сделайте короткую ритмичную гимнастику в виде прыжков и быстрого бега на месте.

Я думаю, что, выполнив все вышеизложенные рекомендации, вы существенно улучшите своё настроение. Если же повторять их постоянно изо дня в день на протяжении сорока дней, хорошее настроение, как правило, закрепляется в более глубоких отделах головного мозга и зачастую не требует дополнительных усилий для своего поддержания.

Кроме того, очень мощным защитным действием от депрессии обладает какое-либо хобби или творчество. Когда человек что-то создаёт и получает ожидаемый результат, то у него происходит выброс гормонов радости (эндорфинов), которые очень надёжно защищают от всех видов депрессии. Наиболее полезны для психического здоровья увлечения, связанные с живой природой (разведение цветов, работа в саду, домашние животные и т. п.), а также путешествия.

Соловьёв А. С.,
врач-невропатолог

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Очищаем организм

Для выведения лишних солей из организма 200 г лимонов обдайте кипятком, натрите на терке вместе с кожурой, добавьте 200 г меда и оливкового масла. Всё перемешайте, сложите в банку и поставьте на 10 дней в холодильник.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Перед употреблением смесь перемешайте. Храните в холодильнике.

Если плохо сгибаются колени, на ночь обложите их мелкими клубнями картофеля и закрепите бинтом. Полезно пить отвар картофеля и съедать одну натертую сырую картофелину.

При геморрое помогает касторовое масло, оно смягчает слизистую и способствует заживлению.

При рассеянном склерозе смешайте 1 стакан лукового сока и 1 стакан меда.

Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения - 3 недели.

При одышке испеченные в золе луковицы ешьте с медом или сливочным маслом.

Трещины на пятках лечит белый репчатый лук, пропущенный через мясорубку. На чистые пятки наложите кашицу лука на 2 часа, потом вымойте пятки и смажьте их касторовым маслом.

Для очищения кишечника пейте по утрам колодезную сырую воду, добавив в нее 1 ч. ложку йодированной соли. Полезно пить воду со льдом.

Успокоительный чай: корень валерианы - 3 части, листья мяты перечной - 3 части, листья вахты трехлистной - 4 части. 2 ст ложки смеси настаивайте в течение 20 минут в 1 стакане кипятка. Процедите и принимайте утром и на ночь.

Т. А. Комарова,
Кировская обл.

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Феномен памяти крови и воды

Учёные не исключают, что народные представления о возможности сглаза имеют под собой реальное, научно аргументированное, основание.

Так, недавно уже вполне состоявшиеся российские учёные-биологи и медики принимали участие в семинаре, посвящённом проблемам «мертвой» и «живой» воды, а также возможностям влияния на здоровье человека, используя его кровь.

В частности, весьма интересными кажутся выводы исследователя, изучавшего воду, заряженную экстрасенсами «на жизнь» и «на смерть». В науке доказано, что вода состоит из жидких кристаллов. По словам докладчика, в заряженной «на жизнь» воде кристаллы растут интенсивнее, а бактерии в благоприятной среде активно размножались, из-за чего вода становилась мутной. Что касается воды, заряженной «на смерть», учёные наблюдали противоположную картину - рост кристаллов и размножение бактерий останавливались, раствор сохранял прозрачность.

Свойства заряженной воды сохраняются примерно в течение трех суток. После этого вода вбирает в себя постороннюю информацию из окружающего мира, и информация, введённая человеком, стирается из её памяти. Однако в некоторых случаях вода сохраняла заряд «на смерть» даже в течение трёх лет. Так, сосуд с «мёртвой» водой был оставлен по забывчивости учёных в шкафу, а через три года эту воду решили исследовать: вода сохранила свои свойства.

Из другого сообщения следовало, что влияние на здоровье человека через воздействие на его кровь возможно. Докладчик полагал, что у каждого человека молекулы ДНК совершают колебания с индивидуальной, свойственной только этому человеку частотой и образуют опорное поле колебаний. Происходящие в организме процессы подвергаются влиянию этого поля, а потому взятая у человека кровь по-прежнему сохраняет связь с телом хозяина и колеблется в режиме опорного поля. С помощью приборов подтверждается, что воздействие на кровь, находящуюся вне тела человека, влияет и на физиологические процессы, проходящие в организме.

Ещё одна выявленная научным методом особенность крови, оказывается, уже была описана в сказке: чтобы знать о судьбе брата-близнеца, уходящего на чужбину, у него бралась капелька крови, которую хранили в чаше с водой. Считалось, что как только с братом приключится какое-либо несчастье, вода в чашке тут же из прозрачной превратится в алую.

В одном НИИ, занимающемся проблемами создания новых диагностических приборов, был проведён подобный эксперимент. Чувствительный прибор, фиксирующий изменение цвета, устанавливался около воды, в которой была растворена капелька крови. В те моменты, когда на образ человека, у которого брали кровь, начинал воздействовать экстрасенс, прибор фиксировал изменение цвета крови.

Колдуны, вероятно, интуитивно знают, что кровь человека сохраняет связь с самим человеком, а потому может служить удобным средством для наведения порчи.

Здравствуйте, уважаемая редакция «Пенсионера России»! Пишет Вам житель г. Магнитогорска Оплетин Николай. С тревогой и болью наблюдаю за жизнью стариков в России, по этому поводу написал стихи, отправляю свою работу на ваш суд.

С уважением, Оплетин Н.

Рухлядь

Вымирающим старикам России

На земле безупречно круглой,
Опалённой рассветов заревом,
Завелась неожиданно Рухлядь –
Бесполезная, жалкая, старенькая.

И жила эта Рухлядь ненужная,
Вся больная, хромая, незрячая,
Беспощадно перенатруженная,
Несчастливая, нищая, зряшная.

И смотрела на мир невесело,
И ютилась себе на скамеечках,
И жила от пенсии к пенсии,
Берегла и считала копеечки.

А когда-то, поверив искренне
В суть советских гремящих лозунгов,
Эта Рухлядь Победу выстрадала,
Эта Рухлядь страну отстроила.

Трудовые рекорды ставила,
Пятилетками время мерила,
Обсуждала, решала, настаивала,
А ещё - безоглядно верила

В бескорыстную дружбу, в порядочность,
В доброту и в сердца отзывчивость,
И весной, и стихами маялась,
И была молодой и улыбчивой.

И была она времени совестью,
Не рядилась в лохмотья драные,
А теперь вот вздыхает горестно
Перекатная голь ветеранская.

Не спешили теперь к ней «скорые»,
Мол, зачем? Всё равно ведь загнётся!
И жила она тихая, скромная,
Как могла. Как дают. Как придётся.

Фотография Василия Нестеренко

И однажды вконец уставшая,
От беды и от горя охрипшая,
Всем и всё завсегда прощавшая,
Эта Рухлядь решила:
«Не выжить мне!!!»

Сотрясаясь плечами хрупкими,
На горбишко скарб свой закинула
И заплакала: «Горько жить Рухлядью!» –
И жестокую землю покинула…

Телевидение даже не хрюкнуло,
И правительство наше не пикнуло,
От бесчестья держава не рухнула,
Когда все старики наши вымерли!!!

