

# Пенсионер России

альманах

№ 3 (46)

март 2010 г.

Выходит ежемесячно

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
«МЕДИА КРУГ»



Читайте в номере:

- Валоризация не солнышко –  
всех не обогреет ..... 3
- Как доказать, что ты  
инвалид ..... 5
- Непослушная бабушка ..... 6
- Экстрасенс в горшочке ..... 7
- Зарядка для ума ..... 8
- Волшебный обруч ..... 10
- Держи ноги в тепле,  
а вены – в тонусе ..... 11
- 5 способов пробудить  
семена ..... 14
- Как приготовить алигот ..... 15

## ПЕРСПЕКТИВА

### Государство будет регулировать цены на продукты

**Минпромторг РФ подготовил перечень из 33-х социально значимых продовольственных товаров, предельные цены на которые вправе устанавливать правительство России.**

В частности, Минпромторг предлагает регулировать цены на яблоки, карамель, печенье, черный чай, соль и перец. В перечень включены говядина, свинина, баранина, куры (кроме окорочек), мороженая рыба и соленая сельдь. Из молочных продуктов - сыры, молоко (2,5-3,2% жирности), нежирный творог, сметана.

Регулированию могут подлежать цены на сливочное и подсолнечное масло, маргарин, куриные яйца, сахар, пшеничную муку, хлеб (пшеничный, ржаной, 1-го и 2-го сортов), рис, пшено, горох, макароны. Из овощей - картофель, капусту, лук (репчатый), морковь и свежие огурцы, сообщают «Вести».

Установление предельных цен на отдельные виды социально значимых продовольственных товаров предусмотрено вступившим в силу 1 февраля законом о регулировании торговой деятельности в РФ.

Согласно ст. 8 закона в случае, если в течение 30 дней подряд на территории отдельного региона рост розничных цен на отдельные виды социально значимых товаров составит 30 и более процентов, правительство имеет право на срок до 3-х месяцев устанавливать предельно допустимые розничные цены.

Если в отдельном регионе по итогам месяца был зафиксирован рост цен более чем на 30%, то постановление о госрегулировании может вступить в силу не ранее 28 числа следующего месяца.

### Депутаты поддерживают отмену перехода на «зимнее» и «летнее» время

Комитет Совета Федерации по промышленной политике выступил в поддержку проекта федерального закона, отменяющего сезонный переход страны на летнее и зимнее время, сообщил председатель комитета Валентин Задников.

Он отметил, что законопроект был разработан с учетом исследований, показывающих, что перевод часов на час вперед

приводит к повышению заболеваемости, угрозе возрастания количества ДТП и росту попыток суицидов.

Аналитики считают, что в течение первых пяти суток после перевода стрелок на 11% увеличивается количество вызовов «скорой помощи» к больным сердечными заболеваниями, также наблюдается прирост смертности среди населения.

Председатель комиссии МГД по здравоохранению и охране общественного здоровья Людмила Стебенкова на заседании Мосгордумы отметила, что в России летом время отличается от поясного на два часа, а зимнее – на час. В частности, вставая летом в 7:00, мы встаем, фактически, в 5:00, так как в СССР летнее время менялось дважды, пишет BFM.ru.

### Государство хочет переселить россиян на Дальний Восток

Государство готово бесплатно предоставить россиянам участки размером до 0,3 гектара при условии постоянного проживания в малоосвоенных районах Дальнего Востока и Байкальского региона.

Соответствующая программа развития регионов до 2025 года была опубликована на сайте правительства РФ, сообщает РИА «Новости».

«Одним из дополнительных механизмов закрепления населения на Дальнем Востоке и в Байкальском регионе станет создание гражданам РФ, проживающим или желающим проживать на этой территории, преференций в виде однократного бесплатного предоставления земельных участков в раз-

мере до 0,3 гектара для индивидуального жилищного строительства», – говорит в документе.

Суммарная численность

населения Дальнего Востока и Байкальского региона составляет более 11

миллионов человек (7,8%

общей численности россиян).

С 1991 года численность населения в регионах начала сокращаться, причем депопуляция

значительно опережала среднероссийские темпы.

Основной причиной сокращения численности населения является миграция, на которую накладывается превышение смертности над рождаемостью.

«За период 1991 - 2007 годов субъекты РФ, расположенные на территории Дальнего Востока,

потеряли полтора миллиона человек, из которых на миграционный отток пришлось более 1,3 миллиона человек. За тот же

период в Байкальском

регионе потери населения

составили около 600 тысяч

человек», – говорится в документе.

Как отмечается, в среднесрочной и долгосроч-

ной перспективе главны-

ми условиями развития

Дальнего Востока и Бай-

кальского региона станут

сохранение и развитие

трудовых ресурсов по-

средством эффективного

внутреннего перераспре-

деления, привлечения и

закрепления кадров из

других субъектов РФ и

зарубежных стран, повы-

шения качества рабочей

силы.



## Российские рубли стали лакированными

Российский Центробанк выпустил лакированные деньги. Их уже можно найти в Новосибирске, Екатеринбурге и Татарстане. По мнению специалистов ЦБ, эта мера позволит продлить срок жизни банкнот. Тончайшее водоотталкивающее лаковое покрытие должно защитить деньги от налипания грязи. Таким способом Центробанк рассчитывает продлить срок обращения банкнот в 1,5-2 раза, поскольку 95 процентов купюр изымаются из



обращения именно из-за загрязнения.

Новые деньги выпущены в качестве эксперимента, который завершится через полгода. Лакированные банкноты будут

изъяты из обращения и исследованы специалистами. Если их состояние будет намного лучше, чем у обычных, то технология будет внедряться более широко.

По данным «Интерфакса», десятирублевая купюра «живет» около 6-8 месяцев, банкнота в 100 рублей - 1,5-2 года, в 1000 рублей - 2,5 года. Банковский билет достоинством в 5000 может продержаться около 5 лет.

**Вести.Ru**

## В Петропавловске ветеранам войны отремонтируют квартиры

В зале воинской славы Камчатского городского совета ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов прошла встреча главы города и ветеранов по вопросам ремонта квартир, в которых они проживают.

В этом году на ремонт квартир претендуют 250 человек. Но помочь оказываются одиноким ветеранам или ветеранам, проживающим вдвоем с родственником, имеющим инвалидность.

За последние пять лет

администрация Петропавловска ведёт активную работу по улучшению жилищных условий ветеранов. С 2005 года все ветераны войны освобождены от оплаты за жильё и коммунальные услуги. Для реализации данного постановления из бюджета за пять лет израсходовано 61 млн рублей. На 2010 год бюджетом города предусмотрено направить на эти цели около 9,5 млн рублей.

За три года за счет средств городского бюд-

жета было отремонтировано 255 квартир, 12 ветеранам улучшены жилищные условия. Об этом сообщает пресс-служба городской администрации.

В канун 65-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне администрация города уделяет большое внимание ветеранам войны. Для реализации намеченных мероприятий привлекаются общественные и молодёжные организации.

**REGIONS.RU**

## Ростовская область получит 2,8 млрд рублей на поддержку села

8 февраля 2010 года губернатор Ростовской области Владимир Чуб и министр сельского хозяйства РФ Елена Скрынник поставили свои подписи под соглашением о взаимодействии по выделению субсидий на поддержку сельхозпроизводства и о реализации в 2010 году ФЦП «Социальное развитие села до 2012 года».

При этом объем господдержки в рамках подписанных документов составит около 2,8 млрд руб.,

в том числе на развитие сельхозпроизводства - 2,4 млрд руб., на обеспечение сельских жителей жильем, газификацию и водоснабжение - около 360 млн руб.

Согласно документа, государство будет финансировать региональный АПК из областного бюджета в 2010 году на 19%



больше по сравнению с прошлым годом, объем зарезервированных на эти цели средств составляет 857 млн руб., пишет ИА «Интерфакс».

## «Стукни» и получи вознаграждение

Совет безопасности Ульяновской области выступил с неординарной инициативой.

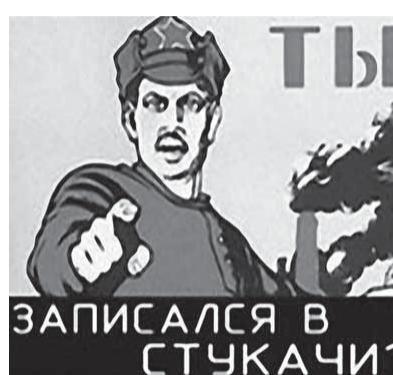
Чиновники предложили выплачивать премии тем, кто помогает милиции в раскрытии преступлений. Глава региона уже распорядился изыскать в бюджете два миллиона рублей на эти цели.

Что это - оплачиваемый гражданский долг или явление, издавна называемое в России «стукачеством»?

Сознание современного человека, скажем, в Европе или Америке позволяет ему жаловаться в полицейский участок на нерадивого соседа или просто на человека, который неправильно припарковался. Это гражданский долг, который нужно выполнять и о котором его просит государство. Российское государство тоже решило попросить, но почему-то дает за это денег, что и сбивает с толку русского человека. Раз платят - значит, это надо отрабатывать, значит, это

найм. Да и вообще, стучать на соседа - это нездоро и не по-людски.

Комментирует руководитель центра политических исследований Института экономики Российской академии наук Борис



да можно жить, спокойно работать, заниматься бизнесом, расти детей. И рассматривать свое сотрудничество, содействие с милицией в решении этих сложнейших вопросов нужно рассматривать как исполнение своего гражданского долга».

Есть мнение, что для милиции это некий крик души - сами они не справляются ни с количеством преступлений, ни с их раскрытымостью, и готовы привлечь как можно больше гражданских лиц. А чтобы их было много, им надо заплатить.

Правозащитники опасаются, что средства из «премиального фонда» раздадут специально подобранным «стукачам» или будут аккуратно поделены между самими правоохранителями через подставных лиц. Тем более что, по мнению юристов, система не будет работать по той причине, что у людей просто отсутствует доверие к милиции.

## Милицию будут оценивать по-новому

Глава МВД РФ Рашид Нургалиев объявил о смене критериев оценки работы милиции.

По словам министра, ведомство подготовило приказ от 19 января, согласно которому деятельность милиции будет оцениваться не по количеству раскрытых преступлений, а по качеству работы и соблюдению законов. Приверяющие будут учитывать индикаторы, свидетельствующие о раскрытии тяжких и особо тяжких преступлений, крупных экономических преступлений, о борьбе с организованной преступностью. Кроме того, при оценке будет учитываться мнение населения, пишет Lenta.ru.

Нургалиев подчеркнул, что «палочная» система, согласно которой учету



подлежало количество раскрытых преступлений, была создана в начале 1990-х годов. По мнению главы МВД, тогда эта система позволила уйти от практики укрытия преступлений. Отход от этой системы, как утверждает Нургалиев, начался уже в 2001 году. А в 2005 году МВД якобы совсем от-

казалось от «палочной системы». Однако министр не отрицал, что старая система существовала в некоторых регионах.

Приказ от 19 января 2010 года, как считают в МВД, должен полностью ликвидировать предпосылки для существования «палочной системы».

## ПЕНСИИ



разным правилам, то теперь страховая часть будет индексироваться в соответствии с ростом средней заработной платы, но не выше роста доходов ПФР в расчете на одного пенсионера. Такой подход позволит сделать процесс индексации более простым и понятным для пенсионеров.

Фиксированный базовый размер соответствует размерам базовых частей трудовой пенсии, независимо от возраста, помимо страховой формируется также нако-

шай 1 декабря 2009 года индексации, и зависит от категории пенсионера и вида пенсии. С 1 января 2010 года фиксированный базовый размер трудовой пенсии по старости для большинства пенсионеров составил 2 562 рубля.

У граждан 1967 года рождения и моложе, а также у всех участников Программы государственного софинансирования пенсии, независимо от возраста, помимо страховой формируется также нако-

пительная часть пенсии. Средства пенсионных накоплений учитываются отдельно от страховой части. По решению гражданина они передаются в доверительное управление управляющей компании или в негосударственный пенсионный фонд и инвестируются в предусмотренные законом финансовые инструменты, обеспечивающие их сохранность и увеличение в долгосрочной перспективе.

В течение 2010 года будут индексироваться трудовые и социальные пенсии. Планируется, что с 1 апреля 2010 года на 6,3% будут увеличены трудовые пенсии. Пенсии по государственному обеспечению с 1 апреля 2010 года будут проиндексированы на 12,0% и еще на 3,5% с 1 июля 2010 года. Помимо этого 1 апреля 2010 года размер ЕДВ будет увеличен на 10%. В результате всех индексаций

к концу следующего года средний размер трудовой пенсии составит 7902 рубля.

Технически пенсионерам ничего не надо предпринимать для индексации своих пенсий и для подсчета их нового размера. Пересчет пенсий с учетом утвержденного индекса производится территориальными органами Пенсионного фонда Российской Федерации в автоматическом режиме для всех пенсионеров.

## Упрощена структура трудовой пенсии по старости

# Валоризация не солнышко – всех одинаково не обогреет

**О валоризации мы писали много, но вопросов меньше не становится. Чтобы дать ответы на те вопросы, которые ещё не ясны, 26 января в редакции состоялась прямая линия по вопросам валоризации. Ответы нашим читателям давала заместитель управляющего Отделением Пенсионного фонда по Свердловской области Ольга Васильевна Шубина.**

## ОТВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РАБОТАЛ ПОСЛЕ 01.01.2002 ГОДА

Сразу же замечу, что основные вопросы возникли у граждан, продолжавших работать после 1 января 2002 года. В связи с этим главное, что нужно усвоить, это: страховые взносы, приводившие к увеличению страховой части пенсии после 01.01. 2002 года, ВАЛОРИЗАЦИИ НЕ ПОДЛЕЖАТ. Пересчитывается при валоризации страховая часть пенсии по состоянию на 01.01.2002 года. Таким образом, факт работы после 2002 года позволял увеличить размер пенсии за счет начисленных страховых взносов, но увеличению с 1 января 2010 года подлежит не весь размер страховой части, а только та ее часть, которая рассчитана за работу до 1 января 2002 года. Самостоятельно рассчитать пенсию в этих условиях сложно, и потребуется помочь специалистов Пенсионного фонда.

## ОТВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЙ СТАЖ

Вторая группа вопросов касается начисления пенсии по так называемому специальному стажу. Это и «северные» пенсии, и пенсии за работу в особых условиях по Списку № 1 и Списку № 2 работ и профессий, дающих право на досрочную трудовую пенсию по старости. У таких получателей есть возможность определить сумму валоризации из общего трудового стажа (далее по тексту ОТС) или из специального стажа. Как правило, у пенсионеров, имеющих длительный специальный стаж, пенсии, рассчитанные по специальному стажу выше, чем рассчитанные по ОТС, и большинство попыток пересчитать пенсию по ОТС будут не увеличивать, а уменьшать пенсию. Хотя любой гражданин имеет право попросить специалистов Пенсионного фонда рассчитать ему вариант пенсии с ОТС и, посмотрев, что из этого выйдет, выбрать наиболее приемлемый для него вариант. Вместе с тем, есть ситуации, когда получателю пенсии выгодней пересчитать пенсию за

ОС. Для этого надо также обратиться в управление Пенсионного фонда по месту жительства и подать заявление о перерасчете пенсии. При обращении с такими заявлениями в течение 2010 года пенсию пересчитывают с 1 января 2010 года.

## ОТВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО НА ПЕНСИИ ПО ПОТЕРЕ КОРМИЛЬЦА!

Получателям пенсии по потере кормильца, достигшим пенсионного возраста и имеющим свой трудовой стаж и документы о зарплате, можно попросить специалиста Пенсионного фонда рассчитать валоризацию в двух вариантах: за вашу собственную пенсию и пенсию за погибшего или (умершего) кормильца. Очень может быть, что ваша пенсия может при валоризации оказаться и побольше.

## ОТВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОЛУЧАЕТ ГОСУДАРСТВЕННУЮ ПЕНСИЮ (В ТОМ ЧИСЛЕ СОЦИАЛЬНУЮ) ЛИБО ПЕНСИЮ ПО ЛИНИИ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Главная особенность – это то, что пенсии по государственному пенсионному обеспечению, в том числе по линии силовых ведомств, валоризации не подлежат. Валоризация определяется только получателям трудовых пенсий по старости, инвалидности и по потере кормильца, получаемых в органах Пенсионного фонда.

## ОТВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО БЫЛА МАЛЕНЬКАЯ ЗАРПЛАТА

Одной из самых обидных, на мой взгляд, причин маленькой суммы валоризации является небольшая заработная плата, приводящая при расчете как пенсии, так и валоризации к небольшим суммам. Бывает, что и отработали вроде бы много, а пенсия всё равно мизерная. Единственный совет в этой ситуации – это представить другой вариант заработка за 60 месяцев подряд до 2002 года. Возможно, заработная плата будет выше, что позволит увеличить пенсии. Хотя, как правило, пенсионеры представляют самый выгодный заработок при назначении пенсии.

## ОТВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ ПЕРЕРЫВЫ В СТАЖЕ

Ещё одна причина низкой пенсии и небольшой валоризации – это длительные периоды, когда гражданин не работал по разным причинам. Например, в связи с уходом: 1) за ребёнком; 2) инвалидом, 3) ребёнком-

инвалидом; 4) тяжело больным человеком.

Выполняя важную социальную функцию, эти граждане, как правило, не могут рассчитывать на хорошую пенсию в старости. Некоторых интересовало, учитывается ли при валоризации время ухода за ребёнком. Ответ: нет, не учитывается, но к пенсии за этот период устанавливается дополнительная выплата. Период же ухода за инвалидами 1 группы, престарелыми гражданами, достигшими 80 лет, либо детьми-инвалидами засчитывается в стаж для установления суммы возмещения за эти нестраховые периоды (когда ухаживающий не мог работать по указанной причине) в календарном порядке, независимо от количества нетрудоспособных граждан, за которыми осуществлялся такой уход.

Помимо этого, многие пенсионеры жаловались на то, что им не доплатили до прожиточного минимума пенсионера, хотя это было публично обещано. Выяснилось, что при расчёте федеральной социальной доплаты в структуре дохода гражданина УЧИТЫВАЮТСЯ: размер пенсии, размер ЕДВ с учетом набора социальных услуг, все выплаты, осуществляемые органами социальной защиты населения, в частности, компенсации по уплате услуг ЖКХ и т.п.

## ОТВЕТЫ НА НЕТИПИЧНЫЕ ВОПРОСЫ

Если вам прекратили выплату на посторонний уход за тяжело больным или инвалидом, необходимо найти другого ухаживающего. Это должен быть неработающий гражданин трудоспособного возраста, не получающий пенсию и пособие по безработице от службы занятости.

Задавался вопрос и о валоризации социальных пенсий.

Выяснилось, что социальные пенсии, обращаю внимание особо, валоризации НЕ ПОДЛЕЖАТ.

Некоторые граждане интересовались, выгодно ли им перейти на государственную пенсию. Оказалось, что такой переход выгоден не всегда. Поэтому если возникает подобный вопрос, можно подойти в управление Пенсионного фонда по месту жительства и попросить рассчитать другой вариант пенсионирования, а уже потом решать, писать заявление на переход или же нет.

