

# Пенсионер России

альманах

№ 6 (49)

июнь 2010 г.

Выходит ежемесячно

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ  
«МЕДИАКРУГ»



Чтайте в номере:

- Прав ли тот, кто платит дважды? ..... 4
- Учитесь экономить... с радостью ..... 5
- И засияла вновь невьянская икона ..... 6
- Серебряная ваза своими руками ..... 8
- Веник для гипертоника ..... 9
- Точка долголетия ..... 9
- Домашняя магия на страже ..... 12
- Нет огорода без перца ..... 14
- Запекаем что попало ..... 15

## НОВОСТИ

### Внесены изменения в закон «О ветеранах»

28 апреля на двести семидесятом заседании Совета Федерации одобрен Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О ветеранах». На рассмотрение палаты закон представила председатель Комитета СФ по социальной политике и здравоохранению Валентина Петренко.

Как сообщили Regions.Ru в пресс-службе верхней палаты российского парламента, проект данного Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О ветеранах» был внесен в Государственную думу президентом России Дмитрием Медведевым и был принят нижней палатой парламента 16 апреля.

Одобрением Федеральным законом вносятся изменения, устанавливающие право на обеспечение жильем независимо от имущественного положения следующих категорий граждан: инвалидов и участников Великой Отечественной войны, членов семей погибших

(умерших) инвалидов и участников Великой Отечественной войны, жителей блокадного Ленинграда. В том числе, законом устанавливается право на обеспечение жильем военнослужащих, проходивших военную службу в воинских частях, учреждениях, военно-учебных заведениях, не входивших в состав действующей армии, в период с 22 июня 1941 года по 3 сентября 1945 года не менее шести месяцев, а также военнослужащих, награжденных орденами или медалями СССР за службу в указанный период.

При обсуждении закона на председатель Комитета Совета Федерации по обороне и безопасности Виктор Озеров поинтересовался у министра регионального развития Виктора Басаргина о том, каковы сроки реализации и источники финансирования программы обеспечения ветеранов ВОВ жильем. Как заметил сенатор, именно эти вопросы задаются сегодня членам СФ региональными властями.

По словам министра, программа обеспечения жильем в отношении категории ветеранов, вставших на учет как нуждающиеся в улучшении жилищных условий до 1 марта 2005 года, практически завершена. На сегодняшний день, сказал В.Басаргин, не обеспеченными жильем остаются из этой категории 230 ветеранов, вопрос по которым до 30 апреля будет решен.

Министр также рассказал, что ветеранов, которые встали на учет после 2005 года, в России более 76 тысяч. К сожалению, в данный момент программа по жилью для них профинансирована частично – на 89 млрд рублей. Общая цифра расходов в этой части, по мнению Виктора Басаргина, может составить порядка 140 млрд рублей. «Мы сейчас активно работаем в этом направлении, и надеюсь, что к 2011 году жилищные проблемы этой категории ветеранов будут решены», - пообещал министр регионального развития.

чение доплаты, относятся и горноспасатели.

С 1 января 2011 года - момента вступления закона в силу - доплата будет выплачиваться одновременно с пенсий при условии ухода работника на заслуженный отпуск. При поступлении пенсионера вновь на работу выплата данной доплаты приостанавливается.

Доплаты будут производиться за счет взносов, уплачиваемых организациями угольной промышленности в бюджет Пенсионного фонда.

Размер взносов в Пенсионный фонд предусматривается в размере 6,7% выплатных вознаграждений, начисленных в пользу работников. Согласно расчетам сумма собираемых взносов составит приблизительно 3 млрд 224 млн рублей. Однако реализация данного закона не потребует расходов средств федерального бюджета.

Председатель Комиссии Совета Федерации по естественным монополиям Николай Рыжков обратил внимание сенаторов на необходимость распространения действия этого закона на более широкие категории горнорабочих.

REGIONS.RU

### Пенсии российских шахтеров увеличатся больше чем на семь тысяч рублей



Совет Федерации одобрил 28 апреля Федеральные законы «О дополнительном социальном обеспечении отдельных категорий работников организаций угольной промышленности» и «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «О дополнительном социальном обеспечении отдельных категорий работников организаций угольной промышленности».

Как сообщили Regions.Ru в пресс-службе верхней палаты российского парламента, закон предусматривает ежемесячную доплату - приблизительно 7705 рублей - к трудовой пенсии шахтерам.

Право на доплату имеют лица, работавшие в организациях угольной промышленности полный рабочий день на подземных и открытых работах по добыче угля и сланца и на строительстве шахт не менее 25 лет либо не менее 20 лет в качестве работников ведущих професий - горнорабочих очистного забоя, проходчиков, забойщиков, машинистов горных выемочных машин. К числу лиц претендующих на полу-

## НЕ НАДОБНО ИНОГО ОБРАЗЦА

**Все ветераны войны в Подмосковье освобождены от платы за жилье и коммунальные услуги**

На очередном заседании Московской областной думы депутаты внесли изменения в областной закон «О социальной поддержке отдельных категорий граждан в Московской области». Как сообщила министр социальной защиты населения правительства региона Валентина Лагункина, изменения коснутся инвалидов Великой Отечественной войны, участников Великой Отечественной войны и награжденных знаком «Жителю блокадного Ленинграда», проживающих

в области. В настоящее время таких граждан в Подмосковье насчитывается 33436 человек.

Как сообщает пресс-служба МОД, с 1 мая 2010 года эти категории граждан будут получать ежемесячную денежную компенсацию в размере 50 процентов платы за занимаемую общую площадь жилого помещения и 50 процентов стоимости коммунальных услуг получали только участники и инвалиды войны, кто имел 1 группу инвалидности, а также жители блокадного Ленинграда, имеющие инвалидность. Теперь меры социальной поддержки

полнение к аналогичным мерам социальной поддержки, установленным на федеральном уровне.

Ранее ежемесячную денежную компенсацию в размере 50 процентов платы за занимаемую общую площадь жилого помещения (в пределах стандарта нормы площади жилья) и 50 процентов стоимости коммунальных услуг (также в пределах нормативов их потребления) в до-

будут предоставлены всем указанным категориям граждан, без ограничения.

При этом участникам и инвалидам войны, кто имеет 1 группу инвалидности, меры социальной поддержки будут по-прежнему предоставляться без ограничения по нормативу площади жилья. Компенсации будут выплачиваться за счет средств областного бюджета. На эти цели до конца 2010 года потребуется около 200 миллионов рублей.

## УКАЗ

**Нескорый суд**

**«Российская газета» публикует закон, по которому гражданам будут платить компенсацию за судебную волокиту**

Россия из года в год платит все больше и больше. В декабре прошлого года Европейский союз даже выделил три миллиона евро на борьбу с судебной волокитой в России и неисполнением вердиктов. Необходимость создания настоящих компенсационных механизмов защиты права на судопроизводство в разумный срок была прописана в решении нашего Конституционного суда еще в 2008 году.

Самый большой вопрос - какого размера будет компенсация. В тексте закона прямого ответа нет. Но можно предположить, что руководствоваться будут европейским опытом. Для сравнения: Страсбургский суд обычно штрафует волокитчиков на 500-3000 евро. В Европе национальные тарифы жестче - 5000-6000 евро.

В публикуемых законах определяются форма, размер и порядок выдачи компенсации. Прописаны и особенности рассмотрения заявления о ее присуждении. А еще в документах содержатся положения, касающиеся вынесения судебного решения о компенсации.

Теперь пойти с заявлением о присуждении компенсации за нарушение права на судопроизводство вправе, как записано в документе, «заинтересованное лицо, претерпевшее неблагоприятные последствия». При этом важно подчеркнуть, что понятие судопроизводства включает в себя не только время рассмотрения дела в суде, но и длительность досудебного производства по уголовному делу.

Важно еще вот что - предлагаемый способ защиты права на судопроизводство в разумный срок не исключает возможности взыскать убытки, причиненные незаконными действиями суда еще и по Гражданскому кодексу.