И живем мы довольные, сытые,
Ни родства не помним, ни Родины,
Человекоподобные вроде бы…
Человеколюбивые с виду-то…

По некоторым данным, 25 % стариков в России думают о самоубийстве.

Здравствуйте!

Спасибо, что вы печатаете мои стихи.

А я помогаю вам в том, чтобы нашу газету выписывали пенсионеры нашего села.

Посылаю вам еще несколько стихов.

С уважением, Калимулина А.А.,
Еврейская АО

Грусть

Я стою у окна одна,
А на улице снег идёт.
Только в сердце моём тоска,
Будто сердце чего–то ждёт.

«Не грусти», – я ему говорю
И гоню от себя тоску.
Знаю, женщина сильная я,
И на всё я с любовью смотрю.
Вот детишки спешат на урок,
Вот малыш поскользнулся, упал –
И, как взрослый мужчина уже,
Никому, ничего не сказал.
И не страшно, что годы прошли,
Что весною никто уж не ждёт,
Но зато, знаю с точностью я,
Будет внуков моих хоровод.
Вот уже улыбнулась я,
И так радостно стало мне,
И запела вдруг песню я
О счастливой своей судьбе.
Песня вместе со мной всегда –
Это жизни моей талисман.
Ну а если придёт беда,
Песню я друзьям передам.
Пусть они мне её споют
И поплачут вместе со мной
Но не будем грустить, друзья,
Будем песню носить с собой.

Не судите меня, люди

Не судите, люди, меня строго,
Что я в клуб так часто прихожу
И что в праздники и будни
Я для вас так весело пою.
Я пою, чтоб вам не было грустно,
Чтоб забыли вы тревоги все,
Чтоб не думали о боли и ненастье –
Радости ведь больше на земле.
Улыбнитесь, распрямите плечи,
Станьте сильными, не роняйте слёз.
Знайте вы, что жизнь всегда прекрасна
А здоровья, знайте, даст нам Бог.

Осень

Быстро лето пролетело,
Осень к нам уже пришла,
Всё немного пожелтело,
Но ведь это ерунда.
Поскольку лес такой красивый,
Поменял он свой наряд –
Листья красные такие
Ярким пламенем горят
А берёзки-то берёзки –
Как девчата на лугу,
Всё танцуют, веселятся
В золотом своём кругу.
Так и хочется пуститься
Вместе с ними в этот пляс,
Только девушкам-берёзкам
Знамо нынче не до нас

Ностальгия

Не забыть никогда мне,
сторонка, тебя,
Помню Волгу мою дорогую.
Это всё глубоко в своём сердце ношу,
О тебе в своих песнях пою я.
Как охота порой вдруг приехать к тебе,
Сесть на берег, послушать шум сосен,
А потом вдруг забыть обо всём
на земле,
Позабыть, что давно уже осень.
Вспомнить первый рассвет,
поцелуй на заре,
Вспомнить первое в жизни признание
И парнишку такого красивого вдруг,
Что бежала к нему на свидание.

Сорок лет я живу на восточной земле
Сорок лет, как покинула Волгу.
Я приехала в эти края молодой,
А теперь стала старой и вдовой.
Много в жизни всего повидать
мне пришлось,
Была радость, но было и горе,
Только крепко стою я всегда на ногах,
Я смеюсь, я не плачу, не вою.

Уважаемая редакция газеты «Пенсионер России!»

В этом году наша библиотека подписалась на вашу замечательную газету. Библиотекари познакомили меня с её содержанием, особенно меня заинтересовало творчество ваших читателей. Решил тоже послать вам два своих автобиографических стихотворения «Фото мамы» и «Мы с тобой». Буду рад и благодарен вам, если они будут опубликованы.

О себе: мне 81 год, ветеран труда, труженик тыла, инвалид по зрению, писать стихи и письма мне помогают библиотекари.

Мною опубликованы 6 книг, являюсь членом Союза кузбасских литераторов.

Рязанов Павел Емельянович

Фото мамы

Мама, мне опять взгрустнулось что-то...
На твоё опять смотрю я фото.
Во дворе сидишь ты в полдень летний,
Греешься в поре своей столетней.
Седину твою ласкает солнца лучик,
И к тебе любя прижался внучек.
Ты глядишь куда-то в жизни дали,
И твои глаза полны печали.
Видишь детство и цветную книжку,
Маму, папу, старшего братишку.
Ах, как все они тебя любили,
Как они милы тебе все были.
Только жить они уже давно не стали,
И глаза твои полны печали.
Видишь юность и свою влюбленность,
И восторг, и сердца окрыленность,
Выросла красавицей, влюбилась.
С мужем полюбившим породнилась.
Длилось счастье и деньки и ночки,
Родила три сына и три дочки.
Вырастила их в лихие годы,
И в войну, в ужасные невзгоды,
Сына старшего война убила.
Младший сын погиб, дочь схоронила.
В сердце эти горести запали,
И глаза твои полны печали.
Были в радость свадебное счастье,
Жить в любви с любимым в соучастье,
Годы шли до пенсии, но вскоре
Муж погиб, и снова боль и горе.
Всё ушло в таинственные дали,
И глаза твои полны печали.
На твоё смотрю живое фото.
Вдаль глядишь ты, видишь что–то.
Мама, мама,
как родня и дети,
Отжила своё
на белом свете.
Может быть, они тебя
позвали?
Ты навек ушла
в иные дали,
И мои глаза полны
печали.

Мы с тобой

Вот и нам с тобой
пришла
Новой жизни мерка –
Я уже пенсионер,
Ты пенсионерка.
Пришла отдыха пора,
Отдыху мы рады.
Потрудились, есть у нас
Грамоты, награды.
На работу не спешить
Нам еженедельно.
Дети взрослые уже
И живут отдельно.
Вновь не надо по утрам
Мчаться на работу.
Остаётся проявлять
О себе заботу.
Можно хоть всю ночь смотреть
Фильм в телеэкране
Или целый день лежать
С книгой на диване.
Будем мы теперь вдвоём
Отдыхать без меры.
Потому что ты и я -
Мы пенсионеры
- Это верно, милый мой,
Радость и опора.
Но безделье приведёт
К оскуденью скоро.
Но приводит всё в изъян
Времени движенье.
В ванной протекает кран.
Требует леченья.
На окне горшок с цветком
Уронила кошка.
Треснуло стекло, окно
Постекли немножко,
А на кухне под ногой
Гнётся половица.
От умелых рук твоих
Хочет обновиться.
Хорошо, когда у нас
В доме всё в порядке.

В огороде ждут от нас
Обихода грядки.
А к обеду в гости к нам –
Праздничная дата –
Наши детушки придут,
С ними и внучата.
Так что в доме прибери
Всё в порядок споро,
Радость жизни ты моя,
Ты – моя опора.
Я ж на кухню удалюсь.
Надо угощенье
Приготовить, чтоб его
Кушать с наслажденьем,
Ну а пенсии у нас
Маловаты что-то.
Не мешало бы ещё
Малость поработать.
Ах, хозяюшка моя!
Ты во всём права, права.
Погляди-ка: видишь, я
Засучил уж рукава!

