

Пенсионер России

альманах

№ 4 (47)

апрель 2010 г.

Выходит ежемесячно

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
«МЕДИАКРУГ»



Читайте в номере:

- Кто исполнит «Мечту ветерана»? 2
- Будет ли равенство умерших и павших? 3
- Еще не поехало, но уже пошло 4
- Жалуйтесь, господа! 5
- 10 заповедей для нежелательных стареть 7
- Великолепная семерка 8
- Как лечить грыжу 9
- Как погасить боль в желудке 11
- Кормим томаты: как, чем и когда ... 13
- Пасхальные идеи 14

НОВОСТИ

На Всероссийскую перепись населения потратят больше 10 млрд рублей

На 14-25 октября назначена Всероссийская перепись населения. Ранее ее собирались отложить из-за кризиса, но теперь решили все-таки проводить. В связи с этим Росстат начинает активную подготовку к мероприятию. Детали предстоящей переписи можно увидеть на специальном сайте в Интернете.

В анкеты переписи включены вопросы о состоянии жилья и бытовых условиях россиян, передает РИА «Новости». Таким образом, в октябре 2010 года будет собрана адекватная информация о состоянии жилищно-коммунального хозяйства в России и государство получит данные о конкретных проблемах, требующих решения. Полученные данные будут

учтены правительством при разработке программ по улучшению жизни населения.

Каждая семья, отвечая на вопросы анкеты, должна будет рассказать о состоянии своего жилья, в том числе о том, когда и из чего оно было построено, обустроено ли оно отдельной кухней, есть ли там водопровод и другие бытовые коммуникации. По итогам переписи станет ясно, сколько человек в стране имеют телефонную связь и подключение к Интернету.

На ВПН-2010 государство выделит больше десяти млрд рублей, что в перерасчете на душу населения составляет 70-100 рублей, пишет официальный портал переписи. Москва на проведение

переписи получила 44,4 млн рублей из федерального бюджета, передавал ранее Росбалт.

Глава Росстата Александр Суринов выразил озабоченность тем, что жители Москвы и Санкт-Петербурга менее активно участвуют в переписи населения, чем жители других регионов России. Главной проблемой переписчиков он назвал недоверие граждан, пишет NEWSmsk.com.

«Опыт предыдущих переписей показывает, что не все готовы впустить переписчиков в свои квартиры или даже пообщаться на лестничной площадке, поэтому потребуется выделение стационарных участков, на которые могут прийти граждане и принять участие в переписи. В ходе

предыдущей переписи 2002 года такими участниками воспользовалось 40% москвичей», - уточнил Суринов.

В том случае, если гражданин вообще откажется предоставлять о себе какую-либо информацию, Росстат возьмет о нем данные по полу и возрасту в ЖЭКе или в ДЕЗе. Некоторые эксперты высказывали мнение, что именно так и следует поступать, экономя государственные миллиарды.

А время виртуальной переписи в России еще не пришло, считает глава ведомства. По его мнению, в Интернете кто угодно может написать что угодно, а при личном контакте переписчик может проконтролировать, кто именно перед ним стоит.

Отметим, что в ходе предыдущих кампаний были зафиксированы факты недобросовестного отношения к работе ряда переписчиков, которые предпочитали общаться с гражданами не лично, а по телефону.

Напомним, что предыдущая перепись прово-

дилась в 2002 году. Тогда, по ее результатам, численность населения России составила 145,3 млн человек, а исследования, проведенные в первом полугодии 2009 года, показали, что на тот момент количество россиян снизилось до 141,9 млн человек.



Генпрокуратура добивается возврата ветеранам и инвалидам льготных проездных

Генеральная прокуратура России провела проверку в связи с многочисленными обращениями граждан, а также Общества защиты прав потребителей об отмене ветеранам, инвалидам и иным лицам, имеющим право на бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, льготных

абонементных билетов, говорится в сообщении на сайте Генпрокуратуры.

«Уполномоченные государственные органы и РЖД для реализации прав на бесплатный проезд социально незащищенных слоев граждан заключили договоры об оказании услуг по их перевозке железнодорожным

транспортом. Между тем, механизм оформления проездных документов, предусмотренный этими договорами, исключил возможность приобретения абонементных билетов на месяц», – отмечается в сообщении.

В связи с этим люди вынуждены были ежедневно простоявать длительное

время в очередях для приобретения разового билета для проезда на электропоезде, что влечет крайне негативные последствия и создает неудобства и препятствия в пользовании правом на бесплатный проезд.

Новый порядок существенно ухудшает положение ветеранов и

инвалидов, приводит к ограничению возможности пользоваться мерами государственной социальной поддержки, порождает жалобы граждан в различные инстанции.

В целях недопущения роста социальной напряженности Генеральная прокуратура направила в адрес министра здраво-

охранения и социального развития России, президента ОАО «РЖД» письма о принятии необходимых мер по изменению условий договоров в этой части и применении ранее действующего порядка оформления проездного абонемента сроком на месяц.

«Газета.Ru»

«Одноклассники» для ветеранов

В Петербурге запускают социальную сеть для участников Великой Отечественной

Социально ориентированный информационный портал Leningradpobeda.ru призван стать виртуальным музеем Великой Отечественной войны и одновременно объединить ветеранов.

Интернет-сайт, решенный в красно-черно-белой гамме, будет включать в себя три составляющие: информационную, интерактивную и социальную.

Первая часть сайта - это онлайн-музей Ленинградской блокады. Здесь будут размещены оцифрованные материалы, связанные с войной. Среди них - архив снимков, ранее не демонстрировавшихся широкой публике, а также все сохранившиеся аудиозаписи ленинградского блокадного радио. Посетители сайта смогут совершить виртуальные экскурсии по улицам и проспектам блокадного Ленинграда, сравнивая, как они выглядели тогда и сейчас.

Следующий раздел портала станет неким аналогом «Одноклассников.ру» - здесь пользователи смогут общаться друг с другом, размещать снимки из семейных архивов и рассказывать истории своих семей, причем размещать их можно будет не только в текстовом варианте, но и в аудиоформате. Та-



ким образом будет создан «живой архив» сведений о фронтовиках, блокадниках, малолетних узниках концлагерей. Но главное - люди смогут искать и находить родственников, друзей и однополчан, независимо от того, куда их закинула жизнь, ведь ресурс будет доступен любому пользователю Интернета по всему миру.

- Мы сможем принимать данные из США, Канады, Европы. Каждая присланная фотография - это память, которая будет жить во всемирном интернет-пространстве. И сохранять ее надо сейчас, пока живы ветераны, - комментирует глава комитета по печати и взаимодействию со СМИ Санкт-Петербурга Юрий Зинчук. - Это будет первый народный интернет-музей, работа которого не закончится и после празднования 65-летия Победы.

В третьем разделе планируется собрать информацию, связанную с бытом во время войны, вещами и предметами того времени.

- У нас в городе есть уникальный материал, но он недоступен широкой аудитории. А интернет-музей - это возможность их показать и увековечить воспоминания людей, прошедших блокаду, - считает губернатор Валентина Матвиенко. - Ресурс может вырасти в патриотический проект для молодежи, которая должна видеть в Интернете не только блоги, но и важную историческую информацию.

Запуск портала намечен на апрель, сейчас идет его наполнение. Все желающие могут присыпать свои истории и архивные фотографии по адресу leningradpobeda@press.gov.spb.ru.

Евгения Цинклер

Уральские связисты начали масштабную социальную акцию «Мечта ветерана»



На Урале стартовал масштабный проект «Мечта ветерана». Социальная акция приурочена к празднованию 65-летия Победы в Великой Отечественной войне и поддержана региональными общественными организациями ветеранов.

Инициатором и организатором проекта выступает ОАО «Уралсвязьинформ» (торговая марка Utel). Как рассказал на видеоконференции в Екатеринбурге первый заместитель гендиректора «УСИ» Михаил Крымский, акция стартовала на всей территории Уральского федерального округа и Пермского края 9 марта и продлится до 31 мая включительно. Социальная инициатива призвана объединить усилия жителей и предприятий Урала для оказания помощи ве-

теранам, инвалидам ВОВ, труженикам тыла.

Смысл проекта сводится к следующему. В УрФО и Пермском крае начали работать два много-канальных телефонных номера. Первый - 8-800-300-1945 специально создан для ветеранов. «Позвонив по этому номеру, ветераны могут высказать просьбу, пожелание или мечту. Например, найти своего сослуживца, посетить места боевой славы или попросить телевизор, садовый инвентарь, выступить с просьбой помочь с ремонтом дома», - пояснил представитель ОАО «Уралсвязьинформ».

Второй номер - 8-800-300-2010 запущен для людей и организаций, которые готовы выполнить просьбы ветеранов. Звонки на оба номера бесплатные, в том числе и вызовы с мобильных телефонов операторов, работающих на Урале.

Одновременно все обращения уральских ветеранов и заявки людей, готовых помочь, публикуются на интернет-стра-

нице проекта по адресу www.9may.u-tel.ru. Как отметил Михаил Крымский, с помощью интерактивного телекоммуникационного центра будет осуществляться модернизация поступающих звонков и организаций встреч ветеранов с людьми, которые готовы выполнить их желание. В роли «добрых волшебников» могут выступить и физические, и юридические лица.

Стоит добавить, что одно из первых желаний уральских ветеранов уже исполнено. Позвонивший на многоканальный телефон акции «Мечта ветерана» председатель комиссии по социальным вопросам Свердловской областной общественной организации инвалидов (ветеранов) войны, труда, боевых действий, военной службы и правоохранительных органов Виктор Кедров пожелал в качестве подарка DVD-диск с песнями военных лет и получил его в торжественной части видеоконференции.

© 2010, «Новый Регион - Екатеринбург»

В Красноярском крае построен дом для ветеранов

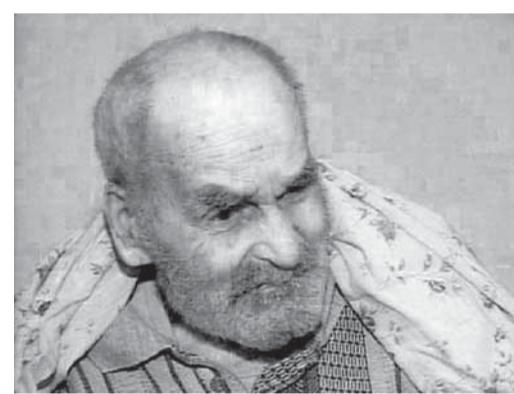
В Сухобузимском районе Красноярского края в селе Высотино состоялось торжественное открытие 16-квартирного дома для ветеранов Великой Отечественной войны, а также для малообеспеченных семей и детей-сирот. Как сообщает пресс-служба краевого правительства, в торжественной церемонии приняли участие и.о. министра социальной политики Галина Пашинова и глава района Виктор Влиско. Ключи от новых благоустроенных квартир и памятные подарки вручили 5 ветеранам.

Дом, строительство которого велось за счет краевого бюджета, был построен в довольно сжатые сроки - всего за полгода. Стоимость объекта составила 24 млн рублей. Новоселами стали ветераны, вставшие на учет на улучшение жилищных условий до 1 марта 2005 года.

С 1 марта 2010 года в Краснояр-

ском крае начала формироваться новая очередь: ветеранов Великой Отечественной войны теперь ставят на учет по новому, упрощенному законодательству. Ожидается, что количество новых очередников станет известно через два месяца. В течение этого срока специальные межведомственные комиссии будут выезжать и обследовать жилищные условия ветеранов, а специалисты будут оформлять необходимые пакеты документов.

«Нас особенно волнуют ветераны, проживающие в ветхих неблагоустроенных домах. Сегодня по состоянию здоровья и в силу возраста они не могут жить в таких условиях.



Поэтому так важна новая норма закона: после того как межведомственная комиссия признает жилье непригодным для проживания, ветерану должны быть улучшены жилищные условия во внеочередном порядке. К Дню Победы этот вопрос будет закрыт для тех, кто встал на учет до сентября 2009 года. Те, кто встанет на учет сейчас, получат жилье в течение 2010 года», - объяснила Галина Пашинова.

В Сухобузимском районе на учете состояли 27 человек. На сегодняшний день осталось улучшить жилищные условия двум ветеранам, которые предпочли остаться в своем селе и отказались переехать в Высотино. Для них уже подбирают другие подходящие варианты.

Следующее новоселье в 16-квартирном благоустроенным доме отметят ветераны из Большой Мурты. Планируется, что это произойдет в апреле.

Новости от RedTram

В Чечне пытаются методами социальной поддержки остановить сокращение числа долгожителей

Министерство труда, занятости и социального развития Чеченской Республики приняло постановление о выплате с 1 января текущего года дополнительного пособия всем жителям ЧР, достигшим 100-летнего возраста и старше. Об этом Regions.Ru сообщили в пресс-службе президента и правительства Чеченской Республики.

По словам заместителя министра труда, занятости и социального развития ЧР Айнди Хусайнова, принятие этого решения продиктовано сокращением числа долгожителей в республике.

«Мы исходили из тех условий, в которых проживают наши долгожители. Прежде всего, это касается состояния здоровья стариков. Распространенность и течение болезней усугубляется социальными факторами и длительным воздействием стрессовых ситуаций. То, что пережили эти старые люди во время недавних военных действий в республике, - просто уму непостижимо. И как следствие, увеличение среди пожилых людей сердечно-сосудистых, онкологических, урологических и других заболеваний. Поэтому, принимая решение о дополнительных посо-

биях для долгожителей, мы думали, прежде всего, об их благе», - сказал А. Хусайнов.

Он подчеркнул, что раз-

мер ежемесячного по-

собия людям пожилого

возраста составляет всего

1000 рублей. Сумма эта

определенена из возмож-

ностей республиканского

бюджета.

«Это, конечно, мизер

по сравнению с тем, чего

они на самом деле за-

служивают. Мы знаем, что

услуги здравоохранения:

медицинская помощь,

медикаментозное обес-

пече-ние - требуют больших

затрат, которые не могут

позволить себе граждане

пожилого возраста. Но,

к сожалению, высокий

процент дотационности

бюджета ЧР не позволяет

нам увеличить эту сумму. Для сравнения: в рамках реализации программы «Старшее поколение» столетние жители Владивостока, например, получают ежемесячное денежное пособие в размере 5 тысяч рублей, а в Новгородской области - 3 тысячи. Но по мере стабилизации экономики руководство республики намерено увеличивать эту сумму», - отметил А. Хусайнов.

По данным Пенсионного фонда РФ по ЧР, на 1.09.2008 года численность пожилых граждан республики, достигших 100 и более лет, составляла 306 человек. В 2009 году их численность сократилась: сегодня в ЧР проживают 282 долгожителя.

REGIONS.RU



А им не больно

В наш адрес от имени ветерана ВОВ Георгия Матвеевича Быкова обратилась его дочь Т.Г. Быкова, проживающая в селе Култаево Пермского края. Она жаловалась на то, что под надуманными



в администрациях районов Перми с января 2010 года.

С заявлением о принятии на жилищный учет рекомендую Быкову Г.М. обратиться в администрацию Орджоникидзевского района г. Перми по адресу: ул. Щербакова, д. 24, г. Пермь.

И.о. заместителя председателя правительства края Л.Ю. Зубарев.

ОТ РЕДАКЦИИ: всем ветеранам, которых отфутболивают разного рода чиновники, советуем, собрав все необходимые для постановки на учёт документы, послать их в адрес регистрирующей организации (обычно это жилищный отдел администрации соответствующего МО) по почте с уведомлением о вручении. В случае отсутствия ответа в течение 30 дней с момента вручения, на что будет прямо указывать дата на уведомлении, направить копию документов и заявления в прокуратуру, приложив копию уведомления о вручении.

Помните, что можно обжаловать не только действия, но и бездействие должностных лиц.

**Корреспондент
Сальников А.С.**

Есть в стихотворении «Забытая деревня» Николая Некрасова, написанном аж 2 октября 1855 года, строчки:

У бурмистра Власа
бабушка Ненила
починить избенку
лесу попросила.
Отвечал: «Нет лесу,
и не жди - не будет!»
«Вот приедет барин -
барин нас рассудит,
Барин сам увидит,
что плоха избушка,
И велит дать лесу», -
думает старушка.

Так и до сих пор не желают наши сограждане решать свою судьбу сами, всё надеясь на решения сверху. Вот, например, в адрес газеты «Пенсионер России» с письмом, казалось бы, совершенно противоположного смысла обратился Шандыбин В.С., проживающий в посёлке Татарский ключ, Республики Бурятия. Наш читатель написал о том, что глава муниципального образования самовольно обложил посёлок налогом на постройку моста, заручившись подписями 56 поселенцев, в то время как только пенсионеров в посёлке 560 человек. Редакция попросила разобраться в случившемся прокуратуре Бурятии, попросив, в связи с общественной и социальной



значимостью вопроса, взять ситуацию на контроль, проверить доводы заявителя и в случае подтверждения принять меры прокурорского реагирования. И вот пришёл официальный ответ, поставивший всё на свои места:

«Прокуратурой республики рассмотрено поступившее от вас обращение Шандыбина А.С. о неправомерности установления администрацией муниципального образования сельское поселение «Ключевское» сбора на ремонт моста. В ходе проверки установлено следующее. Администрацией

Будет ли равенство павших и умерших?

Всё меньше времени остаётся до празднования 65-й годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Всё меньше становится ветеранов. И всё громче звучит голос тех, кто в годы этой страшной бойни потерял отцов. Они требуют признать их право на меры социальной поддержки. И их можно понять. И в наше-то время тяжело жить без отца, а в то голодное и холодное время без обоих родителей, как у написавшей нам Людмила Петровны?! С каждым годом выделяются всё большие средства на меры социальной поддержки остающихся в живых ветеранов. Их пенсии растут, их семьям живётся полегче, нежели всем прочим пенсионерам.