Законом предусматривается, что заявления о присуждении компенсации подаются в суд общей юрисдикции либо в арбитражный суд в зависимости от того, в каком суде был нарушен срок.

За нарушение разумного срока рассмотрения дела в суде деньги гражданам будут выплачиваться за счет средств федерального бюджета. А за волокиту с исполнением вердикта заплатят или из федерального бюджета, бюджета субъекта РФ или из местного бюджета.

Закон возлагает исполнение судебных решений о присуждении компенсации на министерство финансов.

Наталья КОЗЛОВА



## ПОД КОНТРОЛЕМ

**Оренбургская прокуратура защитила права ветеранов**

предоставлении социальной выплаты на приобретение жилья в размере 946 тысяч рублей.

Прокурором Северного района Оренбургской области проведена проверка по факту оставления без рассмотрения обращения ветерана Великой Отечественной войны Алексея Ивановича Вечкитова, который просил признать занимаемое им жилье непригодным для проживания.

Районной администрацией рассмотрение данного заявления было отложено на неопределенный срок. Причиной явилось непредставление ветераном акта обследования помещения. Однако составлять его должна созданная при администрации межведомственная комиссия, которая не оформила соответствующую документацию.

По представлению прокуратуры района выявленные нарушения закона были устранены, составлены необходимые документы, жилье ветерана признано непригодным для проживания, он поставлен на учет в качестве нуждающегося в улучшении жилищных условий. В настоящее время фронтовику оформлено свидетельство о предоставлении социальной выплаты на приобретение жилья.

Прокурор обратился в суд в защиту нарушенных жилищных прав ветерана. Заявленные требования о признании действий муниципалитета незаконными удовлетворены в полном объеме. 26 апреля нынешнего года ветерану выдано свидетельство о

## ЗА ПОБЕДУ!

**Ветеран Одарченко – символ Победы**

**Ветеран, ставший прообразом Воина-освободителя в берлинском Трептов-парке, снова позирует скульпторам**

**В Тамбове накануне 9 Мая в парке Победы появилась скульптурная композиция: бронзовая фигура ветерана, сидящего на скамейке с девочкой на руках. Скульпторам позировал ветеран Великой Отечественной войны Иван Степанович Одарченко, ставший 61 год назад прообразом Воина-освободителя в берлинском Трептов-парке, пишет «Российская газета».**

После войны 21-летний гвардии рядовой Иван Одарченко остался служить в Берлине, где его на Дне физкультурника и заприметил скульптор Евгений Вучетич. Он искал натуру для монумента, и статный высокий десантник вполне соответствовал замыслу. Да и сам натуращик соответствовал: попав на фронт в конце войны, он успел сполна хватить во-

енного лicha - освобождал от фашистов Белоруссию, Польшу, Австрию, Чехословакию, был ранен.

Как гласит легенда, в Трептов-парке, где захоронено более 5 тысяч советских солдат и офицеров, должна была стоять монументальная фигура Сталина с глобусом в руках. Но, по той же легенде, вождь идею отверг и предложил поднять на постамент фигуру простого солдата. Тут же нашлось и подходящее событие, благодаря которому на руках у солдата появилась девочка. 30 апреля 1945 года во время штурма Берлина сержант Николай Масалов, рискуя жизнью, вынес из зоны обстрела

трехлетнюю немецкую девочку, и этот факт стал сюжетом памятника, гвардии рядовой Одарченко, по сути, исполнил роль сержанта Масалова, а вместе они создали обобщенный символ Победы.

Вернувшись после службы в армии в Тамбов, свою причастность к созданию знаменитого монумента Одарченко особо не афишировал - подумалось, постоял несколько часов в мастерской скульптора с девочкой на руках. Но в начале 1965 года, когда страна впервые собиралась отметить День Победы как всенародный праздник, тамбовский

краевед и коллекционер Николай Никифоров разыскал Одарченко, который в то время работал на одном из тамбовских заводов. И предъявил ему вещественное доказательство - юбилейный рубль с монументом Воина-освободителя. «Узнаете?» - строго спросил пытливый краевед. Иван Степанович отпираться не стал.

«Теперь рассказывайте, и подробно». История создания монумента тут же стала достоянием прессы, а Иван Степанович превратился в местную знаменитость. Тогда же в областном краеведческом музее появился скульптурный портрет Одарченко, сделанный Вучетичем в



Берлине во время работы над монументом.

И вот накануне 65-летия Победы ветеран Великой Отечественной войны Иван Степанович Одарченко тряхнул стариной - во второй раз стал



моделью для тамбовских скульпторов Виктора Кулаева и Валерия Парамонова. Воин-освободитель - бронзовый ветеран с орденами и медалями на груди и девочкой на коленях - «вернулся» домой и «присел» на лавочку в парке Победы. По замыслу авторов, скульптурная композиция станет символом связи времен и поколений, протянувшейся через годы.

## ВЫ НАМ ПИСАЛИ

**О повышении пенсий всем поровну**

Вопрос, на который нет ответа: сколько людей, столько и мнений. Так, не назывшийся пенсионер из Кабардино-Балкарской Республики ратует за повышение всем поровну. А вот другие пенсионеры с такой же горячностью отстаивают мнение, что повышение их пенсии по сравнению с соседом должно быть больше, так как они работали больше и на более вредных производствах, или на Севере, или заработка плата была больше, или стаж больше – в общем, причин называется масса. Так что всем угодить невозможно. Поэтому разовые выплаты повышенный без привязки к конкретике пенсионного дела гражданина могут быть одинаковыми, а вот валоризация, к примеру, нет. Так как у всех разные составляющие: стаж, заработка плата, величина советского стажа и другие важные обстоятельства, напрямую влияющие как на размер пенсии, так и на её валоризацию. Главное не в этом, главное – достичнуть такого минимального размера пенсии, чтобы на нее можно было жить, а не существовать. Тогда и все остальные пенсии будут вызывать меньше возмущения.

**О переселении на Дальний Восток**

Денисов Николай Иванович из Смоленска написал нам по этому поводу следующее:

«Возникает вопрос, а кого они (имеются в виду органы государственной власти) хотят туда переселить? Разве Европейская часть России перенаселена? А если кто и захочет поехать, пусть приезжает к нам на Смоленщину. Земли – завались, застает бурьяном и лесом, да и климат значительно лучше, чем в Забайкалье».

Уважаемый Николай Иванович, речь идёт не о климатической благодати, да и не столько о заселении пустующих земель. Вопрос стоит предельно просто и жёстко. Либо Дальний Восток будет заселён россиянами и останется российским, либо его заселят китайцы и он станет провинцией Поднебесной. Но всё-таки вы правы – и Смоленщину заселять тоже нужно. В этой связи необходимы усилия по возвращению в Россию выехавших на ПМЖ за рубеж. Их не один десяток миллионов. Да и в странах СНГ их тоже ещё очень много. Вот и нужно населять ими пустоши, создавая условия и не давая в обиду бандитам и вороватым чиновникам. Ведь у Екатерины Великой получилось немцев выманить в Поволжье, так неужели нашим-то нельзя создать равные условия?!

**О пресловутых коэффициентах**

Всё тот же Денисов Николай Иванович из Смоленска интересуется:

«Почему наши правители за- цклились на коэффициенте 1,2 (имеется в виду соотношение среднего заработка по стране и заработка пенсионера). Почему чиновники всех рангов, в том числе и депутаты Государственной думы, не входит в их число?»

На самом деле формула, выведенная в 173-м пенсионном законе, несправедлива не только в этом пункте. А как же стажевый коэффициент 0,75? Я, например, знаю людей, отработавших значительно больше положенных сорока лет. Или средняя заработка плата по стране за первый квартал 2001 года, которая берётся для расчетов пенсии в сумме 1671 рубль? Данные Госкомстата за 2001 год различно отличаются даже и от этой суммы, не говоря уже о современных средних заработках. И все последующие индексации и валоризация не сделали эту систему справедливой.