МИСТЕР ВСЕЛЕННАЯ:

за титул боролись вместе с супругой!

В ноябре этого года 35-летний пензенский богатырь Алексей Нетесанов стал первым русским культуристом, завоевавшим престижнейшее международное звание «Мистер Вселенная».

Эту победу, считает Алексей, он заслужил вместе с супругой Марией, которая в течение семи лет совместной жизни всеми силами поддерживала его идею стать лучшим культуристом планеты.

ЛАВРЫ «ТЕРМИНАТОРА»

51-й турнир среди профессионалов «Мистер Вселенная» по традиции проходил в английском городке Сауспорт. За лаврами знаменитого голливудского «терминатора» Арнольда Шварценеггера, когда-то завоевавшего чемпионский кубок на этом турнире, съехалось более 400 участников со всего мира. Благодаря именно этой победе кинокарьера Шварценеггера пошла в гору, а мир «заболел» манией больших бицепсов.

Для Алексея участвовать в столь престижных соревнованиях было не впервой.

Два года назад здесь же, в Сауспорте, он одержал победу за звание «Мистер Вселенная» среди любителей и поклялся стать первым среди профессионалов. Однако путь к очередной победе оказался не близким. В прошлом году Алексей остановился в шаге от заветного титула, но решил не отступать, пока не добьется победы.

- Я не стал гнаться за массой, как на прошлых соревнованиях, - признается чемпион. – В тот раз во мне было 125 кг. Соперники оказались легче, но у них был четче проработан рельеф мышц, это им и позволило меня обойти. Ну и, конечно, на таких крупных состязаниях не обходится без интриг, англичане вообще русских недолюбливают.

- За неделю до соревнований он почти ничего не пил, - вспоминают родные Алексея. – И при этом еще тренировался два раза в день!

В ежедневный рацион бодибилдера входили: полкило говядины, такое же количество куриной грудки и 20 яиц. Не особенно разнообразным было меню и в гостинице, где поселились Алексей с супругой. Однако такой аскетизм пензяков только порадовал!

ПРОЗРАЧНАЯ КОЖА

- Мы поселились в гостинице «Принц Уэльский», которая была специально предназначена для участников турнира, - вспоминает Мария Нетесанова. – В этом году организаторы постарались и сделали в гостинице специальное питание для бодибилдеров: сухой рис, отварная куриная грудка, яйца, рыба. Это был настоящий сюрприз, очень удобно, потому что другая пища перед такими состязаниями просто противопоказана.

За два дня до выступления Алексей и вовсе отказался от еды. Разумеется, не из-за переживаний, а просто потому, что жесткие стандарты красоты современного культуриста не допускают ни грамма жира!

- Кожа должна быть тонкой, сухой, ни капли воды или жира, - объясняет Алексей. – Когда я вышел на помост, даже волокна некоторых мышц просвечивали через кожу!

В день выступлений Нетесановы прибыли в большой концертный зал, который организаторы традиционно арендуют для проведения конкурса.

- С утра Алексею нужно было зарегистрироваться, что мы и сделали, а потом целый день сидели в фойе вместе с другими конкурсантами, дожидаясь, когда будет соревноваться наша категория, - говорит Мария.

Категория Алексея была последней, и пензяки просидели в вестибюле до девяти часов вечера, наблюдая, как один за другим спортсмены отправляются на бой за чемпионские титулы. Время профессионалов пришло только после того, как сцену покинули мускулистые дамы, способные одной левой поднять в воздух едва ли не любого мужчину из зала. Возможно, вместе со стулом!

Мария Нетесанова тем временем не находила себе места, переживая за супруга.

- Она переживала за меня больше, чем я сам, - вспоминает Алексей. – А я, как обычно бывает на таких крупных турнирах, находился в какой-то прострации.

РОМАНТИЧЕСКИЙ БЛЮЗ

В категории «Мужчины – профессионалы» на сцену вышли девять сильнейших спортсменов, когда-либо завоевавших титул «Мистер Вселенная» среди любителей. После общего «построения» на сцене каждый атлет на несколько минут единолично завладевал вниманием публики, демонстрируя собственную произвольную программу.

- Тут оценивались и актерские способности, и умение двигаться под музыку, - говорит Алексей. – Раньше я все время выступал под «техно», но в этот раз выбрал блюз Гарри Мура, захотелось чего-то более романтического!

Игнорируя бурную реакцию публики на артистичное выступление пензенского богатыря, английские арбитры не расщедрились на высокие баллы для русского. Высшую оценку они выставили своему соотечественнику, уступавшему Алексею в весе на 20 килограммов!

Когда объявили победителя, назвав англичанина, у Алексея опустились руки. Но, когда прозвучало следующее имя, пензяк воспрял духом: перечисление победителей, вопреки традиции, начали с конца. Англичанину досталось лишь третье место. Семеро остальных судей отдали предпочтение русскому бодибилдеру с трудно произносимой для иностранца фамилией Нетесанов!

- Когда услышал свою фамилию, чувства захлестнули, - вспоминает спортсмен. – Испытал настоящий кайф. Не мог поверить: неужели я наконец достиг того, к чему шел 25 лет?! Ведь начал заниматься еще в 10 лет, не имея никакого представления о правильной технике тренировок. Было только огромное желание. Тогда впервые увидел фотографии настоящих культуристов в одном из прибалтийских журналов и решил, что обязательно стану таким же. Потом были постоянный режим, диета, тренировки, которые ни разу не пропустил, все было подчинено победе!

ПОБЕДА ДЛЯ СЫНА

- Я так волновалась, когда началась церемония награждения, - вспоминает Мария, - что не смогла сделать ни одного четкого кадра на фотоаппарат, хотя очень старалась запечатлеть этот момент.

Однако долго фотографировать ей не пришлось. Супруг вытянул ее на сцену, и теперь уже их вместе снимали зарубежные фотокорреспонденты, не отпускавшие русского чемпиона почти три часа.

Результаты соревнований огласили только в 11 вечера. В Пензе к тому времени было уже два часа ночи, но друзья и близкие с нетерпением ждали звонка из Англии. Больше всех беспокоился за Алексея шестилетний сын Максимка. Мальчуган изо всех сил старался не заснуть, ожидая известий от папы, но, в конце концов, задремал рядом с телефоном.

- Разбудите сына, - попросил Алексей, сообщивший родным о своей победе. – Я сам сообщу ему новость!

За победу в столь престижных соревнованиях пензяк получил большой хрустальный кубок и… небольшую сумму в английских фунтах, сопоставимую с покупкой подержанного российского автомобиля! Однако ценность не в стоимости приза, уверен пензенский богатырь, будь это даже всего один доллар и картонный кубок! Главное - его значимость в среде культуристов.

- По традиции такой кубок вручается с 1949 года. У Арнольда Шварценеггера на голливудской вилле хранится точно такой же хрустальный кубок, - гордится Алексей.