И правильно. Но получается, что павшие на полях сражений воины хуже тех, кто остался в живых. Их семьи вплоть до последнего времени не имели льгот.

Их дети по большей части выросли в голода, а порой и в унижении, если павший на полях сражений воин числился «пропавшим без вести». Сейчас ситуация выправляется, но до полного равенства пока ещё далеко.

Итак, в наш адрес обратилась Пермякова Людмила Петровна, проживающая в посёлке Верх-Тарка Новосибирской области. Наша читательница является дочерью погибшего воина Великой Отечественной войны и потому интересовалась, имеет ли она право на получение ЕДВ или другие меры социальной поддержки, предусмотренные законодательством РФ и Новосибирской области. Редакция направила запрос в соответ-

ствующие государственные органы и получила вот такой ответ от Департамента социального развития и обеспечения прав граждан на социальную защиту Новосибирской области:

По предварительным данным, в Новосибирской области проживает 18124 человека, потерявших родителей в годы Великой Отечественной войны. К сожалению, статус данной категории граждан не определен, поэтому меры социальной поддержки не предусмотрены.

Многие из граждан, потерявших родителей в годы Великой Отечественной войны, являются ветеранами труда Российской Федерации и

Новосибирской области, инвалидами вследствие общего заболевания и

обеспечиваются мерами социальной поддержки в соответствии с действующим законодательством.

В департаменте проводятся встречи с руководителями общественных организаций детей погибших участников войны. Совместно с ними обсуждаются проекты нормативных правовых актов по мерам социальной поддержки данной категории граждан, рассматриваются проблемные вопросы, проводятся совместные мероприятия, решаются вопросы

оказания адресной социальной помощи.

В период празднования 65-летия Победы в Великой Отечественной войне будет проведен ряд мероприятий с участием детей погибших участников войны, в том числе «круглый стол» «Память отцов достойны», торжественная встреча ветеранов «Нам этот мир завещано сберечь», мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби, Дню белых журавлей, акция «Свеча памяти», ритуальная акция в память о погибших отцах в годы Великой Отечественной войны.

Согласно постановлению Совета Министров СССР от 23.02.1981 № 209 «Об утверждении Положения о льготах для инвалидов Отечественной войны и семей погибших военнослужащих» меры социальной поддержки представляются членам семьи погибшего участника Отечественной войны при наличии у него права на пенсию по потере

кормильца. В случае отсутствия указанного права члену семьи погибшего военнослужащего меры социальной поддержки по оплате жилья не предоставляются.

Для определения права на меры социальной поддержки Пермяковой Л.П. рекомендовано установить наличие у нее права на пенсию по потере кормильца. Одновременно Людмиле Петровне даны разъяснения о возможности оформления субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг в соответствии с действующим законодательством в отделе пособий и социальных выплат по месту жительства.

С.И. Пыжин,
руководитель департамента

Самоуправство – это не самоуправление



значимостью вопроса, взять ситуацию на контроль, проверить доводы заявителя и в случае подтверждения принять меры прокурорского реагирования. И вот пришёл официальный ответ, поставивший всё на свои места:

«Прокуратурой республики рассмотрено поступившее от вас обращение Шандыбина А.С. о неправомерности установления администрацией муниципального образования сельское поселение «Ключевское» сбора на ремонт моста. В ходе проверки установлено следующее. Администрацией

муниципального образования сельское поселение «Ключевское» сборы на возведение и реконструкцию моста не устанавливались.

Вместе с тем, решением собрания граждан муниципального образования сельское поселение «Ключевское» от 19 декабря 2008 года установлено самообложение населения поселения в сумме по 150 рублей на содержание паспортного стола, организацию уличного освещения.

Данное решение принято собранием граждан в составе 105 человек из 1397 жителей

поселения, обладающих избирательным правом, без проведения референдума (схода граждан), то есть с нарушением требований ст.ст. 25.56 Федерального закона «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ».

Прокурором Заиграевского района главе поселения внесено представление об устранении нарушений закона, в том числе о неприменении принятого собранием граждан решения об установлении самообложения.

Начальник отдела по надзору за соблюдением федерального законодательства, младший советник юстиции - Н.А. Сенников

ОТ РЕДАКЦИИ: понятно, что вопросы, требующие в пос. Татарский ключ скорейшего решения, настолько перезрели, что часть граждан взяла на себя смелость инициировать решение вопроса. Честь им и хвала, но... Понятно, что освещение нужно, понятно, что и паспортный стол, скорее всего, необходим, и мост, наверняка, тоже. Однако нельзя согласиться с методами, практикуемыми, к

сожалению, не только в данном конкретном посёлке, а почти по всей стране. Отрадно, что прокуратура не стала скрывать недостатки, а отреагировала так, как и положено «оку государеву». И уж если вопрос действительно назрел, то администрации муниципального образования необходимо сбратить действительно легитимное собрание (сход) или провести референдум по данному вопросу. Необходимо, чтобы граждане сами принимали хотя бы те решения, которые связаны с их финансовым участием в жизни посёлка. Да, часть финансирования должна, наверное, выделяться из бюджета субъекта Федерации, в данном случае Бурятской Республики.

Но всё-таки главное - это осознать, что никто за нас решать нашу судьбу не станет. И уж если нужно «избушку строить», нужно не ждать барина, а строить её самому. И лес не просить, а требовать. То же самое и с мостом, паспортным столом и освещением улиц. Только делать это всё необходимо в рамках закона и учитывать мнение хотя бы большинства жителей посёлка, раз уж полного консенсуса не предвидится.

**Корреспондент
Сальников А.С.**

ИТОГИ ВАЛОРИЗАЦИИ

Что получили в итоге

В РИА «Новости» состоялась пресс-конференция председателя правления Пенсионного фонда РФ Антона Дроздова на тему: «Итоги валоризации пенсий в РФ. Реализация ПФР нового пенсионного законодательства»

В январе 2010 года Пенсионный фонд Российской Федерации, проведя валоризацию пенсионных прав граждан, выплатил пенсии в повышенном размере. В результате пенсии увеличились у 36 млн пенсионеров. Пересчет пенсий, их назначение и выплата с учетом валоризации прошли без сбоев во всех регионах страны.

В ходе валоризации расчетный пенсионный капитал россиян, зафиксированный в базе данных ПФР по состоянию на 1 января



2002 года, был умножен на 10%. Помимо этого расчетный пенсионный капитал был индивидуально увеличен у всех россиян, имеющих «советский» трудовой стаж, на 1% за каждый год трудового стажа, выработанного до 1991 года.

Только на увеличение пенсий в рамках валоризации за два месяца 2010 года из бюджета Пенсионного фонда Российской Федерации было направлено более 80 млрд рублей. В целом на валоризацию в 2010 году в бюджете ПФР заложено 502 млрд рублей.

Прибавка от валоризации у каждого пенсионера индивидуальна, поскольку она зависит от стажа и прежнего заработка, на основе которых формируется расчетный

пенсионный капитал. Средняя сумма прибавки у получателей трудовой пенсии по старости составила 1 090 рублей. При этом прибавки от 1 000 до 1 500 рублей получили свыше 30% от общего числа получателей трудовых пенсий по старости,

свыше 1 500 рублей – 23% от общего числа получателей трудовых пенсий по старости.

При этом средняя прибавка к пенсии таких категорий пенсионеров, как инвалиды вследствие военной травмы – 1 715 рублей, участники ВОВ – 1 855 рублей, родители погибших военнослужащих – 1 040 рублей. В результате валоризации средний размер трудовой пенсии в России составил 7 334 рубля, в том числе трудовой пенсии по старости – 7 692 рубля.

Валоризация носила беззаявительный характер, все расчеты ПФР провел автоматически. При этом для целей валоризации у 11,6 млн пенсионеров дополнены сведения о трудовом стаже на основе индивидуальной работы с пенсионерами и архивными документами.

На сегодняшний день Пенсионный фонд Российской Федерации выплачивает пенсии 39,2 млн пенсионеров. 36,2 млн из них получают трудовые пенсии, 3 млн – пенсии по государственному пенсионному обеспечению.

В Москве прошло расширенное заседание правления Пенсионного фонда Российской Федерации

В Москве 16 марта 2010 года состоялось расширенное заседание правления Пенсионного фонда Российской Федерации. В заседании приняли участие министр здравоохранения и социального развития РФ Татьяна Голикова, председатель правления ПФР Антон Дроздов, председатель Комитета Госдумы по труду и социальной политике Андрей Исаев, руководители региональных отделений ПФР.

В рамках заседания подводились итоги работы ПФР в 2009 году, в частности, исполнения бюджета за прошлый год, а также обсуждались задачи, стоящие перед Фондом в 2010 году.

Отдельное внимание в ходе заседания уделялось вопросам перехода от единого социального налога к страховым взносам, а также предстоящему повышению трудовых и социальных пенсий. Так, 1 апреля 2010 года трудовые пенсии россиян будут проиндексированы на 6,3 %. В результате средний

размер трудовой пенсии по старости достигнет 8 180 рублей. Социальные пенсии будут увеличены на 8,8%, в результате их средний размер достигнет 4 611 рублей.

Помимо увеличения трудовых и социальных пенсий 1 апреля на 10% будет проиндексирован размер ежемесячных денежных выплат.

Также в апреле 2010 года к 65-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов Пенсионный фонд РФ единовременно выплатит дополнительные средства следующим категориям граждан:

в размере 5000 рублей – инвалидам и ветеранам Великой Отечественной войны, бывшим несовершеннолетним узникам концлагерей, гетто и других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период Второй мировой войны, вдовам военнослужащих, погибших в период войны с Финляндией, Великой Отечественной

войны, войнами с Японией, вдовам умерших инвалидов Великой Отечественной войны и участников Великой Отечественной войны.

В размере 1000 рублей – ветеранам Великой Отечественной войны, проработавшим в тылу в период с 22 июня 1941 года по 9 мая 1945 года не менее шести месяцев (исключая период работы на временно оккупированных территориях СССР), гражданам, награжденным орденами или медалями СССР за самоотверженный труд в период Великой Отечественной войны, бывшим совершенолетним узникам нацистских концлагерей, тюрем и гетто.

Число получателей единовременной денежной выплаты по случаю 65-летия Победы составит 4 229 424 человека, в том числе единовременную денежную выплату в размере 5000 рублей получат 1 640 931 человек. На эти цели в бюджете ПФР предусмотрено почти 11 млрд рублей.

КОММУНАЛЬНАЯ РЕФОРМА

МАССОВЫЕ ПРОТЕСТЫ: еще не поехало, но уже пошло



В Ангарске (Иркутская область) прошел массовый митинг против роста тарифов на услуги ЖКХ, сообщает «Независимая газета». На улицы вышли несколько тысяч жителей Ангарска с требованием найти виновных в неоправданном завышении норм потребления и тарифов. Так, стоимость коммунальных услуг по теплу оказалась там завышенной на 10–15%, по горячей воде – на 20%, по холодной – на 20–25%, по водоотведению – на 20–25%.

В тот же день более 20 пикетов против роста тарифов провело в Архангельске региональное отделение партии «Справедливая Россия», сообщило агентство БалтИнфо. И этот перечень протестных акций, приобретающий все более массовый характер, множится с каждым днем. Уже и центральной власти стало ясно, что тарифы ЖКХ угрожают ни много ни мало социальной стабильности в стране.

Суть проблемы состоит в том, что с нынешнего года был осуществлен переход на новую модель ценообразования коммунальных тарифов. Право устанавливать тарифы на все виды коммунальных услуг, за исключением теплоснабжения, перешло на уровень субъектов Федерации, а те, в свою очередь, делеги-

ровали часть полномочий муниципалитетам. Муниципалитеты, как водится, перестарались. Они забыли, что нельзя загонять людей в угол, особенно бедных людей. Ведь те могут и на улицы выйти. А дальше экономические требования очень легко переходят в политические – и пошло-поехало. Пока еще не поехало, но уже пошло. Череда последних митингов в разных городах России говорит об этом вполне понятно.

Власти спохватились, что сделали что-то не то, и кинулись наводить порядок. Дмитрий Медведев поручил Дмитрию Козаку в 10-дневный срок разобраться с причинами резкого роста коммунальных платежей за воду и тепло в ряде российских городов и принять меры по урегулированию этой проблемы, сообщает РИА «Новости».

Глава государства потребовал провести аудит в тех муниципальных образованиях, где выросли соответствующие тарифы ЖКХ, проверить обоснованность этого роста и обсудить эту ситуацию на селекторном совещании с главами субъектов Федерации.

«Я поручаю вам провести селекторное совещание по основным территориям, где зарегистрирован рост тарифов. Я не предвосхищаю

ваши выводы о том, обоснованный ли это рост или абсолютно дутый. Поручаю выслушать руководителей субъектов Федерации и, может быть, крупнейших муниципальных образований», – сказал Медведев.

Президент заявил, что соответствующим руководителям нужно «объяснить, что они отвечают головой и должностью за подсчет точной стоимости тарифов, за то, чтобы нормы потребления (воды и тепла) не отличались друг от друга в соседних населенных пунктах, за корректность расчетов и, в конечном счете, – за социальную стабильность».

Медведев подчеркнул,

что «в тех случаях, где будет установлено, что тарифы завышены, руководители соответствующих субъектов Федерации и муниципальных образований должны принять меры по их изменению, «открутке» в обратную сторону, уменьшению». На решение проблемы президента дал Дмитрию Козаку 10 дней и пообещал расширить полномочия, если таковое потребуется.

Тарифы у муниципалитетов теперь, скорее всего, заберут обратно, поскольку они не справились с возложенной на них функцией и не видят дальше собственного носа. «Нужно, чтобы контрольные полномочия были сосредоточены в руках губернатора и, если это связано с принятием законодательных актов, – в руках соответствующего законодательного органа субъекта Федерации», – считает президент.

Медведев отметил также, что к контролю за ситуацией в сфере тарифного регулирования нужно привлекать не только Федеральную службу по тарифам (ФСТ), но и другие ведомства, в частности, Федеральную антимонопольную службу и Генпрокуратуру. «Помимо службы по тарифам, у нас есть другие структуры, которые следят за обоснованностью принятия решений в области ценообразования и договорной политики. Это ФАС и, наконец, Генеральная прокуратура. Их можно и нужно подключать», – сказал он.

Вот так вот: недолго музыка играла, недолго муниципалитет тарифы определял.

Со своей стороны, Дмитрий Козак заверил президента, что ситуация будет урегулирована в 10-дневный срок. Он отметил, что «завышение тарифов – это явно компенсация потерь нерадивым предприятиям жилищно-коммунального комплекса, которые работают неэффективно и перекладывают свои расходы на население». «Вот и объясним им, что если они ничего не

сделают, то работать будут в другом месте», – заметил Медведев.

По словам вице-премьера, в настоящее время рост тарифов на услуги ЖКХ составляет от 104% в Новосибирской области до 133% – в Самарской области. Но не везде рост тарифов укладывается в эти рамки. Если, по словам Козака, в Саратовской области в целом рост тарифов составил 11%, то в одном из городов этого региона фактическая плата за эти услуги ЖКХ увеличилась на 50–57%. Такая же ситуация складывается и в Балтийске Калининградской области, где при 11-процентном росте тарифов в регионе фактическая плата за воду и тепло выросла на 37%, или в Армавире Краснодарского края, где соответствующие платежи населения выросли на 32%.

«Не может быть в 2–3 раза выше потребление воды и тепла на душу населения и на 1 кв. м в двух соседних городах в одном регионе», – сказал Козак.

Таким образом, произошло то, что и так нетрудно было предсказать. Любая передача в коммунальном хозяйстве функций по ценообразованию на более низкий уровень не вызывает ничего, кроме необоснованного роста цен.

ВАШИ ПРАВА В ВАШИХ РУКАХ

КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ...

**... на поликлиники
и аптеки**

Медработники нас не любят. И мы им платим взаимностью. Поэтому у меня для вас две новости. Хорошая: замучить врага жалобами и проверками несложно. Плохая: добиться чего-либо реального практически нереально.

В нашем «здравоохранении» существует четкая, почти армейская система подчиненности. На врача надо жаловаться главврачу. Если это не помогло, шагаем по иерархии вверх.

1. Над главврачом стоит Департамент здравоохранения.

2. Финансируется наша медицина через Фонд обязательного медицинского страхования. А того, кто дает денежки, поневоле приходится слушаться. Так что люди из Фонда могут настучать по голове нерадивому врачу, а заодно и тем, кто послал вас из Департамента здравоохранения.

3. А надзирает за всем этим страшный зверь – Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения и социального развития. Зверя очень боятся и стараются не беспокоить по пустякам. Обычно, если ваша претензия имеет под собой хоть какое-то обоснование, достаточно упомянуть Росздравнадзор – и вам пойдут навстречу.

**... на коммунальное
безобразие**

Домофон и лифт должны работать всегда. Мусор надо вывозить вовремя. Сугробы и гололед на дорожках возле дома исключены. Подпольная перепланировка квартир запрещена.

Все это не соблюдается. А вот кому жаловаться – зависит от формы собственности вашей родной недвижимости. Вопросы с кооперативными домами, например, формально решаются через правление кооператива, хотя в реальности все равно надо звонить в ДЕЗ.

Жильцы муниципальных домов обращаются в ДЕЗ. Если здание принадлежит (или сдано в аренду) коммерческой фирме или государственной конторе, за непорядок с ним отвечает администрация предприятия. Если дом принадлежит частному лицу, например, Роману Абрамовичу, обращайтесь прямо к нему, не стесняйтесь.