До сих пор спрашивают и о том, как считается советский стаж, до 01.01.2002 года или до 01.01. 1991 года?

Ответ: по 1% за каждый год до 01.01.1991 года и



плус 10% за период до 01.01.2002 года.

## ОТВЕТЫ НА ПИСЬМА НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Ещё мы показали Ольге Васильевне письма с вопросами о валоризации от читателей газеты «Пенсионер России». Вот ответы на них:

Регулярно звонят и задают вопросы о том, почему не засчитывают «северный» стаж год за полтора при валоризации?

Ответ: вопрос носит типичный характер для лиц, проработавших в районах Крайнего Севера. Время работы на Крайнем Севере может быть учтено в полуторном исчислении по нормам ранее действовавшего законодательства, но тогда и расчет пенсии также будет определен по старым правилам, т.е. ограничен действовавшим до 1 января 2002 года максимальным размером, что в результате составит практически половину пенсии по действующему закону. Очевидно, что вам выгодней рассчитать пенсии по действующему законодательству, которым предусмотрено определение периодов работы для расчета пенсии в календарном порядке независимо от территориальных условий.

Спрашивали и о том, как валоризация коснётся вдов военных пенсионеров.

Ответ: если вдова получает пенсию по потере кормильца от органов Пенсионного фонда, то валоризация производится исходя из стажа и заработка умершего супруга.

Ещё раз повторим главные правила валоризации:

- 1) служба в армии учитывается в ОТС и соответственно при валоризации;

- 2) учёба в учебных за-

ведениях не учитывается при подсчёте ОТС по Федеральному закону от 17.12.2001 № 173 - ФЗ и соответственно не учитывается при валоризации;

ведениях не учитывается при подсчёте ОТС по Федеральному закону от 17.12.2001 № 173 - ФЗ и соответственно не учитывается при валоризации;

3) любой гражданин может попросить рассчитать ему пенсию по старому закону 340-1, по которому в стаж включали время учебы, льготное исчисление периодов службы в армии, на севере, работы в годы войны.

Однако если стаж рассчитывается по «старому» закону, то и размер определяется по-старому, так как в законе 340-1 есть ограничение максимального размера пенсии тремя минимальными размерами пенсии, а это невыгодно получателю, т.к. пенсия уменьшается практически вдвое;

4) валоризации подлежит не весь размер пенсии, выплаченной в декабре 2009 года, а страховая часть пенсии, рассчитанная за трудовой стаж до 1 января 2002 года, то есть без учета страховых взносов после 1 января 2002 года.

**От редакции:** понятно, что валоризацией многие недовольны, ибо ждали от нее больше, чем получили. Но это процесс естественный, поскольку естественными являются разная величина стажа, размер заработной платы, условия труда и даже.... сохранность документов и справок. Поэтому-то своим детям и внукам, ешё не вышедшим на пенсию, наши читатели, наверное, посоветуют думать о пенсии смолоду: либо искать работу с белыми зарплатами, либо самому перечислять себе на счёт в Пенсионном фонде, либо, что лучше, в банке. В противном случае можно оказаться на социальной пенсии и винить в этом в общем-то будет некого.

Записал Сальников А.С.

## ВОПРОС-ОТВЕТ

### Храните копию



Получаю за мужа пенсию по генеральной доверенности. У меня не только требуют копию доверенности, но и настаивают на том, что эта копия должна храниться у них. Это законно?

Наталья

Анатольевна Исаева  
Да, это законно. Работники почты руководствуются Практическим комментарием к Правилам выплаты пенсии (в соответствии с Федеральными законами «О трудовых пенсиях в РФ» и «О государственном пенсионном обеспечении в РФ»). В комментарии сказано: «После первой доставки доверенность (или заверенная копия генеральной доверенности) хранится в организации федеральной почтовой связи в обеспеченном порядке». Поскольку у вас генеральная доверенность, не оставляйте на почте оригинал. Сделайте нотариально заверенную копию, и проблем не будет.

Виктория Андреевна Багдеева, юрист

### Кто снял льготу?

В нашем Северодвинске с 1 июля 2009 г. снята льгота инвалидов по оплате жилья. Она оставлена в приватизированных и неприватизированных квартирах и ликвидирована, если жилье приобретено по договору купли-продажи или мены. Моя квартира находится в обычном муниципальном девятиэтажном доме. Мне законно сняли льготу?

Суважением,

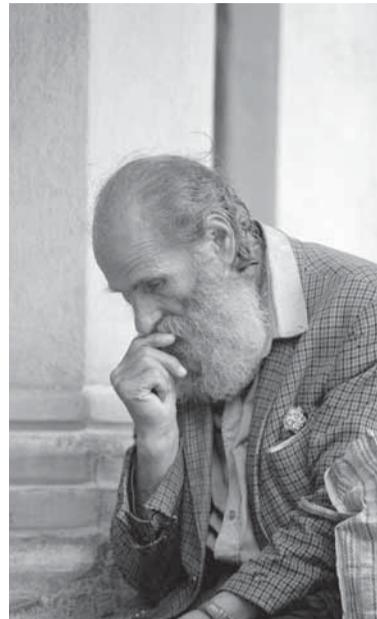
Наталья Ивановна  
Вы неправильно излагаете закон. Согласно ст. 28.2 Федерального закона от 24.11.95 №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ», меры социальной поддержки по оплате жилого помещения и коммунальных услуг инвалидам предоставляют субъекты РФ. Но вопрос о том, кому давать льготы, решают федеральные власти - и они же передают в регионы деньги в виде субвенций. В соответствии со ст. 17 вышеупомянутого закона, регионы должны предоставлять инвалидам и семьям, имеющим детей-инвалидов, скидки не ниже 50% на оплату жилого помещения (в домах государственного или муниципального жилищного фонда). А также скидку не ниже 50% на оплату коммунальных услуг (независимо от принадлежности жилищного фонда). Жителям домов, не имеющим центрального отопления, государство оплачивает 50% стоимости топлива, приобретаемого в пределах норм, установленных для продажи населению. Таким образом, льготу вам сняли незаконно, поскольку вы являетесь инвалидом и проживаете в муниципальном доме.

Мария Викторовна Варлен, ректор Первого московского юридического института

## Благими обещаниями выстлана дорога в нищету

Все мы ждали повышение пенсии! Наконец этот день настал, и какое разочарование: кто получает больше, тому её больше добавили. Где же справедливость? Президент говорил, кто вышел на пенсию в советское время, пенсия будет 8000 руб. Кто кого обманывает - Пенсионный фонд или власть? Моя жена - мать-героиня второй степени (пять детей) вышла на пенсию в 1989 году, трудовой стаж 34 года, получала пенсию 132 руб. «Единороссы» посадили её на нищенскую пенсию, и сейчас со всеми добавками в 2010 году получает 6076 руб. Где же обещанные Медведевым и Путиным 8000 руб.? Где зарыта собака? Вверху или внизу? Обманывать пожилого человека с такой высоты некрасиво. Уважаемая редакция! Вы наша партия! Помогите разобраться, справедливо ли назначена пенсия жене? Ей добавили 1016 руб. Пошли в Пенсионный фонд, хотели свериться, но там очередь - не пробиться, люди ругаются - кому добавили 800, кому 1000 руб., а обещанных 8000 руб. большинство так и не увидело. Кому выгоден этот обман, чтобы власть теряла доверие народа? Спасибо, конечно, и на этом, но не надо трезвонить на весь мир о высоких пенсиях.

Мы, дети войны, работали подростками на благо Победы. Сейчас мы с женой - два инвалида, на лечение денег не хватает, а льготных лекарств два месяца нет, их сократили. И тут Голикова намудрила, что



врач выписывает лекарство, если оно есть в аптеке, поэтому нет замены рецептов. Это издевательство над инвалидами, нужно неоднократно выстаивать очередь, чтобы получить рецепт. И всё это называется заботой о ветеранах. Одной рукой дают, а другой отбирают. Не могут насытиться чиновники и наши избраники в Думе.

Я не пойму, где совесть депутата от «Единой России» Иванова, который добивается пожизненных льгот? Эти шкурники разве думают о народе? Они гребут под себя всё, что можно. Вот это лицо власти. Разве народ будет голосовать за этих хапуг?

Если «единороссам» нужны пожизненные льготы, пусть поработают шахтерами и узнают, какие льготы получает шахтёр,

рискуя своей жизнью. Пенсия, что нам добавили, не достигла уровня советской: я получал 132 руб., мог поехать на море подлечиться, а что я могу сделать сейчас? Это как собаке бросили кость, чтобы не скучила. Я обращаюсь к Думе от имени ветеранов: поставьте на голосование вопрос, чтобы нормальные проценты за советский стаж дали к Дню Победы, это и будет настоящим праздником для ветеранов. Кто будет голосовать против, они снимут свою маску.

Я вас прошу также: отправьте мое обращение В.В. Путину.

Председателю Правительства РФ В.В. Путину.

Большое Вам спасибо, что не забыли стариков, которые ковали Победу в тылу, восстанавливали страну, но добавку получили разную, у кого большая пенсия - добавка больше. Все ждали, что пенсия станет 8000 рублей, как Вы и обещали. Мы Вас просим: добавьте нам проценты за советский стаж ко Дню 65-летия Великой Победы. Это будет двойной праздник для всех тыловиков. Дайте нам возможность пожить лучше, многим и жить-то осталось... Дайте нам раз в год льготный проезд на железной дороге, навестить родственников в ближнем зарубежье ещё перед смертью. Сделайте что-нибудь с льготными лекарствами, которые вроде бы и есть, а на самом деле нет.

Ветеран труда Вегера  
Андрей Петрович, 1931 года рождения, инвалид второй группы из г. Добрянка Пермского края

## ВОСПОМИНАНИЯ О БУДУЩЕМ

# ЖИТЬ ПО СРЕДСТВАМ?

**Каждый нормальный человек согласится со мною, что жить надо по средствам. Как по своим личным доходам, так и по средствам страны...**

Я пенсионер. Помимо пересчитанной с 01.01.2010 г. пенсии (8500 руб.), получаю ветерансскую надбавку 650 «карбованцев» (шучу, рублей). Доплата к пенсии идёт по линии учебного заведения - 435 «рваных», да ещё так называемые дивиденды за учредительство одной структуры в сумме 1435 рублей. В итоге получается 11020 рублей. Многим (если не большинству) работающих россиян подобные деньги пока только снятыся. Даже вычитая 1200 за коммунальные услуги, 800 - за лекарства, 800 - за Интернет, получаю в остатке 8220 рублей. Разделив на 30 дней (31-е число можно сделать днём лечебного голода) имею 274 рубля. Одежды не надо - старых «тряпок» хватит до конца жизни. Значит, обозначенную сумму можно добровольно проедать. Примерно, по 75 рублей на завтрак и ужин, и 124 - на шикарный обед.

Я не ёрничаю по поводу цифровых сумм. Считаю, что в нынешних условиях они вполне приемлемы. Вспоминается другая жизнь. Послевоенная деревня. 300 граммов зерна на трудодень. Это в лучшие времена. Естественно, никакой зарплаты, никаких пенсий. Это уже потом введут пенсию для колхозников 9 рублей. Сами выпекали хлеб из промолотого

на мельнице зерна. За промол брали муку из твоего же зерна. Мы любили наблюдать за размеженным ритмом водяной мельницы. За мельником дядей Васей, выглядевшим не хуже великоустюгского Деда Мороза. Поездки на мельницу были для нас сказочной отдушиной в нелёгкой крестьянской жизни. Хлеб, я уже сказал, выпекали сами. Шубы деревенские изготавливали тоже свои мастера. Помню, в них было даже стыдно ходить в цивилизованную школу в селе. Пальто было голубой мечтой. Валенки катали деревенские специалисты. Свои сапожники шили сапоги. Писком деревенской моды были сапоги хромовые. Но их редко кто мог себе позволить. Даже мачики для нас, пацанов, делали из конского волоса. До сих пор помню тяжесть от их попаданий. Седой проблем не было, так как её ни у кого не было в достатке. Двери домов не закрывались, воровства не было. Да и чего воровать-то? У всех одно и то же.

В каждом доме в русской печи стоял чугун по обыкновению с постными щами. В основном на жимали на картошку. В колхозе разрешали выкалывать весной оставшийся на полях с осени картофель. Из него наловчились выпекать лепёшки. Отсюда и зародилась рифма «лепёшки из гнилой картошки». Вместо сахара был сахарин. В аптеке с

ним перебоев не наблюдалось. Рыба в реке Суда в те годы была. Это уже потом река оказалась загаженной ежегодно сплавляемой вниз по течению древесиной. Недалеко от нашей деревни находился паточный завод. В кустах около него шёл бойкий натуральный обмен. Мы приносили из деревни молоко и меняли его на сладкую патоку. Работникам этого предприятия тоже хотелось жить...

Главным врагом колхозников был Миша Иванов, по-нынешнему - налоговик. Он собирал «оброк» натурой: яйцами, маслом и др.

А ведь жили, повторяя присказку «Кошка живёт, и собака живёт!», неплохо. Были свои радости. На праздники варили пиво и брагу. Провожали всей деревней ребят в армию. Они, понятное дело, не возвращались в деревню, в которой ни один гражданин «страны советской» не мог иметь паспорта, про который Маяковский с гордостью когда-то заявлял: «Я достаю из широких штанин...» и т.д. Чаще всего в наших штанах не было даже карманов. Экономили материал...

Кстати, опыт той экономной жизни помогает мне и сейчас. Крестьянская бережливость не помешает каждому из нас. Особенно в этот период.

За прожитые мною почти 68 лет (в феврале отмечаю день

## НИЩЕНКА С ГАЗЕТОЙ

Редакция газеты «Пенсионер», здравствуйте!

Иногда читаю вашу газету. Советы специалистов и самих читателей, желающих прийти на помощь людям, - всё к месту.

Подкупает искренность писем, уже с трудом понимаемая несправедливость прошлых лет, поражающие воображение трудности и стихи. Порой незатейливые рифмы, но сколько в них чувства! Они как неоценимые весточки из прошлого, донесённые нам очевидцами постепенно уходящей в вечность истории страны. Уже трудно представить, как всё это пережили люди, сохранив в себе чистоту души! Хотется сказать: низкий вам поклон, дорогие, от нашего послевоенного поколения! Пусть наше понимание будет частичкой благодарности за ваш светлый вклад в наши зачертевшие души, а также признанием нашей вины за свою глупоту и незрячесть к вашим сегодняшним трудностям.

Вспомнила, что у меня есть стихотворение на эту тему - «Нищенка с газетой», написанное мною недавно: я шла мимо стаушки, просящей милостыню. Она попросила меня купить газету «Жизнь» (стояла у киоска «Роспечать»). Высылаю эти стихи. Надеюсь, они вызовут отклик у читателей.

Фомина Людмила Борисовна

### НИЩЕНКА С ГАЗЕТОЙ

Осеннний холод пробирает, Но у киоска жизнь кипит: «Плейбой» мужчина выбирает, Старушка просит

«Жизнь» купить.

Газету «Жизнь» иль жизнь нас просит, Достойную под старость лет? Ведь годы вихрем ей уносит Неблагодарный белый свет.

Стоит согбенная бабуля, В глазах вина и благодать, В них краски осени уснули, Судьбы тяжёлой в них печать.

Но интерес не пропадает У русской женщины пока, Газету «Жизнь» взахлёб читает И власти чтят наверняка.

Нам нет прощения навеки - На что мы старость обрекли?! Быть недостойным человеком, Изгоем жизни нарекли!

Ну что мы - варвары, вандалы - У слабых деньги отнимать? Быть попрошайкой поневоле У русских вынуждена мать.

Всегда об обществе судили По отношению к старикам, Свои мы костью наградили, Гладить тихонько по углам.

Не заслужил, как видно, жизни За век почтенный человек. Иль мы ослепли и на тризне Закрыли в спячке створки век?

Гипербореев и атлантов Течёт же в нас святая кровь, Пусть у наследников гигантов Жизнь обретёт дух предков вновь!

Да пусть поднимется скорее В душе у нас святая рать, Чтоб чтилась мудрость, не старея, И всё смогла б от жизни брать!

Сентябрь 2008

Я согласен с тем, что не должно быть убыточных, дотационных регионов. Нынешнее положение порождает иждивенчество, убивает наповал стимул к труду. Объединение отдельных регионов, многообразие в них деятельности, приносящей и доходы, и пользу обществу, думается, - крупицы возрождения государства...

Во всём, что есть в стране, нет значимых заслуг Медведевых, Путиных, Грызловых и других деятелей, красовавшихся и красующихся на экранах телевизоров. Это создано несколькими поколениями людей, которых вели или делали вид, что ведут вперёд, эти и другие товарищи. Последних нельзя оценивать однозначно. В каждом из них есть и светлое, и тёмное. Делают что-то и нынешние наши избранники народа. Иногда, правда, встаёт вопрос: какого народа? Оказывается, нашего... Какими создала их жизнь, ровно такими они и являются. Чуда ждать не надо. Они дети системы. Нашей с вами системы. Интеллект их иногда находится на уровне деревенских пастухов послевоенного периода. Их главные инструменты те же - погонялка, барабан и иногда выражения, говорящие о частичном или полном отсутствии интеллекта. Естественно, добавился к ним и лозунг времени «Вперёд, Россия!»

Ну, вперёд, так вперёд. Лишь бы не назад...

val.danilov@mail



(рождения) произошли громадные изменения. В деревнях давно уже нет крепостного права, появилось электричество, телевизоры, холодильники, микроволновые печи (мне её, кстати, коллектив подарил в связи с уходом на пенсию), компьютеры (разве мог я себе представить, что когда-нибудь буду на нём что-то чиркать и делать записи в Гайдпарке!...) Всего не перечислить!

Людям, уже привыкшим ко всему новому, хочется ещё лучшей жизни. Это нормально! Нужно добиваться улучшений. В первую очередь, трудом. Трудом, трудом и только трудом!

## СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

## Как доказать, что ты инвалид?!

**В наш адрес обратился Се-роштан Пётр Иванович, про- живающий в селе Бошняково Углегорского района Сахалин- ской области. Наш читатель ин- тересовался, почему инвалиды по трудовому увечью, ставшие инвалидами по общему забо- леванию, должны проходить комиссии каждый год, если учесть, что трудовое увечье Пётр Иванович, к примеру, получил задолго до получения инвалидности по общему заболеванию. Кроме того, ему исполнилось 60 лет, а в 99% случаев инвалиды такого возраста неизлечимы и их реабилитация невозможна даже при наличии современных программ реабилитации.**

**Редакция обратилась в Мин- здравсоцразвития РФ с прось- бой прокомментировать ситуа- цию и помочь нашему читателю. Ответ пришёл только после повторного запроса:**

Уважаемый Петр Иванович! Департамент социальной защиты Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации сообщает, что в целях сокращения избыточных процедур переосвидетельствования инвалидов Правительством Российской Федерации 07.04.2008 издано постановление № 247 «О внесении изменений в Правила

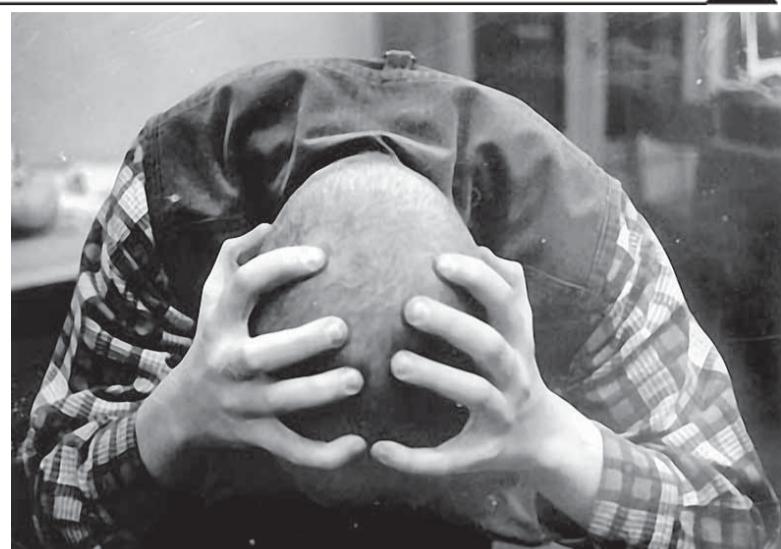
признания лица инвалидом». Со-гласно внесенным изменениям, установление группы инвалидно-сти бессрочно осуществляется по упрощенной схеме, в том числе по перечню заболеваний, дефектов, необратимых морфологических из-менений, нарушений функций ор-ганов и систем организма, а также в сроки, не превышающие 4-х лет после первичного установления инвалидности, если существующими методами невозможно уст-ранить или уменьшить имеющиеся ограничения жизнедеятельности. Следует отметить, что в рамках но-вовведений группа инвалидности бессрочно может быть установлена в любом возрасте, как до, так и после достижения возраста вы-хода на пенсию по старости, если имеющиеся у инвалида наруше-ния здоровья входят в названный перечень или приводят к таким ограничениям жизнедеятельно-сти, которые невозможно уст-ранить или уменьшить, несмотря на проводимые реабилитационные мероприятия. Таким образом, ни законодательных, ни методических препятствий для установления группы инвалидности бессрочно для граждан, достигших возраста выхода на пенсию по старости, не существует.

В случае несогласия с решением бюро МСЭ по месту жительства в отношении установленного срока

инвалидности гражданин (его законный представитель) в соот-ветствии с Правилами признания лица инвалидом, утвержденными постановлением Правительства Российской Федерации от 20.02.2006 № 95, может обжаловать его в месячный срок в главное бюро МСЭ по субъекту Российской Федерации (в вашем случае - в Главное бюро МСЭ по Сахалинской облас-ти) путем подачи письменного за-явления в бюро МСЭ, проводившее медико-социальную экспертизу, либо непосредственно в Феде-ральное бюро МСЭ по субъекту Российской Федерации. Решение главного бюро МСЭ по субъекту Российской Федерации может быть обжаловано также в месячный срок, в Федеральное бюро МСЭ путем подачи заявления в главное бюро МСЭ по субъекту Российской Федерации, проводившее медико-социальную экспертизу, либо непосредственно в Федеральное бюро МСЭ (127486, г. Москва, ул. И. Сусанина, д. 3). Кроме того, решение каждого из названных бюро может быть обжаловано в суде в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

**О.В. Самарина, директор департамента социальной защиты**

**От редакции:** обжалование решений МСЭК – дело, мягко ска-



зать, малоперспективное, так как при существующем в настоящее время порядке вещей трудно даже найти врача, который согласился бы выступить в защиту инвалида в суде, тем самым противопоставив себя региональному минздраву. Заключения ведущих специалистов о нетрудоспособности больного чаще всего не принимаются в рас-чет, решения принимаются на осно-вании так называемых социальных показателей, объективность кото-рых вызывает большие вопросы. Ещё большие вопросы вызывает определение инвалидности сроком на один год тяжело больным и очень пожилым людям, вероятность ре-миSSION у которых стремится к нулю. К сожалению, благие устремления руководства Минздравсоцразвития как-то упорядочить этот процесс и ввести его в цивилизованные

рамки расходятся со стремлением региональных чиновников улучшать статистику за счёт оставления тя-желобольных людей без средств к существованию. В особо тяжёлой ситуации оказались астматики, которых после первого приступа увольняют, а то и просто не берут на работу, в то время как официально астма не признаётся достаточным основанием для присвоения группы инвалидности.

Впрочем, выход всё-таки есть. Необходимо получать заключения о тяжести заболевания и его социаль-ных последствиях в профильных научно-исследовательских институтах или у ведущих врачей-клиницистов и желательно не в своём регионе. Получив эти заключения, можно по-пытаться оспорить решения органов МСЭК в суде.

**Журналист Сальников А.С.**

## ВОПРОС-ОТВЕТ

**Разрешат ли продать «государ-ственную» машину?**

*Дедушка-ветеран в соцзащи-те выдали автомобиль. Но он совсем на нем не ездит. Где-то говорили, что вроде бы такой бесплатный авто-мобиль нельзя продать. Это правда?*

*М. Плещаков, Абакан*

Ветераны ВОВ до 2008 г. могли получить автомобиль в общем порядке на основании своей инвалидности. Такие машины зачастую оформляли с паспортами транспортного средства (ПТС), в котором была пометка «без права отчужде-ния». Соответственно, просто реализовать такой автомобиль ветеран не мог. Для этого нуж-но было получить разрешение местного органа соцзащиты (либо продать не совсем легаль-но - по доверенности). В 2008 г. вышел указ Президента РФ от 6 мая 2008 г. № 685 «О некоторых мерах соцподдержки инва-лидов», вставших на очередь до 1.01.2005 г. Передаваемые автомобили с того времени оформлялись уже в собствен-ность. Соответственно, люди могут распорядиться ими по своему усмотрению, например, продать или подарить. А после кончины ветерана-инвалида это транспортное средство в числе прочего имущества мо-жет перейти в собственность наследников. Кстати, ветераны освобождены от уплаты еже-годного транспортного налога со своей машины.



**В наш адрес обратилась Горелова Елена Ивановна, про- живаящая в Москве.**

**Наша читательница интересовалась, будут ли учитывать-ся годы обучения в высших учебных заведениях и в про-фессионально-технических училищах граждан, вышедших на пенсию как до 1992 года, так и до 2002 года.**

**Редакция направила запрос в Министерство здравоохра-нения и социального развития РФ и получила развёрнутый ответ:**

Уважаемая Елена Ивановна! Сообщаем, что с 1 января 2010 года всем лицам, как являющимся пенсионерами, так и еще не приобретшим право на пенсию, имеющим общий трудовой стаж, выработанный до 01.01.1991 г., будет произведена переоценка пенсионных прав и расчетный пенсионный капитал (РПК) будет увеличен на 10 %. Кроме того, расчетный пенсионный капитал будет повышен на 1 % за каждый полный год работы до 01.01.1991 г.

## ВАС КОНСУЛЬТИРУЕТ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД

**По старому закону учёбу в стаж засчитывают, по новому - нет**

**Но чаще всего выгоднее – не считать**

Размер прибавки будет за-висеть от имеющегося общего трудового стажа.

При этом соответствующий трудовой стаж будет исчисляться в том же порядке, в котором учтен при оценке пенсионных прав по состоянию на 01.01.2002 (без учета годов обучения в учебных заведениях и нестраховых периодов).

Сообщаем, что Федеральный закон от 17.12.2001 г. № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» предусматривает два вида трудового стажа (применительно к рассматриваемому вопросу), которые ис-пользуются в целях установления трудовой пенсии.

Первый вид стажа - это стра-ховой стаж, который нужно иметь для приобретения права на трудовую пенсию. Так, для назна-чения обычной трудовой пенсии по старости необходимо всего 5 лет страхового стажа. Таким образом, представляется, что и без включения в такой стаж в обязательном порядке периодов учебы гражданин сможет вырабо-тать необходимый для назначе-ния трудовой пенсии страховой стаж.

Второй вид стажа - общий трудовой стаж. Этот стаж приме-няется при определении размера трудовой пенсии (страховой ча-сти трудовой пенсии). На размер базовой части продолжитель-ность стажа влияния не оказы-вала (за исключением граждан, длительное время работавших на Крайнем Севере). Исчисление страховой части трудовой пенсии

производится исходя из суммы расчетного пенсионного капи-тала, который складывается из двух условных частей. За период с 1 января 2002 года доля (часть) пенсионного капитала формиру-ется на основании уплачиваемых обязательных страховых пенси-онных взносов, а за период до указанной даты исчисляется с помощью оценки пенсионных прав застрахованных лиц, приоб-ретенных на 1 января 2002 года. Механизм оценки пенсионных прав заключается в определении условной пенсии, которая полага-лась бы гражданину по состоянию на 1 января 2002 года; потом эту условную пенсию (если гражда-нин уже являлся пенсионером на 31 декабря 2001 г., то в расчет мо-жет быть принята не условная, а его реальная пенсия) по формуле, указанной в Законе, переводят в расчетный пенсионный капитал, составляющий долю общего рас-четного пенсионного капитала до 1 января 2002 года.

В настоящее время с учетом решений Конституционного суда РФ (постановление Конституционного суда РФ от 29 января 2004 г. № 2-П и другие) при установле-нии пенсии подсчет страхового стажа (с целью определения пра-ва на пенсию) и общего трудового стажа (с целью определения расчетного размера пенсии для оценки пенсионных прав) может производиться либо в порядке, непосредственно предусмотренному Федеральным законом от 17.12.2001 г. № 173-ФЗ (за все периоды), либо в порядке (за периоды до 1 января 2002

года), который был установлен ранее действующим пенсион-ным законодательством (как это наиболее выгодно гражданину). Таким образом, если граждани-ну не хватает необходимого для назначения пенсии страхового стажа, то к периодам до 1 января 2002 года может быть применен прежний порядок подсчета стажа (включить, например, в стаж пе-риод учебы и т.д.). Аналогично производится и оценка пенси-онных прав с целью исчисления размера страховой части тру-довой пенсии. Если гражданину выгодно, то такая оценка его пенсионных может производить-ся исходя из размера пенсии, определяемого на основании действовавшего до 1 января 2002 г. Закона РФ от 20.11.1990 г. № 340-1 «О государственных пенсиях в Российской Федерации». В частности, при подсчете таковой пенсии применяются, в том числе, прежние правила подсчета общего трудового стажа с включением в него, напри-мер, периодов учебы. Однако при этом применяются и все ограничения по размеру пенсии, которые действовали ранее, в том числе, максимальные раз-меры пенсии, действовавшие по состоянию на 31 декабря 2001 года. По имеющейся информа-ции, изменение изложенного порядка подсчета стажа для установления пенсии в части включения в него периода учебы не предполагается.

**В.В. Трубин,**  
заместитель директора  
департамента социальной защиты

## ВНУКОВЕДЕНИЕ

## Непослушная бабушка: о разногласиях во взглядах на воспитание

**Ситуация, когда бабушки не принимают никакого участия в воспитании внуков, в нашем обществе выглядит как нонсенс. Наоборот - порой их опека и обожание по отношению к малышам становятся безграничными. Почему же вместо благодарности за помощь молодые мамы и папы испытывают совершенно противоположные чувства? И как изменить эту ситуацию?**

К сожалению, бабушкам и дедушкам, привыкшим в течение многих лет опекать собственных детей, трудно осознать, что те сами уже стали мамами и папами, превратились во взрослых и самостоятельных людей. И потому в своем отношении к внукам старшее поколение часто не принимает всерьез мнение новоиспеченных родителей. Однако молодая семья вполне может попытаться решить проблему, ориентируясь на конкретные варианты взаимоотношений с бабушками.

## БАБУШКА-ГОСТЬ

Ситуация, когда бабушка не живет с молодой семьей постоянно, а лишь время от времени приходит в гости, - наиболее простая. Может даже возникнуть вопрос: а существует ли здесь проблема? Ведь в гости можно приглашать не так часто, да и человек, находясь не дома, редко чувствует себя уверенно. Но и в этом случае скрывается много подводных камней.

Даже если теща или свекровь

навещает молодых нечасто, это не означает, что в течение всего пребывания в гостях она будет послушной исполнительницей воли хозяев дома или, по крайней мере, станет руководствоваться принципом «невмешательства». Ведь теперь она приходит не столько к сыну с невесткой или дочке с зятем, сколько к долгожданномунунуку (внуку).

Пока ребенок маленький, от бабушкиного нежелательного «вмешательства» избавиться гораздо легче. Здесь главное - терпение во время ее визитов, в остальном все можно делать по своему усмотрению.

Однако надо иметь в виду, что когда ребенок подрастет, то определенное время он, вероятнее всего, будет проводить у бабушки. И если родители кардинально не согласны с некоторыми ее принципами, касающимися детей, то начать ее «перевоспитание» лучше заранее.

## БАБУШКА-НЯНЯ

Если в западной культуре редкая бабушка согласится взять на себя роль няньки и сидеть с внуком, пока его мама делает карьеру и зарабатывает деньги, то в нашем обществе это весьма распространенная ситуация. Оставить ребенка с няней - чужим человеком, в то время как бабушка готова взять на себя те же обязанности, кажется преступлением. И те женщины, которым повезло иметь дове-

рительные и теплые отношения с матерью или свекровью, немедленно решают воспользоваться такой помощью. Однако если между старшим и средним поколением часто возникали ссоры и конфликты, то решение взять бабушку в качестве няни может только усугубить ситуацию.

Конечно, мама не заключает с бабушкой официального договора, не договаривается об оплате, но это не значит, что ее помочь достанется молодой семье бесплатно. Более того, цена этой помощи может оказаться слишком высока. Зачастую бабушки, которые прислушивались к пожеланиям и рекомендациям молодой мамы во время ее отпуска по уходу за ребенком, в корне меняются, как только сами становятся нянями. Ведь теперь на них лежит ответственность за малыша! В этой ситуации многие бабушки начинают думать, что имеют право поучать маму, а ее обязанность - беспрекословно следовать их наставлениям.

Не важно, сама ли женщина просит свою мать и свекровь сидеть с ребенком, когда выйдет на работу, или кто-то из них предлагает ей свою помощь. Во избежание дальнейших проблем очень важно предварительно побеседовать с бабушкой. Однако важно заранее обговорить принципиальные моменты и получить поддержку с ее стороны. Если же в чем-то существенном позиции мамы и бабушки расходятся, а переубедить маму или свекровь



не получается, то лучший выход - прибегнуть к услугам няни.

## БАБУШКА-ХОЗЯЙКА

Вопрос о том, где будет жить молодая семья, в прежние времена даже не ставился. После свадьбы молодожены приходили в дом мужа, там же рождались и росли их дети. Стоит ли говорить, что молодые родители играли далеко не главную роль в семье, а авторитет старших распространялся на все вопросы, включая и воспитание младшего поколения! В наши дни такая ситуация тоже не редкость по причине пресловутого «квартирного вопроса».

Причем если изначально отношения между «отцами» и «детьми» могут быть хорошими или

нейтральными, то после рождения ребенка часто все меняется с точностью до наоборот. Причин тут несколько. Во-первых, своих детей (нынешних молодых мам и пап) родители уже вырастили, «вывели в люди» и на каком-то этапе успокоились мыслью, что их «миссия» завершена. А после рождения внука или孙女 они вступают в процесс воспитания с новыми силами. Ведь не зря говорят, что «дети до венца, а внуки до конца». Во-вторых, новоиспеченные бабушки порой недостаточно доверяют молодым родителям, не воспринимая их как взрослых и ответственных людей. Как тут не попытаться навязать свою точку зрения, а еще «лучше» - делать все по-своему!

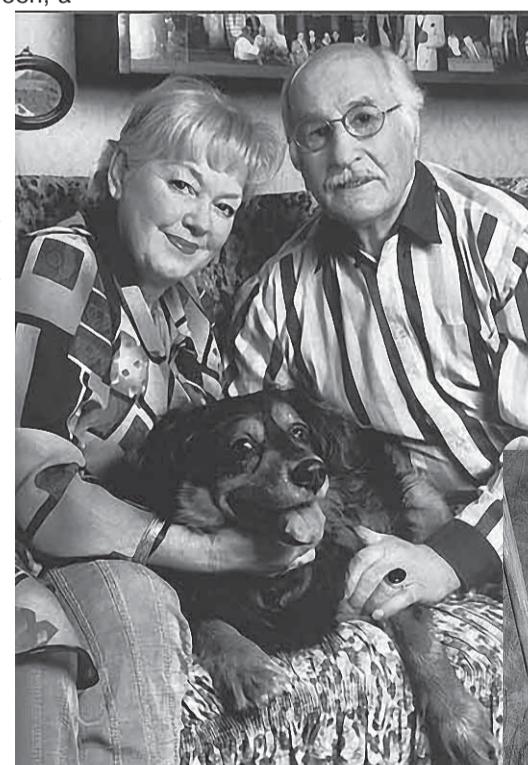
Можно ли избежать конфликтов, если воспитанием малыша одновременно занимаются представители двух разных поколений? Пожалуй, нет. Ведь двух одинаковых людей не бывает, а значит, и вести себя в разных ситуациях члены семьи будут несколько по-разному. Но чтобы разногласия не переросли в конфликты, а затем в серьезные семейные проблемы, следует с самого начала определить «зоны влияния». Нужно объяснить бабушке, что ее опыт очень важен, но ответственность за ребенка целиком лежит на его родителях. И эта ответственность дает свободу в выборе способов воспитания малыша именно маме и папе, а не бабушкам, дедушкам и прочим родственникам.

Вера Ятнова

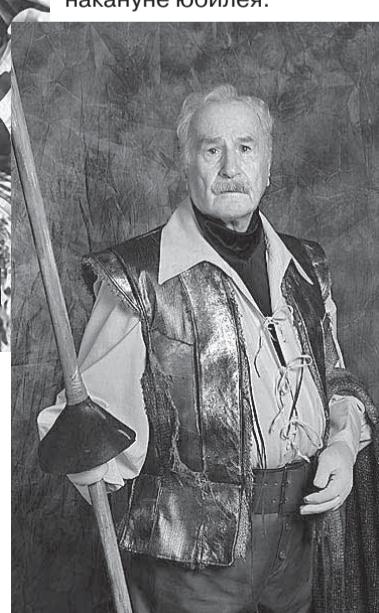
## ФИЛОСОФИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

## Секрет долголетия от Владимира Зельдина

Легенде российского театра 95 лет



сятков лет, это осознал в полной мере. И понял, что самое страшное в жизни - это равнодушие. Я воспитан при советской власти. Не был ни комсомольцем, ни коммунистом, но любил и люблю свое Отечество, где родился, вырос и получил профессию. Сегодня, к сожалению, я немного замечую такого отношения к Родине, и это меня огорчает», - говорит Зельдин накануне юбилея.