ШВАРЦЕНЕГГЕРА НЕ ОБИЖАЙТЕ!

Достижение знаменитого «терминатора», ставшего «Мистером Вселенная» при весе 109 килограммов, Алексей Нетесанов превзошел с большим перевесом. Пензяк победил, как выражаются культуристы, набрав сухой массы тела в 122 килограмма! Но своего звездного предшественника Алексей в обиду не дает, хотя и признается, что никогда не сотворял для себя кумиров.

- Тогда были другие стандарты, не обязательно было иметь накачанные ноги, главное, чтобы был накачанный торс! Да и сухая масса не была настолько «сухой», как сейчас, тогда допускалось и немного влаги, и немного жира под кожей.

По поводу распространенных взглядов «мышцы накачал - ума не надо» Алексей только пожимает плечами:

- Недалекие люди не достигают больших высот. Чтобы чего-то достичь, нужно уметь анализировать, делать выводы, учиться на своих ошибках. Да хотя бы просто рассчитывать и составлять диеты! У меня, к примеру, два высших образования: инженер-электронщик и специалист по медицинскому оборудованию. И не считаю, что это предел.

Что касается собственной спортивной карьеры, то Алексей не видит смысла в том, чтобы участвовать в следующих соревнованиях. Сейчас он возглавляет ассоциацию бодибилдинга России, а на конгрессе в Англии поступило предложение стать руководителем и по Восточной Европе. Пока же основная задача для Нетесанова – подготовка национальной сборной.

- Пика карьеры я уже достиг… Думаю, что уйти надо красиво, оставшись чемпионом, - размышляет победитель. – Спонсоры уже звонят отовсюду, даже жену звонками замучили! Предлагают хорошие деньги, чтобы я продолжил выступать на соревнованиях. Но сейчас для меня главное – семья. Если бы не Мария, я не смог бы многого достичь в своей жизни!

Людмила Снегина

МУЛЬЧА И ПРОЧАЯ «ОДЕЖДА»

– Какие покрытия для почвы вы используете чаще всего?
– Чаще всего – матерные...

Из практики

Мульча – это любой материал, укрывающий почву сверху. Она сохраняет влагу, держит прохладу, проводит воздух и создает комфорт живым рыхлителям почвы. Перегнойная мульча, к тому же, корм для этой живности, источник питания и углекислого газа. Голая почва – умирающая открытая рана. Ее изобрел человек, видящий в природе врага. Почтим отныне его память забвением!

Мульчировать почву можно разными материалами и с разной целью. Чтобы не попадать впросак, читая инструкции, рассмотрим главные.

Тяпочная мульча – самая бесполезная, но классическая. Рыхля корку после дождя, мы делаем не что иное, как слой мульчи из мелких комочков почвы. Этот слой высыхает, но притеняет нижележащую почву. Это уменьшает нагрев и потерю влаги. Значит, надо рыхлить? Нет. Надо сделать так, чтобы не пришлось рыхлить.

Мульча органическая. Привыкший к тяпке мульчить не любит. Ну почему мы любим голую землю? Разве это порядок? Грязь. Пыль. Жуть. Сушь. Я знаю всего одного человека, свозящего на дачу листья из города. И нескольких дачников, постоянно оставляющих на грядках все сорняки. Все остальные выбрасывают и сжигают то, что вне плана производит их земля. Боятся болезней. А растения потому и болеют, что все это к ним не возвращается!

Как делать мульчу, из чего? Листья, сорняки – свои и чужие, солому, гнилые опилки, шелуху семечек, навозный перегной, компост просто накапливайте или сразу рассыпайте на грядки слоем в полштыка. С осени можно положить и полупрелый, слабопахнущий навоз: до весны он придет в норму. Прелый перегной можно класть и весной. За лето его весь «всосут» в почву черви. Продукт слоя навоза – не только питательные вещества, но гораздо большее: сам навоз, создание структуры, его превращение в гумус, который впятеро эффективнее навоза, распределение гумуса в корневой зоне, и размножение тех, кто все это произвел – дождевых червей. Накормите, прикройте, а дальше они сделают все сами. Но о них – потом. Весной сейте прямо в мульчу: всходы отличные! А чтобы грядка сохранялась, оградите ее бордюром: это святое место, сюда не следует наступать, а только сыпать новую органику и класть сорняки.

В мульче могут появляться слизни и улитки. Поэтому свежую органику подсыпайте не раньше, чем растения окрепнут, повзрослеют. А пока складывайте в компостную кучу, рядом с огородом. А слизни, как утверждают старые мастера, хорошо ловятся на пиво, в прикопанные чашки или банки, где и тонут. Во всяком случае, у нас проблемы с ними не возникало. А мульчируем мы свои грядки компостом и навозным перегноем уже три года. Земля у нас – солончак, каменно-твердый суглинок. Копать бесполезно, точнее – вредно для здоровья. Если жене нужна новая грядка, она делает так: просит меня огородить досками участок 1х5 метров. Выкапывает ямки по количеству кустов. В каждую – ведро зрелого компоста. В него сеет, поливает, прикрывает пленкой или лутрасилом. Рассада растет, а бурьян прет втрое быстрее. Когда он уже радует глаз, но еще не давит рассаду, Таня его притаптывает, сверху укладывает в три слоя бумагу (газеты старые) и засыпает все это скошенной травой (это я вышел, полчаса косой помахал).

Летом к траве добавляется бурьян с междугрядий и прочий растительный мусор. Поливать приходится раз в неделю, а с дождем и совсем не приходится. Осенью под газетами обнаруживаются червяки, а почва весьма прорыхливается. Сорняков нет и в помине. Теперь весной сюда – перегной на полштыка, и можно сажать и сеять что угодно. Если что-то крупное, то опять накрыть бумагой и травой. Можно и хэбэшными тряпками: в них дырочки приходится делать. Если в первый год урожай еще не очень, то дальше – больше и больше. На третий год можно засаживать всю грядку разными овощами, как это упомянуто в первой части главы. Такой способ окультуривания почвы мы переняли у умных пермакультурщиков. А они описывают это так.

Мульча для освоения целины и захоронения сорняков. В мае налитый соком бурьян притаптывают, кладут: это – подарок червякам. Сверху укладывается несколько слоев бумаги, а лучше всего – упаковочный картон. Этот слой должен обеспечить непроницаемую тьму сорнякам. На картон сыплют полупрелый навоз, перегной, компост, водоросли слоем до 10 см – этот слой даст питание и удержит влагу. Сеять сюда нельзя – птицы могут затоптать всходы. И морковь, зелень мелкую не посадишь. Тут годится рассада крупных растений: кабачки, цуккини, капусты разные, тыквы, томаты, перцы.

Слой навоза разгребается, в землю сквозь картон втыкается совок: через отверстие корни найдут дорогу вниз. Над дыркой, в небольшое количество земли, устанавливается рассада в бумажном стаканчике. Вокруг нее сгребается земля, а затем навоз. Если навоз не допрел, земля защитит рассаду. Поливаем «лунки». Больше поливов не потребуется, если только не засуха. Недели через две-три, когда рассада подрастет, все засыпается легкой органикой: листвой, соломой, кошеной травой, опилками, шелухой – слоем в полштыка. Осторожнее с сеном – в нем могут уже вызреть семена.