«Как-то раз я решила пожаловаться. У нас на детской площадке возле дома рабочие выкопали все ржавые качели, лесенки, горки и прочее. И увезли на

Жалуйтесь, господа!

соседнюю площадку. А всю такую же ржавчину оттуда – к нам. Вкопали, покрасили – радуйтесь, дети!

Я уверена, что это было оплачено как установка нового инвентаря. Позвонила начальнику ДЕЗа. Он меня с интересом выслушал и встревожено спросил: «А вы можете это доказать? У вас есть пленочные фотографии?» После моего «нет» начальник заметно расслабился и сказал: «Спасибо за бдительность, обязательно проверим». Разумеется, все осталось без изменений».

**Мария, домохозяйка,
43 года**

Выводы из примера, думаю, вы готовы сделать самостоятельно: безобразия и нарушения желательно фиксировать в любой возможной для вас форме – фотоаппаратом, свидетелем, телефоном, диктофоном и т.д.

... на продавцов

Единственное, чего еще боятся продавцы, это загадочной организации Роспотребнадзор. Правда, обращение туда по мелочам выходит себе дороже. Потому что, как и всякая большая государственная и официальная организация, Роспотребнадзор требует доказательств. На этот случай и существует книга жалоб. Ее официальное название – «Книга отзывов и предложений». Мы редко про нее вспоминаем, считая неэффективной в решении реальных проблем. Однако тут мы не совсем правы.

Прежде чем оставить автограф в Книге жалоб, убедитесь, что она правильная и соответствует требованиям закона. В противном случае, у вас уже появится аргумент для обращения в Роспотребнадзор. Настоящая книга жалоб и предложений полностью пронумерована, прошнурована и с печатью из сургуча. Это делается для того, чтобы у недобросовестного продавца не было соблазна вырвать неугодную страницу. Возле печати должна стоять подпись руководителя. Внутри тетради на одной стороне – место для контактов и комментариев администрации, на другой – для самой жалобы. Внешне тетрадка может быть разной, но главное, чтобы она была оформлена ответственным лицом.

В самом начале книги, на первой странице или страницах, должна быть помещена инструкция. Там же должны быть указаны и телефоны начальства, а

также тех организаций, в которые на эту самую фирму можно пожаловаться.

Требовать книгу отзывов и предложений вы можете в любой организации или фирме, которая оказывает услуги или продает товар. Даже в милиции есть жалобная книга, так что в случае чего рекомендую ею воспользоваться. В любой организации книга должна находиться на видном для потребителей месте. Предоставить ее должны по первому требованию. Если предоставили ее в ваше пользование по второму требованию, это тоже должно быть отражено в вашей жалобе. Объясните кому-либо, зачем вам вдруг она понадобилась, вы не обязаны. Тем более не обя-

зано стоять подробнее отметить факты: имена, время, дату. Один из экземпляров отдается представителю организации, на которую жалуетесь, второй с подписью о получении жалобы остается у вас. Если принять жалобу отказываются, ее можно отправить заказным письмом с уведомлением о вручении.

Также копию жалобы стоит отправить в Департамент потребительского рынка города и территориальное управление Роспотребнадзора. Рассмотреть вашу жалобу и принять соответствующие меры обязаны в течение месяца. Вам же – направить подробный отчет о принятых мерах. Все необходимо делать в письменной форме, дабы

можно, и проверка обязательно нагрянет. Просто вам после этого придется искать другой детский сад или школу. И не в каждый еще возьмут: сарафанное радио в этой сфере работает без сбоев – скандалисты никому не нужны.

... на шум

В Москве, к примеру, очень строгие правила. Нельзя осуществлять строительные иные связанные с шумом работы с 22:00 до 8:00, а также по выходным. Ни в какое время нельзя мешать соседям своим шумом. То есть если вы укладываете днем ребенка спать, а сосед самозабвенно сверлит стену, вы имеете полное право вызвать милицию.

Реально, конечно, все мягче. Шумят обычно «по старым нормам» – до одиннадцати, а не десяти вечера, а уж об отношениях между соседями и говорить нечего.

Смешные у меня соседи сверху. Делают ремонтные работы редко, но метко: исключительно после полуночи. На контакт не идут. Я терпела-терпела, но как-то раз решила-таки вызвать милицию. Приехали через три минуты, побывали у соседей примерно столько же – и после этого целый год сверху не доносилось ни единого звука. Оказывается, все совсем просто. Моя милиция и впрямь меня бережет.

Людмила, педагог, 29 лет

Итак, в случае явно противозаконного шума звоним участковому или – ночью – в дежурное отделение местного ОВД. Если их влияния не хватает (например, идет крупная стройка), обращаемся в управу, а затем и в префектуру района. Если строители боятся, что ведут себя тише мыши, а у вас просто слух обостренный и нервы шалят, до правды докопается местный орган Роспотребнадзора, уполномоченный измерять уровень шума.

Жизненный опыт подсказывает: если с соседом можно справиться и один на один, то для противодействия строительным шумам требуются коллективные обращения и создание инициативной группы.

Не мучайте друзей своим нытьем, а четко расскажите нужному чиновнику, что произошло. Когда нарушают ваши права, молчание – не золото, а глупость и трусость. Жалуйтесь, господа!

**Александр Гагарин
livejournal**

Караул, чиновник!

Мое имя Вероника Павловна Гончарова. Я – пенсионер, ветеран труда и инвалид второй группы. Мне 78 лет.

Уже несколько месяцев половина моей пенсии отдается чиновнику петербургской администрации Артуру Авенировичу Гавлюку. Так этот чиновник компенсировал моральный ущерб, который я ему якобы причинила тем, что препятствовала самозахвату им мансардного этажа нашего дома. Причем суд запретил ему проводить перепланировку нашего дома (решение Петродворцового суда от №2-154/07 от 24 октября 2007), но как была произведена им перепланировка, так она и остается на том же месте. И он не собирается исполнять это решение суда.

А сам Артур Авенирович Гавлюк воюет со мной, пенсионеркой, уже несколько лет. И воюет, надо заметить, очень жестоко.

Дважды «неизменные лица» били в моей квартире все окна. Это было осенью 2007 года и 9 Мая, в День Победы в 2009 году. За 40 лет проживания в этом доме никто никогда не был мне даже одного окна. А чтобы разбили все окна и без ограбления – это вполне конкретно указывает на заинтересованных лиц.

Мои жалобы в Общественную палату РФ и другие государственные инстанции заканчиваются тем, что Гавлюк каким-то образом получает тексты этих жалоб и затем подает в суд, требуя с меня компенсацию морального ущерба. Прошлый раз он так получил от меня 10 000 рублей. Сейчас же он подал иск уже на 500 000 рублей. Эти 10 000 продолжают высчитывать из моей пенсии, отдавая половину Гавлюку. Сейчас же, видимо, будут высчитывать из пенсии еще и эти 500 т.р! И притом нельзя сказать, что Гавлюк настолько бедный человек. Он раньше возглавлял крупную компанию. Но алчные амбиции таких петербургских чиновников, как Гавлюк, видимо, безграничны. И они готовы грабить уже пенсионеров, таскать их по судам много лет подряд. Непонятно также, куда идет наше государство, если в руководстве региона есть такие люди, которые не имеют никаких моральных принципов и только неумолимуюаждужажи.

Пожалуйста, все, кто прочитает это письмо, помогите хоть как-то восстановить справедливость. Я музыкант, специалист по творчеству Антона Рубинштейна, интеллигентный человек, и мне трудно воевать с такими людьми, как Гавлюк.

**С Уважением, Вероника
Павловна Гончарова
г. Петродворец
ул. Лихачевская, д.6, кв.5
(812) 450-72-64**



заны предъявлять свои документы. Чем больше подробной информации вы оставите, тем больше шанс, что меры будут приняты.

Согласно законодательству, руководители предприятий обязаны рассмотреть внесенную в книгу жалобу в течение двух дней, а в течение пяти дней принять меры к устранению недостатков и нарушений в работе предприятия. Чтобы узнать, были ли приняты эти самые меры, достаточно снова посетить предприятие и заглянуть в книгу. На другой стороне того листа, где вы высказали свое предложение, должна быть отметка о принятых мерах. Кстати, если вы оставили свой адрес, вам еще и письменный ответ в пятидневный срок выслать обязаны.

В случае полного отказа в предоставлении законного права пожаловаться есть два выхода. Первый из них – это попытаться выйти на вышестоящего сотрудника. Второй – составлять письменную жалобу на отказ в предоставлении книги жалоб. Обязательно в двух экземплярах. Форма составления произвольная,

исключить возможность забыть о вашей жалобе. Хотя до серьезных мер дело доходит редко. А все потому, что нам лень бороться за свои права.

... на школу и детский сад

Дети, конечно, цветы жизни, но хлопот с ними не оберешься. Непорядки в детсаду или школе могут быть самые разные: от испорченных завтраков до «дедовщины». Как правило, первыми пытаются разрушить проблемы родительские комитеты, но не везде они есть, да и административных полномочий лишены.

А вот окружные управления образования с интересом выслушают ваши жалобы. Как разбираться с детсадами, подробно рассказано в отдельной статье. Со школами метод аналогичный. Если директор школы, получив жалобы, стремится примирить стороны, то люди из Управления обязаны принимать во внимание в первую очередь интересы ребенка.

Очень сложно с жалобами на частные заведения. То есть пожаловаться-то

ЧЕТВЕРОНОГИЕ ДРУЗЬЯ

Кошка в доме без проблем



МОМЕНТАЛЬНОЕ ИЗСЛАВЛЕНИЕ ОТ ЗАПАХА

Чтобы освежить кошачий туалет, удалите из него часть использованного наполнителя, а оставшуюся часть присыпьте содой. Чтобы освежить подстилку или коврик вашего питомца, также насыпьте сверху соду, подождите 5 минут, а затем пропылесосьте подстилку. Если ваш питомец испортил пол или ковер в комнате, есть несколько способов избавиться от запаха. Растворите 5-7 капель йода в литре воды и проприте пол или темный ковер. Иногда можно использовать уксус или хозяйственное мыло.

УСТРАНЕНИЕ ПЯТЕН

Для мгновенного удаления пятен на плитке вокруг миски животного воспользуйтесь обычным спиртом или спиртовыми салфетками. Спирт хорошо справляется с жирными пятнами и мгновенно высыхает, не оставляя разводов. Также он подойдет для удаления отпечатков лапок и носа любопытных питомцев со стекол и зеркал.

КОНТЕЙНЕР ДЛЯ КОРМА

Чтобы сухой корм, хранящийся в больших пакетах, не отсыревал после открытия и не рассыпался, переложите его в пластиковый контейнер с крышкой.

ДИВАН

Если домашний любимец не прочь полежать на вашей кровати или диване, положите под декоративные подушки небольшие конвертики с абсорбентом. Это может быть пищевая сода или размельченный активированный уголь. Абсорбент не даст впитаться запаху в обивку дивана.

БОРЬБА С ШЕРСТЬЮ

Чтобы постоянно не пылесосить кошачью шерсть с ковров и мягкой мебели, периодически протирайте излюбленные места животного, надев на руку резиновую перчатку. Если ее немного намочить водой, шерсть моментально прилипнет к перчатке. (Для этого нужно использовать сухие резиновые перчатки.) Если ваш любимец слишком сильно линяет, помойте его специальным шампунем, а затем воспользуйтесь кондиционером для ухода за шерстью. Регулярно вычесывайте шерсть специальной щеткой. Делать это нужно не реже двух-трех раз в неделю, а в период линьки ежедневно.

ШКАТУЛКА ИЗ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ

В это сложно поверить, но такую шкатулку каждая из нас может сделать сама.

Для этого нам понадобятся предметы, которые сложно представить вместе при любых других обстоятельствах: яичная скорлупа, краски, палочка для маникюра, клей ПВА, кисточка и собственно сама картонная коробочка. О том, как сделать такую коробочку – рассказывает наша читательница Инна Золотарева.

«Привет! Меня зовут Инна. Я живу в Мурманске, мне 26 лет, я замужем, у нас растет замечательный сын Илоша, ему уже почти 3 года. Я увлеклась декупажем, когда сидела с ребенком в декрете. Мне очень хотелось как-то проявить себя с творческой стороны. Я думаю, рождение ребенка раскрывает женщину, хочется окружить себя и своих близких красивыми вещами... Мне очень нравится декупаж и техника мозаики из яичной скорлупы. Это творческий, кропотливый процесс. Человек непосвященный никогда не догадается, что вся эта красота сделана из какой-то яичной скорлупы! Я расскажу вам историю своей шкатулки.

Жила-была старая картонная коробочка, и решила я ей подарить новую жизнь! Для начала я «отшкурила» всю коробочку снаружи и внутри наждакной бумагой, достаточно крупной, а потом прошлась еще раз «нублевочкой».

Я решила сделать на коробке мозаику из яичной скорлупы. Для этого нам понадобится: яичная скорлупа, кисть, клей ПВА, палочка для маникюра.

Сначала я намазала небольшой участок коробки kleem (работаем с небольшими участками, т.к. ПВА достаточно быстро сохнет). Затем я беру небольшой кусочек скорлупы, прикладываю к поверхности и легонько нажимаю палочкой на скорлупу, так чтобы она треснула.

Острый концом палочки я раздвигаю осколки скорлупы на нужное мне расстояние, таким образом формирую рисунок мозаики. Осколки скорлупы, как и расстояние между ними, на ваше усмотрение могут быть большими или маленькими, вот где разгул творчеству! После того как скорлупы раздвинуты на нужное расстояние, их необходимо плоским концом палочки прижать к поверхности.

Должно получиться так.



После того как я выложила скорлупки, я фиксирую всю поверхность мозаики kleem ПВА.

По моей задумке мозаика будет по всей по-

верхности коробки. Дело кропотливое, да и яиц надо немало, но результат стоит того.

Теперь я покрыла всю коробку белой акриловой краской в несколько слоев, чтобы закрасить цвет скорлупы

Самый ответственный момент – приклеивание салфетки! Приклеиваю салфетку трехслойную. Сначала снимаем два слоя салфетки, остается один, на котором и есть рисунок. Промазываем поверхность коробки ПВА. Салфетку я разрезала на два или три фрагмента, чтобы удобнее было клеить. Прикладываем фрагмент салфетки к поверхности и сразу (надо работать очень быстро, т.к. от ПВА салфетка просто тает в руках либо образуются морщины), сверху на салфетку наносим ПВА и быстро кистью от центра к краям размазываем клей и выгоняем воздух из-под салфетки.

Все это делаем нежными движениями, иначе все испортим. Имейте в виду: любой огрем можно преобразить во что-нибудь интересное. Если в каком-то месте мотив понравился – его потом можно будет подрисовать. В общем, данную процедуру надо осуществлять с оптимизмом и верой в себя!

Так я обклеила всю коробочку. Тут можно было бы и остановиться. В белом варианте она тоже выглядит интересно, но мне хотелось попробовать состарить ее. Был у меня



миг сомнений, но так мне показалось слишком просто...

Эффекта состаривания я добилась следующим способом: все скорлупы я прокрасила серебряной акриловой краской, где нужно – подрисовала черной краской фрагменты рисунка салфетки. Затем я взяла черную пастель, раздавила в порошок и пальцами втерла в поверхность коробочки. Потом на ребра коробки поролоновой губкой я нанесла черную акриловую краску. Чтобы был несколько рассеянный эффект – перед нанесением краски на коробку губку с краской надо промокнуть несколько раз о бумагу.

Вот что у меня получилось!

Сейчас эта шкатулка живет у меня на туалетном столике, хранит всякие милье безделушки и прекрасно себя чувствует! Я вышла на работу, и для моего увлечения осталось совсем мало времени. Но я каждую неделю с нетерпением жду выходных!»

Инна Золотарева



ХОЗЯИН

Как продлить жизнь микроволновки



Вещи, облегчающие наш быт, стоят недешево, но и служить будут не один и даже не два сезона. Все-таки мода в технопространстве чувствует себя еще не так уверенно, да и металл гораздо прочнее кожи и ткани.

Микроволновые печи есть на каждой кухне. Но там, где они поселились, их используют минимум раз в сутки – не приготовить, так разогреть приготовленное или разморозить предназначенные для приготовления. Неговоря уже о нагрузке, которую испытывают СВЧ-печи, в которых хозяйки ухитряются готовить практически постоянно – например, если в дом не подведен природный газ.

Гарантия на микроволновые печи действует примерно год-два, срок службы насчитан на пять-семь лет в зависимости от модели. Но в ваших руках продлить жизнь домашней СВЧ-кормилице. Сделать это несложно, нужно лишь ухаживать за ней как следует.

Я супы в микроволновке варю, но по специальному

рецептам. Как правило, это супы на овощных бульонах и легкие супы-пюре. Когда хочется приготовить что-то на мясной основе, мясо предварительно отвариваю на газовой плите.

Общее правило для жидкостей, помещенных в микроволновку: ни в коем случае не использовать крышку. Иначе сбежит, и к гадалке не ходи! Супы, каши, чаи готовим только в открытой посуде при неполной мощности.

Про необходимость прокалывать оболочку желтка яйца, помещенного в микроволновую печь, вариться, большими буквами написано в каждой инструкции по эксплуатации. Но не менее необходимо сделать аккуратные надрезы под кожей птицы, если вы готовите утку или курицу в микроволновой печи. Это предохранит

внутреннюю камеру от микровзрывов жира, который может стать причиной возгорания.

Прежде чем использовать в СВЧ-печи пищевую пленку или пластиковую посуду, убедитесь, что они предназначены для микроволнового излучения и выдерживают нагрев хотя бы до 120 градусов. Если вы готовите в режиме гриля или конвекции, посуда должна быть только керамической либо стеклянной, чтобы не испортить пень и продукт.