Владимир Михайлович родился еще до революции, пережил войну, послевоенный голод и разруху, но убежден - к жизни, какой бы она ни была, со всеми своими нюансами, горькой или радостной, надо относиться с огромной благодарностью.

«Я прожил более девяти де-

жизни, состоялся в январе 1946 года, - вспоминает Зельдин. - Когда мы начали репетировать, еще шла война и было много недоумений по поводу того, зачем и почему в театре Советской Армии эта зарубежная пьеса. Но наш мудрый лидер, выдающийся режиссер Алексей Дмитриевич Попов, возглавлявший тогда театр, все правильно продумал и предугадал. После войны люди истосковались по любви, красоте, музыке. Вот все это они как раз увидели и услышали, когда открылся занавес. Успех был сразу и ошеломляющий».

Трагедия старости не в том, что ты старый, а в том, что в старости чувствуешь себя молодым. В свой 95-й день рождения Владимир Зельдин цитирует Оскара Уайльда, чтобы поспортить с классиком.

«Откуда силы черпают?! Профессия наша такова, что от каких-то соблазнов надо отказываться. Я, к примеру, никогда не курил. И не пью. Коньяк в гримерке - для профилактики», - говорит именинник. Но главный секрет долголетия, по его словам, - влюбленность.

«Нужно все время быть в ощущении влюбленности. Я, конечно, не чувствую себя таким молодым, каким я был в 30 или 50 лет, но я еще могу и влюбляться, и ухаживать», - делится своими мыслями актер.

## ПРАВОСЛАВНЫЕ ТРАДИЦИИ

## Иконы в домашнем быту

Для православного христианина икона — это не только изображение Господа Иисуса Христа, Божией Матери, святых и событий из Священной и Церковной истории. Икона — изображение священное, не смешивающееся с обыденной жизнью и предназначено



только для общения с Богом. В прошлом в каждой православной семье, и крестьянской, и городской, на самом видном месте жилища обязательно имелась полочка с иконами или центральный домашний иконостас. Место, где размещались иконы, называли передний угол, красный угол, святой угол, божница, киот или кивот.

Какие иконы необходимо иметь дома? Обязательно нужно иметь икону Спасителя и икону Божией Матери. Изображения Господа Иисуса Христа и Пресвятой Богородицы можно дополнить иконами почитаемых местных святых и, конечно, великих святых земли Российской. В традициях русского православия укрепилось особое почитание святителя Николая Чудотворца, иконы которого имеются почти в каждой православной семье. Среди изображений святых пророков Божиих можно выделить Илию, среди апостолов — первоверховных Петра и Павла. Из изображений мучеников за веру Христову наиболее часто встречаются в домашнем быту иконы святого великомученика Георгия Победоносца, а также святого великомученика и целителя Пантелеймона.

Желательно иметь также изображения святых евангелистов, святого Иоанна

окончании года можно наклеить на твердую основу, освятить в церкви по чину благословения иконы и поместить в домашний иконостас.

В какой последовательности разместить иконы? Необходимо помнить и о принципе иерархии: не помещать, к примеру, икону местничтимого святого над иконой Святой Троицы, Спасителя, Божией Матери, апостолов.

Икона Спасителя должна быть справа от предстоящего, а Божией Матери — слева (как в классическом иконостасе). Украшением для икон могут служить живые цветы, а большие, отдельно висящие иконы, часто, согласно традиции, обрамляют полотенцами. Традиция эта восходит к древности и имеет богословское обоснование, связанное с происхождением прижизненного не-рукотворного изображения Господа Иисуса Христа на чистом платке (убрусе). Память об этом событии отмечается Церковью 29 августа по новому стилю. Также иконы обрамляли полотенцами, которыми хозяева дома пользовались во время водосвятных молебнов и венчания.

Нельзя допускать смешения икон с предметами декоративного убранства светского характера. Не должно быть между иконами картин или репродукций картин. Картина, даже если она имеет религиозное содержание, как, например, «Явление Христа народу» Александра Иванова или «Сикстинская мадонна» Рафаэля, — это не каноническая икона.

В настоящее время появились разнообразные настенные церковные календари с репродукциями икон. Относиться к ним следует как к удобной для православного христианина форме печатной продукции: А репродукцию по

Предтечи, архангелов Гавриила и Михаила и иконы праздников.

Иконы желательно поместить на восточной стене комнаты, потому что восток как богословское понятие имеет особое значение в православии. Перед иконами должно быть достаточно свободного пространства, чтобы молящиеся не чувствовали тесноты при молитве. Нежелательно соседство икон с телевизором, магнитофоном и другой бытовой техникой, не соответствующей предназначению священных изображений. Перед священными изображениями недопустимы ссоры или недостойное поведение.

Нельзя допускать смешения икон с предметами декоративного убранства светского характера. Не должно быть между иконами картин или репродукций картин. Картина, даже если она имеет религиозное содержание, как, например, «Явление Христа народу» Александра Иванова или «Сикстинская мадонна» Рафаэля, — это не каноническая икона.

В настоящее время появились разнообразные настенные церковные календари с репродукциями икон. Относиться к ним следует как к удобной для православного христианина форме печатной продукции: А репродукцию по

## ЗЕЛЕНЫЙ РАЙ

## Экстрасенс в горшочке

**Сила растения — в способности украсить наш быт и гармонизировать пространство. А это значит защитить, очистить, оздоровить. При условии, что мы что-то будем знать о них, учить их требования и соблюдать определенные правила расстановки в квартире.**

Чтобы блокировать негативное воздействие выступающих углов комнаты и мебели, хорошо подойдут комнатные «существа», имеющие зеленую «шапку» (аспарагус, папоротники). Папоротник еще и магический цветок. Он способен внести в дом истинную красоту. Раскинется пышной шапкой лишь в том случае, если ему отведут индивидуальное место, да еще с почтением будут любоваться. Если на него не смотреть — расти не будет. Этот эгоист знает себе цену. Он красив только там, где красота встречается повсеместно и весьма естественно проявляется.

Лучший вариант драпировки выступов — подвесенный горшочек с плющевидной растительной формой. Плющ служит не только защитным экраном, но обладает сильным экстрасенсорным влиянием.

Темные листья забирают энергетику негативного слова, не давая им надолго «повиснуть» в комнате. Светлые, напротив, излучают вибрации в помощь ослабленным людям. В старину от воспаления слизистой глаз брали несколько листьев плюща. Наставали сутки в холодной воде, а затем этим раствором промывали больные глаза.

От скуки и сонливости спасут цветы с круглыми, мясистыми, крупными листьями (сансеvieria,

суккуленты, фикус Бенджамина, лилии и подобные). Они не требуют большого ухода, а польза от них существенная. Алоэ, к примеру, защитит вас от несчастных случаев. Однако это растение не любит гостей. Стоит как страж, пустит самых проверенных. Если вы нуждаетесь в покое, этот «охранник» для вас. Однако хозяевам, желающим чаще видеть у себя застолья и праздники, следует отдать цветок старшему поколению.

**Домашняя лилия (амариллис, гиппеаструм) — царица климатов вашей квартиры. Синтетические ткани, пластмасса, заменители дерева выделяют вещества, которыми мы дышим.**

Все это активно взаимодействует с воздухом, заполняя его аллергенами, вредными для человека. Лилии такая атмосфера на радость. Охотно поглощая аллергены, она активно выпускает из себя кислород. Воздух очищается так заметно, что меняется даже его вкус.

Считается, что красавица не желает цвети в доме, где много пространства и чистоты. Однако лилия может «влюбиться».

Если ваша «Золушка» кого-то и предпочла, то этот человек непременно будет романтического характера, немного витающий в облаках. Для него она готова цвети полноценно, а иногда и два раза в год.

Кстати, насчет несвоевременного цветения. Наши пытливые предки внимательно отслеживали непонятные явления из жизни растений. Если

цветок, который обычно цветет летом, расцветал вдруг зимой, это предвещало большие перемены в жизни жильцов. Следует обратить внимание, в чьей комнате это произошло и насколько активно было цветение. Отсюда делаются выводы. Чем заметнее пройдет это явление, тем ярче проиграется событие. Оно не всегда положительно начинается, но обычно проходит масштабно и, в конце концов, хорошо закончится. Цикламен,

маранту и монстру не-пременно надо ставить в комнату, где вы спите. Они защитят ваш сон от влияния непогоды.

Герань способна выслушать человека. Такому «другу» можно выговориться. Ее энергетика устраняет механизмы саморазрушения: комплекс неполноты и зависимости от чужого мнения. Дарует силы после неприятного общения или потери.

Существует категория цветов, которые способны решать именно такие задачи. К примеру, фикус мелколистный. В его компетенции настроить дом на благополучие и удачу. Если он растет в спальне — обеспечит спокойный сон; если в кухне — защитит от бедности.

Также задача и у тюльпанов, но они способны отогнать не только бедность, но и отчаяние...

Алена Малыгина



## УМЕЛЫЕ РУКИ НЕ ЗНАЮТ СКУКИ

## «Снежная» шаль против стужи

**Как самому сделать шаль, рассказывает наша читательница.**

Шаль под названием «Снежный покров» изготавлила наша читательница Марина из г. Россосыпь Воронежской области. Способом ручного валяния шали она делится со всеми читателями газеты. Возможно, ее метод на-



толкнет рукодельниц на новые идеи.

Для изготовления белоснежной шали понадобятся: белоснежный шелк-паж, белая мериносовая шерсть, несколько прядок белого мохера, немного белоснежного кружева и белые же шерстяные нити для узора.

Дальше все очень просто — на шелк выкладываете прядки мериноса внахлест и вдоль, одним слоем. Сверху узор из нитей, мохера и кружева — по велению сердца и фантазии. Поверх всей этой красоты Марина набросала еще очень тонкий слой прядок мериноса.

Все аккуратно накрывают сеткой, смачиваете мыльной водой, разглаживаете и легонько трете в течение нескольких минут. Затем сворачиваете в рулон.

Долго и упорно валяете. Открываете, проверяете, снова заворачиваете уже с другой стороны и снова валяете.

Когда удостоверитесь, что шерсть хорошо привялась, изделие надо хорошо отбить, промыть в горячей, а затем холодной воде. Высушить, выгладить и любоваться на дело рук своих.



Носите шаль на здоровье и наслаждайтесь творчеством!

## Вешалка с ароматом трав

Вам нравится тонкий аромат душистых трав? Ваши вещи в шкафу всегда будут приятно пахнуть, если вы сделаете мягкие плечики-саше, набитые травами.

Для работы вам понадобятся следующие материалы: простые деревянные плечики, поролон, ткань мелкого плетения, сухие душистые травы, декоративная ткань для обшивки, нитки, иголка, ножницы.

Сшейте из ткани мелкого плетения два мешочка-«колбаски» по длине

вешалки. Наполните их травами. Полоской из ткани примотайте к вешалке. Вырежьте из декоративной ткани полоску шириной 15 см, длина из расчета вешалки + 10 см. Полоску согните по длине пополам. Концам придайте форму полукруга. Стачайте овальные концы детали лицевой стороной внутрь с припуском 1–1,5 см. Выверните чехол, заутюжьте внутрь необработанные верхние края (1,5 см). Наденьте его на вешалку, расправьте и сшейте края.

Вешалка-саше готова.

## ВАЖНО ЗНАТЬ

## 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. Втирая 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, покраснения, 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 нам всем в домашних условиях нужна касторка.

Исследователи из медицинской школы «Маунт Синай» в Нью-Йорке утверждают, что увеличение времени готовки позволяет в значительной степени снизить уровень потенциально опасных для здоровья токсичных химикатов, содержащихся в продуктах питания и активизирующихся при их разогревании. У большинства людей организмы без труда справляются с последствиями наскоро приготовленной пищи, однако для больных диабетом такаяспешность может обернуться рецидивом.

Речь идет главным образом о так называемых

конечных продуктах процесса сахаризации (AGEs - advanced glycation end products), которые образуются в момент нагревания комбинации из сахара, протеинов и жиров, присутствующих в большинстве продуктов питания. Этот процесс происходит и в организме человека, но некоторые его разновидности вредны для здоровья: при длительном воздействии этих продуктов стенки сосудов кровеносной системы постепенно утрачивают свою естественную эластичность, что и приводит в конечном итоге к возникновению тромбов. А у людей, страдающих

от диабета, уровень образования вредных продуктов гликелирования намного выше, поскольку количество сахара в их крови существенно выше нормы.

Специалисты из «Маунт Синай» провели эксперимент, в котором приняли участие добровольцы, болеющие диабетом. Волонтеров разделили на две группы, причем обе питались по совершенно одинаковым диетам. Только в одной группе люди готовили пищу на конфорках, разогретых до максимума, а другая группа питалась пищей, неспешно приго-



товленной на небольшом огне.

Оказалось, что у людей из первой группы за время проведения эксперимента сильно повысился уровень продуктов AGEs, в то время как у второй группы показатели остались в норме. Из этого ученыые сделали простые выводы – готовить пищу следует медленно и из качественных продуктов, и тогда она не будет вредить здоровью.

**AskDoctor.ru**

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

**Есть зарядка для крыла, есть зарядка для хвоста. Так говорится в любимом в детстве мультфильме из серии «38 попугаев». Ни хвоста, ни крыла у нас нет, и зарядку для них мы не делаем. Как, впрочем, практически не делаем и для всего остального.**

**Но помимо тела, у нас есть еще и мозг. В школах Древней Греции уделялось большое внимание стимуляции развития умственных способностей посредством физических упражнений. В наши дни в Англии, США, Франции и России развивается новая наука о взаимодействии тела и мозга – образовательная кинезиология.**

У человека два полушария головного мозга. Левое полушарие отвечает за владение языком, решение логических задач, изучение и сравнение деталей и анализ ситуации, а правое – за интуицию, эмоции и зрительное восприятие.

Элементарные умственные действия можно осуществлять одним полушарием, но полноту эмоций и интеллекта человека нам дает слаженная работа всего мозга. Одно полушарие может хорошо справиться с несложными задачами, так как в нашем мозге много дублирующих областей.

Но при решении сложных задач могут возникнуть затруднения. Как только одна из «мыслительных сфер» начинает лениться и «сваливает» всю работу на свою «половину», с нами начинают твориться разные неприятные вещи: мы становимся невнимательными, рассеянными, страдаем от повышенной возбудимости, хватаемся за несколько дел сразу и ни одно не доводим до конца. Адекватно воспринимать и запоминать информацию, попытаться что-либо выучить и даже заниматься своим любимым делом в

таком состоянии просто невозможно. Если межполушарные связи почему-либо плохо функционируют, серьезные задачи становятся весьма трудно-выполнимыми. Возникает ощущение дискомфорта, учащается сердцебиение, появляется чувство тревоги. В кровь поступает избыточное количество адреналина, который разрушает установившееся равновесие в жизненно важных процессах. Наступает стресс. Но эта зависимость взаимообратная. Когда мы нервничаем, психуем, межполушарная связь непременно будет нарушена. При этом сознательный контроль поступков будет ослаблен, а в таком состоянии – практически на «автопилоте» – уже не до учебы и интеллектуальной деятельности. Из-за стресса блокируются важные связи между кратковременной и долговременной памятью и другие связи, в основном затрагивающие межполушарное взаимодействие.

## КАК МЫ УЧИМСЯ

Ежедневно человек получает большой объем новой информации. Все новое обязательно должно быть увязано со старым и включено в единую систему, а это возможно лишь в том случае, когда оба полушария головного мозга способны функционировать одновременно.

В самом раннем детстве одно из них (чаще всего левое) становится доминирующим. Исследования, проведенные американскими учеными, показали, что у большинства наиболее одаренных студентов доминирующим является левое полушарие, которое управляет правой половиной тела (правой рукой, ногой и т.д.). Это не значит, что правши всегда умнее и

перспективнее, чем левши – они лучше «вписывают» в существующую систему обучения и потому на первый взгляд более успешны. Неважно, что именно не дается человеку: математика или физика. В любом случае болезненные неудачи травмируют и вынуждают организм принимать чрезвычайные меры, например, оставить работающим только доминирующее полушарие головного мозга и отключ-

очень простых физических упражнений, которые воз действуют на головной мозг, стимулируют потоки информации между отдельными его участками и заставляют оба полушария работать одновременно и согласованно. Почему образовательная? Потому что в процессе тренировки по этой системе мы получаем образование – знание о самих себе, о собственных проблемах, о том, как компенсировать последствия перенесен-



## ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА

чить второе. В результате теряются способности к другим наукам и наносится ущерб здоровью.

У большинства людей, которые испытывают трудности с учебой, беспокойство, не уверенность в себе, подавленность, повышенную раздражительность, нетерпение, почти полное отсутствие эмоций или их избыток, как правило, задействовано только одно мозговое полушарие. Это все тот же стресс, страдает слаженная работа мозга, и образуется замкнутый круг – чем хужеается учеба, тем больше стресс, он нарушает межполушарные связи, а плохая работа мозга провоцирует проблемы с учебой.

## КАК ЛЕЧИТЬ БУДЕМ?

Образовательная кинезиология – это комплекс

ного стресса. Организм как бы переучивается. С помощью определенных упражнений он балансирует все процессы, включает взаимодействие интеллекта и тела.

## УПРАЖНЕНИЯ

**«Позитивные точки»** – упражнение, которое поможет вам снять эмоциональный накал, разрядиться. Тремя пальцами каждой руки легко коснитесь точек на лбу над бровями. Посидите в этой позе секунд 40. Если вы застряли в автомобильной пробке и начинаете нервничать, проделайте это упражнение. Вы снимете раздражение и понизите риск возможного ДТП.

**«Все наоборот».** кажется невероятным, тем не менее упражнение весьма действенно: просто меняйте время от времени

руки, когда вы что-нибудь делаете. Например, причесывайтесь иногда не правой рукой, а левой (или наоборот, если вы левша). Возьмите кофейную чашку в левую руку, размешивайте сахар не в привычную для вас сторону, а в противоположную. Изредка пытайтесь писать левой рукой. Придумайте сами, что еще можно делать «не той» рукой.

## «Перекрестные шаги».

Это обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. Но каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичны, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Такая тренировка улучшит координацию движений и заставит работать дотоле заблокированные участки мозга.

## «Ленивые восьмерки».

Делать это упражнение нужно медленно, плавно, осознанно описывая движение по большой траектории. Вытяните правую руку вперед и большим пальцем опишите в поле зрения горизонтальную восьмерку (как знак «бесконечность»). Начните с центра лежащей восьмерки и двигайтесь влево-вверх. Нарисуйте левую часть, перейдите к правой. Закончите на подъеме, снизу подойдя к точке, откуда начинали. Проделайте три раза. Глазами непрерывно следите за пальцем! Затем все тоже самое повторите большим пальцем левой руки. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестье. Средоточившись на центре перекрестья, нарисуйте восьмерку теперь уже дву-

мя руками (три раза). Не пугайтесь, если слегка заболят глаза. Неприятные ощущения очень быстро пройдут. Кстати, дискомфорт испытывают только уставшие, переутомленные «зеркала души». «Ленивые восьмерки» не только «заряжают мозги» – это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере или за рулем автомобиля. Оно снимает и усталость глаз, и напряжение в мышцах, и боль в спине.