К осени сорняки полностью превращаются в гумус и структуру. В почве, конечно, остался запас их семян – они ведь всходят в течение 6–10 лет с одного обсеменения. Но они так и останутся там, если вместо вскопки просто добавлять каждый год компост или перегной, а то и просто сыпать все лето растительный мусор: он перегниет прямо на грядках.

Мульча из покровных материалов. Еще в конце 20-х Мичурин писал, что американцы с успехом «укрывают почву картоном, пропитанным гудроном (по-нашему – толь) на ягодниках». В 30-х годах клубника укрывалась и у нас, на десятках гектаров, в колхозах юга России. В учебнике по ягодоводству 1938 года попалась фраза: «Мульчирование – широко известный способ ухода за плантациями, и мы не будем останавливаться на нем подробно» (представляете?).

Подробное описание мульчи находим в «Ягодоводстве» и «Овощеводстве» за 1932–1933 годы. Там все в восторге и настоятельно ее рекомендуют: она и влагу держит, и сорняки отсекает, и почву рыхлит. Важно, что ягода на мульче чистая и не гниет – урожай выходит чуть не вдвое по стандартной продукции. В Англии издавна покрывали плантации соломой, и название земляники так и переводится: «соломенная ягода». Клубника по сути, скорее огород, чем сад, и мульча из рубероида для нее – идеальный вариант.

Материал может быть пленочным или тканым, толстым или тонким, но он абсолютно не должен пропускать свет. Черная пленка была бы хороша, если бы не разрушалась за год. Поэтому для клубники лучше всего рубероид: положив, его не трогают три-четыре года, пока не постареют кусты. Можно сажать по мульче и кустовые овощи – томаты, перцы, баклажаны, капусту: не придется полоть и почти не придется поливать. Но тут есть тонкости.

Недостаток пленочной мульчи – она не питает почву, в отличие от перегноя. Выход – кладем хорошую дозу – полштыка – под мульчу, перед укладкой. Еще недостаток – весной под ней почва медленнее греется. Выход: укладываем ее прямо перед посадкой рассады, когда почва уже прогрета. А если ваша почва была накрыта прозрачной пленкой, то можно и в марте: почва уже теплая. Непреодолимый недостаток – не подсадишь дополнительные культуры. Зато все остальное – достоинства. Но мульча – дело точное, и ошибки тут могут свести на нет ваши старания, поэтому напомню главные условия мульчирования.

Грядка готовится обычно, а сверху сыплется органика. Рубероид раскатывается присыпкой кверху, края его тщательно прикалываются: влага не должна испаряться с боков, иначе почва быстро высохнет и уплотнится. Теперь, не наступая на мульчу, сажаем рассаду. В два тычка ножом прорезаем крестик, и чем он меньше, тем лучше. Палочкой протыкаем лунку, этой же палочкой рассаду аккуратно туда упихиваем «по уши», присыпаем компостом или песком, поливаем из кружки. Это все. Не рвите дыр! Сорняки не должны даже заподозрить о возможности выхода к свету. Поливают такую грядку в основном дожди.

Если плантация большая, раскатывайте несколько рулонов вместе, внахлест. На стыки кладите доски-дорожки. Не ходите по мульче! Это же грядка активная, в отличие от голой земли – живое существо.

Черную пленку можно сохранить на годы, засыпав сверху опилками, листвой, соломой и при нужде добавляя их: разрушается она от солнца и сильного мороза. Если забрызгать рубероид известковым молоком, он будет меньше нагреваться. Но не бойтесь: нагреваясь сам, он почву почти не нагревает. Нагревание почвы происходит только под прозрачными покрытиями.

Покрытие прозрачной пленкой. Есть такая жуткая процедура – соляризация. Весной пленку кладут на почву, герметично прикалывают. Возникает парниковый эффект: пленка не выпускает наружу тепло греемой солнцем почвы. А объем «парника» очень мал. Получается дикая жарища. Через месяц все живое сваривается. Почва гибнет. Не представляю, зачем это нужно, и вам делать так не советую.

Другое дело – покрыть на грядке слой органики на зиму. Или компостную кучу, бурт навоза на зиму укрыть. И зимой гнить будет, к весне приготовится. А на грядке черви спасибо скажу – почти всю зиму жизнь будет свое дело делать! И снегдождь органику не размоет, а культурно с боков подтечет. И, что важно, сорняки взойдут чуть не на месяц раньше, и землю прорыхлят, и червям угощение. Тут пленка окупается многократно. Кстати, под пленкой отлично зимуют гортензии, агавы, бересклеты и другие полузимостойкие растения. Бросил сверху, хорошо прижал камнями – и сохранил цветочные побеги, а вот по весне пленкой укрывать надо осторожно: забыл днем открыть – сгорают растения. Тут лучше лутрасил.

Нетканые материалы - агрил, лутрасил и прочие. Их уже довольно просто купить. Вдвое дороже пленки. Очень удобны, но мы еще не умеем ими пользоваться. Я скажу о них главное.

Белый лутрасил прозрачен и создает парниковый эффект. Но он дышит – пропускает воздух. Выводы: а) рассада под ним весной не горит – это здорово, б) почва под ним быстро высыхает – не здорово. Значит, применять его лучше для весеннего и осеннего накрытия посевов. Но при этом иногда поднимать и поливать грядку, Хоть лутрасил и пропускает воду, поливать по нему дождем можно только до всходов: растениям полив дождем вреден, он здорово способствует грибковым болезням.

Еще одно. применение лутрасила – укрывать растения на ночь от росы: так можно совершенно спасти томаты от фитофторы. Но тут годится и пленка.

***

Если у, вас возник вопрос, какая мульча лучше, исходите из своих нужд и возможностей. Лучше та, что максимально улучшит почву при минимальном вашем участии в течение лета. Если почва плоха, не обойтись без органики. Если богата органикой, годится покровный материал. Однозначно хуже совсем без мульчи. Вы узнали достаточно. Теперь делайте свой вариант. И главным вашим вопросом, скорее всего, будет: где взять столько органики?

РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ЗАСТОЛЬЕ

Рождественский стол имеет обыкновение меняться со временем. Это легко обнаруживается при сравнении поваренных книг разных веков. Но общая схема при всех конкретных различиях в блюдах разных эпох сохраняется неизменно. Эта схема такова.

1. Горячее жидкое блюдо + пирог, ему соответствующий.
2. Холодное рыбное кушанье с соответствующими приправами и напитками.
3. Жаркое, имеющее парадный характер, из целого животного, птицы или целой части крупного животного (например, задней ноги). К жаркому — гарнир из разнообразных овощей и зелени.
4. Сладкое из фруктов и ягод.
5. Сладкое кондитерское блюдо.