Дополнительное материальное обеспечение по этому закону предоставляется:



обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией», (в ред. Федерального закона от 07.07.2003 N 108-ФЗ, с изменениями, внесенными определением Конституционного суда РФ от 04.12.2003 N 444-О), но, к сожалению, в этом списке нет ордена Трудового Красного Знамени, хотя, на наш взгляд, это несправедливо.

Дополнительное материальное обеспечение по этому закону предоставляется:

1) Героям Советского Союза, Героям Российской Федерации;

2) гражданам, награжденным орденом Святого апостола Андрея Первозванного;

3) гражданам, награжденным орденом Ленина;

4) гражданам, награжденным орденом «За заслуги перед Отечеством» I, II, III и IV степеней;

5) гражданам, награжденным орденом Славы трех степеней;

6) Героям Социалистического Труда;

7) гражданам, награжденным орденом Трудовой Славы трех степеней;

8) лауреатам Ленинской премии, лауреатам государственных премий СССР и лауреатам государственных премий Российской Федерации (РСФСР);

9) гражданам, награжденным орденом «За службу Родине в Вооруженных Силах СССР» трех степеней;

10) чемпионам Олимпийских игр, чемпионам Паралимпийских игр, чемпионам Сурдоолимпийских игр.

С вашим вопросом вам нужно обращаться в Государственную думу РФ по адресу: 103265, Москва, улица Охотный ряд, дом 1, так как именно законодатели могут и должны вносить изменения в действующее законодательство, исправляя в нём ошибки и неточности, ущемляющие права граждан России.

**Как стать тружеником тыла**

В наш адрес обратилась кавалер ордена Трудового Красного Знамени Манойлина Люция Серафимовна, проживающая в рабочем посёлке Майорвский Клетского района Волгоградской области.

Наша читательница просит разъяснить ей, имеет ли она право на дополнительные льготы и выплаты как кавалер ордена Трудового Красного Знамени и ветеран труда, удостоенная многих других государственных наград.

**Что дают награды**

В наш адрес обратилась кавалер ордена Трудового Красного Знамени Манойлина Люция Серафимовна, проживающая в рабочем посёлке Майорвский Клетского района Волгоградской области.

Наша читательница просит разъяснить ей, имеет ли она право на дополнительные льготы и выплаты как кавалер ордена Трудового Красного Знамени и ветеран труда, удостоенная многих других государственных наград.

Уважаемая Люция Серафимовна! Ваш вопрос давно урегулирован Федеральным законом от 4 марта 2002 года N 21-ФЗ «О дополнительном ежемесячном материальном

госпиталях и на заводе имени Ильича (ЗМИ).

Ответ и прост и не прост одновременно. И читатель поймёт почему. Но сначала о том, что и в каком порядке делать.

Первое действие: нужно обратиться с заявлением в управление по месту жительства, предъявив все наличные документы и свидетельства, а это могут быть два труженика завода или госпиталя, подтверждающие факт работы в годы ВОВ. При отсутствии как документов, так и свидетелей в заявлении необходимо просить помочь в установлении обстоятельств работы в годы ВОВ.

Второе действие: необходимо и самим обращаться в архивы с соответствующими запросами. Если у вас не получается найти необходимые вам сведения, обратитесь в ЦАЭ – Центральный архив экономики.

Адрес: 119997, Москва, ГСП-2, ул. Большая Пироговская, 17

Тел.: 8 (499) 245-26-64; Факс: 8 (499) 245-26-64; Чит. зал: 8 (499) 245-88-17. E-mail: rga@mail.magelan.ru

Проезд: метро «Фрунзенская», далее пешком по Хользунову переулку до пересечения с ул. Большая Пироговская; метро «Кропоткинская», далее трол. 5, 15 до остановки «ул. Еланского».

Либо в Федеральное архивное агентство, где вам могут подсказать, где и как можно разыскать нужные вам сведения.

Адрес: 103132, Москва, ул. Ильинка, 12

Код: (8)495  
Тел.: 606-35-31; 606-49-45  
Факс: 606-55-87

E-mail: rosarhiv@archives.ru  
Проезд: метро «Китай-город», «Лубянка», «пл. Революции».

Для того чтобы документы удалось найти, вам необходимо указать:

- 1) полностью ФИО,
- 2) дату и место рождения,
- 3) основные факты автобиографии, связанные с работой на том или ином предприятии и (или) учреждении.

А теперь насчёт сложности. Для того чтобы стать «тружеником тыла», необходимо наличие не менее 6 месяцев чистого трудового стажа в годы ВОВ. Согласно статье 4 ФЗ «О ветеранах», признаются ветеранами ВОВ (читай – тружениками тыла): лица, проработавшие 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; лица, награжденные орденами или медалями СССР за самоотверженный труд в период Великой Отечественной войны.

И третье действие: вновь подавать собранные документы на присвоение. Если и в этот раз отказ, то необходимо подавать в суд иск «О признании факта, имеющего юридическое значение».

**СРАВНИВАЕМ****А как у них?****КИТАЙ**

Средняя пенсия у мужчин – 1391 евро, у женщин – 1115 евро. Бюджет пенсионной системы в этой стране выше 220 млн евро. А еще многие крупные фирмы дают своим ушедшим на отдых работникам прибавку, достигающую порой 600 евро в месяц. Пенсионеры в Германии имеют право на значительные скидки, приобретая билеты в музеи, на спортивные мероприятия, а также на проезд в некоторых видах общественного транспорта.

**США**

В США проживают около 33 млн человек, перешагнувших 65-летний рубеж. Средняя пенсия в США около 800 долларов. Всего на товары и услуги американские пенсионеры тратят более 1,7 трлн долларов в год. Пожилые американцы следят за модой и любят отдыхать. Примерно две трети доходов американские туристические компании получают благодаря отдыху и путешествиям граждан преклонного возраста.

**ИТАЛИЯ**

В Италии 3,1 млн пенсионеров, имевших не более 655 евро в месяц, получили в прошлом году прибавку от 20 до 32 евро в месяц.

В текущем году они получат прибавку в размере от 30 до 40 евро, так что минимальная пенсия в Италии в скором времени достигнет 700 евро.

С 1 января 2008 г. итальянские труженики уходят на пенсию по достижении возраста 58 лет при стаже не менее 35 лет.

**Сравним**

Как известно, в России работают около 5% российских пенсионеров.

Для сравнения: в Японии 71% мужчин пенсионного возраста продолжает работать, в США – 57%, во Франции – 17%...

**ГЕРМАНИЯ**

Германия занимает 2-е место по количеству людей старше 65 лет. Четверть населения Германии – пенсионеры.



## ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

### Льгота за отца

? У моего внука папа погиб при исполнении воинского долга в Чечне. Имеет ли он льготу при поступлении в вуз?

Величкина Р.А.

Преимущественным правом на поступление в госвузы пользуются дети военнослужащих, погибших при исполнении обязанностей военной службы или умерших вследствие военной травмы либо заболеваний, равно как дети лиц, умерших вследствие военной травмы либо заболеваний, полученных ими при участии в проведении контртеррористических операций и (или) иных мероприятий по борьбе с терроризмом (п. 3 ст. 16 Закона «Об образовании»). Однако законом впрямую не предусмотрено зачисление данной категории льготников на бюджетные места. Квоты по приему в вузы на бюджетные места

за счет федерального бюджета устанавливаются ежегодно федеральными органами исполнительной власти по согласованию с Министерством образования и науки РФ, а за счет бюджета субъекта РФ определяются в порядке, установленном органом исполнительной власти субъекта РФ.

Любовь МАКСИМОВИЧ, ст. н. сотрудник Института государства и права РАН, кандидат юр. наук, доцент

### Конец света

? Маме за задолженность по ЖКХ за 8 месяцев отключили электроэнергию, ссылаясь на постановление правительства № 307. При этом она ежемесячно вносит платежи, но не может погасить всю сумму. Подключают только в случае полной оплаты. Правомочны ли действия ЖЭУ?