**«Кнопки мозга».** Упражнение подготовит вас к напряженной работе. Левую руку положите на пупок, правой нащупайте две точки под ключицами слева и справа от грудины. Точки могут быть слегка болезненными. Помассируйте их большим и средним пальцами 30–40 секунд. Потом поменяйте руки.

За внешней простотой и детскостью этих движений стоит глубокая нейрофизическая работа тела. Известно, что упражнения помогают не только активно включиться в работу, но и восстановиться после болезни и травмы. Они особенно важны для нормализации речи, чтения, письма, восприятия чужой речи, для способности передвигаться и одновременно о чем-то думать. Нехитрая зарядка помогает восстановить гармонию между мыслями и чувствами, дает возможность согласовывать новую информацию с уже имеющимся опытом и очень полезна людям, которым трудно задерживать свое внимание на чем-то одном в течение продолжительного времени. Ежедневно выполняя «восьмерки» и нажимая на «кнопки мозга», вы постоянно будете поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме.

**В. Худова,**  
врач-невролог

## ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

У вас когда-нибудь была изжога? Ответ подразумевается сам собой. А знаете ли вы, почему она возникает и как избежать ее, а главное – чем она опасна?

**ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЗНАЕТ.** Ижогой называется ощущение тепла или жжения «под ложечкой» – то есть в верхней части живота и нижней части грудной клетки (или за грудиной).

Иногда изжога распространяется вверх, доходит даже до шеи и нижней челюсти. Бывает, она сопровождается повышенным отделением слюны, горьким или кислым привкусом во рту.

**ВСЕХ ВПУСКАТЬ, НИКОГО НЕ ВЫПУСКАТЬ.** Основная причина, из-за которой возникает изжога, на медицинском языке именуется «гастроэзофагальным рефлюксом». Гастро – по-латыни желудок, «эзофагус» – пищевод, а загадочное слово «рефлюкс» (не путать с рефлексом) обозначает движение или течение в обратном направлении. Иными словами, гастроэзофагальный рефлюкс – это всего-навсего попадание в пищевод содер- жимого желудка, то есть обратный его заброс. Как известно, основа желудочного содер- жимого – это соляная кислота очень высокой концентрации. Желудок защищен от ее едкого воздействия, а вот

пищевод – увы. В месте соединения этих органов (оно называется кардией) находится мышца, волокна которой плотным кольцом охватывают отверстие между ними. Эта мышца (сфинктер, то есть «сжиматель») работает так, что разрешает только одностороннее движение пищи – из пищевода в желудок.

Если же она перестает справляться со своими обязанностями, кислое содер- жимое желудка начинает проникать в пищевод.

Такое состояние называется недостаточностью кардии. Как сказано выше, пищевод беззащитен перед разрушительным действием соляной кислоты, обжигающей его внутреннюю оболочку. Вот эти-то муки пищевода и дают то, что мы называем изжогой.

**ОТЧЕГО ЖЕ ВОЗНИКАЕТ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ КАРДИИ,** почему мышечные ворота закрываются неплотно? Причин тому много, и условно их можно поделить на «болезни» и «не болезни». Из «не болезней» чаще всего вызывает изжогу сверхобильная трапеза, попросту переедание. Заполненный до отказа желудок растягивается сверх меры, диаметр кар-

ди из-за этого увеличивается. Понятно, что растянутая мышца-заслонка уже не может работать на совесть. То же самое происходит, когда мы растягиваем желудок не пищей, а газами – они есть в шипучих винах, пиве, лимонаде и прочих газированных напитках... Теперь вы поняли, почему от них бывает изжога?

А еще изжога возникает от кофе, от маринованных огурчиков, от вареной картошки, апельсинов и т. д. и т. п. – список можно продолжать до бесконечности. У каждого он свой, и каждый может, выписав его где-нибудь для памяти, отворачиваться от продуктов, вызывающих изжогу, как бы соблазнительны они ни были.

Из других «не болезней» есть смысл упомянуть возрастное ослабление мышц пищевода, которое ощущается уже где-то после 40 и, к сожалению, не подлежит коррекции. А вот ожирение и курение – тоже не последние причины изжоги – это уже «болезни», от которых надо избавляться. (См. также Табак: прицельное попадание – Табачный дым – «меткий стрелок». Одна из его мишени – желудок.)

**О ГАСТРИТЕ И НЕ ТОЛЬКО.** Гастрит (воспа- ление слизистой желудка)

– один из самых частых виновников изжоги. При гастрите поврежденная слизистая становится менее растяжимой. Из-за этого давление в желудке после еды повышается быстрее, а значит, сфинктеру труднее выполнять свою функцию заслонки, и он начинает барахлить.

Из других хворей, вызывающих изжогу, назовем грыжу пищеводного отверстия диафрагмы. Это не слишком опасная вещь, чего не скажешь о язвенной болезни и развитии опухолевых процессов в желудке и пищеводе. Между тем первым симптомом названных серьезнейших болезней как раз и бывает все та же, будто бы безобидная изжога.

**ДОКТОР, У МЕНЯ ИЗЖОГА!** Обнаружив у себя изжогу, не обязательно



что предпринимать, как изничтожить изжогу.

**ПОМОГИ СЕБЕ САМ.** До сих пор бытует мнение, что при изжоге надо принимать соду. Нет, не надо. Ничего хорошего от этого не будет: во-первых, сода сама может повредить слизистую пищевода, во-вторых, она вызывает усиленное газообразование, что лишь растягивает желудок.

Нужны при изжоге лекарственные средства, относящиеся к группе антацидов (альмагель, маалокс, фосфалюгель и другие). А кому-то удается избавиться от нее, просто выпив стакан теплой воды или молока.

**НАРОДНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ТВОРЧЕСТВО.** От изжоги помогает сок белокочанной капусты (1/2 стакана) и сок сырого картофеля (1/3 стакана). Есть более сложные рецепты, например, такой: взять по 20 г травы зверобоя, сушеницы и тысячелистника, 3 ст. ложки этой смеси залить литром кипятка и настаивать два часа. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день. Хорошо помогает и настой золототысячника (1 ст. ложка травы на 2 стакана кипятка).

Такая, казалось бы, мелочь – изжога. Но как приятно не чувствовать себя еретиком, которого приговорили к сожжению изнутри!

Алексей Эрлик  
журнал «Семейный доктор»

## РЕЦЕПТ

## Вросший ноготь: причины и его лечение

## ЧТО ТАКОЕ ВРОСШИЙ НОГОТЬ?

Вросший ноготь – это очень неприятно и довольно болезненно, когда ноготь (чаще всего на большом пальце ноги) начинает врастать в края ногтевого валика, вызывая болевые ощущения при ходьбе и ношении обуви, покраснение, воспаление и выделение гноя из-под ногтя. Большую опасность вросший ноготь несет людям с нарушением кровоснабжения и больным диабетом, так как такие воспалительные процессы в ногте могут привести к гангрене пальца.

## ПРИЧИНА ВРОСШЕГО НОГОТЬЯ

Врастание ногтя встречается довольно часто, особенно у детей. Главной причиной врастания ногтя в оклоногтевые валики служит неправильное обрезание ногтей, когда очень глубоко срезают ноготь, что приводит к его неправильному росту. Также причиной может служить и

ношение неудобной обуви с зауженными носами, тем самым ноготь начинает постепенно впиваться в ногтевой валик. Заболевание грибком стопы тоже может служить причиной, а также травмы, плоскостопие, наследственная предрасположенность, ортопедические заболевания стопы.

Если человек, у которого врастает ноготь, страдает еще и сахарным диабетом, то в травмированные ткани постоянно проникает инфекция, это может сильно ухудшить состояние больного. Развивается некроз тканей.

## ЛЕЧЕНИЕ ВРОСШЕГО НОГОТЬЯ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Лечение вросшего ногтя народными средствами всегда можно сочетать с рекомендациями лечащего врача.

Нужно хорошо расправить ногу, немного отстричь сросшуюся часть. Возьмите надфиль и обработайте его спиртом. Следующий шаг – это



пропилить ноготь посередине, но не до конца. Пройдет семь дней, и вы не заметите, как пройдет ваше беспокойство. Больше вросший ноготь вас беспокоить не будет. Сейчас я ногти подстригаю ровно, без округостей, чтобы беды вновь не повторились. И вот уже три месяца эта болезнь меня не беспокоит.

## ПОДОРОЖНИК ВСЕ СДЕЛАЕТ ЗА ВАС

Как-то у моего мужа врос ноготь. Было так больно, что даже нельзя было одеть обувь. Муж идти к врачу отказался, и я решила в этом случае воспользоваться народным средством лечения вросшего ногтя.

Распарьте ногу в растворе марганца. Возьмите лист подорожника, разомните его и приложите к пальцу сверху еще один лист подорожника, замотайте все бинтом и наденьте носки. Меняйте каждый день повязку. Через 7 дней у вас все пройдет.

## СЛИВОЧНОЕ МАСЛО СМЯГЧИТ НОГОТЬ

Вросший ноготь, как правило, бывает на больших пальцах ног. При такой болезни наши бабушки пользовались следующим народным средством.

Наденьте вечером напальчник, который наполнен сливочным маслом, а сверху – носок. Это нужно делать каждый день. Утром компресс нужно снять, примерно через двадцать один день прекратятся боли. Как только это случится, нужно будет осторожно отодвинуть ноготь и подложить под него что-нибудь, например бинтик.

В. Платова

## Позвоночная грыжа и конский жир

Мой брат долгое время страдал позвоночной грыжей. Врачи сказали, что придется делать операцию. Но, к счастью, нам посоветовали народный метод лечения позвоночной грыжи. Это конский жир. Проверено нами на себе. И теперь брат и вправду может сказать, что этот метод помогает. Но только при этом боль, конечно, будет возвращаться, если поднимать тяжесть или делать слишком резкие движения. Не могу, правда сказать, что болезнь проходит полностью, но зато боль уходит, самочувствие улучшается на несколько месяцев.

Помазкова А.Б.



## НАРОДНЫЙ ОПЫТ

## Волшебный обруч

Мне 65 лет. В моей жизни были периоды очень напряженные, с большой физической и моральной нагрузкой, в результате которой я заработал болезнь - у меня начались приступы головной боли.

Приступ начинался, как правило, с потемнения в глазах, потом от затылка приходила головная боль с тошнотой. Приступ мог начаться в любое время суток: утром, в обед, вечером и даже ночью во время сна. Одно дело, когда он начинался во время обеда, просмотр телевизора, домашней работы, и совсем иная ситуация, когда я за рулем автомашины и еду по трассе 120 км/ч. Как правило, остановлюсь, откину голову назад и через 20-30 минут потемнение в глазах проходит, а боль и тошнота остаются на весь день. Около тридцати лет продолжались эти приступы головной боли. Много было рекомендаций, советов, наставлений. Иные я применял, другие игнорировал, но все напрасно.

Издавна считалось, что металл, особенно медь, обладает целебными свойствами, и наши предки придавали этому очень большое значение.

Я нашел полоску меди шириной 10 мм (то есть 1 см) и толщиной 2,5 мм, согнул в кольцо по длине окружности моей головы, склепал концы, придал форму головы, то есть так, как мы носим головной убор. Зачистил и отшлифовал наждачной шкуркой. Получилось красивое (как золотой обруч на голове) кольцо. И как подходит приступ или просто начинает болеть голова, надеваю это кольцо на голову.

И в течение двух-трех часов боль уходит, приступ оставляет меня в покое, мало того, он выводит от меня плохое настроение. Выходит, металл забирает не только боль, но и влияет на моральное состояние человека.

Я боюсь, что ошибаюсь, что это мои фантазии, но факт имеет место после многолетней болезни.

## Мой рецепт зубного порошка

Давно собираю материалы по лечению и сохранению зубов. Интесуюсь и народными рецептами.

В результате многолетней практики составил собственную методику укрепления зубов и изготовил лечебный зубной порошок.

Каждое утро я сначала чищу язык деревянной ложечкой, а потом – зубы порошком, который делаю так. Сначала отдельно перемалываю на кофемолке мел, поваренную соль, пищевую соду, живицу ели или сосны, подсушеннную кожуру банана и пережаренные зерна ячменя. Потом все компоненты беру в пропорции 1:1. Кожуру банана добавляю для аромата.

Утром, после чистки языка, макаю зубную щетку в пузирек с растительным маслом – он всегда стоит в ванной, а потом опускаю ее в зубной порошок. Почистив зубы, начинаю массировать пальцем десна с внутренней и наружной стороны. Это хорошо укрепляет их.

Ф. Грибков, г. Екатеринбург

## ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

## SOS: кашель!



**Одних он мучает по ночам, других – с утра, третьих – после глотка холодного напитка... Чем лечить кашель? А ничем. Лечить надо болезнь, симптомом которой он является.**

Кашель – это естественная защитная реакция организма. За ним могут скрываться не менее десятка недугов. Поэтому и нет универсальных средств против кашля. Так что постараитесь запомнить основные SOS-сигналы, которые нам подает организм своим «кхе-кхе».

## ПРОСТУДНЫЙ КАШЕЛЬ

Чаще всего сухой и навязчивый, его вызывает воспаление задней стенки горлани на фоне вирусного заболевания. Характерный признак – усиливается в положении лежа на спине. Стоит повернуться на бок – и он уже беспокоит не так сильно.

**Что делать.** Полоскать горло (даже если оно болит не сильно), делать ингаляции, бороться с насморком и, конечно, стараться не спать не спине. Препараты, подавляющие кашель, на этом этапе не нужны. Ваши средства – витамин С, фитопрепараты с отхаркивающим и противовоспалительным действием (например, пасты «Доктор МОМ»), бальзам «Звездочка» (им растирают стопы, чтобы уменьшить насморк), спрей для промывания

носса (Аквамарис, Физиомер), растворимые чаи (Терафлю, Колдрекс), мед.

## «ОСТАТОЧНЫЙ» КАШЕЛЬ

Простуда давно в прошлом, а кашель продолжает доносить. То мучает всю ночь, то не дает покоя с утра. При этом он становится влажным, но чтобы откашляться, приходится прикладывать немалые усилия. Начинает болеть голова... Познакомьтесь с бронхитом – это его симптоматика. С простудным вирусом вы справились, но на ослабленные слизистые накинулись бактерии.

**Что делать.** Если кашель длится больше 3-х недель и не проходит – есть повод дойти

наконец до врача. Необходимо сдать анализ и выяснить, что за микробы вызвали бронхит и против каких антибиотиков они бессильны. Иначе есть риск впустить перепробовать на себе весь арсенал аптеки, вырастив в бронхах злостный лекарственно-устойчивый штамм.

## КАШЕЛЬ КУРИЛЬЩИКА

Если вы курите и по утрам начались приступы кашля, который не прекращается, пока вы не откашляете вязкую густую мокроту, задумайтесь. Это могут быть начальные признаки хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), насторожащего бича курящих.

**Что делать.** Отказаться от вредной привычки недостаточно. Необходимо проконсультироваться у врача-пульмонолога. Чтобы привести в порядок бронхиальное дерево, может уйти несколько месяцев.

## АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ

Очень характерный, «дерущий», сухой и практически не прекращающийся, особенно в присутствии аллергена. Усиливается ночью, когда активируется блуждающий нерв (он ответственен за возникновение бронхоспазма). Не сопровождается подъемом температуры, может мучить вместе с аллер-

гическим конъюнктивитом или ринитом.

**Что делать.** Обратиться к аллергологу-иммунологу, пройти тесты на выявление чувствительности к различным аллергенам. Подобрать с врачом антигистаминные препараты. В качестве экстренной помощи можно использовать ингаляторы с бронхорасширяющими средствами.

## 5 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАПОМНИТЬ

1. Кашель – это серьезно, не оставляйте его без присмотра.

2. Не заглушайте таблетками влажный кашель, слизь должна обязательно удаляться из дыхательных путей.

3. При сухом кашле не увлекайтесь препаратами с кодеином. Это вещество – ближайший родственник морфина, длительность курса приема (она указана в инструкции к препарату) нарушать опасно.

4. Если кашляете дольше 3-х недель – идите к врачу. Ничего не находится? Идите к другому, но причину найдите, она обязательно есть.

5. Слабое и короткое подкашивание в течение многих недель может навести на мысль о необходимости обследоваться у фтизиатра (специалиста по диагностике и лечению туберкулеза).

## САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

## ГОРЕЧЬ ВО РТУ – ЧТО-ТО С ПЕЧЕНЬЮ

Горечь во рту может быть одним из признаков заболевания печени, желчного пузыря или желчных протоков. Как известно, печень принимает самое активное участие в процессах пищеварения, способствуя расщеплению жиров до готовых для всасывания пищевых элементов. С этой целью в просвет пищеварительного канала поступает желчь, которая эмульгирует жиры и превращает их в мельчайшие «капельки». Однако при некоторых патологических процессах желчь начинает застаиваться как в самом желчном пузыре, так и в желчных сосудах, сообщает gigamir.net.

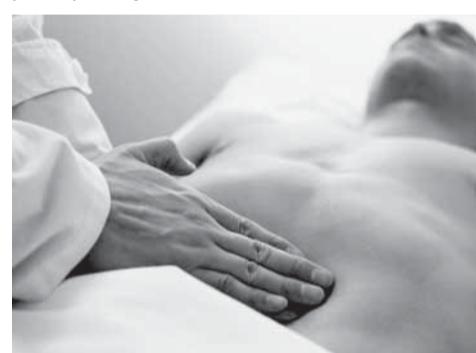
Причиной этого могут быть различные инфекционно-воспалительные заболевания, желчекаменная болезнь, опухолевые процессы и др. В результате недостаточного поступления желчи в желудочно-кишечный тракт пища переваривается некачественно, нарушается моторика кишечника, возникают различные застойные явления в пищеварительном канале. В результате всех этих процессов пища не просто задерживается в кишечнике. В ней начинаются естественные процессы гниения органических веществ, в результате которых человек может ощущать неприятный, в том числе и горький привкус во рту. Кроме того, нарушения перистальтических движений кишечного канала сами по себе могут стать причиной горечи в

ротовой полости. Дело в том, что даже при нормальном функционировании печени и билиарной (желчной) системы снижение скорости прохождения пищевого комка по пищеварительному каналу означает, что вместе с пищей в кишечнике задерживаются и пищеварительные соки, в том числе и сама желчь. Именно она и причиняет характерную горечь во рту.

Что же делать, если вы ощущаете горький привкус во рту? Можно ли от этого избавиться? Всё зависит от того, какая причина привела к горечи. Так, способствовать горькому привкусу в ротовой полости могут кедровые орешки, которые обладают мощным желчегонным действием. Кроме кедровых орешков, образование желчи могут способствовать и некоторые другие продукты питания (например, не только кедровые, но и почти все разновидности орехов, хотя и в меньшей степени), поэтому не исключено, что на следующий день после их употребления вы можете ощутить неприятный горьковатый привкус в ротовой полости. В таких ситуациях нужно отказаться от употребления желчегонных продуктов.