Ясно видна продуманность, гармоничность и сбалансированность такого набора кушаний. А уж что поставить конкретно, решает каждая семья, исходя из своих возможностей, традиций и привычек.

КУТЬЯ РОЖДЕСТВЕНСКАЯ

400 г пшеницы (пшеничной крупы), 1 стакан мака, 1/2 стакана ядер орехов, 1 стакан меда, 1 стакан изюма, 0,5 л воды для растирания мака.

Пшеницу перебрать, промыть и отварить в воде до готовности.

Мак перебрать, залить кипяченой водой и настоять в течение часа. Воду слить, а мак хорошо растереть, добавляя кипящую воду.

Затем добавить мелко нарезанные орехи, мед, изюм и смешать с охлажденной пшеницей.

ХОЛОДНОЕ ТЕЛЬНОЕ

1 кг свежей рыбы (судака, трески, щуки, морского окуня и др.), лавровый лист, соль.

Для фарша: 3 яйца или 150 г грибов, 40 г муки. 230 г молока, 250 г репчатого лука, 70 г топленого масла, зелень, перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть и разрезать вдоль по позвоночнику. Затем отделить реберные кости и позвоночник, полученное филе положить на доску кожей вниз и срезать мякоть с кожи.

Приготовление фарша. Мякоть измельчить на мясорубке, добавить слегка обжаренный на масле лук, рубленые вареные яйца или отварные сухие грибы, соль, перец, зелень. Муку слегка обжарить с маслом, развести молоком, прогреть до загустения, добавить к рубленой рыбе и все хорошо перемешать.

На марлю или лист целлофана положить промытую рыбу, на нее фарш, оформленный в виде батона толщиной 8-9 см, обернуть кожей и марлей или целлофаном и перевязать.

Сформованный батон уложить в рыбный котел или иную посуду, налить немного воды или рыбного бульона, добавить соль, лавровый лист, закрыть крышкой и варить до готовности.

Охлажденное тельное развернуть, нарезать кружочками, выложить на блюдо и подать с гарниром из соленых огурцов, отварных, мелко нарезанных овощей, зеленого горошка и зелени.

Отдельно подать хрен с уксусом или чеснок рубленый с квасом (уксусом).

РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ

1 тушка курицы, 200 г шпика, 200 г лука, 200-300 г грибов, 1 яйцо, соль, перец.

Снять с курицы кожу с мясом, но без костей. Разровнять ее кожей вниз. Шпик обжарить с луком, добавить грибы (свежие, соленые, маринованные или отваренные сухие), вбить в эту массу яйцо и разложить ее на курице.

Посолить, поперчить, свернуть рулетом, перевязать и отварить в подсоленном бульоне из куриных костей в течение 1 часа, до полной готовности курицы.

После чего достать рулет и положить под пресс.

Перед подачей на стол нарезать как колбасу.

ЩИ РОЖДЕСТВЕНСКИЕ

0,5 кг квашеной капусты, 1 л капустного рассола, 100 г сушеных грибов, 50 г сушеных слив, 250 г копченой колбасы, 200 г сливок или сгущенного молока без сахара, 80 г сливочного масла, жира или растительного масла, 50 г муки, 1 луковица, пряности, соль.

Если квашеная капуста или ее рассол не содержат черного перца, тмина, лаврового листа, то следует их добавить по собственному вкусу.

Капусту с небольшим количеством рассола поставить варить. Если рассол слишком кислый, то часть его нужно заменить водой.

Сушеные грибы обдать кипятком, промыть, нарезать и положить в щи. По вкусу посолить, добавить черный перец, тмин, лавровый лист и сахар.

В процессе варки в щи положить нарезанную кубиками колбасу.

Щи варить около 1,5 часа.

Лук мелко нарезать, поджарить до золотисто-желтого цвета в растительном масле и добавить муку. Обжарить муку до золотисто-желтого цвета, залить 3 л воды и прокипятить при постоянном помешивании.

Готовую заправку влить в капустную смесь через сито незадолго до окончания варки.

Немного поварить (10 минут), затем влить в щи сливки или консервированное сгущенное молоко без сахара (!), размешав предварительно с небольшим количеством муки, снова немного поварить (1-2 минуты) и снять с огня.

ГУСЬ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ

1 тушка гуся, 1,5 кг яблок, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень петрушки.

Тушку гуся выпотрошить, обмыть, обрубить лапки, крылышки, шейку с головой, нафаршировать порезанными на дольки яблоками (без кожуры и семенной камеры) и зашить отверстия нитками.

Затем гуся натереть солью, положить спинкой на сковороду, подлить немного воды, а сверху полить растопленным маслом. Зажарить в духовке или в русской печи, периодически поливая собственным соком и жиром.

В зависимости от срока выращивания и величины тушки продолжительность жарки составляет от 1 до 2,5 часа.

Из готового гуся выдернуть нитки, вынуть яблоки, нарезать его порционными кусками и положить на середину блюда, а вокруг разложить яблоки.

Все полить соком и жиром, в котором жарился гусь, и посыпать мелко рубленной зеленью петрушки.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ПИВЕ

2 кг говяжьей мякоти, 7-8 луковиц, 4 ст. ложки горчицы, 2 л темного пива, 1 стакан молотых сухарей, лимон, соль, перец, тмин, зелень, жир для жаренья.

Мясо очистить от пленок, вымыть. Приготовить смесь из натертого на мелкой терке лука, соли, молотого черного перца и горчицы. Натереть этой смесью мясо и поставить на 1 час в холодильник.

Затем обжарить кусок в глубокой сковороде в раскаленном жире со всех сторон, залить пивом, всыпать тертую лимонную цедру, тмин и молотые сухари, накрыть крышкой и тушить до готовности в горячей духовке.

Готовое мясо нарезать на ломтики поперек волокон, выложить на блюдо, украсить дольками лимона, зеленью.

КЕНДЮХ

1 свиной желудок, 500 г свиной грудинки, 200 г свиного фарша, 2 яйца, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 4-8 горошин горького черного перца, соль, 1/2 ч. ложки майонеза (по желанию).

Свиной желудок несколько раз промыть в холодной и теплой воде.

Из жирной свиной грудинки удалить кости, нарезать ее мелкими кубиками, добавить свиной фарш, лук, яйца, чеснок, специи, перемешать и начинить подготовленный свиной желудок, после чего зашить его и запечь в духовке до готовности.

Подать на стол в холодном или горячем виде.

КУНДУМЫ (КУНДЮБКИ)

Для теста: 350 г муки, 1 яйцо, 130 г молока (или воды), соль.

Для фарша: 200 г сухих грибов, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла или жира, перец, соль.

Для заливки: грибной отвар, зелень, сметана.

В муку добавить нагретое до 30-35°С молоко или воду, яйцо, соль и замесить тесто. Месить до тех пор, пока оно не станет совершенно однородным.

Дать тесту полежать 30-40 минут, раскатать в тонкий пласт толщиной 1-2 мм, порезать на квадраты размером 5-6 см.

На один из углов квадрата положить фарш, сложив по диагонали, защипать края. Получится треугольник, который нужно еще раз согнуть двумя углами и крепко слепить.