Бобкова Юлия Юрьевна

Исходя из названного вами постановления «О порядке предоставления коммунальных услуг гражданам» организация, оказывающая коммунальные услуги, вправе приостановить или ограничить предоставление коммунальных услуг через 1 месяц после письменного предупреждения (уведомления) потребителя в нескольких случаях. Одним из них, вероятно, вашим, является неполная оплата коммунальных услуг. Под неполной оплатой понимается наличие у потребителя задолженности по оплате одной или нескольких коммунальных услуг, превышающей 6 ежемесячных размеров платы. Приостановление предоставления коммунальных услуг может осуществляться до ликвидации задолженности и должно возобновиться в течение 2 календарных дней с момента полного погашения задолженности.

Анастасия РАСТОРГУЕВА, юрист, [www.rastorgueva.ru](http://www.rastorgueva.ru)

## Взносы: прав ли тот, кто платит дважды?

? На общем собрании членов товарищества было принято решение о том, чтобы взносы собирались в зависимости от количества принадлежащих садоводам соток. Законно ли такое решение?

Лукина Л. С.,

Владимирская область.

Данное решение общего собрания не соответствует нормам действующего законодательства.

Статьями 1, 16, 18, 19 Федерального закона от 15 апреля 1998 г. № 66-ФЗ «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан» устанавливается равенство прав и обязанностей членов Садоводческого некоммерческого товарищества.

Закон предусматривает право садовода иметь в собственности один или несколько земельных участков, расположенных на территории одного садоводческого объединения.

При этом закон не указывает на то, что размер взносов может быть поставлен в зависимость от того, сколько участков принадлежит гражданину, не влияет на размер взносов и их площадь.

Напротив, анализ норм закона дает право утверждать, что равные права членов садоводческого объединения влечут за собой равные обязанности, в том числе - обязанность по уплате взносов.



Так, в соответствии с пунктом 1 статьи 42 Федерального закона от 15 апреля 1998 г. № 66-ФЗ «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан» при ликвидации товарищества земельный участок и недвижимое имущество, находящиеся в собственности садоводческого, огороднического или дачного некоммерческого объединения и оставшиеся после удовлетворения требований кредиторов, могут быть с согласия бывших членов такого объединения проданы в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации, а вырученные средства за указанные земельный участок и недвижимое имущество переданы членам такого объединения в равных долях.

Поскольку данная норма указывает на то, что вырученные от реализации имущества общего пользования средства передаются членам садоводческого объединения в равных долях, подразумевается, что в равных долях взносы садоводами и вносились.

При этом имущество, находящееся в совместной собственности членов товарищества или в собственности СНТ, в соответствии с п.2 статьи 4 Федерального закона от 15 апреля 1998 г. № 66-ФЗ «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан» создается на целевые, членские и вступительные взносы.

Равные права по возмещению доли в совместной собственности товарищества порождают равные обязанности по оплате взносов.

Каждый член товарищества на равных условиях с другими пользуется имуществом общего пользования и на этих же условиях должен участвовать в его приобретении и содержании, оплате труда работников, заключивших с товариществом трудовые договоры, в связи с чем размер членских взносов не может зависеть от размера земельного участка.

Сторонники мнения о том, что размер взносов должен зависеть от площади земельного участка, ссылаются, как правило, на то, что участки большей площади потребляют больше воды и производят больше мусора, чем обычные, шестисоточные участки.

Данное утверждение нельзя признать верным, так как потребление воды и количество производимого мусора зависит скорее от количества людей, проживающих на том или ином участке, а не от его площади.

Ведь на участке размером 6 соток может проживать много-детная семья, а на участке в два раза большем - пожилая пара.

Членские взносы - денежные средства, периодически вносимые членами садоводческого, огороднического или дачного некоммерческого объединения на оплату труда работников, заключивших трудовые договоры с таким объединением, и другие текущие расходы такого объединения (ст. 1 ФЗ № 66-ФЗ).

Сторож вряд ли будет дважды обходить участок большей площади, а бухгалтер – вести двойную бухгалтерию и т.д. То же касается и других работников, они не оказывают повышенного внимания участкам с большой площадью.

Одним из важнейших прав садовода, являющегося членом садоводческого объединения, является возможность принимать участие в деятельности такого объединения.

Свое право на участие в деятельности объединения садоводы реализуют через участие в общих собраниях и голосовании при принятии тех или иных решений.

Член объединения имеет один голос на собрании, то есть право, равное с другими членами садоводческого объединения. Обязанности при этом тоже должны быть равными.

Светлана Евгеньевна ЖМУРКО, адвокат Адвокатской конторы № 119 МКА г. Москвы, консультант московского Союза садоводов. [www.ya-advokat.ru](http://www.ya-advokat.ru)

### Государство – в должниках

? Наша семья признана нуждающейся в получении жилья и состоит в очереди по льготному списку «Инвалиды Чернобыльской АЭС». На днях в квартирно-правовой службе нам заявили, что отныне чернобыльцы – федеральные льготники и правом на получение муниципального жилья не пользуются. Они требуют, чтобы мы написали заявление и получили жилищный сертификат. Но средств, выделенных по нему, не хватит и на самую захудалую квартиру за городом. Помогите советом!

Суважением, В.А. Корзая

Действительно, на сегодняшний день федеральным законодательством предусматривается финансирование жилья для чернобыльцев через государственные жилищные сертификаты. Такой порядок определен федеральной целевой программой «Жилище» на 2002-2010 годы, действующей в соответствии с постановлением Правительства РФ №153 от 21.03.06. Не секрет, что стоимость сертификата слишком мала, чтобы приобрести достойное жилье. Более того, в некоторых регионах (например, в Белгороде) в апреле этого года чернобыльцы начали голодовку, требуя улучшения жилищных условий. В вашем случае в действиях квартирно-правовой службы г. Сочи усматривается лишь одно нарушение. Вы не обязаны получать жилищный сертификат. Другими словами, вы стоите на учете как граждане, нуждающиеся в улучшении жилищных условий (по ст. 52 Жилищного кодекса РФ). Если вы получите сертификат, вас снимут с учета (ст. 56 Жилищного кодекса РФ). Таким образом, обязанность государства по предоставлению вам квартиры будет погашена. Если же вы останетесь в очереди, государство по-прежнему будет вам «должно». Возможно, в будущем сменятся условия жилищных программ. И вы сможете получить квартиру или полноценную компенсацию. Выбор остается за вами.

Нина Игоревна ЗАВАРЗИНА, юрист, член Общенационального правозащитного союза «Человек и закон»

### 230 тыс. руб. в подарок

? Прочитала, что, оказывается, я как мать инвалида детства могла получить досрочную трудовую пенсию с 50 лет. Сейчас мне 53,5 года. Летом в срочном порядке оформила эту пенсию и 4 сентября получила пенсионное удостоверение. Таким образом, из-за незнания закона я потеряла 3,5 года и «подарила» государству приблизительно 230 тыс. ру-

блей. Могу я вернуть хотя бы часть потерянных денег?

Елизавета Антоновна

Порядок обращения за пенсий регулируется Постановлением Минтруда РФ от 27.02.02 №17, Пенсионного фонда РФ №19пб «Об утверждении Правил обращения за пенсиями...». В соответствии с указанным документом граждане, имеющие право на пенсию, подают заявление о ее назначении в территориальный орган Пенсионного фонда РФ по месту жительства. Пенсия назначается со дня обращения за ней, кроме ряда случаев, в число которых ваша ситуация не попадает. Исходя из этого, вернуть потерянную сумму или ее часть вы не вправе даже через суд.

Любовь Александровна ШАРНИНА, кандидат юридических наук, доцент кафедры Академии труда и социальных отношений



### Льготная пенсия прогорела

? Я проработал на Севере 15 лет и 3 месяца. Пришел оформлять льготную «северную» пенсию в Пенсионный фонд г. Стерлитамака. При подсчете северного стажа обнаружилось, что в 2004 г. с января по ноябрь (11 месяцев) руководство не подавало сведения в Пенсионный фонд. Организация в 2005 г. обанкротилась. В связи с этим мне отказали в досрочной льготной «северной» пенсии. Записи о стаже работы на Крайнем Севере в трудовой книжке имеются и подтверждены архивными справками на все 15 с лишним лет. Как отстоять свои права?