Рекомендации из ряда не подлежащих обсуждению тоже есть, и их немало. Первая касается установки. Задняя стенка должна быть на некотором расстоянии от стены кухни. Со всех сторон микроволновки должно хватать воздушного пространства, чтобы печь не сломалась от перегрева.

Чистота – залог здоровья, в том числе и здоровья микроволновой печи. Прото-

тереть внутреннюю камеру мягкой тряпочкой после каждого использования несложно, ведь правда? Эта манипуляция позволяет оперативно удалять лишнюю влагу и микроскопические частички пищи с внутренней поверхности.

Иногда пища убегает, даже если соблюдены все меры осторожности. Тогда процесс готовки нужно приостановить. Поворотный столик достаточно помыть теплой водой без использования моющих средств, а после обязательно насухо вытереть. Высушили? Можно продолжить процесс!

Глобальная чистка необходима, только если готовили что-то жирное и не прикрыли блюдо пластиковой крышкой. Это предохранит от возможной разгерметизации и утечки микроволнового излучения. Традиционные препараты для чистки кухонных поверхностей и абразивные материалы

не годятся – микроцарапины на поверхности внутренней камеры нам ни к чему.

В зависимости от того, какое покрытие использовано в вашей микроволновке, подберите в магазине бытовой химии специальное чистящее средство. Оно обычно мало пенится, мягко, но эффективно удаляет загрязнения. Нанесенное средство по прошествии времени, указанного на упаковке, удаляем тряпочкой, затем промываем чистой водой и вытираем камеру насухо.

Не стоит держать дверцу микроволновки открытой в целях проветривания. Эта процедура совершенно лишняя – современные печи снабжены мощными вентиляторами, и по извлечении блюда запаха практически не остается. Кроме того, в ряде моделей предусмотрена функция удаления запаха (принудительная пятиминутная вентиляция).

Анна Мартынова

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

10 заповедей для нежелающих стареть

Каждый человек рано или поздно задается вопросом - как сохранить молодость? Ответ на этот вопрос нашла международная группа врачей, психологов и диетологов. Они разработали «девять заповедей» - рецепты молодости, составляющие основу здорового образа жизни, следуя которым мы сумеем продлить и сделать более приятным наше земное существование.

1-я заповедь: не обедайтесь! Вместо привычных 2.500 калорий довольствуйтесь 1.500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивым к заболеваниям.

2-я заповедь: меню

должно соответствовать вашему возрасту. У 30-летних женщин первые морщинки появятся позже, если они регулярно будут есть печень и орехи. Людям старше сорока лет полезен бетакаротин. После 50 лет кальций держит в форме кости, а магний - сердце. Мужчинам старше сорока необходим селен, содержащийся в сыре и почках. Селен способствует разряжению стресса. После пятидесяти, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.

3-я заповедь: работа является важным элементом здорового образа жизни. Попытайтесь найти подходящую для себя работу. Некоторые

социологи, помогают сохранить молодость. К их числу относятся профессии дирижера, философа, художника и священника.

4-я заповедь: найдите себе пару. Любовь и нежность являются лучшим средством против старения. Когда человек влюблен, в его организме вырабатывается гормон эндорфин, который иначе называют гормоном счастья. Он способствует укреплению иммунной системы.

5-я заповедь: имейте на все собственную точку зрения. Осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто лишь пассивно плывет по течению.



6-я заповедь: двигайтесь. Даже восемь минут занятий физкультурой или спортом в день продлевают жизнь. В процессе движения высвобождаются гормоны роста, выработка которых особенно сокращается после тридцати лет.

7-я заповедь: спите

в прохладной комнате. Доказано: кто спит при температуре 17-18 градусов, дольше остается молодым. Причина заключается в том, что обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей зависят также и от температуры окружающей среды.

8-я заповедь: время от времени балуйте себя. Иногда вопреки всяким рекомендациям относительно здорового образа жизни позволяйте себе лакомый кусочек.

9-я заповедь: не следует всегда подавлять гнев в себе. Тот, кто постоянно корит самого себя, вместо того чтобы рассказать, что его огорчает, временами даже и поспорить, обменяться мнением с окружающими, более подвержен любым заболеваниям, в том числе и злокачественным опухолям.

10-я заповедь: тренируйте головной мозг. Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Считайте в уме, а не только на калькуляторе.

ВНУКОВЕДЕНИЕ

ПОЧЕМУ ДЕТИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ?

Кто из молодых людей, вступающих в брак, не мечтает стать счастливым отцом или матерью? Очевидно, что этого желают, если не сто процентов из них, то, безусловно, давляющее большинство. Ведь родительское счастье – высшая ценность в семейной жизни. Но, к сожалению, не всем удается осуществить свою мечту. Причин для этого много. Одна из них – курение.

Образно говоря, курение можно считать медленным убийством, саморазрушением или самоубийством. Во-первых, выпуская в воздух кольца табачного дыма, курильщик, вместе с выхлопными трубами автомашин и огромными фабрично-заводскими трубами, уменьшает его пригодность для нормального дыхания своего собственного организма. Во-вторых, он вредит здоровью других людей, особенно детей, которые находятся в его непосредственном окружении.

По вине курящего взрослого, отца или матери, ребенок поневоле становится «пассивным» курильщиком – невольным заложником пагубной страсти своих родителей. Привыкнув к табачному дыму, он попадает в зависимость от никотина, содержащегося в табаке, который является еще и опасным наркотиком. Кроме того, в табаке находится еще несколько сотен ядовитых веществ, а они очень вредны, прежде всего, для здоровья ребенка. Кстати, нет ни одного человеческого органа, который бы не страдал от курения.

Курильщики более чув-

ствительны к инфекциям, чем другие, особенно к гриппу и онкологическим заболеваниям. Половина из всех курильщиков умирает значительно раньше ввиду одной из болезней, вызванной табачными изделиями, употребление которых может существенно укоротить им жизнь.

Понимают ли курильщики, какому риску подвергают свою жизнь и окружающих, в том числе детей? Почти 90% наших сограждан понимают, что курение вредит здоровью. Но дети видят, как с виду здоровые люди дышат дома, на работе или гуляя на улице. Это могут быть их родители, учителя и врачи, артисты на экране телевизора, спортсмены, государственные и общественные деятели и другие известные и почтенные люди. Однако никто из них не выглядит больным.

Таким образом, дети принимают решение, что им тоже ничего не угрожает. Хотя и слышат,

физическую, так и психологическую), признаю наркотической привычкой. Поэтому она считается одной из самых вредных для общего состояния здоровья человека. Ведь не зря 35 процентов всех смертей в мире вызваны именно курением. Говоря о том, что курение вредит (а этот факт никто не отрицает), необходимо отметить, что степень заболеваемости у каждой человека разная. Именно поэтому это и вводит в заблуждение детей и подростков, побуждая их стать такими же сильными и красивыми, как их любимые киногерои.

Однако последствия такого выбора ужасают. В большинстве индустрально развитых стран процент детей и подростков, которые курят, возрос с 25 до 35% и больше. То, что много курильщиков условно здоровы и живут достаточно долго, успокаивает детей и стимулирует

их делать то же самое. Для детей не столько важен результат, сколько сам процесс. Для них это «игра во взрослых», своего рода ритуал посвящения в «касту независимых и самостоятельных». Большинство детей пробуют курить с 8-9 лет, а то и раньше. И, собственно, в этом возрасте появляются первые признаки этой привычки.

Любой ребенок когда-то достигает возраста, когда его перестает волновать мнение родителей и других людей. У него появляется ощущение вседозволенности, которое приводит к первым затяжкам сигаретным дымком, а также к первым глоткам алкоголя, который только подогревает желание закурить. Так, в первом опыте курения можно уже заметить первый антиобщественный поступок, который в дальнейшем приведет к осознанию того, что курение – все же вредная при-

вычка, плохой поступок, и его нужно скрывать.

Существенную роль в формировании решения выкурить первую сигарету играет влияние родителей. Наиболее интересен факт, что родители сами являются заядлыми курильщиками. А как можно требовать от других того, чего ты сам не придерживаешься? Понятно, дети хотят быть похожими на своих родителей.

Что касается школы, то она отстраняется от роли воспитателя и почти полностью возлагает ее на семью. И это понятно – школа в основном учит, а воспитывать в первую очередь должна семья – отец и мать. Причем характер, как утверждают психологи, формируется до трех лет. Или, как говорят в народе: воспитывать ребенка нужно успеть, пока он вмещается по-перек кровати.

Дети любят подражать.

Поэтому очень много зависит от воспитателей – прежде всего, родителей. Лично от них будет зависеть, кому, собственно, и в чем конкретно будут подражать их дети. Дошкольники и младшие школьники активно познают мир. Специалисты: педиатры и психологи – говорят, что дети этого возраста живут не одной, а несколькими жизнями: и своей, и героями сказок,

мультфильмов – тех, кто волнует восприимчивую душу ребенка.

Но у детей есть дома еще несколько воспитателей – телевизор и компьютер. Психологи считают, что основными заболеваниями детей в XXI веке будут болезни от IT-технологий. И это не странно: ведь «виртуалка» пленит душу, оказывает свое гипнотическое действие на сознание. Не только ребенок, иногда и взрослый человек не может противодействовать этому влиянию.

Телевизор и компьютер разными методами и способами, свободно или невольно «кодируют», то есть инсталлируют программу поведения, принуждают жить чужой жизнью. Тогда ребенок теряет ощущение реальности, и виртуальная жизнь, где он переживает самые острые ощущения и впечатления, кажется ему более «настоящей», чем реальная.

Экранные герои так элегантно курят и пьют, при этом обнимают красивых девушек, да и катаются на дорогих автомобилях! В результате «код», воспринятый детской душой, срабатывает как установка на такую яркую, хотя и не моральную, жизнь. Ребенок теперь знает, чего хочет.

А что, собственно, может его остановить? Только воспитание в полноценной семье, где отец, мать и ребенок живут в гармонии с собой и ведут здоровый образ жизни. Учеными доказано, что воспитание сильнее наследственности. Но начинать воспитание нужно с родителей – то есть с себя.

Игорь Полоз



ЕДА С ПОЛЬЗОЙ

Великолепная семерка



Некоторые продукты особенно хороши для очищения организма от токсичных веществ, которые неизбежно образуются в организме после многочисленных праздничных застолий.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА

1. Капуста – кудрявая, брюссельская, цветная и брокколи – содержит ферменты, помогающие «чистить» печень и кишечник от вредных веществ.

2. Яблоки богаты пектинами и клетчаткой, очищающими кишечник от «отходов производства». Яблоки лучше есть с кожурой, только не забывайте удалять воск, которым иногда покрывают фрукты для сохранности.

3. Листовой салат содержит витамины, микроэлементы и органические кислоты, которые улучшают пищеварение, ускоряют обмен веществ и предотвращают отложение солей.

4. Свекла благотворно влияет на работу печени, почек и мочевого пузыря. В ней много пектинов, витаминов и минералов. Свекла помогает организму усваивать витамин В и сама содержит много витаминов. Вареная свекла и свекольный отвар – хорошее слабительное и мочегонное средство.

5. Морковь не только богата провитамином А и пектинами, но и улучшает углеводный обмен. А свежий морковный сок благотворно влияет на деятельность почек и печени.

6. Чернослив богат балластными веществами, очень полезными для пищеварения и очищения организма.

7. Зерновые хлебцы практически не содержат углеводов и сахара, зато очень богаты клетчаткой. Особенно полезны хлебцы из цельных злаков, ржаные и мультизерновые, в которых много витаминов группы В.

Включайте хотя бы по три из них в ежедневный рацион, и результат вас порадует.

ВИТАМИН С ШИПАМИ

Конечно, проще купить в аптеке комплекс поливитаминов. Но гораздо полезнее витамины природные. Например, ягоды шиповника содержат ценный витамин PP, укрепляющий стенки сосудов, а витамина С в них больше, чем в черной смородине и лимоне. К тому же шиповник обладает очень приятным вкусом. Из сушеных ягод можно приготовить вкусные, ароматные и очень полезные напитки.

НАСТОЙ ШИПОВНИКА

20 г сушеных ягод шиповника измельчите, залейте 200 мл кипятка и настаивайте в термосе 12 часов. Затем процедите и пейте настой по 1/2 стакана 3 раза в день.

ЗИМНЕЕ ТОПЛИВО

Аюрведа рекомендует в начале весны чаще использовать специи (если у вас нет медицинских противопоказаний): черный и красный перец, имбирь, корицу. Имбирь хорошо согревает и помогает пополнить запасы энергии, что совсем нелишне в начале весны. Также можно, заваривая чай, добавлять в него специи – корицу, гвоздику, имбирь, кардамон.

ОСНОВЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Рис помогает защититься от хронических болезней

Включение риса в ежедневный рацион питания позволяет уменьшить риск возникновения многих хронических заболеваний, включая сахарный диабет второго типа, сердечно-сосудистые расстройства и ожирение. Потребление риса также помогает поддерживать сбалансированное и здоровое питание. Было отмечено, что люди, которые часто едят рис, употребляют в пищу больше овощей, морепродуктов, мяса птицы и получают с продуктами большее количество волокна, фолиевой кислоты, калия и железа. Кроме того, любители риса в меньшей степени потребляют продукты с высоким содержанием сахара и насыщенных жиров.

Рис является основой здорового питания в странах Азии и Средиземноморья, говорят исследователи Университета штата Айова. Добавление этой крупы в рацион питания способствует защите здоровья от основных хронических заболеваний и приводит к здоровому выбору продуктов. Рис относительно недорогой продукт, поэтому его покупка является не только полезным, но и доступным выбором, уверяют специалисты.

Обзор, включавший более 35 тысяч человек, показал, что потребители риса получают с питанием не более 30% калорий за счет жиров, едят больше зер-

новых продуктов, овощей и продуктов, обогащенных волокном. Подсчитано, что люди, регулярно употребляющие рис, получают с пищей на 4,5 грамма (1 чайная ложка) в день меньше жиров и на 3,3 грамма меньше сахара. Такие цифры равнозначны минус 54 калориям в день, что позволит рисоедам похудеть в год почти на три килограмма.

По словам американских диетологов, коричневый и белый рис – источник сложных углеводов, поэтому его регулярное употребление позволяет снизить калорийность питания, помогает поддерживать вес в норме и защитить организм от основных хронических диагнозов.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Первая помощь в экстремальной ситуации

В нынешнем году сотрудники российского Красного Креста проводили исследование: 2200 добровольцев, которые считали, что знакомы с приемами первой помощи, попытались продемонстрировать свои умения на практике. Как это ни печально, с поставленной задачей справились только 25 человек! Остальные, как оказалось, не очень хорошо помнили, что именно нужно делать, или просто растерялись. Между тем помощь, оказанная в первые минуты, может спасти человеку здоровье, а иногда и жизнь. Но, чтобы сориентироваться в экстренной ситуации, нужно точно знать, что и как делать, и быть уверенными в своих силах.

СИТУАЦИЯ 1
Вы с подругой гуляете у водоема. Вдруг ребенок остается и падает в воду. Вы вытаскиваете его из воды, но он без сознания.

Помощь: прежде всего удалите из тела пострадавшего воду, для чего уложите его животом на свое колено и, надавливая на спину и ребра, старайтесь, чтобы вода вытекла у него изо рта. Если после этого ребенок не начал дышать, а вы умеете делать искусственное дыхание, немедленно приступайте. Важно! Не дожидаясь, пока пострадавший придет в себя, вызовите «Скорую помощь» (если вы не одна на месте происшествия, пусть другие вызывают «Скорую», пока вы оказываете первую помощь). Снимите с ребенка мокрую одежду и заверните его во что-нибудь сухое и теплое – полотенце, куртку и т.п. Даже если ребенок быстро пришел в себя и начал дышать самостоятельно, его нужно показать врачу. Если он не может передвигаться сам,несите его на руках так, чтобы голова была ниже грудной клетки и пострадавший не вдохнул воду, которая могла остаться в дыхательных путях.

СИТУАЦИЯ 2
Вас толкнули, когда вы заваривали чай, и вы ошпарили кипятком руку. У вас серьезный ожог.

Помощь: никогда не наносите антисептик или любое другое средство на свежий ожог. Прежде всего поместите обожженную руку под прохладную воду на 10 минут. После этого дайте обожженному месту высохнуть, а затем его можно закрыть: соприкосновение с воздухом делает ожог более болезненным. Если обожженное место травмируется при движениях, можно накрыть его стерильной марлевой салфеткой. Если образовался волдырь, его нельзя вскрывать: он защищает нижний слой кожи от инфекции. И как можно скорее обратитесь к врачу.



СИТУАЦИЯ 3
Вы на вечеринке, где все бурно веселятся, танцуют и пьют. Вдруг кто-то из гостей теряет сознание.

Помощь: независимо от того, по какой причине человек потерял сознание, первое, что нужно сделать, это положить его на бок. Ни в коем случае нельзя класть на спину человека в бессознательном состоянии, чтобы избежать западания языка в гортань, из-за этого человек может задохнуться. Не надо бить пострадавшего по щекам, чтобы привести его в чувство. Лучшее, что вы можете сделать, это положить его на бок, вызвать «Скорую» и до ее приезда периодически измерять ему пульс.

СИТУАЦИЯ 4
Кто-то из членов вашей семьи в ванной сушит волосы феном, и его бьет током. Он падает на пол, фен все еще держит в руке.

Помощь: первое, что нужно сделать, это отключить электричество во всей квартире. Если вы не знаете, где расположена щиток, можете выдернуть шнур из розетки, не входя в ванную. Если это невозможно, ножкой стула или любого деревянного предмета оттолкните фен в сторону. Не пользуйтесь металлическими предметами: металл проводит электричество. После этого вы можете войти в ванную, но вставайте не на пол, а на стопку газет или на телефонную книгу. Убедитесь, что у пострадавшего больше нет контакта с током. Охладите обожженное место водой и сразу вызовите «Скорую».