Готовые кундумы уложить на противень, смазанный маслом, и выпечь в духовке. После этого сложить кундумы в глиняный горшок, залить горячим грибным отваром, добавить зелень, сметану и поставить вариться на несколько минут в духовку.

Приготовление фарша. Грибы, замоченные накануне, сварить, изрубить мелко и обжарить на растительном масле с шинкованным луком, заправив перцем и солью.

ПИРОГ СТАРИННЫЙ

Для теста: 760 г пшеничной муки, стакан молока, 50 г дрожжей, 2 желтка, 100 г топленого масла или маргарина.

Для начинки: 1 небольшая тушка курицы, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 200 г гречневой крупы, 5 яиц, соль, перец, зелень петрушки, укроп.

Масло топленое или маргарин посечь с мукой, влить разведенные в теплом молоке дрожжи, желтки и замесить воздушное тесто, накрыть и поставить в теплое место, чтобы подошло. Готовое тесто разделить на две части и раскатать коржи.

Один из коржей поместить на смазанный маслом лист, проколоть вилкой, положить на него половину каши, на нее — вареное куриное мясо, нарезанное мелкими кусочками, затем оставшуюся кашу, слегка полить бульоном, в котором варилась курица, и сверху прикрыть вторым коржом.

Пирог защипать по краям, проколоть вилкой, смазать яйцом и выпекать в духовке, нагретой до 200°С, в течение 30-40 минут, пока не зарумянится.

Приготовление начинки. Курицу разрезать на части, сложить в кастрюлю, добавить очищенные овощи, залить горячей водой, посолить и варить на слабом огне до готовности. Охлажденную курицу без костей нарезать на мелкие кусочки.

Гречневую крупу перебрать, поджарить на сухой сковороде, залить бульоном от курицы, чтобы покрылась крупа, накрыть и варить на медленном огне (или в духовке) до готовности.

Круто сваренные яйца измельчить, размешать с готовой кашей, нарезанным укропом, петрушкой, посолить и поперчить по вкусу.

ПИРОГ КОСОВСКИЙ

Для теста: 500 г пшеничной муки, 100 г свиного жира (смальца), 100 г сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 50 г сахара, 3 вареных желтка, 3 сырых желтка, соль, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты, сахарная пудра.

Для начинки: 200 г орехов, 200 г сахара, 500 г вишневого джема.

Жир и масло посечь с просеянной мукой, содой и лимонной кислотой, добавить протертые сквозь сито вареные желтки, растертые с сахаром сырые желтки, сметану, соль по вкусу (на кончике ножа), замесить тесто и оставить его на несколько часов.

Лучше всего тесто замесить на ночь, а утром перемесить его.

Раскатать 2 коржа, проколоть вилкой, переложить их массой из молотых орехов, растертых с сахаром и смешанных с вишневым джемом, еще раз наколоть, смазать белком, взбитым с сахаром, и печь в духовке при температуре 210-240°С в течение 5 минут.

Испеченный пирог нарезать прямоугольными кусками и посыпать сахарной пудрой.

Подписка 2010

Во всех почтовых отделениях страны подписка на газету «Пенсионер России; о жизни и для жизни»

Подписной индекс:

24351 – в каталоге российской прессы «Почта России»

Вырезав и заполнив напечатанный ниже абонемент, вы можете оформить по нему подписку в любом почтовом отделении России.

Выписывайте газету и радуйтесь жизни вместе с газетой «Пенсионер России»!

В огороде –
грядка с луком,
На скамейке –
баба с внуком,
Взгляд надеждой
окрылённый –
Ждут с газетой
почтальона.

Александр Иванов,
пос. Чегеда

Министерство связи "Роспечать"
АБОНЕМЕНТ на газету/журнал 24351 (индекс издания)
Пенсионер России
Кол-во комплект 1
на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)
Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА на газету 24351 (индекс издания)
ПВ место литер
Пенсионер России

стоимость	подписка перенаправлена		Количество комплектов:	1

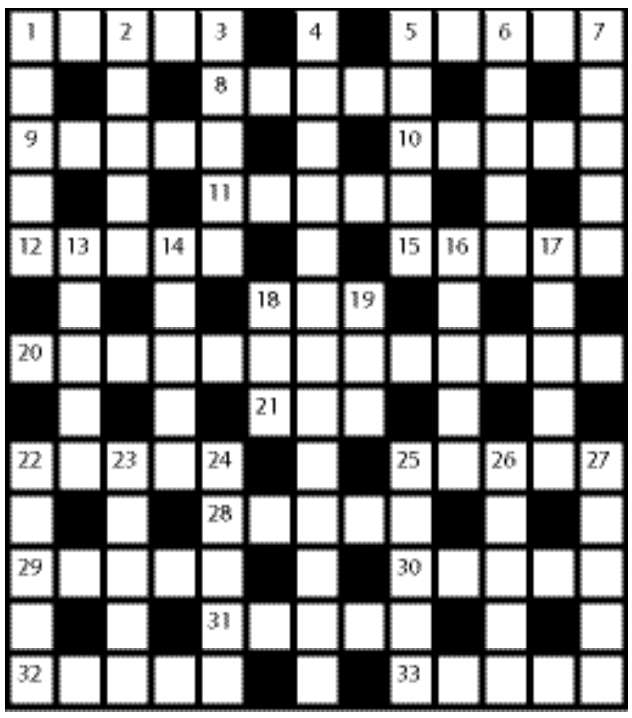
на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)
Кому (фамилия, инициалы)

По горизонтали: 1. Имя Бога в исламе. 5. Южное вьющееся или лазящее растение. 8. Пешеходная или проезжая дорога, обсаженная по обеим сторонам деревьями и кустарниками. 9. Полотнище или гибкая пластина для преобразования энергии ветра в энергию движения судна. 10. ... высокого полета. 11. Спортивная игра. 12. Персидский поэт и ученый 15 века. 15. Салазки. 18. Римская монета. 20. Великий режиссер и теоретик российского театра, народный артист. 21. Американский полицейский. 22. Духовой музыкальный инструмент. 25. Место впадения реки в море, озеро или другую реку. 28. Лицевая сторона монеты или медали. 29. Пропущенное или плохо обработанное место в поле при пахоте, посеве. 30. Группа кочующих вместе цыганских семейств. 31. Вулканический остров в Тихом океане. 32. Каменный утес с острыми выступами. 33. Хищная рыба семейства тресковых.

По вертикали: 1. Злой, злобный человек. 2. Пятнистый тюлень. 3. Порода сибирских служебных собак. 4. Позволение, одобрение. 5. Лекарственное средство. 6. Древнегреческий поэт, которого по преданию спас дельфин. 7. Семья итальянских мастеров смычковых инструментов. 13. Сельскохозяйственная машина. 14. Поэма М.Лермонтова. 16. Парнокопытное животное семейства оленей. 17. Морской рачок. 18. Орган полового спороношения сумчатых грибов. 19. Сопение, густые свистящие звуки при тяжелом дыхании. 22. Садовый цветок. 23. Фигура пилотажа. 24. Предмет мебели. 25. Мужское имя. 26. Приток Иртыша. 27. Церковный деятель, строитель каменного кафедрального собора Михаила Архангела в Переяславле (1090 г).