Если же горечь во рту длительное время не исчезает независимо от того, какой диеты вы придерживаетесь, необходимо срочно обратиться к терапевту. Возможно, ваша печень или желчный пузырь нуждаются в квалифицированной медицин-

ской помощи. Даже если при этом нет ни одного симптома, подтверждающего печечно-желчную патологию (боль или чувство тяжести в правом подреберье, увеличение печени



при прощупывании, пожелтение кожных покровов или склер и др.), это ещё не свидетельствует о полном благополучии этих органов. Дело в том, что патологический процесс в печени может длительное время протекать практически бессимптомно: болевые рецепторы, расположенные в печёночной капсуле, реагируют лишь на растяжение, т.е. при увеличении самой печени.

Если же необходимо помочь желчным протокам, эффективны холагогум, холагон, настой из кукурузных рылец и др.

Конечно, появление горького привкуса во рту вовсе не обязательно должно означать проблемы со здоровьем печени, однако горечь однозначно свидетельствует, что ваша печёночка работает уже на пределе и нуждается в очистке. Очистка печени – это избавление от самых разнообразных шлаков, которые накопились в ней в процессе обезвреживания токсических элементов, попадавших в организм. Очистка печени может быть осуществлена как в лечебном учреждении, так и в домашних условиях. Однако способ и возможность очистки лучше обговорить с компетентным специалистом.

**РЕЦЕПТ**

**РАСТИРКА ИЗ ЦВЕТКОВ СИРЕНЫ**

Сирень (цветы), водка. 1 стакан цветков настоять на 0,5 л водки 7 - 10 дней. Растирать болевую область.

**РАСТИРКА ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА**

Подсолнечное масло, красный перец, керосин. Смешать 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и 5 - 10 стручков красного перца, перемолотого в мясорубке. Настаивать в теплом месте 9 дней. Ежедневно хорошо взбалтывать. Втирать в болевую область на ночь. Утром надеть теплое белье.

**НАРУЖНОЕ И ВНУТРЬ**

1,5 стак. сока редьки смешать с 1 стак. чистого меда и с 0,5 стак. водки. Добавить 1 ст. ложку соли и все хорошо перемешать. Смесью растирать болевую область, а также можно принимать по 1 юмке перед сном.

Аппликации - весьма эффективная лечебная процедура. Они рефлек-

## ПОМОЖЕМ ПОЗВОНОЧНИКУ

торно действуют на биологически активные точки и зоны, нормализуют энергетический баланс в организме и работу нервно-мышечных элементов двигательных сегментов позвоночника. Лечение аппликациями - это всегда курс лечения. Обычно нужно от 5 до 10 процедур. Какое количество нужно именно вам, определите по принципу: кладу, пока болит, и еще один раз. Важным достоинством приведенных ниже аппликаций народных средств является их высокая эффективность при отсутствии токсичности, простота применения и возможность использования в домашних условиях.

**КЕРОСИНОВО-МЫЛЬНАЯ АППЛИКАЦИЯ**

Аппликатор - кусок мягкой холщовой ткани без синтетики, смачивают керосином, отжимают. Аппликатор должен быть влажным, но керосин с него течь не должен. Одну из его сторон намыливают

хозяйственным мылом до образования блестящего мыльного слоя.

Аппликатор укладывают на спину «керосиновой стороной» (ненамыленной) на зону боли. Мыльный слой способствует тому, что при накладывании на спину керосин не испаряется, а всасывается кожей спины. Сверху его закрывают kleenкой, затем слоем ваты и завязывают платком или полотенцем. Лежать нужно на спине от 30 минут до 3 часов. Больной должен испытывать лишь легкое жжение и тепло. Выполните 3 - 5 таких процедур с перерывами в 1 - 4 дня в зависимости от состояния кожи.

**АЛОЭ-МЕДОВАЯ АППЛИКАЦИЯ**

Смешать 50 г сока алоэ (1 часть), 100 г меда (2 части) и 150 г водки (3 части). Применять в виде компресса на ночь.

**ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ**

Хороший эффект дают

травяные ванны - один из самых древних способов оздоровления. Приятная ароматная ванна, которую легко приготовить, быстро снимает усталость, успокаивает нервную систему, омолаживает, очищает кожу, улучшает сон и обменные процессы в организме, самое главное - у больных остеохондрозом снижает боль и напряжение мышц. Ванна оказывает хорошее лечебное действие лишь в том случае, когда используется в виде курса лечения - не менее 10 - 15 ванн, через 1 - 2 дня.

1. Ромашка (стебли с цветками). 300 г цветков залить 5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить, влить в ванну. Общие ванны.

2. Шалфей (листья). 200 г листьев шалфея залить 5 л кипятка, настоять 2 часа, влить в ванну с температурой воды 34°C. Постепенно снизить ее до 20°C. Общие ванны.

3. Хвоя (хвойный экс-



на 4 - 5 минут. Процедура повторяется неоднократно (после коротких перерывов) до полного исчезновения боли.

При хронических болях в спине рекомендуется курс лечения иглоуплакатором - 10 - 15 процедур ежедневно. Положите иппликатор на постель, от ее середины к изголовью. Подушку замените маленькой. Сядьте на постель и плавно опуститесь обнаженной спиной на целебные «колючки». Чтобы иппликатор плотнее соприкасался с телом, можно на уровне поясницы подложить небольшой валик из полотенца. Процедуры лучше делать перед сном. На курс достаточно 12 - 15 сеансов.

**ПЕРЦОВЫЙ ПЛАСТЫРЬ**  
применяется как отвлекающее, обезболивающее средство при радикулитах, невралгиях, миозитах, люмбаго и других формах остеохондроза.

Противопоказаниями к применению перцового пластиря являются заболевания кожи. Не накладывается он и на родимые пятна, как и иглоуплакатор.

**ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО**

## Держи ноги в тепле, а вены - в тонусе

**Во-первых, проблемы с венами передаются по наследству. Во-вторых, венам угрожает множество факторов риска. Перечислим важнейшие из них: лишний вес, профессиональная деятельность, связанная с длительными статическими нагрузками на вены (они не любят ни долгого стояния, ни долгого сидения), недостаток клетчатки в продуктах питания, гормональная контрацепция и заместительная гормональная терапия, наконец, тесное белье. Сильно ухудшается ситуация с венами и во время беременности (к сожалению, и после родов она не нормализуется).**

**ЧЕМ ЛЕЧАТ ВЕНЫ**

Жизнь занедуживших сосудов можно облегчить благодаря специальным средствам - венотоникам. Самые действенные и безопасные из них - те, что приготовлены на основе растительных веществ: диосмина, эсцина и рутин. Миссия таких венотоников - укрепление венозных стенок. Человек с неважными венами практически сразу ощущает благое действие венотоников, а полтора месяца ежедневного лечения дают, как правило, хороший стойкий результат.



тат. При незапущенной болезни венотоники принимают не реже двух раз в год. В тяжелых случаях ими пользуются постоянно.

**А КОНКРЕТНЕЕ?**

Вены лечат, как все на свете, таблетками, уколами, каплями и мазями. Чтобы улучшить всасывание в желудочно-кишечном тракте, иные из таблетированных лекарственных препаратов подвергают микронизации - сложному технологическому про-

цессу измельчения частиц активного вещества (до размера менее 2 микрон). Это позволяет препарата быстрее проявить все свои достоинства. Для уменьшения побочного воздействия на желудок и кишечник венотоники принимают после еды. Один из новейших венотоников - таблетки детралекс (на основе диосмина). Препарат устраняет венозный застой, нормализует проницаемость капиллярной стенки и восстанавливает ее прочность, как и традиционные троксевазин, венорутон и троксерутин (выпускаются в виде кап-

суль и геля). Незаменимый для сосудов эсцин, добываемый из плодов конского каштана, - главная составляющая препарата эскузан (драже и капли). Этот натуральный биофлавонид улучшает циркуляцию крови и укрепляет стенки

препарата, содержит рутин и эскулин (вещество, родственное эсцину). Анавенол улучшает кровообращение в периферических сосудах, повышает венозный тонус, снижает проницаемость и хрупкость капиллярных стенок. Препарат выпускается в форме капель и драже.

В основе вобэнзима (драже) растительные и животные ферменты. Он оказывает противовоспалительное и противоточечное действие, нормализует проницаемость капилляров, а также помогает «просевшей» иммунной системе. Не имеет аналогов солкосерила (таблетки, раствор для инъекций, мазь, гель). Это активатор обмена веществ, повышающий потребление кислорода клетками тканей. Тем самым он нормализует процессы метаболизма - улучшает синтез коллагена и эластина. Таким образом, происходит как укрепление сосудистых стенок, так и заживление повреждений кожи при вторичном варикозе. Активизирует обмен веществ в тканях и актовегин (драже и раствор для инъекций). Препарат изготавливается из телячьей крови. В терапии заболеваний вен

используется еще один натуральный препарат - капли вензы (Bitther Richard). Они улучшают состояние капиллярных стенок и поднимают их тонус.

**ЗАМАЗЫВАЕМ НЕПРИЯТНОСТИ**

Проблемы с венами заметны, увы, невооруженным глазом. Первые признаки неблагополучия - отеки голени и стопы к концу дня, чувство тяжести и распирания в икрах. При длительном пребывании в положении сидя или стоя симптомы усиливаются. Даже комфортная обувь становится к вечеру тесноватой, а носки и гольфы оставляют следы на коже. Чуть позже на бедрах и голени образуются мелкие сине-красные сосудистые «звездочки», затем пропадают вены - темно-синие причудливо извитые. Кожа голени становится неестественно сухой и ранимой, именно поэтому так хороши для больных вен мази и гели. Хотя мази и гели нельзя назвать сильнодействующим средством, они, несомненно, приносят облегчение, причем скорое. Врачи советуют сочетать их с эластической компрессией - специальными колготками и чулками. Са-

мое популярное наружное средство - гепариновая мазь. Она препятствует образованию тромбов, снимает воспаление и отеки, уменьшает боль. Гепариновую мазь применяют буквально на всех стадиях венозной недостаточности - от небольших отеков до трофических язв. Аналогичным образом - и тоже на основе гепарина - действует препарат лиотон 1000. Этот гель обладает антитромбическим, противовоспалительным и противоотечным действием. Во многих лечебных средствах для наружного применения присутствует незаменимый при бедах с венами конский каштан. Например, его содержат крем и гель венитан. Не менее эффективное средство - венорутон гель, только главный врачующий компонент в нем не конский каштан (эсцин), а рутозид. Благодаря ему гель неплохо справляется с болью и отеками. Хорош он и при тяжести в ногах. Так же действует и гинкго гель (напомним, что действующее вещество в нем, как и в капсулах гинкго гелла). Троксевазиновым гелем лечат поверхностный тромбофлебит, венозные язвы и дерматиты - он снимает болевые ощущения и приятно охлаждает воспаленные вены.

Елена Сергеева



Мне исполнилось 60. Вроде и много лет, но это только по календарю. А душа этот возраст совсем не принимает. И слава Богу!

Объяснить состояние своей души могу только тем, что продолжаю трудиться до сих пор. Работа дарит мне много дорог, которые безумно люблю. Люблю их и в ясные тёплые дни, в лютые морозы и дождливую осень, а весной - просто улетаю душой в небо вместе с синими туманами.

И здесь, в дороге, в этом единении с миром природы, когда рассветы удивляют своей непохожестью, а закаты - умиротворением, я взялась за ручку и тетрадь, чтобы попытаться передать то, что так волнует сердце, заставляет забыть про годы, - красоту природы родного края, бескрайней нашей России.

И у меня получилось! Результатом моего творчества стали три сборника лирических стихов. Их читает и молодёжь, люди моего поколения. Говорят, что стихи помогают жить, не теряя надежду, веря только в хорошее и храня в сердце

*Предлагаю вашему вниманию стихотворения, посвящённые Дню защитника Отечества и 8 Марта!*

*Может быть, газета и напечатает их к этим важным датам.*

*Я пишу стихи на разные темы.*

**Павел Матвеевич Самарин,  
г. Екатеринбург**

#### **РУССКОМУ СОЛДАТУ СЛАВА!**

Про российского солдата  
Знает мир не первый век.  
Многие известны даты -  
Сколько помнит человек.  
Чингисхан, поляки, шведы,  
Турки и Наполеон,  
Гитлер жаждал здесь победы -  
Наш солдат всех выгнал вон!  
Славим лично и заочно.  
Но не всех героев павших  
Знаем мы. Уж эта точно.  
Нынче снова отмечаем  
День защитников страны,  
Ещё выше поднимаем  
Флаг Российской старины.  
Наш завет сейчас один:  
Чтобы мир настал на свете,  
Армии всё отдалим,  
Ведь солдаты - наши дети.



любовь. Я посылаю вам мои новые неопубликованные стихи. Хотелось бы, чтобы с ними познакомились читатели вашей газеты - зарядились бы оптимизмом и, окрылённые, отправились вместе со мной в душевный полёт, где нет покоя сердцу, а есть только желание лететь...

**Сюсина Лидия Дмитриевна,  
Мордовия, г. Саранск**

#### **СМЕНА ПОКОЛЕНИЙ**

Детская площадка во дворе:  
Лесенки, цветные карусели,  
И рябины рдеют на заре,  
На скамейках бабушки присели -  
Провожают август и тепло,  
Заодно приглядывают внуков,  
В небесах по-летнему светло.  
Август полон тишины и звуков.  
В лицах бабушек - блаженство и печаль:  
Улетела молодость, умчалась...  
И надежд несбывшихся им жаль.  
Красоты - которой не осталось...  
Но ведь было же!.. Всё было. А теперь  
Лето задержалось в наших детях,  
А весне откроют внуки дверь...  
- Катенька! Отдай игрушку Пете!..  
... Смена поколений и времён...  
Вот ещё одно уходит лето.  
Полог из рябиновых знамён -  
Бабушки теплом его согреты...

#### **НАСТРОЕНИЕ**

Весна, как белобокая сорока:  
Лишь кое-где лоскутки снегов,  
Пестреют холмики,  
Трещат ручьи до срока.  
Река пытается уйти из берегов...  
Душа сегодня тоже шаловлива:  
Реакция на раннюю весну?  
Иль гуси в небе так летят красиво?  
Иль солнца день нам  
через край плеснул?  
Как объяснить такое - я не знаю,  
Но по-сорочьи хочется трещать  
«Люблю тебя» проснувшемуся краю

#### **8 МАРТА**

Восьмое марта мы все любим,  
ждём, как Архангела с небес,  
В душе своей волнение будим  
И открываем мир чудес.

Вдруг узнаем, что мы любимы,  
И сердце сладостно стучит,  
Амур витает шаловливо,  
И в цель стрела его летит.  
Мужчины в этот день любезны,  
Предупредительны, скромны,  
Заводят речи интересны,  
Душевной щедрости полны.

И в этот день и в этот вечер  
Любовь и счастье, как волна,  
Качают нас. И каждый весел.  
Весной у всех душа полна.

*Высылаю вам некоторые стихи из моей книги «Бессмертие».*

**С уважением, Полещук Илья  
Николаевич, г. Нижневартовск**

#### **РУССКОЙ ЖЕНЩИНЕ**

Не напрасно сложили песню  
Мы про синий платочек твой.  
Вот блеснула в обойме тесной  
Пуля, выплитая тобой.  
Осенен боевым приказом,  
Батальон продолжает бой.  
И врага повергает наземь  
Пуля, выпущенная тобой.  
Сквозь свинцовые эти дали  
Мы с тобою идем в поход,  
И сверкнул на твоей медали  
Солнца утреннего восход.  
Вот проходит состав тяжелый,  
И взлетает во тьме ночной —

Во весь свой голос хочется кричать...  
Мне улыбаются берёзки белозубо:  
Наверно, выгляжу сегодня я смешно,  
А рядом ты... Обветренные губы  
Волнуют нежно, страстно и грехно.  
Весна в душе. В природе - она тоже.  
И рады мы всё снова пережить,  
А потому: спасибо тебе, Боже:  
Весна в душе. И хочется любить...

#### **НА БЕРЕГУ ЮНОСТИ**

Над речкой верба кустики склонила:  
Горошки млеют от весенних нег...  
А помнишь ты, как я тебя любила,  
Мой милый, дорогой мой человек?...  
... Такой весны, пожалуй, не бывало:  
Начало марта - прорвалось тепло.  
На реках, как в апреле, затрещало,  
И в круговорти солнце понесло.  
Снуют лучи, и скучный снег искрится.  
Ни облачка на небе — чистота!  
И удивлённо цвиркает синица:  
Ей кружит голову в лазури высота.  
... А мои мысли нынче с вербой схожи:  
В них - берег мой, из детства светлый лист,  
Где я горошка вербного моложе,  
И также молод рядом гармонист...  
Ах, сколько вёсен над землёй промчалось! -  
Такой, как эта, не было давно...  
С любовью первой я не обвенчалась.  
Но и забыть её мне не дано...

#### **НЕ КРИЧИТЕ**

Вот уже и грачи прилетели -  
Чёрной стаей сидят у дорог.  
На пригорке - зелёные ели,  
Оглушённые криком сорок.  
Как в природе сегодня крикливо! -  
Недовольно бормочет ручей...  
Расшаталась весна торопливо  
В светлом платище тёплых лучей.  
Вот и нам не сидится на месте.  
Вновь, бродяги, с тобой мы в пути.  
- Эй, грачи, вы какие там вести  
В своих клювах смогли принести?...  
Вновь про кризис? Не надо об этом!  
Нам такая напасть ни к чему! -

Мы в дороге зимою и летом.  
Не догнать торопливых ему!  
Не привыкли мы жить на готовом,  
Да и плакаться нам не с руки:  
В мире нашем и старом, и новом  
Мы всегда на подъёмы легки.  
И дорога для нас - труд и песня,  
И романтика, счастье и хлеб...  
Заявляем вам, птицы, мы честно:  
Крик про кризис, пожалуй, нелеп.  
Ведь у нас завтра снова дорога.  
Снова лихо весна запоёт...  
Не кричите про кризис так много:  
Там, где трудятся, он не живёт...

#### **МОКША В КРИЗИС**

Март будоражит. Солнце - как пожар.  
Напрягся снег в покусанных сугробах.  
Дымком клубится над рекою пар.  
Царят смятенье на мокшанских водах:  
Вот - полынья. Вот - лёд. А там рыбак.  
Рискует жизнью страстный раб азарта...  
И где-то лай охотничьих собак.  
Грачи орут в экстазе песню марта.  
То милый край прощается с зимой.  
Уходит холод. Отступает стужа...  
Что ждёт нас, люди,  
кризисной весной?  
Иль пояса затягивать потуже?  
Пугает новостями нас экран:  
О кризисе лишь только разговоры...  
И не понять - где правда, где обман,  
Где честен человек, а где - блефуют воры.  
Жизнь на экране - словно месяц март:  
Под солнцем ярким - ненадёжность снега,  
И кризис, где-то в Штатах  
взявшись старт,  
Грозится он оставить нас без хлеба...  
А дикий ор грачей, впластую лай собак -  
Дебаты в золочёных кабинетах;  
На льдинах мартовских  
отчаянный рыбак –  
To наш народ меж вольностью запретов.  
...И все ж тепла дождётся милый край:  
Грачи умолкнут - соловьи засвищут,  
Согреет Мокшу разноцветный май,  
И даже в кризис  
не бывать ей нищей!...