СИТУАЦИЯ 5
Близкий человек поранил руку, и у него сильное кровотечение.

Помощь: в случае, если повреждена вена (кровь более темная, густая и вытекает из раны медленно), надо наложить давящую повязку (чистую, лучше стерильную марлевую салфетку, поверх нее плотный комок ваты, затем тугу забинтовать). При артериальном кровотечении (кровь ярко-алая, течет из раны струей) вначале следует остановить кровотечение: пере-

жать соответствующий сосуд пальцем выше повреждения, затем тугу забинтовать. И как можно быстрее вызывайте «Скорую помощь».

СИТУАЦИЯ 6

Во время ужина один из ваших друзей подавился костью, он не может дышать, начинает кашлять и задыхаться.

Помощь: если человек чем-то подавился, не пытайтесь остановить кашель – в половине случаев во время кашля инородный предмет выскакивает из горла. Ни в коем случае не пытайтесь вытащить кость руками: вы можете протолкнуть ее глубже в горло, тогда извлечь ее будет гораздо сложнее. Если кашель не поможет, пострадавшему нужно наклониться вперед и положить руки на колени, а вам – ударить его несколько раз между лопаток. Если это тоже не подействует, попросите пострадавшего встать. Стоя позади него, обхватите его руками и несколько раз попробуйте резко сдавить ему живот и нижние ребра.

СИТУАЦИЯ 7

Вы поскользнулись на лестнице и упали. Нога (или рука) сильно болит, а через некоторое время вы замечаете, что она начинает опухать.

Помощь: скорее всего, у вас разрыв связок или растяжение. В обоих случаях вам будут полезны следующие рекомендации:

поврежденная конечность должна находиться в покое.

Приложите лед к месту ушиба на 10–15 минут. Лед поможет снять опухоль. Но прежде чем накладывать холод, оберните поврежденное место чистым полотенцем, чтобы его не обморозить.

Зафиксируйте поврежденный сустав или конечность плотной, но не тугой повязкой.

Если повреждена рука, то более удобное положение – на перевязи.

Поврежденную ногу надо держать повыше – сидьте, устройте ее на подушке или валике.

Постарайтесь без крайней необходимости не опираться на больную ногу.

ОСТОРОЖНО: АЛЛЕРГИЯ!

Если в вашей семье кто-то страдает аллергией, у вас всегда должны быть под рукой антигистаминные и десенсибилизирующие препараты в таблетках и растворах для инъекций. Особенно важно иметь их при себе во время поездки: за город, в отпуск и т.д. А еще лучше, если вы научитесь делать уколы (проверьте, это совсем несложно) и в случае острой необходимости сможете оказать срочную помощь.

ОТЗОВИСЬ, ЧИТАТЕЛЬ!

Здравствуйте, уважаемые! Хочу спросить очевидцев. На радио и ТВ рекламируют этот БАД, и, конечно же, реклама действует на мам, бабушек и домашних животных. По сравнению с множеством других БАД у этого есть очевидное «преимущество» - гораздо более высокая цена. В чудодейственное средство «от всех болезней» лично мне не верится, я просто допускаю, что препарат не вредит здоровью. В инете нашел достаточно нега-

тивных отзывов в духе «я выпил ведро витальгара, пришлось потратить мешок денег, а мой насморк так и не прошел». Почитал рекламные слоганы, информацию по продукту на сайте, посмотрел ролик про бабушку, которая лечила дедушку и теперь рассказывает о дедушке в прошедшем времени...

Также в описании продукта есть информация,

что витальгар - препарат нового поколения, состоящий из ценнейшего вида водоросли ламинария японская, которая добывается в шельфовой зоне Шантарских островов Японского моря», а в это же время Шантарские острова принадлежат Охотскому... Да и вообще, просить с бедных пенсионеров по 100 у.е. за банку водорослей – это как-то

нагло... Почитал и исполнился пессимизма.

Впрочем, спрашиваю потому, что никак не предвиду на объективность в своем выводе «Витальгар - программа-лохотрон». Хотелось бы услышать отзывы очевидцев или тех, кто сам принимал этот препарат. Интересует, действительно ли он чудодейственен, или я правильно перестал верить в сказки



еще в детстве? Интересен «медицинский» эффект витальгара, а не эмоциональный. Обычную морскую капусту можно купить дешевле. Спасибо за ответы заранее, извините за беспокойство. Ответы прошу присыпать в редакцию газеты «Пенсионер России».

Виталий Крынин,
г. Челябинск

ВЫ СПРАШИВАЛИ

Дорогая редакция «Пенсионера России»! Я инвалид второй группы, являюсь ежегодным подписчиком вашей газеты, и вы однажды помогли своим рецептом о давлении. Большое спасибо! А теперь пришла другая болезнь. Моему внуку 32 года, и он очень страдает от грыжи, нельзя ведро воды поднять. Врачи говорят, операцию опасно делать, может отразиться на ногах и позвоночнике, рекомендуют пока какие-то упражнения. Вот я и решил просить у вас помощи и совета. Если есть какие-то методы лечения, убедительно прошу: напишите в вашей газете, я её получаю регулярно.

Заранее спасибо,
Василий Фёдорович
Константинов,
г. Колычёва

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГРЫЖИ ДИСКА

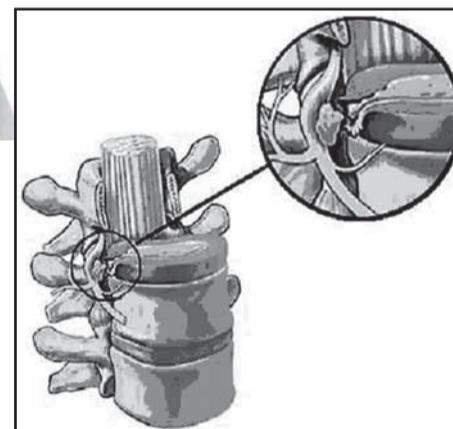
В большинстве случаев грыжа диска встречается среди людей возрастной категории 25—45 лет, причем пожилые люди страдают от этого заболевания очень редко. Внутренними причинами возникновения межпозвонковой грыжи являются заболевания соединительной ткани, нарушения обмена веществ, наследственность. Эти факторы способствуют развитию грыж позвоночника на фоне дегенеративно-дистрофических изменений в хрящевых тканях дисков позвонков, когда происходит накопление солевых остатков из омертвевших тканей. При повышенных нагрузках на позвоночник эти отростки повреждаются и вызывают деформацию или смешение диска. Происходит защемление позвоночных нервных стволов или сужение спинно-мозгового канала позвоночника.



Чрезмерные нагрузки на позвоночник, неразвитость мышц костей. Прчинами развития грыжи диска этого рода становятся травмы позвоночника, переломы позвонков, разрывы дисков. При возникновении межпозвонковой грыжи наиболее опасным считается сочетание нескольких причин возникновения грыж. Усугубляет ситуацию отсутствие лечения позвоночника.

ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖИ ДИСКА

Как и при других заболеваниях позвоночника, больному грыже диска рекомендуется вести постельный режим, лежать на спине с поднятыми илиложенными на подушку ногами, меняя положение тела и находясь удобную позу, не причиняющую боль. Наиболее часто при лечении грыжи диска используются различные консервативные методы, которые достаточно разнообразны. Для ослабления сильных болей рекомендуется прием болеутоляющих и противовоспалительных лекарственных средств, хотя они и не ускоряют выздоровление. Помимо лекарственной терапии, при грыже диска достаточно эффективны такие методы, как физиотерапия, гирудотерапия, массаж, мануальная терапия. Особенно важны занятия лечебной физ-



шательства (оперативного лечения). Оперативное лечение показано при наличии некупируемых болевого синдрома, нарастании неврологического дефицита, синдроме конского хвоста. Однако следует знать, что оперативное вмешательство дает быстрый результат, но оно несет в себе угрозу развития заболевания в других отделах позвоночника, так как не устраняет саму причину возникновения межпозвоночной грыжи. Помимо этого, как и при любой операции, при хирургическом лечении грыжи диска возможен риск послеоперационных осложнений.

ЛЕКАРСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ

При лечении грыжи диска основная цель применения лекарственных средств — это обезболивание. В зависимости от силы боли, беспокоящей больного, ему назначаются разные препараты. При слабых болях достаточно эффективны парацетамол, ибуuprofen и анальгин.

При боли средней интенсивности необходимо применение нестероидных противовоспалительных препаратов, таких как диклофенак, ксефокам, кеторол, кетонал и др. В случае выраженных болей в течение длительного времени назначаются наркотические препараты.

Наиболее часто врачи назначают новокаиновую блокаду позвоночника с кортикоステроидными гормонами. Это средство достаточно эффективно и дает быстрый результат. Однако со временем эта

эффективность сходит на нет. Помимо новокаиновых блокад, больным грыже диска часто назначаются миорелаксанты — препараты, способствующие расслаблению скелетной мускулатуры. Они устраняют болезненный мышечный спазм и улучшают кровообращение. Также больным часто назначаются хондропротекторы: препараты для восстановления хрящевой ткани. Они питают и восстанавливают хрящевую ткань межпозвонкового диска, однако действуют крайне медленно. Поэтому целесообразно применять их в период восстановления после болезни.

Часто, помимо обезболивающих препаратов, больным назначаются витамины группы В, которые оказывают незначительное, но все же укрепляющее воздействие на организм.

МАССАЖ

Массаж — один из самых распространенных методов лечения заболеваний позвоночника. Важ-

но, чтобы массаж проводил опытный специалист. Выполнять массаж нужно с осторожностью, дабы не повредить пораженные грыжей позвонки. При усиливении болей необходимо прервать массажа.

ВЫТЯЖЕНИЕ

Вытяжение — один из методов лечения межпозвонковой грыжи в острой стадии. Этот способ используется очень давно. На какое-то время он был забыт, но сейчас его снова часто назначают. Вытяжение позвоночника проводится с помощью тракционного аппарата или вручную. В процессе вытяжения создается перепад давления в межпозвонковом пространстве, что дает возможность как бы всосать грыжу. При этом очень важно найти правильное направление воздействия и подобрать соответствующее усилие, чтобы не повредить позвоночник еще в большей степени. Иногда больному рекомендуют самому осуществлять вытяжение, так как никто, кроме него, не может точно контролировать болевые ощущения.

При проведении процедуры в правильном порядке

б

оль должна уменьшаться, а не возрастать.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Межпозвоночная грыжа мучила и наших предков. Медицина не стоит на месте, появляются все новые средства и методы лечения грыжи диска. Однако народные приемы до сих пор пользуются популярностью, так как имеют особые преимущества. В их основе лежит фитотерапия — лечение травами. Настои и компрессы, изготовленные по народным рецептам, снимают боль, а это главное, что мучает

больного, страдающего грыжей диска.

Вот одни из самых известных рецептов народной медицины, применяемых при грыже диска:

1. Взять 1 чайную ложку цветков ромашки, столько же липового цвета и плодов шиповника. Залить их стаканом кипятка. Настаивать 15—20 минут, затем процедить и отжать. Принимать внутрь три раза в день по 1/3 стакана перед едой.

2. Смешать по 1 ст. ложке измельченного изюма без косточек, грецких орехов и кураги. Добавить 1 ст. ложку меда и сок половины лимона. Снова перемешать. Принимать при острой недомогании по 1 ст. ложке три раза в день.

3. 1 ст. ложку отрубей (пшеничных или ржаных) залить двумя стаканами воды и кипятить 30 минут. Добавить 1 ст. ложку меда. Отвар принимать теплым, по 50 г 3 раза в день.

4. Измельчить 2 ст. ложки сухих плодов шиповника, залить 1/2 литра воды и кипятить 15 минут на слабом огне. Дать настояться на ночь. Пить вместо чая, можно с добавлением меда или красного вина.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ГРЫЖЕ ДИСКА

Комплексы упражнений лечебной гимнастики — наиболее часто используемое средство лечения и профилактики грыжи диска. Лечебная физкультура способствует преобразованию мышц, повышает их активность, стимулирует иммунитет. При использовании этого метода очень важна регулярность занятий, а также контроль болевых ощущений: упражнения должны выполняться легко, без боли. Лечебная гимнастика в остром периоде болезни должна проводиться с крайней осторожностью, наиболее эффективна она в период выздоровления.

РЕЦЕПТ

Народные средства лечения грибка (микоза) всегда можно применять в сочетании с лечением врача. Здесь вы найдёте эффективные методы и рецепты народной медицины, которые предназначены для лечения грибка, присланные нашими читателями. Не забывайте, что любую болезнь всегда лучше предупредить, чем лечить её после, поэтому обратите внимание на профилактику грибка.

НАРОДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКА

Микоз в народной медицине именуют как грибок. Грибок возникает чаще на ногах, реже на руках. В молодости, я помню, как-то раз пошла в баню. По глупости ходила босиком. В результате появился грибок ноги. Сначала был зуд, после появились волдыри. Препараты, которые мне выписывал врач, помогали лишь удержать немного прогрессирование болезни. Но болезнь продолжала прогрессировать, в результате у меня начали деформироваться ногти на ногах. Появилась боль. А чуть позже огрубели стопы, пятки, появились трещины.



Со временем инфекция пошла внутрь. Следствием чего стало покраснение ног. Ноги сильно болели, пришлось лечь в стационар на 60 уколов антибиотиков! Естественно, после такого количества антибиотиков у меня появился дисбактериоз. Так как современные препараты не могли мне помочь, я решила обратиться к народной медицине. У меня на даче росло много разных трав. В основном я пила отвары из тысячелистника, полыни, подорожника и листьев лопуха.

Чайную ложку сбора я заваривала в стакане кипятка. На ночь оставляла настаиваться, а наутро выпивала перед едой. Перед этим делала очиститель-

ную клизму на чесноке. Просто на ночь бросала измельченный зубок чеснока в литр воды. Отвары трав пила по 3 раза в день. Держала их в холодильнике.

Перед сном я парила ноги в травяной воде. Те же самые травы, но в большом количестве заливалась кипятком, когда вода становилась терпимой температуры, начинала парить. После обрабатывала их, чистила пятки, срезала ногти, смазывала мазью. Каждое утро босиком ходила по росе и дождевым лужам.

Итогом такого дачного народного лечения грибка стало то, что исчезли все отёки и боли в ногах, а также в желудке и печени. Подошвы теперь как у новорождённой, а ногти растут розовые. Чувствую себя здоровой и счастливой.

ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРИБКА

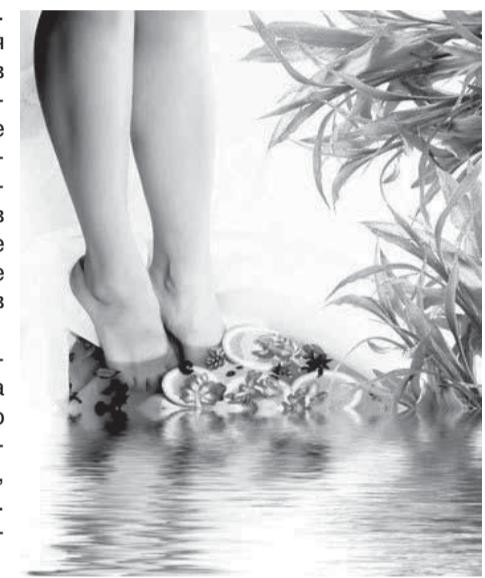
Очень простым, но эффективным народным средством лечения грибка является новокаиновая примочка. Просто пропитываем немногих ватки

новокаином и прикладываем к грибку на ночь. Лично мне было достаточно всего 2 таких примочек, чтобы навсегда избавиться от грибка.

МНОГОВЕКОВАЯ ЦЕЛЕБНАЯ МАЗЬ

Очень хороший эффект даёт моя мазь в лечении грибка, зуда, лишая, трещин и других кожных заболеваний. Этой мази уже почти полвека, и она никогда не подводила. Для её приготовления возьмите 100 граммов 70-процентного уксуса, одно целое сырое яйцо и 200 граммов измельченного сливочного масла. Сложите всё в полулитровую банку, не перемешивая, закройте крышкой и поставьте в холодильник.

Примерно через неделю скролупа яйца растворится, как только это случится, перемешайте всё как следует, и мазь будет готова. Хранить мазь в холодильнике.



САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ

Почему меня тошнит?

Если вы согласны с утверждением, возможная причина недомогания описана ниже. Если не согласны - переходите к следующему утверждению.

У вас была сильная боль в животе, длившаяся больше часа и не уменьшившаяся после рвоты?

Причиной таких симптомов может быть серьезное заболевание органов брюшной полости, такое как аппендицит или прободная язва двенадцатиперстной кишки. Немедленно вызовите скорую помощь! До ее приезда нельзя ничего есть и пить. Вас, скорее всего, срочно госпитализируют. После осмотра в больнице проводят диагностическую операцию для выявления истинной причины боли и рвоты. Во время операции возможны и лечебные действия, например удаление аппендицита или ушивание язвы.

Тошнит, болит голова и есть позывы на рвоту?

Приступы мигрени часто сопровождаются тошнотой и рвотой. По мере облегчения головной боли будет проходить тошнота.

У вас сильная боль в одном глазу или вокруг него?

Возможна острая глаукома - заболевание, при котором накопление избыточной жидкости в глазу приводит к увеличению внутриглазного давления, особенно если вам за 40. Немедленно обратитесь к врачу! Если диагноз подтвержден, доктор



назначит вам глазные капли для оттока накопившейся жидкости из глаза и мочегонные препараты. Возможно, врач сочтет нужным сделать операцию для предотвращения повторного накопления жидкости

У вас понос или температура 38°C и выше?