Ответы на кроссворд:
По горизонтали: 1. Аллах. 5. Лиана. 8. Аллея. 9. Парус. 10. Птица. 11. Керлинг. 12. Джами. 15. Санки. 18. Асс. 20. Станиславский. 21. Кон. 22. Фагот. 25. Устье. 28. Аверс. 29. Орфей. 30. Табор. 31. Танги. 32. Скала. 33. Налим.
По вертикали: 1. Аспид. 2. Ларга. 3. Хаски. 4. Благословение. 5. Ланис. 6. Аполлон. 7. Амати. 13. Жатка. 14. «Монро». 16. Аксис. 17. Крилль. 18. Аск. 19. Сап. 22. Флокс. 23. Горка. 24. Тахта. 25. Устин. 26. Тобол. 27. Ефрем.

Вот как бывает

Счастливчик выжил после двух ударов молнии за сутки!

Удивительное везение выпало на долю южноафриканского фермера Мартиенса ван Вика, которого дважды за сутки ударило молнией, но оба раза ему удалось выжить.

Первый удар произошел, когда М.ван Вик вместе с коллегами отправился на ферму в районе Вентерсдорп, где он живет и работает. Владелец фермы Нико Тромп, ван Вик и несколько рабочих в момент удара устанавливали изгородь. В результате ван Вика отбросило в сторону, на пару секунд он потерял сознание. Но это фермера не остановило.

На следующий день, решив, что работу непременно нужно закончить, он снова отправился на ферму, но уже без коллег.

По словам Тромпа, во второй раз молния ударила в столб изгороди, практически по рукам М.ван Вика. Случилось это около часа дня.

После этого М.ван Вик снова потерял сознание и пришел в себя только в половине шестого вечера, когда уже начало темнеть. С болью в спине и многочисленными ушибами он с трудом добрался до дома.

«Было такое ощущение, что кожа на теле съежилась», - рассказал он.

Сегодня М.ван Вик, вспоминая о случившемся, благодарит Бога за спасенную жизнь. Однако это не все его неприятности: в довершение всего супруга фермера Элиза отругала мужа за то, что он отправился чинить изгородь в одиночку.

Прикосновение близкого человека помогает уменьшить боль

В журнале «Сайколоджикал сайенс» обнародованы данные, которые свидетельствуют о том, что прикосновение руки или рукопожатие любимого человека в острых ситуациях, связанных с душевной болью или стрессом, обладают чудодейственной силой.

Калифорнийским университетом было проведено исследование на десятках добровольцев, в основном женщин, которые находились в прекрасных отношениях с партнерами на протяжении, по меньшей мере, полугода.

Испытуемые чувствовали гораздо меньший дискомфорт от болевого раздражителя, если их рука находилась в руке любимого человека. При этом такого эффекта не наблюдалось, если они держали свою руку в руке незнакомца. Облегчить боль, по крайней мере у женщин, способна даже фотография любимого.

Чудеса вслепую

Американец Бен Андервуд слеп. В три года ему удалили оба глаза из-за рака сетчатки. Однако он живет обычной жизнью: играет в баскетбол, катается на велосипеде, танцует. И категорически отказывается от собаки-поводыря, объясняя это тем, что прекрасно «видит», вернее, слышит окружающий мир. При ходьбе Бен цокает языком и прислушивается. Его уши улавливают эхо, таким образом он определяет расстояние до окружающих объектов. Андервуд - единственный человек в мире, который ориентируется в пространстве при помощи звуков, как дельфины и летучие мыши.

- Картины американской художницы Лизы Фиттипальди пользуются огромной популярностью во всем мире. Что же такого необычного в работах американки? Дело в том, что несколько лет назад она заболела оптическим невритом и потеряла зрение. Однако ее картины дадут фору работам любого зрячего художника. По словам Лизы, самым сложным для нее раньше было найти нужную краску. Но со временем она научилась различать краски на ощупь.

Бабушка летает на вертолете в 99 лет

99-летняя летчица из Эльдорадо-Хиллс, штат Калифорния, совершила облет окрестностей на вертолете Robinson R-44 Raven II, пишет газета The Sacramento Bee.

Дорис Локнесс, которой в феврале 2010 года исполнится 100 лет, начала летать в 1939 году. Она получила летные права на управление вертолетами, планерами, автожирами и гидросамолетами, сообщает Lenta.Ru.

Полет над Калифорнией на высоте около 1200 метров продолжался около часа. Несмотря на то что Локнесс не управляла воздушными транспортными средствами уже 15 лет, она справилась с заданием. По словам Джона Кроуфорда, который находился в кабине в качестве второго пилота, пожилая женщина впечатлила его своими навыками.

Кроуфорд решил сделать Локнесс подарок, предоставив вертолет для прогулки, когда прочел о ней в газете. Перед полетом Локнесс призналась, что немного нервничала, однако, выйдя из кабины, начала рассуждать о следующем вылете, отмечает издание.

«Ïåíñèîíåð Ðîññèè: о жизни и для жизни» 1 (44)
Ó÷ðåäèòåë� ÎÎÎ «ÈÑÒÎÊÈ*». Äàòà çàðåãèñòðèðîâàíà â Ôåäåðàëüíîé ñëóæáå ïî íàäçîðó, ÏÈ 1ÔÑ77-26069.
Àäðåñ ðåäàêöèè è èçäàòåëÿ: 620077, Âêàòåðèíáóðã, óë. Ìàøøàëà Æóêîâà, 10. Òåëåôîí (343) 377-00-47, 377-00-50, E-mail: s.krug@ural.ru.
Ãëàâíûé ðåäàêòîð Í.À. Äåìèíà. Äèðåêòîð À.Ô. Ñèäîðîâ. Ðåäàêòîð È.Ì. Øèôîâ. Äèçàéí è âåðñòêà À.È. SSðøåâ. Êîððåêòîð Ë. A. Овчинникîâà.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Äàòàòà ðàñïðîñòðàíÿåìîñòè â äàçåòíûõ êèîñêàõ, ïî÷òîâûõ îòäåëåíèÿõ Ðîññèéñêîé Ôåäåðàöèè.
Öåíà – äîãîâîðíàÿ. Ëñïîëüçîâàíèå ìàòåðèàëîâ âîçìîæíî ïðè ññûëêèé è ñî ññûëêîé íà äàçåòó.
Äàçåòà îòïå÷àòàíà â ОАО «ИПП «Уральский рабочий», ã. Екатеринбург, ул. Тургенева, 13.
Îïåð îïïàïèàì â ïå÷àòè ïî ðàçâîêîó â 19.00, 14.12.2009 ã. Îïïàïèñíîé èíäåêñ 24351 ïî êàòàëîãó «ÏÎ÷òà Ðîññèè». Òèðàæ 35000 ýêç. Çàêàç 573