И.А. Гумеров

Сотрудники Пенсионного фонда правильно трактуют закон. Пенсионный фонд включает в страховой стаж только те периоды, за которые работодатель заплатил страховые взносы. Поэтому независимо от записей в трудовой книжке и данных архивных справок вы не можете рассчитывать на досрочную «северную» пенсию. Законность этих положений подтвердил Конституционный суд РФ в Постановлении №9 П «По делу о проверке конституционности пункта 1 ст. 10 и п. 2 ст. 13 Федерального закона от 10.07.07 «О трудовых пенсиях в РФ». Поэтому всем работникам важно следить за тем, чтобы их работодатели своевременно и в полном объеме перечисляли средства в Пенсионный фонд РФ.

Игорь Владимирович ТРЯКОВ, кандидат юридических наук, декан юридического факультета Академии труда и социальных отношений

## ПРАВИЛЬНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ

## ТРЕБУЙТЕ ЗАМЕНУ

? Я приобрел стиральную машину. В течение 6 месяцев уже 3 раза происходила поломка. На что имею право?

В соответствии со ст. 18 Закона РФ «О защите прав потребителей», если вам продан товар с недостатками, вы имеете право расторгнуть договор купли-продажи и потребовать возврата денежных средств. Также в случае возникновения существенных недостатков (неустранимые или вновь появляющиеся после устранения недостатков) дорогостоящего и технически сложного товара вы имеете право требовать замены стиральной машины на машиной той же марки и модели, или на другой, но с перерасчетом покупной цены.

Иные условия договора определяются по соглашению сторон.

## ЧЕМ ГРОЗИТ САМОВОЛКА?

? Чем грозит самовольная перепланировка и переоборудование квартиры?

Прежде всего, необходимо выяснить, на каких правах вы занимаете данное помещение.

Если вы живете в муниципальной квартире, т.е. являетесь

нанимателем, за самовольное переоборудование квартиры (смещение санузла и установка кондиционера) вы будете обязаны заплатить штраф в размере от 1000 руб. до 1500 руб. За самовольную перепланировку (перенос стены) — от 2000 руб. до 2500 руб. Дальше — больше! В соответствии с п. 1.7.4. «Правил и норм технической эксплуатации жилищного фонда» вы будете обязаны привести помещение в прежнее состояние. А вот в соответствии со ст. 11 «О порядке переустройства помещений в жилых домах на территории города Москвы» вы должны всего лишь оформить и зарегистрировать переустройство, для чего необходимо обратиться в территориальные органы технической инвентаризации с заявкой на внесение изменений в инвентаризационно-техническую документацию. Вот такие противоречия существуют в российском законодательстве...

В том случае, если вы являетесь собственником переоборудованной вами квартиры, вы будете обязаны заплатить штраф и зарегистрировать изменения в установленном порядке. Заводить же привести помещение в прежнее состояние вас могут лишь в том случае, если сделанная вами перепланировка нарушает требования строительных, санитарно-гигиенических и экс-

плутационно-технических нормативных документов, действующих для жилых зданий, влияет на архитектурный облик жилых домов (устройство балконов, козырьков, эркеров, превращение в эркеры существующих лоджий и балконов, устройство мансардных помещений и т.п.), а также если она наносит или может нанести вред жизни, здоровью и имуществу других физических лиц.

## ДЕНЬГИ ЗА БИЛЕТ

? Можно ли вернуть деньги за железнодорожный билет, если поездка не состоялась по уважительной причине? В каких случаях вообще можно требовать от железной дороги возврата денег?

Пассажирам обязаны вернуть деньги в следующих случаях:

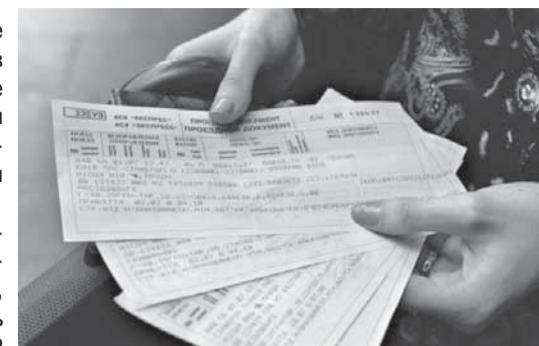
- при возврате неиспользованного билета в кассу за 8 часов (и больше) до отправления поезда вам вернут полную стоимость билета и плацкарты;
- менее чем за 8 часов, но не позднее чем за 2 часа до отправления поезда выплата составит полную стоимость билета и 50% плацкарты;
- менее чем за 2 часа до отправления поезда удастся вернуть только деньги, потраченные на билет, стоимость плацкарты не возвращается;

— при перерыве движения поездов (при вашем отказе ждать и решении продолжить путешествие на другом виде транспорта);

— при опоздании на поезд (кроме пригородного), если вы обратились в кассу в течение 12 часов с момента отправления состава;

— при опоздании на поезд вследствие болезни или несчастного случая. Обратиться в кассу необходимо в течение 5 суток с момента отправления состава. Без дополнительной платы (кроме стоимости плацкарты) вам возобновят действие билета или с разрешения начальника станции просто вернут деньги.

- В случае незапланированного перерыва в движении пригородных поездов более чем на час вам должны вернуть полную стоимость проезда. В других случаях деньги за неиспользованный билет разовой поездки не возвращаются.
- При непредоставлении пассажиру спального места в соответствии с имеющимся у него проездным документом и при отказе пассажира от предложенной ему замены места.
- При опоздании (или задержке отправления) поезда



далнего следования. Компенсация производится из расчета 3% стоимости проезда за каждый полный час. Опоздание менее чем на час в расчет не берется.

- За опоздание в доставке багажа.

## КУДА ВЕСТИ РЕБЕНКА?

? В школе не хватает учителей. Из-за этого не берут ребенка в 1-й класс. К кому обращаться?

Обращаться нужно в местный орган управления образованием с письменным заявлением. Основное общее образование является в РФ обязательным. За реализацию права граждан на получение начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования ответственны, согласно Закону РФ «Об образовании», органы местного самоуправления.

## КОШЕЛЕК

## Учитесь экономить... с радостью

и рассчитать необходимую сумму. А также начните не просто откладывать деньги, а откладывать их на что-то конкретно. И когда в очередной раз возникнет непреодолимое желание достать кошелек, вспомните, что тем самым вы отдаляете свое «свидание» с тем, что для вас действительно важно.

Кроме того, перед покупкой очередной «супервещи» задумайтесь, зачем она вам? А не потому ли это, что сосед (друг, сослуживец) себе такое купил? Или не купил, а я вот куплю. Покупки ради престижа, из зависти или с целью утереть кому-либо нос - напрасная и бесполезная траты денег. Это свидетельствует лишь о комплексах и желании привлечь к себе внимание.

Если какая-либо вещь абсолютно необходима, но вы точно знаете, что воспользуетесь ею только несколько раз, можно не покупать её, а одолжить, например, у подруги. Ведь приобретать дорогое платье на свадебное торжество дальней родственницы, зная, что вряд ли наденете его снова, - пустая трата средств и сил.

Очень большие суммы уходят порой на подарки к праздникам. Без них не обойтись, но при правильном подходе и здесь можно сэкономить. Обычно неоправданно крупные суммы тратятся в спешке и суете, поэтому подбирать подарки лучше заранее, продумав, кому и что вы хотите

преподнести. Можно обратить внимание на распродажи. Но увлекаться ими не стоит, так как здесь стоит, пожалуй, самая страшная «ловушка».

Скидки опасны искушением скупить все подряд, без разбора - ведь так дешево! В итоге деньги снова «уплыли», а вы вынуждены «тянуть» до зарплаты, отказывая себе в необходимом.