Возможно, у вас гастроэнтерит - воспаление желудка и тонкого кишечника, вызванное инфекцией или недоброкачественной пищей. Не ешьте твердой пищи, а пейте несладкую жидкость маленькими глотками. Если через сутки вам не станет легче, вызовите врача. Он назначит лекарство для облегчения вашего состояния.

За последние несколько часов вы переели, съели много жирной, острой или сдобной пищи либо выпили большое количество алкоголя?

В результате такого «ударного труда» легко может возникнуть гастрит - воспаление слизистой оболочки желудка. Имеющиеся в продаже антациды помогут уменьшить неприятные ощущения. Пока вас тошнит, не ешьте, а пейте маленькими частыми глотками. Не курите и не принимайте аспирин. Если через сутки вам не станет лучше, обратитесь к врачу.

Есть вероятность, что вы съели что-нибудь испорченное или то, к чему у вас может быть аллергия?

Причиной рвоты может быть пищевое отравление в результате приема пищи, зараженной бактериями или ядовитыми

веществами, либо пищи, к которой у вас аллергия. Следуйте советам, перечисленным в графе про гастрит (см. выше). Если через сутки вам не стало лучше или появились дополнительные симптомы, обратитесь к врачу.

Не ощущали ли вы перед наступлением рвоты, что все вокруг кружится?

Причиной рвоты или головокружения может быть заболевание внутреннего уха. Посоветуйтесь с врачом. Доктор направит вас в больницу для проверки слуха. Если у вас обнаружат заболевание внутреннего уха, то, очевидно, назначат лекарства, снимающие болезненные симптомы.

Ваша кожа и склеры глаз имеют нехарактерный желтоватый оттенок?

Возможно, у вас желтуха, вызванная заболеванием печени или желчного пузыря. Обратитесь к врачу за дополнительным обследованием.

Вы принимаете какие-нибудь лекарства?

Рвота может быть побочным действием некоторых лекарств. Обсудите этот вопрос с врачом.

Журнал «Женское здоровье»

ОБЫЧНЫЙ КОФЕ КАК СРЕДСТВО ОТ ГРИБКА

Мало кто знает, что обычный, но крепкий кофе является очень хорошим народным средством лечения грибка. Сварите кофе покрепче и просто погрузите в него руки или ноги, в зависимости от того, где у вас грибок. Такую процедуру лучше всего выполнять перед сном. Грибок полностью исчезает после нескольких таких вечерних процедур. При этом кожа становится гладкой, а также быстро проходят боли.

МНОГОВЕКОВАЯ ЦЕЛЕБНАЯ МАЗЬ

Очень хороший эффект даёт моя мазь в лечении грибка, зуда, лишая, трещин и других кожных заболеваний. Этой мази уже почти полвека, и она никогда не подводила. Для её приготовления возьмите 100 граммов 70-процентного уксуса, одно целое сырое яйцо и 200 граммов измельченного сливочного масла. Сложите всё в полулитровую банку, не перемешивая, закройте крышкой и поставьте в холодильник.

Примерно через неделю скролупа яйца растворится, как только это случится, перемешайте всё как следует, и мазь будет готова. Хранить мазь в холодильнике.

НАРОДНЫЙ ОПЫТ

МАЗЬ ИЗ ЯЙЦА ПРОТИВ ТРЕЩИН

После выхода на пенсию я залел домашнюю живность. И тут столкнулся с такой проблемой. В весенние и осенние холода постоянно выходил на улицы с распаренными руками, и у меня начала растираться кожа на пальцах возле ногтей. Любая работа приносila сильнейшую боль. Антисептические мази из аптеки помогали плохо. Даже уже подумывал о том, чтобы прекратить откорм свиней.

Помог такой случай. Однажды я растирал руками яичную скролупу, чтобы отдать ее курам. И на трещины попала жидкость субстанция, оставшаяся на внутренней пленке скролупы. Назавтра я заметил, что прежняя болезненность в пальцах исчезла. Я понял, что заживлению кожи поспособствовала именно «яичная» жидкость.

Стал готовить яичницу и еще раз смазал кожу на ладонях остатками влаги из скролупы. Убедился, что эффект от процедуры действительно заме-

чательный: ранки затягиваются прямо на глазах после однократного нанесения.

Решил: почему бы не попробовать таким же образом лечить трещины на пятках, которые также доставляют неприятности? Попробовал. Результат не замедлил порадовать: кожа на пятках стала мягче, трещины затянулись.

Стал смазывать «куриной мазью» неглубокие ранки и царапины, мелкие ожоги, без которых никак не обходится ведение домашнего хозяйства. И всегда заживление происходило быстро.

По доступности и эффективности случайно открытая мною целебная «мазь» значительно превосходит любые другие ранее использованные мною аптечные средства. Достаточно взять пару свежих яиц (я брал от домашних кур), освободить скролупу от содержимого, а оставшуюся в скролупе жидкость чистым пальцем нанести на проблемное место. Яичная «мазь» быстро высыхает и образует герметичную пленку, которая приклеивается к коже и закрывает ранку или трещину от внешнего воздействия. Кожа восстанавливается.

**Виктор Шеваров,
г. п. Краснополье**



ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

На вопросы отвечает кандидат медицинских наук, врач эндоскопист высшей категории московской поликлиники № 70 Елена Валерьевна Галаева.

ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНЕСТИ ОБОСТРЕНИЕ

Язвенная болезнь – заболевание хроническое, склонное к периодическим обострениям. Самостоятельно, без обращения к специалисту, возможно заниматься лишь профилактикой рецидивов. Так, перед наступлением опасного периода можно начать принимать на ночь таблетку кваматела, циметидина или ранитидина.

Эффективность профилактики повысится, если сочетать их со средствами, успокаивающими нервную систему. Особенны хороши растительные успокоительные чаи, настойки, экстракты и сборы. И, конечно, необходимо придерживаться щадящей диеты и соблюдать режим питания. Если же предупредительные меры не помогли и желудок начал побаливать, без визита к врачу не обойтись.

Современные препараты позволяют эффективно и за короткий срок погасить обострение язвы. Применяют их комплексно, воздействуя на очаг болезни с разных позиций. Одна группа ле-

карств отвечает за уменьшение количества вырабатываемой в желудке кислоты, другая гасит кислоту, уже произведенную, третья – ликвидирует сопутствующую язве инфекцию, в частности, хеликобактерии.

В числе антисекреторных препаратов последнего поколения хорошо зарекомендовал себя париет, с первого же дня приема создающий идеальные условия для работы антибиотиков. Нередко также прибегают к ускоряющему заживление слизистой оболочки антибактериальному препарату трихополу. Но подобрать правильное сочетание лекарств и схему их применения должен только специалист.

В целом курс лечения занимает около 15 дней, а интенсивная противомикробная терапия – от 7 до 10 дней, в течение которых удается управиться с пиком обострения. Дальнейшее же – в руках самого пациента. Ведь длительность затишья болезни даже после самого современного лечения напрямую связана с тем, насколько благородным будет дальнейшее поведение человека.

Можно ли поститься при язвенной болезни?

– Соблюдение постов, особенно

весенних и осенних, как правило, оказывает положительное действие на течение язвенной болезни. Только не надо отказываться от блюд, включающих вареную и запеченную морскую рыбу, и злоупотреблять грубой пищей. Идеальный вариант – преобладание в меню геркулесовой каши и овощных пюре. Полезно также во время поста принимать натощак немного отвара из семян льна.

- Как бороться с обострением гастрита с пониженной желудочной секрецией?

– Во время обострения, как правило, прибегают к ферментным препаратам, компенсирующим недостаточную выработку собственных пищеварительных соков. Это могут быть мезим форте, фестал, дигестал, панзинорм, панкреатин. Однако длительный их прием может снизить и без того невысокую пищеварительную секрецию. Поэтому при данной форме гастрита гораздо более важно понять «привычки» собственного заболевания и найти формы «мирного сосуществования» с ним.

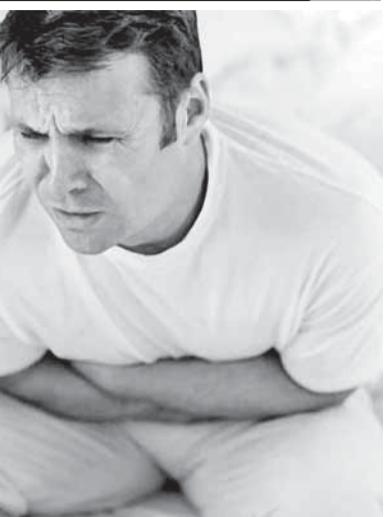
Поможет в этом прежде всего дробное – часто и понемножку – питание. Кроме того, важно разобраться, какие продукты противо-

показаны именно вам. Сделать это несложно. Если после еды возникает отрыжка, то ее вкус и запах и есть сигнал о непереносимости определенного вида пищи.

Существует и общее правило. Основано оно на том, что у всех людей после тридцати лет начинает хуже работать ферментная система, отвечающая за переваривание свежего молока. Поэтому даже при отсутствии явной непереносимости молока лучше перейти на кисломолочные продукты.

Особую осторожность необходимо проявлять за любым праздничным столом. Традиции нашего застолья располагают к серьезным пищевым излишествам. А любой избыток пищи при гастрите с пониженной секрецией, попадая в желудок, активизирует процессы гниения и брожения. Отсюда – тяжесть, боли, отрыжка, диспепсия, то есть ухудшение состояния.

Лечить гастрит можно не только таблетками. Очень полезно, например, принимать перед едой немного газированной минеральной воды типа



нарзана, пить сок квашеной капусты, сок или отвар подорожника. А закончить трапезу можно кисловатым отваром шиповника или водой с добавлением лимонного сока.

Значительное облегчение способны принести и отвары травяных аптечных сборов для улучшения аппетита, которые содержат так называемые горечи. Только пользуйтесь ими, не забывайте следить за весом, особенно если у вас есть его излишек. Поскольку у большинства полных людей чувство насыщения во время еды несколько отстает от реальности, пережевывать любую пищу нужно медленно и тщательно.

Ирина Кудрявцева,
журнал «Женское здоровье»

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

ОСТЕОПОРОЗ



О факторах риска, новых методах диагностики и лечения остеопороза рассказывает Людмила Яковлевна Рожинская, доктор медицинских наук, руководитель отделения нейроэндокринологии и остеопатии ФГУ Эндокринологического научного центра Росмедтехнологий.

– Чем обусловлено развитие остеопороза? Действительно ли все люди после 50 лет (в основном женщины) обречены на остеопороз?

– Различают первичный и вторичный остеопороз. Вторичный может развиться в любом возрасте в результате некоторых болезней: ревматических, эндокринных, при заболеваниях крови, почек, желудочно-кишечного тракта. То есть он обусловлен самой болезнью, и поэтому мы называем его вторичным.

Первичный – это остеопороз, возникающий в пожилом возрасте. Особенно подвержены этому заболеванию женщины в период менопаузы. В возрасте 50–70 лет остеопороз у женщин развивается в 6 раз чаще, чем у мужчин!

Где-то половина женщин после 50 лет болеет остеопорозом, причем большинство из них об этом не знает, так как в 50% случаев это заболевание протекает

бессимптомно. А заподозрить его можно, зная о факторах риска остеопороза и переломов, которым сейчас придается большое значение.

- Какие факторы имеются в виду?

– По степени значимости их условно разделяют на сильные и умеренные.

Сильные факторы риска:

- пожилой возраст и женский пол,
- предшествующие переломы при низком уровне травмы – в этом случае риск последующих переломов увеличивается в 3–5 раз,
- наследственность

(если у родителей и других близких родственников был перелом шейки бедра),

• низкая минеральная плотность костной ткани,

• курение, особенно у женщин, потому что у курящих женщин раньше наступает менопауза, а это риск развития остеопороза,

• недостаточная масса тела (это камешек в огороде тех, кто всеми правдами и неправдами стремится снизить вес; резкие похудания, дефицит веса способствуют хрупкости костей не меньше, чем наследственность),

• расовая принадлежность (представители бе-

лоя – европоидной – расы в большей степени подвержены остеопорозу),

• строение тела, цвет глаз и волос (блондинки с голубыми глазами, хрупкого телосложения гораздо больше подвержены остеопорозу, чем коренастые брюнетки),

• злоупотребление алкоголем (он непосредственно воздействует на костные клетки и стимулирует их разрушение за счет уменьшения всасывания необходимых микроэлементов из пищи).

Умеренные факторы риска:

- недостаточное потребле-

ние кальция (недостаточное количество молочных продуктов в рационе),

- дефицит витамина D,
- малоподвижный образ жизни,
- ранняя менопауза у женщин, снижение половой функции у мужчин.

И если на расовую принадлежность, наследственность или цвет глаз мы влиять не можем, то питание, образ жизни, масса тела во многом зависят от нас.

- Если остеопороз часто протекает бессимптомно, как его своевременно диагностировать?

– Сейчас применяется специализированная диагностика – денситометрия, которая позволяет измерить минеральную плотность кости. Обследование занимает всего 20–30 минут, и в результате его мы выясняем, сколько мг кальция на 1 см² косточки содержит в позвоночнике или в бедренной кости – это наиболее уязвимые места для переломов.

Также важно регулярно измерять рост. Если он в сравнении с ростом в молодости уменьшился более, чем на 3–4 см, это признак «немого», ползучего компрессионного перелома нескольких позвонков, о котором сам пациент даже не догадывался.

- Если обнаружены изменения в костной ткани и поставлен диагноз

«остеопороз», возможно ли замедлить его развитие?

– Сейчас фармакология продвинулась уже до такой степени, что наряду с эффективными таблетками и порошками для лечения остеопороза, появились препараты, которые по определенным показаниям можно назначать пациенту раз в три месяца или даже в год, что повышает приверженность пациентов к лечению. Такие препараты вводят внутривенно, капельно, и это дает хороший эффект.

В любом случае врач подбирает лечение индивидуально для каждого пациента – на основе результатов анализов, обследований.

Кальций с витамином D назначается уже в качестве дополнения к основным средствам лечения.

Но лечебная тактика на этом не заканчивается. Одних препаратов недостаточно, необходима умеренная физическая нагрузка: ходьба, гимнастика, плавание, специальные упражнения для пациентов, страдающих остеопорозом, можно найти на сайте: www.endocrincentr.ru. Интенсивность и время тренировок в каждом случае должен определить ваш лечащий врач. Важно соблюдать осторожность и избегать травм и падений.

Здравствуйте, редакция! Мне тоже не безразлична судьба пожилых людей, и иногда об этом пишу стихи.

БАБУШКЕ

Я помню детство
И бабулю помоложе,
Её улыбку
И карельский разговор.
Теперь сидит она,
Больная, на диване.
И жалко мне её,
И хочется помочь.
Налью ей чаю,
Поболтаю с ней немного,
Подам лекарства
И отправлю полежать.
Живи ты долго,
Бабуля дорогая,
И чтоб болезни
Не тревожили тебя.

У старушки слезы на глазах,
Вспоминает жизнь свою она.
Может, нелегко тогда жилось,
Но сейчас и вовсе тяжело.
Отработала всю жизнь в лесу,
Но не знала жизни веселей.
А сейчас полно всего кругом,
Но тоска всё гложет душу ей.
Не грусти, старушка, подожди,
Может, всё наладится ёщё,
Может, образумится народ.
И с улыбкой глянешь на людей,
Что по-волчьи перестали жить.

Бочинский И.Ю.,
г. Медвежьевогорск

Уважаемая редакция! Впервые я познакомился с вашей газетой в ноябре 2009 года. Её содержание очень понравилось, внимательно ознакомилась и супруга, затем передал почитать брату. Его супруга незамедлительно согласилась на подписку 2010 г., газету выписывал и я. По возможности покупаю газету и знакомлю тех, кто с ней не знаком. В ней замечательная литературная страница. На ваш суд предлагаю стихотворение брата, сопроводив фотографией нашей достопримечательности. Помню времена, когда книги были дефицитом. Я выписывал журнал «Дружба народов», который зачитывал для детьей. Его читали практически все жители посёлка: учителя, медики, рабочие и т.д. Своими впечатлениями я поделился с редакцией. Я хочу, чтобы ваша газета тоже была желанной в каждом доме.



РОДИМЫЙ КРАЙ!

Родимый край, любимая сторонка,
Леса, озера, реки и поля!
Родной церквишки голосочек звонкий,
Которым манят Чагода моя.
Взмывают ввысь стеклозаводов трубы,
Парадный строй красавцев - корпусов,
Зеленою короной пустынского дуба
Нас привлекает родина отцов.
И на просторах милой Чагодощи,
Ее крутых и низких берегов
Раскинулись березовые рощи
И хвойный лес с обилием грибов.
Все это завораживает душу,
Ко всем соблазнам попадаю в плен,
Люблю район и тем горжусь я,
Что по натуре я абориген.
Хочу, чтоб процветал
мой край стекольный
И мой неунывающий народ.
Пусть перестройки ветер вольный
Любовь и счастье в каждый дом несет

С уважением, Александр Иванов,
Вологодская область, п. Чагода

ЗАКАТ

Купался и вставал закат,
Палитру бросив в облака.
Кетовые танцы и кружат
И в пену прячут небеса.
Перу прекрасная картина
Ваялась, словно для меня.
Она лишь с девушкой сравнима,
Что так невинна и чиста.
И пусть плывут и пропадают
В разводах белых облака.
И пусть закаты возвращают
Нам каждый вечер бытия.
И им нельзя не любоваться
В объятье красочных лучей.
Им можно только наслаждаться,
Чтоб стали мы душой добрей.
Я на закате вдруг влюбился
Когда-то в девушку одну.
И сразу разума лишился,
Как будто встретил я весну.
Опять пошли мои терзанья
И ночи долгие без сна.
Волшебный миг руки касанья
И страсти полные слова.
Костёр любовный разгорался,
Старался опалить сердца.
Но только пеплом покрывался
Роман от нашего огня.
Хочу возненавидеть я из пепла,
Судьбу желанную найти.
И, чтоб она, как я, хотела
Любовь с закатом обрести.
И пусть плывут и пропадают
В разводах белых облака.
И пусть любовь нам возвращают,
Что так прекрасна и нежна.