С хрипотцой Циолковского голос  
Не замолк на волне звуковой.  
Я хочу овладеть чудесами,  
Что творятся в космической мгле.  
Небо полнится голосами  
Тех, кто жив и любит на земле.  
Пусть летят и летят наши песни,  
Многоократно шар земной обовьют,  
Пусть услышат все в поднебесье,  
Как наши ансамбли поют.

#### **БАБЫ**

Закатился в позолоту  
Лета чистый изумруд.  
Бродят бабы по болоту,  
Клюкву спелую берут.  
Дни безоблачны, бездонны,  
Дедушка сидит на пне.  
Глухо брякают бидоны  
Спелой клюквою на дне.  
Дедушка, о небесах мечтая,  
Перелистывает жизнь.  
Журавли за стаей стая  
Улетают ввысь.  
В небо смотрят бабы,  
Лето кончилось для них,  
Ягод им набрать хотя бы  
По бидону на двоих.  
И ещё мечтают бабы:  
Им бы крылья вместо рук,  
Стали б бабы хоть куда бы,  
Улетели бы на юг.  
Отдохнули бы у моря,  
Невиданного досель,  
И до старости без горя  
Ели бы клюквенный кисель.

Уважаемый Илья Николаевич! Присылайте вашу книгу стихов. Мы с радостью опубликуем избранное из нее.

**С уважением, гл. редактор  
Н. Демина**

## ОСЕНЬ ЗОЛОТАЯ

**Когда кто-то говорит о пожилых людях как о группе, чаще всего черты ее сводятся к убогости, угнетенности, болезненности. Это не так. Пожилые люди все разные. Они различаются по состоянию здоровья, уровню достатка, по возрасту, по образованию и т.д. Есть успешные, обеспеченные, состоявшиеся личности, есть и те, у кого жизнь не удалась. Сильно отличается человек 55-60 лет (а пожилым человек считается после выхода на пенсию) от человека после 80. Поэтому говорить об общих проблемах всех пожилых людей очень трудно.**

За исключением, пожалуй, одной – это возраст. А возраст – это здоровье. В этой области я выделила бы два момента. Во-первых, объективное состояние сферы здравоохранения. К сожалению, до сих пор большинству пенсионеров в нашей стране недоступно качественное медицинское обслуживание. Во-вторых, отношение самих людей к своему здоровью. У нас все – как раньше:



пока гром не грянет... Если у людей есть семья, они справляются с возникающими проблемами. Если пожилой человек одинок, он не сможет жить на пенсию, занимаясь здоровьем. Пенсии, несмотря на все надбавки, все еще ничтожно малы, чтобы пожилые люди могли обеспечить себе достойную жизнь. Плохое состояние здоровья влечет за собой изоляцию – наши города строятся для молодых и здоровых, они совершенствуются не приспособлены для человека с палочкой, на инвалидной коляске.

Проблема одиночества и изоляции пожилых людей – это еще и проблема невостребованности их обществом – одиночество не только по условиям проживания, но и по ощущению своей ненужности, когда человек считает, что его недопоняли, недооценили. Это порождает негативные эмоции и депрессию. В нашем обществе пока не созданы условия для реализации потенциала старшего поколения. Да, у пожилых людей нет здоровья, но есть знания и опыт, которыми они готовы поделиться. Но общество не готово им воспользоваться – нет механизмов, нет систем-

мы. Сами пожилые люди, опросы которых мы регулярно проводим, говорят о необходимости развития системы центров занятости для пожилых людей, о привлечении их к общественной и политической жизни.

Весной 2006 года мы со студентами проводили исследование, как пожилые люди представлены в политике. Общий вывод – никак не представлены. Партия пенсионеров – конъюнктурная, искусственно созданная. Такие партии, как правило, создаются молодыми людьми для привлечения избирателей. Вообще, выделять пожилых в отдельную группу и представлять как политическую силу неэффективно. Попытки создания подобных партий в Европе, например в Нидерландах, проваливались. Отношение к



## ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

**Имидж пожилых будет улучшаться**

поставят на ноги. Играет свою роль и то, что мы не умеем строить жизнь «на перспективу». Молодые и здоровые всегда думают: меня это не коснется. Когда мы спрашиваем, что вы будете делать, когда станете пожилыми, отвечают: будем так же работать. Они не представляют, что тогда рядом с ними будут молодые и амбициозные, что здоровье будет ухудшаться.

В России до сих пор не выработаны стратегии социальной помощи пожилым, нет системы учета их интересов. Все это усугубляется неуважением к личности, ценности человеческой жизни. Если человеку за 70, «скорая» может просто не приехать или сильно опоздать. врачи говорят: а что вы хотите в таком возрасте? В Германии, например, делали операцию женщине 102 лет, она после этого встала и пошла. У нас пожилого человека, перенесшего инсульт, не возьмут в больницу. Это значит, что кому-то из его родственников надо бросать работу и 24 часа

**Надеяться на то, что государство завтра вспомнит о тех, кому за..., и облагодетельствует бесконечными дарами, конечно, можно. Но, скорее всего, «жить в эту пору прекрасную уж не придется ни мне, ни тебе». Есть, к счастью, в нашей стране люди, которые полагают, что осень жизни – пора не менее прекрасная, чем весна. И выйдя на пенсию, они не ждут ничьей милости, а реализуют свои давние мечты, начинают писать стихи и картины, танцевать и выводить новые сорта тюльпанов, организуют клубы по увлечениям и идут в детские дома волонтерами, организуя там секции и кружки...**

Мы обращаемся к своим читателям с предложением рассказать о том, как они делают свою осень золотой. И в связи с этим объявляем конкурс читательских писем «Осень золотая». В течение всего года мы будем публиковать ваши письма на эту тему, а в декабре подведем итоги и авторам, рассказавшим самые интересные, поучительные, заразительные, добрые истории, пришлем призы. **Ждем ваших писем (наличие фотографий поощряется дополнительно) по адресу: 620077, г. Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10. Редакция газеты «Пенсионер России: о жизни и для жизни»**

ратуры, и очень полезное занятие для пожилых. Они ищут подтверждение своей идентичности: я был таким, общался с интересными людьми, я состоялся как человек. Такие техники социальной адаптации пожилых уже лет 40 успешно развиваются на Западе. Несколько лет назад моя дипломница пошла в школы – 7-е и 9-е классы – и стала знакомить детей с этим жанром. А потом попросила их поговорить со своими бабушками и дедушками, чтобы они рассказали какую-нибудь историю из своей молодости. До этого мы проверяли детей на наличие стереотипов по отношению к пожилым людям. Выявленный у них набор стереотипов, как и в целом в нашем обществе, был амбивалентным – частью позитивным, частью негативным. Например, они отмечали у пожилых наличие болезней, характеризовали их как ворчливых, занудных, но при этом добрых, заботящихся о семье. После того, как дети поговорили со своими бабушками и дедушками и написали их истории, этот набор изменился. Четко проявились такие характеристики, как «знатные», «умные». Дети увидели, что пожилые люди обладают большими знаниями

в сутки ухаживать за ним. Человек остается один на один с этой проблемой. В Великобритании в 1996 году, когда исследователи выяснили, что огромное число людей ухаживает за своими престарелыми родственниками, был принят закон о помощниках. Он позволяет помощнику (человеку, ухаживающему за больным, как правило, за пожилыми родителями) самому получить от государства помощь. Она может выражаться как в предоставлении дополнительных отпусков, временном помещении больного в интернат, так и в улучшении жилищных условий (установке телефона, расширении дверных проемов под инвалидную коляску и т.п.). У нас о таких вещах никто не задумывается.

Самый простой способ переломить отношение к пожилым людям в обществе, ликвидировать изоляцию – просветительство. Это действительно эффективно.

Приведу пример. Сейчас многие люди начали писать воспоминания. Это и интересный пласт лите-



рии опытом. Эксперимент подтвердил, что стереотипы можно менять.

Огромную роль в этом могли бы сыграть средства массовой информации. Обратите внимание, в какой роли в основном предстают пожилые люди, которых мы видим на экране телевизоров? В роли жалобщиков, просителей, жертв обстоятельств? Или в роли сильных личностей, сумевших побороть жизненные обстоятельства, добиться успеха?

Существующий набор стереотипов по отношению к пожилым людям не меняется в течение последних 10-15 лет. В советское время он был несколько иным. Тогда пожилые люди представлялись обеспеченными, доброжелательными. Они за советский период жиз-

ни заработали деньги, которые скопились «на книжке». По причине дефицита тратить их было особо некуда. Выйдя на пенсию, они могли не только себе обеспечить нормальную жизнь, но и помогать детям, внукам. А в начале 90-х все эти накопления в результате реформ разом обесценились. Люди остались нищими. Тогда такие характеристики пожилых, как «обеспеченные», «доброжелательные», исчезли, пожилым больше стали приписывать озлобленность.

Но уже в недалеком будущем я прогнозирую улучшение имиджа пожилых в России. Потому что сейчас стареют те люди, которые в большей степени получили высшее и среднее образование, почувствовали «ветер перемен». А еще 20 лет назад среди пожилых было много людей с начальным образованием или даже безграмотных. У тех, кто сейчас входят в предпенсионный возраст, другие потребности, другие представления о качестве жизни. Они понимают, что такое жить в стране относительно демократической. Нет двойных стандартов, нет уравниловки. Есть представление о том, что человек может быть очень бедным, а может быть очень богатым. И не обязательно, что он наворовал все эти деньги.

Они путешествуют, видят мир, «гуляют» по Интернету, то есть имеют другие возможности, которых не было у предыдущих поколений пожилых людей. меняется их образ жизни. И представление, что бабушка – обязательно в бесформенной кофте, в платке, а дедушка – сгорбленный и с палкой, будет постепенно уходить. На смену ему придет образ пожилой женщины или пожилого мужчины, финансово независимых, интеллектуально развитых, то есть имеющих внутренние моральные ресурсы, позволяющие чувствовать себя в безопасности и жить достойно.

**Краснова Ольга Викторовна, доцент кафедры возрастной психологии Московского педагогического государственного университета, главный редактор журнала «Психология зрелости и старения»**

**НАРОДНЫЙ ОПЫТ**

**Казалось бы, зачем выращивать свои семена, в частности, капусты? Ведь в магазинах широкий выбор сортов и гибридов. Попробую рассказать вам об этом.**

Не однажды я получала очевидную недоброкачественную пересортицу или четкое несоответствие заявленных сортов. При низкой всхожести несла финансовые потери. Но бывает и так: вырастив среднепоздний сорт белокочанной капусты Руслановка и позднеспелый Ярославна, хотела снова купить семена, но в продаже их не было. Теперь я стараюсь капусту понравившихся сортов оставлять на семена.

**СОХРАНИТЬ МАТОЧНИКИ**

Капуста - двулетнее растение семейства крестоцветных. В первый год дает продукцию, на второй год выращивания - семена. На маточники выбираю растения сразу при уборке капусты. Они должны быть обязательно с непроросшей кочерыгой, с добротными здоровыми почками. Выровненные, хорошо сформированные, без признаков болезни кочаны, соответствующие сортам, должны быть плотными, без верхушечной выпуклости, без повреждений вредителями. Оптимальная температура хранения маточников +1...+2°C.

**КОГДА САЖАТЬ**

Посадка маточных кочерыг - середина-конец апреля. При более поздних сроках посадки они хуже приживаются, и урожай семян снижается. За 2-3 недели до посадки нужно вырезать кочерыги из кочанов, стараясь сохранить главную

верхушечную почку. Если при срезе вижу даже незначительно загнившую серединку, кочерыги отбраковываю.

Обрезанные кочерыги почти до самой посадки находятся в хранилище, в это время срез покрывается защитной перидермой. Если же обрезать кочерыги перед самой посадкой, то защитный слой не успевает образоваться и под действием солнечных ожогов, дождей маточник может загнить и погибнуть.

Почки верхней части кочерыги вырастают в крепкие цветоносные стебли, из почек нижней части чаще всего образуются облиственные неплодоносящие побеги. Сажаю кочерыги в глубокие лунки, заправленные перегноем (и если есть - речным песком), добавляю столовую ложку суперфосфата или щепотку удобрения «Кемира» с микроэлементами. Над землей оставляю пенек высотой в 5-10 см (если кочерыги слишком длинные, можно сажать их на клонно).

Расстояние между кочерыгами 60-70 см. Место для посадки кочерыг требуется солнечное и желательно защищенное от сильных ветров, чтобы не сломались цветоносы, которые бывают до метра длиной.

**НАПОИТЬ, ПОДВЯЗАТЬ**

В первый месяц семенники нуждаются в хорошем увлажнении почвы и доступном питании. Глубоко рыхлить почву вблизи растений нельзя - основная мас-

са корней находится на глубине 10-40 см.

В начале цветения разрастающиеся кусты подвязываю к кольям. Чтобы ускорить созревание семенников, во время массового цветения удаляю нецветущие побеги. Лишнюю поросль также удаляю.



**ЗАЩИТИТЬ ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ**

Как только кочерыга идет в рост, ее атакуют полчища перезимовавших капустных блошек. Следующий вредитель - это капустный клоп, «красный солдатик, который летает». «Солдатики» и их личинки высасывают сок из листьев, вызывая их пожелтение, увядание и даже полную гибель. И наконец, особый вред наносит капустная тля. Для семенников капусты тля опасна в начале лета, а продовольственной капусте наибольший вред наносит в конце лета. На семенниках побеги с бутонами и цветками становятся синевато-розоватыми, и семена не образуются.

При появлении вредителей провожу опрыскивание семенников (!) химическими средствами, например, препаратами «Актельлик», «Децис», «Суми-альфа». Как временную защиту использую золу и табачную пыль.

**И ВОТ НАЧАЛСЯ СБОР...**

Посадив кочерыги в апреле, уже к середине августа провожу первый сбор. Созревание семян происходит неравномерно, поэтому выборочно убираю сухие нераскрывшиеся стручки. Ко второму сбору созревают уже целые ветви. Срезаю их и складываю в ведро или в таз, потом провеиваю от шелухи, насыпаю тонким слоем на широкую тарелку или поднос и оставляю в сухом помещении в тени на естественную просушку. При последнем сборе собираю оставшиеся побуревшие ветви в венички и развешиваю на дозаривание дней на десять.

В 2002 году я высадила 40 кочерыг позднеспелого сорта белокочанной капусты Ландгейкер децема и получила столько семян, что выращивала из них капусту шесть сезонов. По данным специальной литературы, через 3-4 года семена теряют всхожесть, а выращенные кочаны мельчают. В моей практике и пяти-, и шестилетние семена проявили отличную всхожесть. Урожай 2007 года из пятилетних семян был особенно великолепен.

Храню семена капусты в бумажных пакетах, без перепадов

температуры и придерживаюсь основных рекомендаций по предпосевной обработке семян и выращиванию этой культуры. В новом сезоне хочу проверить выход продукции уже из семилетних семян.

**ПОЧЕМУ ВЫРАСТАЮТ «ГИБРИДЫ»**

Капуста - перекрестноопыляющееся растение, ее сорта перекрестьяются между собой. При выращивании семян рекомендуется между сортами и видами соблюдать пространственную изоляцию до 2000 м на открытом пространстве и до 500-600 м при пересечении капустных грядок с другими насаждениями или строениями.

Гибриды, высаженные на семена, дают расщепление. Как-то посадила кочерыги позднеспелого гибрида Крюмон. Полученные из выращенных семян кочаны были похожи на сорта Амагер и Подарок. Когда-то, на заре своего огородничества, посадила две кочерыги рядом - красную и белую, получила семена. Следующей весной выросла рассада зеленого и розового цвета. Из интереса все-таки посадила свой розовый гибрид и получила розовые плотные плоскоокруглые (по типу сорта Амагер) лежкие кочаны.

Некоторые огородники для продолжительного хранения убирают кочаны капусты вместе с кочерыгами, не преследуя семенных целей. Возможно, прочитав статью, кто-то захочет воспользоваться опытом семеноводства. А вообще, с одного семенного куста можно получить от 10 до 50 г семян капусты.

**Елена Сергеевна Кузьмина,  
овощевод-любитель, Самарская  
обл., пос. Стройкерамика**

**ПО НАУКЕ**

## 5 способов пробудить семена

Для того чтобы взойти быстрее, семенам многих растений будет полезна специальная подготовка

плодоносят и имеют меньше пустоцвета. Семена гибридов не прогревают.

**СПОСОБ 2. Охлаждение**

По-научному охлаждение еще называют стратификацией - этот термин означает длительное хранение семян при пониженных положительных температурах (1-6°C). Длительность охлаждения бывает разной - от месяца до года и более. Многим культурам можно проводить естественную стратификацию - их пораньше высевают в открытый грунт. Если семян немного и вы боитесь потерять их в открытом грунте, посейте их в ящики и храните в подвале или прикопайте на участке.

Семена раннецветущих культур могут прорастать при низких положительных температурах. Поэтому посевы регулярно проверяют и при появлении всходов сразу же выставляют ящики на самое светлое место.

**СПОСОБ 3. Повреждение оболочки семечка**

Растениеводы эту процедуру называют скарификацией. Повреждения оболочки требуют, например, пеларгония, гацания, душистый горошек (семена, собранные самостоятельно). Есть много путей провести скарификацию: например, семена можно обработать кипятком. Хорошие результаты дает попеременное воздействие низких и высоких температур. Семена помещают в тканевый или марлевый мешочек и опускают на несколько секунд сначала в кипяток, затем в ледяную воду. Процедуру повторяют 2-3 раза. Семена с лопнувшей оболочкой удаляют из мешочка, а с оставшимися продолжают работать.

При механической скарификации семена перетирают с крупным речным песком или осторожно надрезают, надиливают, прокалывают.

**СПОСОБ 4. Обработка гормонами роста**

Этот метод сильно ускоряет прорастание. Семена замачивают в растворе гормонов ро-

комнатной температуре. После такого многократного промораживания и оттаивания семена не нуждаются в стратификации и всходят очень дружно.

**МАСТЕР-КЛАСС  
Сеем петунию по снегу**

Все знают, петунию посеять нелегко - ведь на черной земле мелкие семена видны очень плохо, и разместить их равномерно довольно сложно. Отличное решение - снег (ведь он еще не сошел!), его кладут на почвенную смесь. Кстати, начав таять, он заменит полив.

1. Почвенную смесь засыпьте в горшок так, чтобы ее верхний слой не доходил до края емкости на 2-3 см, выровняйте и слегка уплотните. Не позднее чем за сутки до посева пролейте ее раствором фунгицида («Фундазол», «Ридомил»).

2. Присыпьте подготовленную смесь ровным слоем снега толщиной примерно 1 см.

3. Равномерно рассыпьте семена по поверхности снега.

4. Накройте горшок стеклом или бумагой и держите при температуре +20-23°C, пока семена не взойдут.