Похожая опасность поджидает нас в лице опытных продавцов, которые, умело играя на наших чувствах, «втюхивают» свой товар. Поэтому, если вы не уверены в выборе, пропускайте мимо ушей слова «единственный экземпляр», «последняя модель», «самый модный», «вам так идет!» и подобные «заглавочки».

Также стоит всегда помнить поговорку «Скупой платит дважды». И не тратить свои кровные, например, на ботинки или кроссовки «на сезон», вместо того чтобы сразу купить нормальную обувь. При этом, если уж разговор зашел об обуви, ее стоит купить сразу по две пары, потому что те же туфли изнашиваются намного медленнее, если их носить через день.

Хороший способ не соблазняться на очередную ненужную вещь - составлять списки перед походом в магазин и строго придерживаться перечня. Или, например, подсчитав, сколько денег понадобится, взять с собой именно такую сумму. Так как зачастую необдуманные покупки мы совершаляем в тот момент, когда, имея с собой деньги, заходим в магазин из любопытства. Если же все-таки присмотрели необходимую вещь, не спешите бежать домой за деньгами. Отложите покупку на завтра, чтобы, хорошенько взвесив все «за» и «против», приобрести вещь, которая действительно принесет радость, а не очередное расстройство из-за неудачно потраченной зарплаты.

Кроме того, не стоитходить в продуктовый магазин на голодный желудок. Как мы знаем, «у голода глаза велики», и в порыве мы хватаем все, что на нас смотрит. Придя же домой, мы понимаем, что наелись тарелочкой вчерашнего супа. И либо продолжаем есть, портая свое здоровье - «жалко ведь, испортится», либо выбрасываем протухшие продукты, то есть заработанные деньги, в помойку.

Еще один очень важный пункт. Огромное количество денег уходит на перекусы на работе. При этом всевозможные чипсы, сухарики, газированные напитки, булочки и шоколадки вредны не только для вашего кошелька, но и для фигуры. Куда полезней и экономней выйдут обеды, принесенные с собой. Вы стройные, красивые и богатые – что может быть лучше?

Марина ВОЛКОВА



«Отношения» с деньгами у всех разные. Некоторые люди, имея достойную зарплату, еле сводят концы с концами, другие и на среднюю умудряются жить без долгов, да еще и откладывать на «черный день» или на отдых, к примеру. И если вы уже в который раз с удивлением обнаруживаете у себя в доме массу ненужных вещей и пустой кошелек - пора учиться экономить.

Обычно транжирством называют приобретение ненужных вещей. Однако на самом деле все гораздо сложней. Зачастую человек искренне верит в то, что все купленное ему крайне необходимо. А если он чем и не пользуется, то это лишь оттого, что либо ее «время еще не при-

шло», либо ненужную вещь ему «втюхали» негодяи продавцы. Кроме того, существует даже такое понятие, как «тратоголизм», когда человек постоянно испытывает непреодолимую потребность что-нибудь купить. При этом если подобное положение вещей не мешает вам жить, то беспокоиться нечего. Но если из-за этой привычки рушится ваша жизнь, самое время задуматься и начать от нее избавляться.

Во-первых, нужно внести в свою жизнь привычку планировать. И начать нужно с составления списка всех необходимых вещей. Так легче будет ориентироваться в том, что нужно приобрести в первую очередь

## И засияла вновь Невьянская икона...



**В Екатеринбурге имеется первый и долгое время бывший единственным частным музеем «Невьянская икона». Сейчас он переехал в новое здание и по этому поводу Евгений Вадимович Ройзман, его создатель, и Максим Петрович Боровик, его бессменный директор, собрали пресс-конференцию, на которой поделились своими планами на будущее и попутно многим раскрыли глаза на действительное значение Невьянского иконописания для культуры России.**

Невьянской иконы очень мало в других, даже крупных отечественных музеях: в Петербурге в музее истории религии две - «Мария Египетская» и «Тихвинская Божья Матерь» - самая поздняя богатырёвская икона. В Третьяковской - одна, в Русском музее и Государственном историческом музее есть по несколько очень хороших складней. Но во всех музеях этой иконы меньше, чем в музее «Невьянская икона». А в его фондах их более 600.

Но кроме столь значительного собрания собственно Невьянских икон, в фондах музея находятся иконы знаменитых «северных писем», превосходная меднолитая пластика, резная деревянная скульптура, шитые бисером оклады икон, старопечатные книги. В настоящее время в самой экспозиции музея порядка 300 памятников Невьянской иконописной школы, примерно такое же количество находится в реставрации. В экспозиции выставлены иконы от самой ранней 1734 года - «Мария Египетская» до самой поздней невьянской иконы - «Спас с двумя воинами-мучениками», датированной апрелем 1919 года, тагильского иконописца Кодобина.

В чём ценность этой коллекции?!

Невьянская икона - вершина уральского горнозаводского старообрядческого иконописания. Среди специалистов бытует мнение, что Невьянская икона гораздо выше качеством современной ей Палехской, Ярославской и даже Московской. Невьянские иконописцы никогда не писали иконы на продажу, только под заказ, а так как заказчики были грамотные и искушенные, они знали, что хотят получить за свои деньги, - отсюда и высокий уровень иконописи. Поэтому всегда использовались только высококачественные материалы начиная с качества обработки доски. Иконам несколько сотен лет, а доски не увело ни на миллиметр. Соответственно на Урал пришли сильные иконописцы, имеются высокая вероятность, что кто-то из них ранее работал в Оружейной палате в Москве.

Явление, которое обозначается как «высокий

Невьянск» существовало немногим более 100 лет: с 1720-х до 1840-х гг. Настоящих невьянских икон этого периода известно не так много, и встречаются они все реже и реже. Но в коллекции Е.В. Ройзмана они представлены достаточно широко: более ста подписных и датированных икон. Следует учесть, что старообрядческую культуру России долгое время изучали однобоко: внимание науки было обращено, прежде всего, на памятники письменности, старопечатные издания, певческую культуру, медное литьё и бытовые особенности жизни старообрядцев.

Если же речь заходила о старообрядческой иконе, то ни одна сколько-нибудь выдающаяся икона, связанная со старообрядческой духовной жизнью, не восходила даже к XVII столетию.

Но этот музей

кардинально отличается по подходам от других ему подобных.

Начнём с того, что в музее «Невьянская икона» последовательно ведётся научно-исследовательская работа в сотрудничестве с крупнейшими специалистами в области иконописания, историками и искусствоведами.

На сегодняшний день Невьянская школа - одна из самых изученных ветвей старообрядческой иконописи. В сотрудничестве с учёными Е. В. Ройзман и М. П. Боровик издали несколько прекрасных альбомов-каталогов: первый и самый знаменитый альбом «Невьянская икона», к примеру, подарили Нанине Ельциной, Хилари Клинтон. Следующий альбом был «Уральская икона», второй альбом «Невьянская икона», где описано более 100 икон. Е. В. Ройзман и М. П. Боровик выделили и ввели в научный оборот такое интересное явление уральской иконописи, как «Красноуфимская икона». В настоящее время ведётся работа по выделению Нижнетагильской школы иконописи, и уже можно говорить об открытии отдельного письма Южного Урала. Квинтэссенцией своей работы Е. В. Ройзман назвал статью о Невьянской иконе в журнале «Антиквариат» в содружестве с М.П. Боровиком. И самое интересное - выходит «Вестник музея «Невьянская икона». По словам организаторов, самые крупные исследователи Невьянского и старообрядческого иконописания считаются за честь публиковаться в этом издании. В нём подробно исследуются неизвестные и малоизвестные факты из истории старообрядчества, приводятся атрибуционные исследования, рассказывается о ныне утерянных технологиях.

Музей располагает собственной реставрационной мастерской. Кроме того, на базе ху-



дожественного училища им. Шадра создано отделение реставрации, где уже третий год обучаются семеро молодых будущих реставраторов, в июле будет первый выпуск. И это очень важно, так как, по словам Е. В. Ройзмана, от Москвы до Владивостока больше реставрационных отделений нет.