ОДИНОЧЕСТВО

В густой пелене заклубился
Холодный, промозглый туман.
Лучами рассвет заструился,
Бросая сполох к небесам.
Он был одинокий и жалкий,
Такой же, как я, сирота.
В осеннюю пору неяркий
И та же утром слеза.
Такое же в красках убожество,
В холодных разводах тона.
Как в жизни, моё одиночество
И тысячи таких же, как я.
И где же оно, совершенство,
Которого жаждет душа?
Она не находит блаженства,
Одна лишь вокруг пустота.
Смотреть на них – жалкое зрелище,
А сколько их носит земля?
И каждый тоскует и мечтается,
Подобие ищет, как я.
За редким когда исключением
Появится вроде она,
Но только на миг привидением,
Чтоб тут же уйти навсегда.
И носит из бедных по свету,
Ломает, калечит судьба.
И нет одиноким ответа,
Когда же появится та,
Которая может влюбиться,
Рукой прикоснуться слегка.
Чтоб вместе в объятиях слиться
И быть одним целым всегда.

СТАРУШКА

На площади тихо и скромно,
Голову низко клоня,
У ног у прохожих на бровке
Сидела старушка одна.
Она небольшого росточка,
Сгорблена, очень худа,
В черном дешевом платочеке,
От старости ветхой была.
На ней куцавейка надета.
Местами подшита была.
На ноги опорки одеты,
И сбоку виднелась дыра.
Лицо все в морщинах лежало,
Седой была голова.
В глазах ее боль пробегала,
К прохожим тянулась рука.
Она у ней сильно дрожала,
Просила прохожих подать.
Слезою глаза застилало,



И не было сил их унять.
В жизни ей, видно, досталось,
Изломана очень судьба.
И ей ничего не осталось,
Как выйти просить для себя.
А мимо старушки унылой
Прохожие шли стороной
Походкой своей торопливой,
Несли свои сумки домой.
И редко идущий прохожий
решится старушке подать.
И, видимо, мало кто сможет
Старушку горе понять.
Вглядись хорошенько, прохожий,
В мамашу с разбитой судьбой.
И может, из нас кто похоже
С протянутой сядет рукой.
Все в жизни идет быстротечно,
Судьба переменчива, зла.
Не будет на паперти вечно
Старушка просить для себя.
Не надо винить старушонку
За то, что убога, больна,
За то, что сняла одежонку
До нитки разделя страна.
Не старость была виновата,
Что стала позором для нас.
У ней небольшая зарплата,
Хватает на спички и квас.
Изгоями старые стали,
По миру с сумо идут
За то, что все силы отдали,
За то, что так долго живут.
Надежды на жизнь у них мало,
Хорошего нет впереди.
А общество нищих ковало,
Оставив все страны вдали.

ПАМЯТЬ

Утро плачет, незримо роняет
Слезы - бусинки лишь на заре.
Они скоро в лучах засверкают,
Заблестят, как алмазы, в траве
Что за тайна великая скрытая
Теребит и терзает покой?
Это память, как боль незабытая,
Вечный призрак деревни родной.
Я приехал на родину малую,
Чтобы снова увидеться с ней.
Вижу ту же деревню усталую
И дома поредевшие в ней.
Я пред ней размышаю о вечности
И о юности в здешнем kraю.
Здесь прошли мои годы
беспечности,
Улетевшие сном наяву.
Корни древа родимые помню,
Свою маму и помню отца.
Их утрату никем не заполню
И об этом я помню всегда!
Пролетела их жизнь и сгорела,
Как короткая в церкви свеча.
Она счастья им дать на успела,
Лишь оставила два бугорка.
Ветром треплет заросшее
кладбище,
Прячет память людскую в траве.
А за ним то же поле и пастбище
И пшеничная зелень в росе.
Я смотрю на поросшие холмики,
На поклоны и шелест берёз.
Почерневшие вижу я столбики
И скучных не скрываю я слез.
Я стою и о прошлом взываю.
Перед памятью молча скорблю.
Своим сердцем я то понимаю.
Что пред нею я в вечном долгу.

Гусаков Алексей Федорович, г. Купино
Новосибирской области

Здравствуйте, уважаемые работники
редакции!

Я, Баstryкина Нина Алексеевна, попав
в другой регион на постоянное местожи-
тельство, впервые стала выписывать
нашу газету, она мне очень понравилась.
Много лет, да всю сознательную жизнь,
я прожила в Алтайском крае, где нивы
широки, живут родные люди, их цели вы-
соки. Там остались друзья, сослуживцы.
Среди них и Белоусов Дмитрий Кириллович,
очень добрый отзывчивый человек. Он всю
жизнь проработал киномехаником, когда
ещё были «передвижки», а во время вой-
ны ходил с обозом хлеба на быках за 120
км. Как-то в пути сломалась телега, и,
чтобы не перекладывать мешки с зерном,
они вдвоём подняли телегу, он повредил
позвоночник. В итоге стал горбатым на
правое плечо.

И вот дожив до 80 лет, даже чуть по-
раньше, он стал писать стихи. Теперь он
посыпает их мне на чужбину. Из несколь-
ких я выбрала и посыпала вам.

В военные годы на эту дорогу
Людских сколько пролитых слёз
По этой дороге на фронт провожали
Заштитников - бравых бойцов.
Немногие домой возвращались
По этой дороге назад,
А слёзы поныне всё льются,
Росою на солнце блестят.
Солнечный май на планету приходит,
И красною датой он радует нас.
В этом году Победу отметим,
Победе исполнилось шестьдесят пять.
Победу ковали великим Союзом,
Да выстоял в битве советский солдат.

Вы – участники войны,
Вы – защитники Отчизны,
Русской матушки земли.
Ваша жизнь как была бита,
Бедой-горем перебита,
Сколько вас, страдальцев, было
Искалечено войной,
Если жив пришёл домой.
Вас хлестал дождь из металла,
Бил он слева, бил он справа,
Град металла шёл с небес.
Солдат пал, уже не идёт,
Он лежит на поле брани,
Кровоточат его раны.
У кого нету руки, у кого нету ноги,
Солдат просит: «Помоги,
До санбата донеси».
Я бы рад тебе помочь –
Сам во льду примёрз.
В чистом поле после боя
Солдат молоденький лежал,
Криком небо раздиral,
Родную мать на помошь звал:
«Мама родная, ну приди,
Мои раны погляди».
Друга просит пристрелить,
Домой маме сообщить,
Как рассстались мы с тобой,
Пусть не ждёт меня домой,
Кто уж кровью истекал,
Мать родную вспоминал,
Деток, женушку свою,
Да родную сторону.
Долги месяцы санбата
Трудно вам жилось, ребята.
Но вы жили, не тужили,
Свои семьи заводили.
Что за цель у вас была?
Ваша цель была одна:
Чтобы Родина любимая
Ещё краше расцвела.
Стройки шли, поля пахали,
Руду, уголь добывали,
Ваша доблесть и отвага,
Всем присущая была.
Мало кто вас замечал,
Вас бы всех на пьедестал.
Чтобы чтили вас, героев
Русской матушки-земли,
Чтоб на вашем на надгробье
Красовались две звезды:
За Советский за Союз,
За Великую за Русь.
Слава вам и вечна память,
Русской матушки сыны.

Баstryкина Нина Алексеевна,

Чтобы иметь красивый сад, не обязательно работать в нем от зари до зари. Попробуйте украсить свой участок, затрачив минимум усилий.

АПРЕЛЬ

В апреле, как только прогреется почва, можно сажать хвойные. При посадке соблюдайте несколько правил: сажая растение, сохраняйте его прежнее положение относительно сторон света, не добавляйте в посадочную яму никаких органических удобрений, кроме торфа, хвойники любят песок, и, если на участке преобладают тяжелые глинистые почвы, учтите это.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ:

Как только растает снег и подсохнет земля, на участке нужно

Готовимся к дачному сезону!

навести порядок. Сберите опавшие листья, ветки и ботву, которые не успели сбрызгнуть осенью, и, если на них нет следов болезней и гнезд вредителей, положите в компостную кучу. В противном случае сожгите.

Освободите от укрытий розы и другие теплолюбивые многолетники.

Пора подкормить тюльпаны и другие луковичные полным минеральным удобрением.

Очистите садовую землянику от прошлогодних листьев и прорыхлите под ней почву.

Освободите пригнутые к земле побеги малины. Вырежьте все засохшие старые побеги.

Внимательно осмотрите деревья и кустарники. Смажьте

варом раны от зубов грызунов.

СЕКРЕТ ЛЕНИВОГО САДОВОДА

Весной можно не перекапывать весь сад, а перекопать лишь почву в пристольных кругах деревьев и кустарников. Не пропустите подходящий момент, когда почва будет к этому готова. Проверить это легко: надо взять в руку землю и сжать пальцы. Если кусочек земли не распался на крупные кусочки, копать рано, если земля рассыпалась в прах, вы припозднились. Копать надо по радиусу от ствола дерева или куста – тогда вы не повредите корни. Чтобы перекопать почву под ягодными



кустами, воспользуйтесь садовыми вилами. Комки сначала разбейте, а потом граблями выровняйте поверхность.

КРАСИВО И ПРОСТО

Ранней весной газон смотрится блекло, цветник тоже еще пуст. Украсить ваш участок помогут раннецветущие почвопокровные: ясколка войлочная, солнцецвет, горянка и пупочник

весенний. Их густая посыпь защитит почву как от переувлажнения, так и от быстрого высыхания, а кроме того, не даст разрастись сорнякам. Только сажать весенние многолетники нужно группами, поодиночке они могут затеряться в траве, лучше создавать красочные композиции из 5–7 видов растений (каждый вид должен присутствовать в количестве 3–5 экземпляров).

НАШ СОВЕТ

Когда температура на улице поднимется до плюс 12–15°C, начинайте закаливать рассаду, выращенную в комнате. Выставляйте ее на балкон, не забывая каждый раз притенять от яркого солнца.

ПО НАУКЕ

Кормим томаты

Как, чем и когда удобрять томаты?

Абсолютно неважно, какие вы удобрения будете брать для подкормок: дорогие и симпатичные (цветные кристаллики) типа кристаллонов, кемиры, AVA, ABC, терафлексов или более дешевых и невзрачных

ветеранов - азофоску, нитрофоску, диаммофос, суперфосфат, сернокислый калий.

Результат будет один и тот же, если не переборщить с дозировками и более или менее вовремя их внести.

Культура	Время подкормки	Чем	Дозировка
Помидоры (за сезон нужно сделать в грунте 3-5 подкормок, но на бедных почвах и в дождливое лето количество подкормок необходимо удвоить, на 1/3 снизив дозировки удобрений)	Рассада, 15 дней после всходов	Нитрофоска или др. комплексное удобрение	1/2 чайной ложки на 1 л воды
	Затем раз в 10 дней	Раствор марганцовки + нитрофоска	Очень слабый раствор марганцовки + 1/2 чайной ложки на 1 л воды (комплексного удобрения)
	Через 12-15 дней после пикировки	Суперфосфат + сернокислый калий	По 1 столовой ложке каждого компонента на 10 л (можно взять 2 столовые ложки кемиры)
	Под посадку (в посадочную ямку, засыпав слоем земли 5 см)	Суперфосфат (многие фермеры ссыплют селитру, но на дачных участках ее нетрудно подкормить позже, что нельзя полноценно повторить с суперфосфатом)	1 ст. ложка на лунку
	5 дней после посадки	Полив очень слабым раствором марганцовки	
	10-15 дней после высадки	Селитра аммиачная	10-20 г на 10 л
Желающим получить более ранний урожай в этот период надо дать 2 внекорневые подкормки (с интервалом 6 дн.)		Мочевина + сернокислый калий + суперфосфат	На 10 л воды соответственно: 10-15 г; 10-15 г; 10 г
При цветении первых кистей		Раствор коровяка + азофоска	20-25 г на 10 л
Далее делаем 2 и 3 основные подкормки с интервалом в две недели		Коровяк (или птичий помет) + сернокислый калий. Если нет органики - аммиачная селитра + сернокислый калий	30 г на 10 л соответственно 15-20 г и 25-30 г



Подкормки рассады перцев

плодов. От завязывания плодов и до конца их созревания требуется калий. В кальции потребность на протяжении всего периода вегетации. Значит, перец нуждается во всех макроэлементах, но не откажется и от микроэлементов. На практике подкормки рассады перцев, выращиваемых в квартире, выглядят так: органику, суперфосфат, комплексное минеральное удобрение, где есть азот, фосфор, калий, внесли в почвогрунт до посева. Эти удобрения при поливе и тепле будут работать. Но все-таки 2-3 подкормки надо сделать. Существуют быстрорасторимые комплексные

удобрения с микроэлементами – Кемира-люкс, Кемира-комби, маленькие упаковки Буйского завода – акварини – подобранные с разными формулами азот – фосфор – калий, они все содержат микроэлементы и кальций. Нормы расхода по инструкции. Некоторые огородники используют такие удобрения при каждом поливе, но концентрацией в 10 раз меньше. Может, это и правильно. Тем более что перец не любит высоких концентраций. Слабым раствором удобрений можно сделать и некорневую подкормку, только не в солнечный день.

Л. Климцева, садовод-опытник

ДЕЛЬНЫЙ СОВЕТ

Не загущайте посевы

Прополка слишком загущенного посева моркови может оказаться гибельной. После нее в почве остаются ямки, пользуясь которыми, морковная муха может отложить яйца на оставшиеся растения. Это особенно часто происходит, когда прореживание проводят слишком поздно. Если оно все же необходимо, то его лучше проводить сразу после появления всходов, как только станет возможным выдергивать растения. Кроме того, рекомендуется после прореживания полить посев, чтобы разрыхленная почва снова уплотнилась.

Поскольку в 1 г содержится до 800 очищенных семян моркови, то при хорошей всхожести на 1 кв. м их требуется около 0,5 г. На неочищенных семенах имеется густое опушение, которое затрудняет их высев. Для его облегчения такие семена смешиваются с мелким сухим песком и сыплют их так, как солят пищу.

Морковь сеют мелко – на глубину 0,2 см. Бороздки для посева проводят по шнуру, лучше всего ручной грабель. Борозды, проводимые мотыгой и маркером, обычно слишком глубоки, и морковь прорастает медленно и неравномерно.

После сева поверхность гряды уплотняют лопатой, чтобы обеспечить более тесный контакт семян с почвой.

Техника черенкования хризантем

Для размножения хризантем с маточных растений, высаженных с осени в горшки или контейнеры, срезают молодые побеги, растущие от основания стеблей (но не боковые), разрезают их на черенки длиной 5-8 см, удаляют нижние листья, а верхние укорачивают наполовину. Нижний конец черенка обмакивают в порошок ростового вещества и сажают с небольшим наклоном в ящики. При черенковании следует пользоваться чистым острым ножом, нижний срез делать непосредственно под

междоузлием, верхний – на 2-3 мм выше листа с почкой. Черенок нижним концом должен находиться в слое чистого песка, не касаясь грунта. Укоренение черенков хризантем проходит при температуре 15-18 градусов, под стеклом, в светлом месте (но не на солнце). Примерно через месяц, когда у молодых растений образуются корни, их пересаживают в горшки диаметром 8 см, а при достижении растениями высоты 20 см присыпают верхушку.

Колесникова Е.Г.
Gardenia.ru

ДОРОГАМИ ПРАВОСЛАВИЯ

ПАСХА - СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ (4 апреля 2010 г.) **ХРИСТОС ВОСКРЕСЕ!**

Воскресение Христово - это основа и венец нашей веры, это первая и самая великая истина, которую начали благовествовать апостолы.

Пасха по своему значению выходит из ряда главнейших двунадесятых праздников и называется «Праздником праздников и Торжеством торжеств».

В этот и последующие дни многократно звучат слова пасхального приветствия: «Христос воскресе! - Воистину воскресе», которыми мы исповедуем веру в Воскресение Господа.

На Пасху предполагается особенно обильная и разнообразная трапеза. В доме каждого верующего христианина на праздничном Пасхальном столе присутствуют традиционные блюда, которые несут в себе глубокое символическое содержание. Традиционно после окончания богосл

ужения верующие разговаривают (т.е. прекращают пост) кусочком пасхального куличка, крашенными яйцами и пасхой (приготовляемой обычно из творога).

С началом первой седмицы поста заботливые хозяйки начинают копить луковичное перо, которое лучше всякого импортного порошка окрашивает яйцо в самый правильный густой красно-коричневый цвет. Раскрашивание пасхального яйца - это самое настоящее искусство. Художники-миниатюристы способны изобразить на выпуклой поверхности храмы и монастыри, фантастические букеты, небесные светила, моря, леса, степи и горы, святых и ангелов. Только вся эта живопись - влияние Запада, а настоящее пасхальное яйцо всегда красится луковичным пером!

Объяснение обычая красить пасхальные яйца в красный цвет восходит к довольно позднему апокрифу, в котором говорится об

обращении в христианскую веру римского императора Тиверия. Желая остановить проповедь Марии Магдалины, Тиверий заявил, что он скорее готов поверить в превращение белого яйца в красное, чем в возможность оживления умершего. Яйцо покраснело, и это стало последним аргументом в полемике, которая завершилась крещением римского кесаря.