**Благодарим за предоставленные материалы журнал «Садовник», <http://www.sadovnikmag.ru/>**



**Ингредиенты на 2 порции:**

450 г картофеля  
2 зубчика чеснока, очищенных и порезанных вдоль  
25 г сливочного масла  
225 г сыра Ланкашир, тертого

**АЛИГОТ – КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ**

соль и черный молотый перец

Впервые я попробовала это пюре в южно-восточной Франции, в районе Тарн, и это было лучшее пюре, которое я когда-либо пробовала. Мои дальнейшие расследования показали, что в него входит особый сыр под названием Кантал, обычно не доступный. Со временем мне удалось подобрать ближайший похожий сыр

- деревенский Ланкашир, с нежным свежим молочным вкусом.

1. Положить чеснок в маленькую кастрюлю с маслом, оставить на самом маленьком огне на 30 сек. Тем временем очистить картофель и порезать его на равные кусочки. Положить картофель в пароварку, затем влить кипяток из чайника в кастрюлю. Поставить пароварку на кастрюлю, посолить и варить 20-25 мин. до мягкости. После этого

переложить в миску (желательно теплую), накрыть полотенцем, чтобы оно впитало пар.

2. Затем взбить электрическим миксером картофель и добавить сливочное масло и чеснок, черный молотый перец и горсть тертого сыра. Затем увеличить скорость миксера и продолжать добавлять сыр горстями. Кажется, что сыра очень много, но благодаря ему картофель станет блестящим и густым, если вы поднимете венчик, за ним

потянутся густые пики. Когда весь сыр добавлен, подавайте сразу же.

**НА ЗАМЕТКУ**

Пока вы взбиваете, смесь становится плотной и прилипает к венчику, но не останавливайтесь, и все прилипшее пюре постепенно перемешается. Если вы хотите, чтобы пюре не остыло, поставьте миску на кастрюлю с медленно кипящей водой. Но не оставляйте слишком долго.

**Салат праздничный слоеный****Продукты:**

отварное куриное мясо - 200-300 г,  
морковь по-корейски - 100-200 г,  
яйца отварные - 5 шт,  
кукурузка сладкая консервированная - 1 маленькая баночка (250 г)  
майонез,  
сыр твердых сортов - 100 г.  
Салат укладывается слоями и промазывается майонезом.  
1-й слой: мелко порезанное куриное мясо.

2-й слой: морковка по-корейски,  
3-й слой: кукурузка,  
4-й слой: рубленные яйца,  
5-й слой: сыр.  
Сыр майонезом не промазывать.

**Бялеш по-татарски****Ингредиенты:**

300-400 г бараньей вырезки (можно говядину), немного курдючного сала (или свиное домашнее), пару головок лука,

ловину масляной крошки, сделав бортики по краю формы, затем выложить творожную начинку, разровнять сверху оставшуюся масляную крошку.

2-3 картошки.  
Нарезаем мясо мелкими кусочками (не ленитесь, оно того стоит!), помельче картошку, а также лук, сало - все режем как можно мельче!

Все это смешиваем, добавляем соль, перец (только черный). Размороженное тесто тщательно разминаем, раскатаем тесто, оставив кусочек для «закрывашки», раза в полтора больше формы, в которой

хотим делать наш бялеш. Укладываем его на сковороду, смазанную маслом. Теперь туда загружаем начинку, закрываем «крышечкой», аккуратно зашиваем края - и в разогретую градусов на 200 духовку! Ждем, пока не зарумянится - и вот оно! Осторожно открываем крышечку... Не надо пытаться резать как пирог! Накладываем отдельно начинку и берем верхушку вместо хлеба. Очень вкусно!

**Таллинский пирог**

9 столовых ложек муки порубить ножом с пачкой сливочного масла или маргарина до образования масляной крошки.

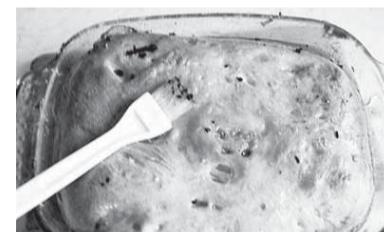
2-3 яйца взбить с 0,5

ст. сахара, осторожно смешать с двумя пачками творога, в который добавлена 1 ч.л. разрыхлителя.

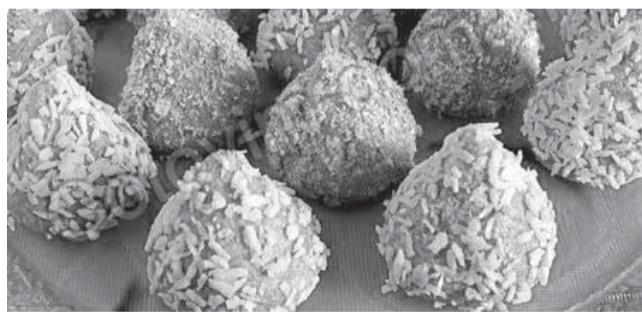
В форму выложить по-

ловину масляной крошки, сделав бортики по краю формы, затем выложить творожную начинку, разровнять сверху оставшуюся масляную крошку.

Выпекать 40 минут. В творожную начинку можно добавить цедру лимона, изюм или другие наполнители по вкусу.

**Конфеты из моркови**

Просто, быстро и даже полезно. Судите сами. Полкило тертой на мелкой терке моркови пересыпать таким же количеством сахарного песка и поставить на медленный огонь. Воду не добавлять, варить до образования кашицы. Потом охладить, добавить тер-



тую цедру лимона, ванилин и несколько капель коньяка или рома, а если конфеты предназначены детям — фруктовый или ягодный сироп. Из полученной смеси скатать шарики величиной с грецкий орех и обвалять в сахаре. Конфеты готовы.

**Суп-харчо вегетарианский**

моите, положите ее в марлевый мешочек с грушей, например серебряной ложечкой. Завяжите мешочек тесью и опустите его в кастрюлю, проварите шелуху. Бульон обычно получается золотисто-прозрачный и ароматный. Подсолите его, опустите перец душистый, черный, лавровый лист и рис.

Пока рис будет готов, добавьте в суп масляный экстракт пряностей, пассерованные корнеплоды, мелко нацинкованную зелень и сухую овощную смесь, приправу. Помешайте суп, проследите, чтобы он закипел, и немедленно снимите с огня. Суп готов.

дамон) и приправу куркуму, а также, если есть, — карри (смесь специй для супов).

Нарежьте кубиками морковь, лук и корень петрушки и пассеруйте их на масле, добавьте мелко нарезанные помидоры (томатный сок или томатную пасту). Когда рис будет готов, добавьте в суп масляный экстракт пряностей, пассерованные корнеплоды, мелко нацинкованную зелень и сухую овощную смесь, приправу. Помешайте суп, проследите, чтобы он закипел, и немедленно снимите с огня. Суп готов.

**Салат «Интересный»**

1 упаковка замороженной или 400 г свежей капусты брокколи, 300 г крабовых палочек, 4 яйца, 150 г майонеза, соль по вкусу.

Яйца сварите вкрутую. Брокколи отварите в кипятке, но не переварите, стебли должны сохранить упругость.

Яйца, брокколи и крабовые палочки нарежьте соломкой.

Все перемешайте, заправьте майонезом, посолите по вкусу.

Этот салат очень легкий и в то же время питательный. С ним получаются и прекрасные бутерброды для второго завтрака.

**Плов из горбуши**

Одна средняя горбуша, 4 луковицы, 2 моркови, 200 г растительного масла, 3 стакана риса, 2 ст. ложки белого сухого вина, лимон, 30-50 г зелени, соль, красный перец.

Филе горбуши нарежьте небольшими кусочками, лук - кольцами, морковь - соломкой. В глубокую

сковороду влейте растительное масло, обжарьте измельченный лук, рыбу и морковь, сбрызните вином и соком половины лимона. Сверху положите рис, посолите, поперчите, добавьте воды, чтобы она покрывала рис на 2 см, закройте крышкой и варите на слабом огне 25 минут.



Аккуратно перемешайте плов и выложите на большое блюдо, посыпав мелко нарубленной зеленью. По краям блюда можно положить дольки лимона и чеснока.

**МОЛИТВЫ  
ПЕРЕД  
И ПОСЛЕ  
ВКУШЕНИЯ  
ПИЩИ****ПЕРЕД ВКУШЕНИЕМ**

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный да даждь нам днес; и остави нам долги наши, якоже и мы оставляем должникам нашим; и не введи нас от искушения, но избави нас от лукавого. Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даешь им пищу во благовремении, отверзаеш Ты щедрую руку Твою и исполнявши всякое животное благоволения.

**ПОСЛЕ ВКУШЕНИЯ**

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небесного Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, приди к нам и спаси нас.

**ТАЙНАЯ МОЛИТВА  
ПЕРЕД  
ВКУШЕНИЕМ ПИЩИ  
ДЛЯ НЕУМЕРЕННЫХ  
В ПИТАНИИ  
(молитва для похудения)**

Также молю Тебя, Господи, избави мя от пресыщения, сластолюбия и даруй мне в мире душевном с благовением принимать щедрые дары Твои, да вкушая их, получу укрепление сил моих душевных и телесных для служения Тебе, Господи, в немногий остаток моей жизни на Земле.



Подписка 2010

**Внимание! Досрочная подписка!**

Досрочная подписка на второе полугодие 2010 года продлится до 30 марта.

Во всех почтовых отде-

лениях страны можно под- писаться на газету «Пенсионер России»: о жизни и для жизни» по цене перво- го полугодия. Подписной

индекс в каталоге «Почта России» - 24351

**Подпишитесь сейчас - это выгодно вам!**

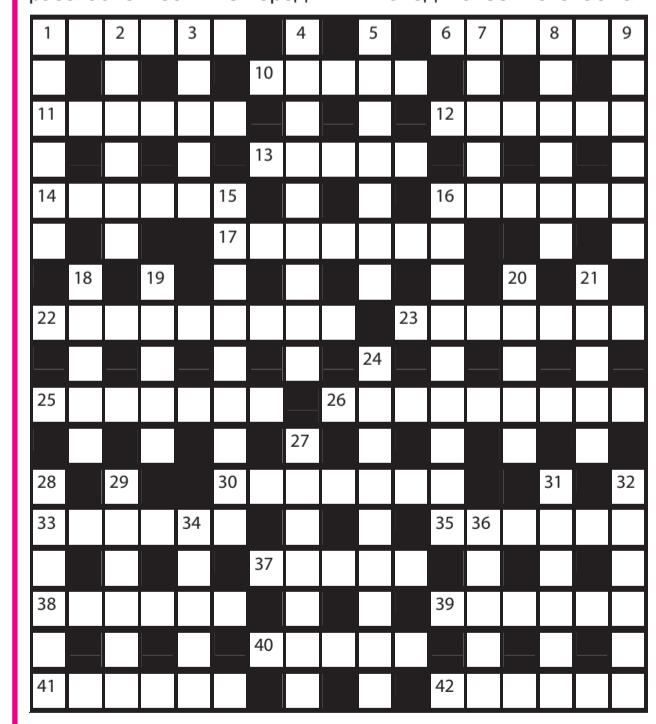
Министерство связи "Роспечать" <b>АБОНЕМЕНТ</b> на газету <b>24351</b> (индекс издания) <b>Пенсионер России</b> Кол-во комплект <b>1</b> на 2010 год по месяцам: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Куда (почтовый индекс) (адрес) Кому (фамилия, инициалы)  ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА на газету <b>24351</b> (индекс издания) <b>Пенсионер России</b> ПВ место ли-тер  сто- подписки Количество мость пере- комплектов: <b>1</b> 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. Служащий судовой команды. 6. Соль азотной кислоты. 10. Коробочка для ручек, карандашей, перьев. 11. В греческой мифологии: сын Зевса и Семелы, бог пло- доносящих сил земли, рас- тительности, виноделия. 12. Социальная разновидность речи. 13. Густой хвойный лес. 14. Чувство приятной расслабленности. 16. Город в

Тверской области. 17. Спор-тивная принадлежность. 22. Персонаж комедии Дениса Фонвизина «Недоросль». 23. Опера Джузеппе Верди. 25. Приверженец кальвинизма во Франции в 16-18 вв. 26. Точное воспроизведение рукописи, документа, подписи. 30. Последняя цифра много-значного числа. 33. Настоящая фамилия драматурга А.Володина. 35. Ископаемая

смола хвойных деревьев. 37. Внезапное чувство страха. 38. Марка шведских автомо-билей. 39. Посредник. 40. Первый царь Рима. 41. Месяц года. 42. Балтийская сельда.

**По вертикали:** 1. Город, в котором происходит дей-ствие комедии Лопе де Вега «Изобретательная влюблена-я». 2. Древко смычка. 3. Альбом рок-группы «Агата Кристи». 4. Телескоп, в ко-тором изображения светил создаются преломлением световых лучей в линзовом объективе. 5. Беда, непри-ятность. 7. Опера Пьетро Массакьи. 8. Грубая упа-ковочная плетенная ткань из мочала. 9. Род длинной нижней одежды в Древнем Риме. 15. Хулиган. 16. Станция московского метро. 18. Птица семейства фа-зановых. 19. Род кустистых лишайников. 20. Южный плод. 21. Вяленная рыба на севере и Дальнем Востоке. 24. Разбойник. 27. Проекционный аппарат. 28. Водяной опоссум. 29. Спутник Урана. 31. Пейзаж, изображающий море. 32. Название горных хребтов с зубчатыми гребнями в Испании, Северной и Южной Америке, на Филиппинах. 34. Сплав железа с никелем. 36. Установленная мера.



**To respondents:** 1. Матроп. 6. Нинтар. 10. Апгрнд. 2. Тюпст. 3. «Омны». 4. Пеффаркт. 5. Гарнаб. 7. «Нэадо». 8. Порока. 9. Тиан. 16. Топкок. 17. Пактре. 22. Любоктре. 23. Тынка. 15. Апхозеи. 16. «Тарахкара». 18. Апье-то. 19. Чхен. 20. Харпра. 21. Факмур. 30. Енхнана. 31. Магнана. 32. Чхакон. 28. Иннайх. 29. Офснана. 31. Магнана. 32. Чхакон. 33. Иннайх. 34. Борхро. 35. Гирхрап. 37. Нчнайх. 38. Борхро. 39. «Хаджко». 25. Гирхрап. 30. Енхнана. 31. Магнана. 32. Чхакон. 33. Иннайх. 34. Борхро. 41. Гирхрап. 42. Гарака.

**Обратная сторона:**  
 № 3 (46) Март 2010 г. Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору, ПИ №ФС77-26069.  
 Адрес редакции и издателя: 620077, Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10. Телефон (343) 377-00-47, 377-00-50, E-mail: s.krug@ural.ru.  
 Главный редактор Н.А. Демина. Директор А.Ф. Сидоров. Редактор И.М. Шихов. Дизайн и верстка А.И. Яшев. Корректор Л. А. Овчинникова.  
 Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Газета распространяется в газетных кiosках, почтовых отделениях Российской Федерации.  
 Цена – договорная. Использование материалов возможно лишь с разрешения редакции и со ссылкой на газету.  
 Газета отпечатана в ОАО «ИПП «Уральский рабочий», г. Екатеринбург, ул. Тургенева, 13.  
 Номер подписан в печать по графику в 19.00, 22.02.2010 г. Подписной индекс 24351 по каталогу «Почта России». Тираж 33000 экз. Заказ 573

МИР ВОКРУГ НАС

**Выросшие вместе собаки и кошки понимают язык друг друга**



того, они сня- ли животных во время общения друг с другом на видеокаме- ру и провели анализ их по- ведения.

Выяснилось, что в 25% домов кошки и собаки избегают общения друг с другом, в 10% - ведут себя агрессивно по отношению друг к другу, а в остальных случаях относятся друг к другу дружелюбно. Дру- желюбие возникало, если животные появлялись в доме оба в молодом воз- расте.

Ученые из университета Тель-Авива провели опрос 200 человек, у которых в доме жили одновременно кошки и собаки. Кроме

ния хвоста из стороны в сторону у кошек означает злость, а у собак - приветствие. Кошка мурлычет, когда довольна, а собака рычит, когда злится. Склоненная голова у кошек означает агрессию, а у собак - подчинение.

Но, если кошка и собака общаются друг с другом с раннего возраста, они учатся понимать эти знаки вопреки тому, что под-сказывает инстинкт. Это приводит к тому, что кошка и собака играют друг с другом, спят вместе и пьют из одной миски.

Чтобы возникли такие отношения, животным не-обходимо встретиться как можно раньше - котенку до 6 месяцев, а щенку до года, говорится в со-общении университета Тель-Авива.

**Свари себя**

установленный на костре котел-пароварку и был накрыт крышкой вместе с продуктами. Тысячи ро-тозеев смогли убедиться, что монах остался невре-димым.

Он убежден, что от ожогов его защитили девять Небесных императоров, в честь которых в эти дни проходит религиозный

фестиваль. Пельмени и кукуруза, напротив, сварились до готовности и были розданы изумлен-ным зрителям.

По имеющимся дан-ным, даос предпринимает такую акцию уже в четвертый раз. Рекорд пребывания Лим Бун Хва в кotle с паром - 45 ми-нут.

**Какой вы любите шоколад**

Американские ученые обнаружили связь между любимыми блюдами че-ловека и его характером. Оказалось, что соленую еду предпочитают нереши-тельные личности, а тяга к молочному шоколаду явля-ется признаком одиночек. В масштабном исследо-вании приняли участие 18 тысяч человек. Изучив пищевые пристрастия этих людей, специалисты со-ставили их психологиче-ские портреты.

По мнению авторов экспе-риента, пристрастие некоторых подопытных к соленым блюдам является не просто свидетельством дефицита определенных минеральных веществ, но и указывает на специфи-ческие черты характера.

Ученые предполагают, что любители солененько-го являются плывущими по течению личностями, которые предоставляют обстоятельствам решать свою судьбу. Вместе с тем,

демонстрируют люди, обожающие порядок во всем.

Тяга к шоколаду на фи-зиическом уровне объяс-няется нехваткой серото-нина, который считается гормоном удовольствия. В то же время пристрастие к определенным сортам продукта на основе плодов какао зависит от психо-логических особенностей человека. Так, исследова-тели пришли к выводу, что горький шоколад любят люди, постоянно находя-щиеся в центре внимания, а молочный предпочитают сдержаные интраверты, склонные к одиночеству.

Ученые также установи-ли, что интерес к конфетам чаще всего проявляют жиз-нелюбивые личности, ко-торые подчеркивают свою

явление служит признаком талантливой и творческой натуры. Предполагается, что подобные вкусы демонстрируют сдержанные и закрытые люди, стремя-щиеся к одиночеству.

Отметим, что ранее ис-следователи проанализи-ровали процессы в орга-низме, сопровождающие привыкание к любимой пище. Выяснилось, что такие явления сравнимы с формированием наркоти-ческой зависимости. Рез-кий отказ от предпочитае-мых блюд может привести к нервным расстройствам, для устранения которых иногда требуется медика-ментозное лечение.