Бережно расчищенные из-под позднейших записей и почти почерневшей олифы, невьянские иконы заполыхали сияющим золотом, засветились радостными красками. Старообрядческая живопись, ранее ассоциировавшаяся с темными морщинистыми ликами, измеждёнными фигурами святых и мелочностью письма, обернулась радостной стороной творчества, вернувшись историю искусства старообрядцев в историю русского искусства. И всё это благодаря высочайшей технике реставрации, культтивируемой в этом

музее и получившей одобрение не только в России, но и за рубежом.

Известность к Невьянской иконе пришла в результате выездов музея в города и музеи России. В частности, последняя по времени поездка по приглашению Зураба Церетели и Российской академии художеств произвела фурор. До этого никто не представлял масштаба и уровня Невьянского иконописания.

У музея были выставки и в Ярославле, и в Рублёвском музее, и в Челябинске. И везде экспозицию очень хорошо принимали.

Ещё одна неоценимая заслуга музея в том, что в результате на Невьянскую икону поднялась цена, её перестали вывозить из региона. До 1999 года икона уходила за пределы региона, на Урал приезжали целые экспедиции и вывозили всё, что можно было вывезти. Только после создания музея иконы понесли сюда.

В общем, Екатеринбургу есть чем гордиться. Именно здесь проживает первый в России создатель частного публичного музея иконы. Музея, долгое время работавшего бесплатно, да и сейчас готового выделять один день для социально незащищённых слоёв населения. Музея, открывшего подлинную красоту уральской, да и русской иконы. Но как-то не торопится Екатеринбург признавать своего Третьякова. Не включён музей в автобусные туристические маршруты. Крайне мало о нём упоминаний в официальных туристических справочниках и туристических картах. А ведь это, без сомнения, жемчужина уральского музеиного сообщества. Причём в отличие от официальных музеев в нем достаточно просто получить доступ к фондохранилищу, реставрационным мастерским всем исследователям, стремящимся понять, оценить, описать те бесценные богатства, что в нём собраны.

Корреспондент  
САЛЬНИКОВ А.С.

## Иван Купала

Купалье - древний обрядовый праздник. Христианский праздник слился с народным древним праздником в честь дня солнцестояния. С поры введения христианства в канун купального праздника постепенно включились элементы христианского богослужения: молебны, крестные ходы по берегам рек и водоемов, а все остальное, присущее Купале, шло своим чередом.

Праздновался Иванов день в ночь с 6 на 7 июля - самую короткую ночь в году. Девушки на лугу собирали купальные травы, которые считались лекарственными и обладали различными чудесными свойствами.

Рвать травы надо одному и так, чтобы и близко никого не было.

Приведем для примера магические свойства некоторых растений, собранных в ночь на Ивана Купалу, в которые верили наши предки, а возможно, верят многие и сейчас.

**ДЕВЯСИЛ.** Накануне Иванова дня, до восхода Солнца, надо сорвать это растение, положить в тонкую холстину и носить у сердца в течение девяти дней, затем стереть в порошок вместе с серой амброй или росным ладаном и посыпать на букет, подносимый любимой особе, или зашить ей в платье.

**ЗВЕРОБОЙ.** Если день Ивана Купала придется на канун новолуния, то собирать зверобой 25 июня. Стебель зверобоя, будучи положен в обувь, предохраняет от дурных духов. В руке или на поясе, а также при обмывании ног освобождает от усталости при ходьбе.

**ПЛАКУН-ТРАВА.** Существует обряд для придания этой траве силы. Знахари и колдуны выкапывают ее корень - каждый для своих целей - на заре Иванова дня, не имея при себе никаких железных вещей. Если будешь при себе иметь сию траву, то все неприязненные духи тебе покорятся.

**ПАПОРОТНИК.** Носимый на голом теле, защищает от колдовства и злых духов. Он защищает дома от молнии, поля - от града.

В некоторых районах России 23 июня (по старому стилю) на праздник Ивана Купалы хозяйки готовили обязательную кулагу, ячневую кутью, в Беларуси - кулагу и бабки (пресные коржики), в Сербии пекли «крестный калач» - круглый пшеничный хлеб с большим крестом сверху, края которого разделялись на три ветви. В Литве девушки парили клецки, начиненные сыром, и пекли пироги. На Украине же этот

день отмечался угождениями, но специальных обрядовых блюд, без которых проведение купальского праздника было бы невозможно. Наиболее популярными в эти дни были на Украине вареники с сыром.

Бытовало множество примет, связанных с днем Ивана Купалы. Сильная роса на Ивана - к урожаю огурцов. На Иванову ночь звездно - много губ будет (по В. Далю, губа - гриб).

**Что приготовить на Иванов день**

### КУЛАГА СЛАДКАЯ

80 г гречневой муки  
10 г сушёных яблок или 50 г моченой брусники

Муку гречневую разводят теплой водой до консистенции теста для оладий, тесто заливают кипятком, тщательно перемешивают ложкой, добавляют ломтики сушёных яблок или моченую бруснику. Приготовленное таким образом тесто ставят в теплое место для брожения до следующего дня. Перебродившее тесто переливают в кастрюлю и варят 2 часа при медленном помешивании и слабом кипении. После варки разливают в тарелки и стаканы и подают в холодном виде.

### КЛЕЦКИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

12 картофелин  
1 стакан ячневой крупы  
соль  
3 ст. л. растительного масла  
3 головки репчатого лука  
зелень укропа

Сырой картофель очистить, натереть, отжать сок. Отстоявшийся крахмал присоединить к отжатому картофелю. Из 1 стакана ячневой крупы сварить кашу. Присоединить кашу к отжатому картофелю, добавить соль, перемешать, сделать круглые клецки и отварить их в подсоленной воде. Подавать клецки горячими, посыпав их обжаренным луком.



НАШИ РУКИ НЕ ДЛЯ СКУКИ

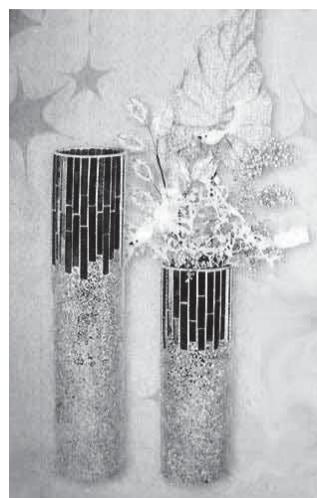
**Серебряная ваза из дисков и бутылки**

Для того чтобы сделать вазу, похожую на ту, что вы видите на фотографии, вам понадобится: основа для вазы (подойдёт даже банальная прозрачная пластиковая бутылка, но лучше использовать тонкую стеклянную вазу), ненужные CD-диски, фольга, прозрачный клей, тёмная краска.

Первым делом нужно разрезать имеющиеся в наличии CD-диски на относительно тонкие полоски, чтобы потом ими обклеить верх вазы. Диски довольно легко разрезаются ножницами (хотя мозоли натереть при этом весьма вероятно).

Низ вазы предлагаю обклеить измайтой серебристой фольгой и в углубления втереть тёмную краску для усиления жатого эффекта.

Очень красиво такая ваза будет смотреться с цветами и веточками, сделанными из бисера или ткани в серебристо-белой гамме или просто с засушенными цветами и веточками, покрытыми автомобильной серебри-



стой краской (из баллончика).

Низ вазы помимо фольги можно декорировать с помощью кракле или окраски (опять же из баллончика) на克莱енной крупы.

Если ваши диски с отливом,

то можно поддержать цвет этого отлива втираемой в фольгу краской и цветом букета.

Однако диски с отливом часто ведут

себя не совсем правильно и у них отслаивается фольга, поэтому предпочтительнее чисто серебристые диски.

Диски можно нарезать не только на длинные полосочки, но и на квадратики, треугольники и прочие многоугольники (предварительно нарисуйте их по шаблону маркером на изнанке диска). Если дисков много, а ваза небольшая, то зеркальной мозаикой из диска можно покрыть всю вазу.

Возможно, у вас родилась ещё какая-нибудь идея в этой связи? Желаю удачного воплощения!