Тиверий не поверил в рассказ Марии о Воскресении Христа и воскликнул: «Как может кто-то воскреснуть из мертвых? Это так же невозможно, как если бы это яйцо вдруг стало красным». Тут же на глазах императора свершилось чудо - яйцо стало красным, свидетельствуя истинность христианской веры.

Пасхальный кулич на праздничном столе символизирует присутствие Божие в мире и в человеческой жизни. Сладость, сдoba, красота пасхального кулича, таким образом, выражают

заботу Господа о всяком человеческом существе, Его сострадание, милосердие, снисхождение к немощам человеческого общества, готовность услышать любую молитву, прийти на помощь последнему грешнику.

Стол же ароматной и прекрасной является еще одна непременная принадлежность пасхального стола - творожная пасха, которая также имеет свою глубокую, укорененную в Священном Писании символику. Земля, где в кисельных берегах текут молочные реки, является одним из наиболее распространенных архетипов, характерных для самых разных культур. Молочные реки в кисельных берегах были вековой мечтой русского крестьянин, которая воплотилась в сказках и народных песнях.

Творожная пасха - это символ пасхального веселья, сладости райской жизни, блаженной Вечности, которая не является бесконечным длящимся временем,



бессмысленным повторением одного и того же, но, по пророчеству Апокалипсиса, «новым небом и новой землей». А «горка», форма, в которую укладывается пасха, - это символ Небесного Сиона, незыблемого основания Нового Иерусалима - города, в котором нет храма, но «Сам Господь Бог Вседержитель - храм его и Агнец» (Апок. 21, 22).

Священник Михаил Воробьев

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ

Пасхальные идеи для интерьера

До празднования Пасхи осталось чуть больше недели, и многие из нас проведут это время в предпраздничных хлопотах. Хочется, чтобы к этому дню наши дома и квартиры преображались и дарили нам положительные эмоции.

ЧИСТОТА В ДОМЕ

К Пасхе нужно готовиться, начиная с Чистого Четверга, - название этого дня говорит само за себя. Следуя традициям наших предков, вставать в этот день нужно до восхода солнца и приниматься за наведение чистоты.

Необходимо сделать генеральную уборку в доме, вымыть и вычистить все углы, очистить дом от грязи, что накопилась за зиму. Тщательным образом вымыть полы, окна и стены. Этим ритуалом мы словно очищаем наш дом от нечисти и предупреждаем болезни и напастей.

В этот день до восхода солнца наши предки ходили в баню и совершили омовения. С вечера среды в кувшин с водой клали серебряную монетку, а утром умывались из этого кувшина. Считалось, что подобный обряд принесет человеку здоровье на весь год, - ведь вода на Чистый четверг смывает все болезни и защищает от неприятностей.

Начиная с Чистого четверга, готовят пасхальный стол, делают пасху, пекут куличи и пряники, красят яйца. Пасхальный стол обдумайте заранее: по традиции он должен быть обильным и очень красивым.

МЕНЯЕМ ИНТЕРЬЕР

Существует примета, которая сулит удачу на весь год, в том числе и в деньгах - тем больше удача, чем больше предметов в доме вы поменяете и переставите местами.

Конечно, мы не предлагаем

полностью делать перестановку мебели, но вот повесить новые праздничные занавески и шторы, сменить покрывала, полотенца и другой текстиль вполне вам по силам.

Для пасхального интерьера лучше использовать ткани пастельных тонов с нежным цветочным рисунком, создавая таким образом ощущение весеннего тепла в вашем доме.

Кстати, о шторах. У каждой хозяйки должно быть как минимум по две пары штор на каждое окно - летние и зимние.

Летние шторы должны быть менее плотными, чем зимние, и радовать глаз яркими светлыми цветами - ведь в жаркую погоду нет необходимости удерживать тепло в квартире за счет темного текстиля (он, как известно, обладает высокими теплосберегающими свойствами за счет своего цвета).

Откажитесь от традиционной крахмально-белой скатерти - она навевает торжественность, но отдает стариной и чопорностью. В магазинах сейчас продаются скатерти самых невообразимых ярких оттенков - лимонные, ярко-салатовые, оранжевые...

По-прежнему актуальными остаются скатерти с клетчатыми принтами и широкими полосками. Только не забудьте, что синий и голубой цвета отбивают аппетит - не стоит покупать скатерти этих расцветок.

Если вы еще и рукодельница, то в ваших руках создание не-повторимых деталей праздничного убранства. Вы еще успеете украсить праздничную скатерть, подстаканники или салфетки пасхальными мотивами. Обычно это изображения церкви, рас-

писных яиц, куличей, свечей, цветов, курочек, цыплят или зайчиков и ангелочеков.

Удивите близких и гостей своим мастерством - им будет очень приятно пользоваться вешками, над которыми вы так потрудились.

ПАСХА - ВРЕМЯ ЦВЕТОВ

Пасха - прекрасное время для того, чтобы украсить свой дом разными цветочными композициями. Сделать их несложно и



недорого. Например, к тюльпанам и нарциссам, которые продаются уже во всех цветочных магазинах, можно добавить веточки с почками или первую зелень из сада.

В первую очередь украсьте холл, чтобы каждый, кто будет входить в ваш дом, мог полюбоваться на прекрасные цветы. Это может быть цветочная гирлянда или скромный букетик - главное, что он сразу создаст ощущение праздника как для гостей, так и для хозяев.

Незабудьте оформить цветами гостиную, где вы будете отмечать праздник. Можно расставить небольшие букеты или просто поставить в вазу веточки вербы.

Но для настоящего семейного праздника предлагаем вам украсить цветами стол. Для этого накройте центральную его часть полиэтиленом, поставьте блюдце и поместите в него флористическую губку, пропитанную водой.

Теперь можно разместить в губке композицию из цветов. Особенно красиво смотрятся в таких букетах примулы и анемоны, а изюминку внесут ветки цветущей яблони или вишни. Таким букетом вы создадите впечатление, что цветы лежат прямо на столе. Теперь к цветочной композиции можно добавить и другие украшения.

ТРАДИЦИОННЫЕ УКРАШЕНИЯ

В Пасху, конечно же, не обойтись без традиционных атрибутов - таких, как декорированные яйца, гнезда, фигурки животных, свечи и прочие символы праздника. Не пожалейте немного времени и сил для того, чтобы украсить ими свой дом. Помните, с каким удовольствием вы раскрашивали яйца в детстве? Попросите своих детей помочь вам.

Помимо обычных «крашенок» сделайте декоративные: ими вы сможете не только украсить любую композицию, но и подарить как сувенир гостям. Фантазия здесь может быть безграничной. Мы лишь напомним несколько способов оформления декоративных яиц.

Пожалуй, самый простой из них - это роспись деревянных заготовок соответствующей формы акриловыми красками. Нарисуйте на ее поверхности тонким карандашом предложенный мотив и затем рас-

пишите тонкой кисточкой. После высыхания покройте акриловым лаком.

Болванку в форме яйца можно оплести бисером. Но если для вас это слишком сложно, есть более простой способ украсить яйцо: нанесите на поверхность клей и просто приклейте бисерины. Дайте хорошо высохнуть и покройте лаком.

Очень оригинально смотрятся яйца, обвязанные крючком. Опытные мастерицы даже вывязывают на них разноцветные узоры. Менее привлекательный, но более легкий способ - обмотать его нитками и закрепить их, нашивая сверху бисер.

Яйцо можно к тому же обшить тканью, а места стыка закрыть тонкой тесьмой. Прекрасная идея для декорирования любой поверхности - декупаж. И, конечно, мы не можем не посоветовать украсить праздничные яйца с помощью этой техники.

На покрытую акриловой краской поверхность аккуратно наклейте вырезанные из салфеток мотивы, а через некоторое время покройте поверхность лаком.

Такие яички можно подвесить над столом или положить в лукошко, дополнив цветами и фигурками животных. Поставьте лукошко на видное место. Равнодушных к нему не будет.

Красиво дополняют пасхальный интерьер гнездышки с птенцами, словно только что вылупившимися из яиц. Это - символ зарождения новой жизни. Да и пушистые птенчики очень понравятся вашим детям.

Создайте в своем доме атмосферу праздника, - это совсем несложно! Благодаря нашим простым советам хорошее настроение вам и вашим близким будет обеспечено. Пусть это день станет радостным для вас. Светлого вам праздника!

Оксана Нищук

ПАСХАЛЬНЫЙ СТОЛ

Пасха с белым шоколадом

Ингредиенты:
400 г творога,
400 г 25~30-процентной
сметаны,
200 г белого шоколада,
1/4 стакана молока,
~0,5 стакана сухофрук-
тов и цукатов.

В небольшую кастрюль-
ку налить молоко, поло-
жить поломанный белый
шоколад, поставить на ма-
ленький огонь и довести до
полного расплавления шо-
колада. Смешать творог,

сметану, растопленный
шоколад (в тёплом виде),
цукаты и распаренные
сухофрукты.

Тонкую плотную ткань
смочить водой и выстелить
ей пасочницу.

Творожную массу вы-
ложить в пасочницу, сверху
поставить груз и оставить
на сутки для стекания лиш-
ней влаги.

Через 6~12 часов соору-
жение убрать в холодиль-
ник. Если нет специальной

формы - пасочницы,
то приготовить пас-
ху можно в сите или
дуршлаге.

Готовую пасху
опрокинуть на блюдо,
форму и ткань снять.

Перед подачей
пасху хранить в хо-
лодильнике.

При нарезании
нож желательно сма-
чивать в горячей воде
и затем насухо выти-
рать салфеткой.



Ингредиенты:
творог - 500 г,
яйца - 2-3 шт.,
сметана - 200 г,
сахарная пудра - 70-
100 г,
сливочное масло - 100 г,

цукаты, миндаль, изюм
Творог пропустить через
сито или дважды пропу-
стить через мясорубку.

Поставить на маленький
огонь толстостенную ка-
стрюлю и растопить в ней
сливочное масло.

Когда масло станет мяг-
ким, добавить творог и
размешивать, пока масса
не станет более жидкой.

Затем добавить сме-
тану и также тщательно
размешать.

В самую последнюю

очередь по одному до-
бавить яйца и размешать
массу до однородной кон-
систенции.

Варить творожную мас-
су на слабом огне, посто-
янно помешивая, чтобы не
пригорела.

Как только масса начнет
закипать, снять кастрюлю
с огня и поставить на лед
или в холодную воду и по-
степенно мешать до полно-
го охлаждения.

Добавить в творожную
массу сахарную пудру и
ванильный сахар.

Подготовленную массу
выложить в смоченную во-
дой и застеленную марлей
или х/б салфеткой пасочни-
цу, края марли загнуть, при-
давить пасху гнетом и по-
ставить в холодное место не
менее, чем на 12 часов (саму
пасху поставить в тарелку
для стекания сыворотки).

Готовую пасху осторож-
но извлечь из пасочницы,
отогнуть края салфетки и
выложить на блюдо.

Готовую пасху украсить
цукатами, изюмом или
мармеладом.

Кулич традиционный

Пасхальный стол не-
возможно представить
без кулича, а [Passion.ru](#)
предлагает вам свой ори-
гинальный рецепт.

Традиционная пасхаль-
ная выпечка в 2-х вариан-
тах оформления!

На 3 кулича:
мука пшеничная - 1 кг,
молоко - 1,5 стакана,
яйцо - 6 шт.,
масло сливочное -
300 г,
сахар - 1,5 стакана,
соль - 3/4 ч. ложки,
дрожжи (сухие) - 1 пач-
ка,
изюм, миндаль, курага -
по 150 г,
ванилин - 1 пакетик.
Для украшения:
орехи, цукаты - по
желанию,

вафельные цветы - по
желанию,
сахарная пудра - 30 г.
Для глазури:
белок двух яиц,
сахарная пудра - 120 г.

Половину муки соеди-
нить с дрожжами и всы-
пать в чуть теплую молоко.
Хорошо размешать, чтобы
не было комков. Накрыть
салфеткой и поставить в
теплое место.

Орешки измельчить в
блендере, белок взбить в
густую пену.

Когда опара увеличится
вдвое, добавить соль и
яичные желтки, растер-
тое с сахаром и ванили-
ном маслом. Хорошо пере-
мешать. Яичные белки,
взбитые в пену, добавить

в тесто вместе с остав-
шейся мукой. Хорошо вы-
месить. Поставить тесто
в теплое место, накрыв
салфеткой.

Измельчённую курагу,
изюм, орешки переме-
шать с небольшим ко-
личеством муки. Когда
тесто поднимется в 2
раза, добавить изюм, из-
мельченный миндаль и
нарезанную небольшими
кусочками курагу.

Тесто хорошо вымесить
и разложить в формы на
1/3 их высоты. Накрыть
салфеткой и поставить в
тёплое место. Как только
тесто поднимется, поста-
вить его в духовку на 50-60
минут.

Вариант оформления № 1. Кулич можно украсить



королевской глазурью.
Для этого белок 2-х яиц
взбить со 120 г сахарной
пудры. На глазурь, пока
она не застыла, разложить
орешки и цукаты.

Вариант оформления № 2. Для быстрого укра-
шения кулич посыпать са-
харной пудрой, орешками
и украсить вафельными
цветами.



Закуска «Голубиные яйца»

Ингредиенты:
ветчина - 400 г
яйца - 4 шт.
мука - 1 ч. ложка
панировочные сухари
- 65 г
жир для жаренья

Ветчину мелко наре-
бить, яйца взбить, сме-
шать с мукой и панировоч-
ными сухарями. Из этой
массы приготовить клецки
величиной с голубиное
яйцо и обжарить в боль-

шом количестве
жира (во фри-
тюре) в течение
4-5 минут. От-
дельно подать
рис и зеленый
салат.

Ленивый пирог «Фантазийный»

Для теста необходимы:
1 пачка размягченного
масла или маргарина,
1 стакан сахара,
мука - примерно 2-3
стакана.

Делаем тесто: все пере-
мешать руками, пока не об-

разуется крошка. Высыпаем
2/3 теста на противень,
выкладываем начинку и
сверху засыпаем остатками
теста. Ставим в разогретую
духовку минут на 20. Как

подрумянится - можно при-
ступать к дегустации.

Начинка может быть лю-
бой - в зависимости от того,
что есть под рукой. Предла-
гаем четыре варианта.

1. Любое варенье, кото-
рое вы любите.
2. Сгущенное молоко,
лучше вареное.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

**Лечебные свойства
морской капусты**

Морская капуста — во-
доросль под общим на-
званием ламинария. Как
правило, она добывается
у Курильских островов и
в Баренцевом, Желтом и
Китайском морях, пишет
[uatoday.net.ua](#).

Морская капуста об-
ладает приятным вкусом и
рядом полезных свойств
для организма, благодаря
содержащимся в ней не-
обходимым веществам и
витаминам.

Морская капуста содер-
жит много необходимого
человеку йода, аминокис-
лот, витаминов и микро-
элементов, в том числе тех,
которые не найдены в одном
другом растении. Нехватка
йода рано или поздно вы-
зывает тяжелую болезнь -
эндемический зоб, кото-
рый нарушает все жизненно
важные функции организма.

Лучшего, чем морская капу-
ста, профилактического
и лечебного средства при
йододефиците и заболева-
ниях щитовидной железы
просто нет.

Известно, что в морской
капусте содержатся прак-
тически все минеральные
вещества и витамины, не-
обходимые человеческому
организму. Содержащаяся
в ней альгиновая кислота
позволяет выводить ток-
сичные металлы и радио-
нуклиды из организма. В
ее состав входят витамины

и минеральные элементы,
абсолютно необходимые
для обеспечения рацио-
нального питания. К тому
же, регулярное употребле-
ние ламинарии снижает
уровень холестерина в
крови и предотвращает
развитие атеросклероза.
По статистике, поедание
водорослей снижает риск
заболевания раком. Уже-
доказана польза водорослей
при нарушении функций
иммунной системы.

К числу полезных свойств
морской капусты (ламинарии)
также относятся: воз-
можное лечение аллергии,
воспалительных заболе-
ваний суставов и помочь
в избавлении от лишнего
веса.

Целебные свойства мор-
ской капусты (ламинарии)
применяют для лечения та-
кого страшного недуга, как
атеросклероз. Морская ка-
пуста помогает справиться
и с болезнями кровеносных
сосудов, и с заболеваниями
кишечника или желудка.
Именно морская капуста
обладает «любовным»
свойством. Она известна
как мощный афродизиак -
возбуждающее любовное
средство. Морская капуста
способна полностью устра-
нить половые дисфункции
у любого, будь то мужчина
или женщина: она лечит и
женские воспаления, и им-
потенцию у мужчин.

**5 причин иметь дома...
оливковое масло**

**По опросам, прове-
денным на сайте [www.
restorate.ru](#), самыми
популярными среди
россиян считаются ита-
льянская и европейская
кухни. А их невозможно
представить без оли-
вкового масла.**

1. В оливковом масле
даже при многократной
термической обработке не
появляются канцерогены.

2. Оно снижает уровень
«плохого» холестерина,
одновременно сохраняя
«хороший», что помогает
предотвратить атеросклер-
оз, а также некоторые
виды рака.

3. Благодаря высокому
содержанию олеиновой
кислоты, оливковое масло
лучше остальных перено-
сится желудком, облегчая
пищеварение.

4. Оливковое масло *Ext-
ra Virgin* помогает похудеть
– это доказано научным
исследованием о гене-
тике пищевых продуктов
(Наваррский университет,
Испания).

Самые вкусные соусы с
оливковым маслом:

апельсиновый сок, зе-
леный мяты, соль, перец;

бальзамический уксус,

мед, соль, перец;

дижонская горчица, сок
лимиона, соль, перец.