Т. ИВАНОВА

**Сам себе реставратор**

Сегодня, кстати, многие владельцы дач специально приобретают подлинные предметы деревенского быта прошлых веков, чтобы украшать ими интерьер загородного дома и территорию вокруг него. Яркая, расписанная узорами деревенская мебель таит в себе особое очарование.

Чтобы сохранить свежесть и чистоту красок, такую мебель в старину регулярно протирали влажной мыльной тряпкой и полировали жидким пчелиным воском, который предварительно расплавляли на водяной бане и смешивали со скрипидаром.

Некоторые деревянные предметы старины, оставаясь крепкими и «здоровыми духом», внешне, конечно, поистрепались, краски поблекли, облупились. Но ведь такую мебель можно обновить, перекрасив и добавив еще расписав узорами. Надеемся, что приводимые ниже советы пригодятся дачникам в работе над превращением старой мебели или бабушкиных сундуков в эксклюзивные вещи.

Не беда, если вы лишены художественных способностей. Украсить мебель узорами можно при помощи узорных валиков, штампов, трафаретов (все это можно купить).

Прежде чем перекрасить какой-либо шкаф, отвинтите его дверцы и ручки. Зачистите поверхность сначала крупнозернистой, затем мелкозернистой наждачной бумагой, удалив тем самым шелушающуюся или отстающую краску. Вытрите пыль чистой влажной тканью.

Эмульсионную краску наносите как минимум в два слоя (второй слой - после полного высыхания первого), тогда мебель будет выглядеть с иголочки. Кисть водите в направлении сверху вниз. Следите, чтобы не образовались потеки.

Для оживления разрисуйте мебель узорами. Отделку защищите слоем прозрачного воска.

А вот как делают ростпись по трафарету. Сначала мебель покрывают основной краской. Когда она высохнет, трафарет закрепляют на поверхности мебели кусочками скотча. Затем большой трафаретной кистью наносят поверх трафарета штемпельную краску. Мелкие элементы узора выполняют маленькой малярной кистью или кистью для живописи. После нанесения рисунка трафарет снимают.

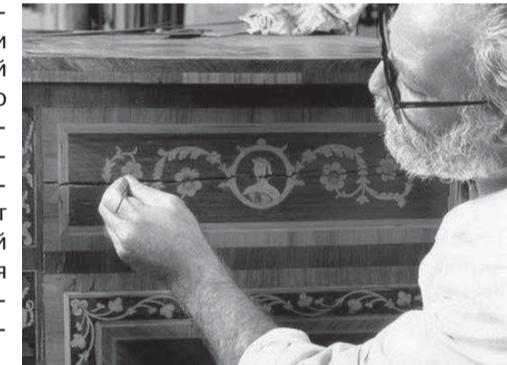
Роспись по трафарету можно делать и при помощи аэрозольной краски. Она бывает самых разных цветов, в том числе под мрамор, с разводами. Подходит для любых поверхностей: металлических, деревянных, пластиковых, стеклянных, бетонных и даже лакированных. Сохнет буквально за пять минут.

С помощью такой краски умелцы окрашивают не только мебель, окна, двери, но и жалюзи, радиатор, холодильник.

Если вы человек творческий и к тому же любитель загородной жизни, то дача - настоящее раздолье для ваших фантазий. Займитесь украшением интерьера, и вы увидите, как все изменится к лучшему.

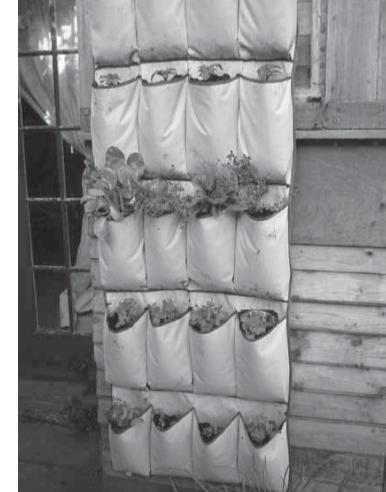
Л. БЕЛЮСЕВА.

Фото В. Пирожкова



ЗЕЛЕНЫЙ РАЙ

**ОГОРОД НА ОКОШКЕ**



лов, большое количество железа, кальция, фолиевой кислоты и витаминов A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>17</sub>, C, D, E и K. Кресс-салат действует как легкий стимулятор и прекрасно возбуждает аппетит. Это известный источник фитохимических веществ и антиоксидантов. Листья используют в салатах и для украшения блюд.

Я остановила свой выбор на вышеперечисленных видах зелени. По желанию вы можете выбрать другие виды, но учтывайте, что не все они приживутся.

Ячневый, очень сильным и прямым ароматом, слегка жгучим вкусом. Иногда вкус майорана сравнивают со вкусом тимьяна или орегано, однако каждая из этих трав имеет свои оттенки и особенности и дополняет, но не заменяет друг друга. Запахом, который имеют свежие листики, совсем немного напоминающим орегано, майоран обязан эфирному маслу, которое обладает сильным очень пряным ароматом с оттенком горчицы. Содержание эфирного масла в листьях колеблется в зависимости от почвы, климата и времени года, составляет от 0,7 до 3,5%. Свежий майоран используют в салатных смесях, заправляют рубленым майораном первые и вторые блюда.

Молодые листья и побеги содержат витамины – рутин, витамин C, каротин, пектин, дубильные вещества, горечи и т.д. Кервель также добавляют в салаты, посыпают им горячие блюда, из кервеля делают зелёный соус с орехами к рыбе.

Майоран - ближайший родственник орегано, мяты, базилика, выращивают ради его аромата. Он обладает устой-

чивым, очень сильным и прямым ароматом, слегка жгучим вкусом. Иногда вкус майорана сравнивают со вкусом тимьяна или орегано, однако каждая из этих трав имеет свои оттенки и особенности и дополняет, но не заменяет друг друга. Запахом, который имеют свежие листики, совсем немного напоминающим орегано, майоран обязан эфирному маслу, которое обладает сильным очень пряным ароматом с оттенком горчицы. Содержание эфирного масла в листьях колеблется в зависимости от почвы, климата и времени года, составляет от 0,7 до 3,5%. Свежий майоран используют в салатных смесях, заправляют рубленым майораном первые и вторые блюда.

Кресс-салат содержит 15 основных витаминов и минера-

ются в домашних условиях, т.к. многим растениям требуется большая площадь для посева, нежели цветочные ящики или горшки.

Итак, приступим к посеву.

Кресс-салат нужно выращивать на подоконниках в затенённых уголках, на северной, севе-

ро-восточной стороне, следить, чтобы преломленные солнечные лучи не попадали на растение. Заполнив ящики или горшки почвенной смесью (смесь можно купить в магазине) на 10 см, посадите на глубину 1 см семена кресс-салата (не часто и не редко) Через 5-7 дней семена взойдут, а через 2-3 недели появятся листья. Удобрения после посева не нужны, необходим обильный полив. Листья салата срезают, и после подкормки минеральными удобрениями они вырастают заново. В комнате можно выращивать практически все сорта, предназначенные для теплиц: «Артур», курчавый кресс, узколистный- садовый кресс, обыкновенный.

Эфирные семена горчицы и кервеля перед посадкой следует выдержать некоторое время в воде. Высаживают в грунт точно так же, как и семена кресс-салата. После замачивания семена всходят особенно дружно. Зелень срезать можно уже через 2,5 недели после посева.

Майоран высаживают на расстоянии 2-3 см друг от друга. Следует быть готовым к тому, что некоторые всходы погибнут.

Поливают семена теплой, отстоянной водой. В этом случае зелень вырастает сочной, ярко-зеленой окраски. Полив осуществляют осторожно, не повредив всходы. Как только зеленые побеги окрепнут, рыхлят землю с помощью деревянных

палочек. Это делают для лучшей вентиляции корневой системы, иначе она без воздуха поддается гниению и растения погибают.

Салат, горчица и майоран не прихотливы. А кервель предпочитает сухой воздух, солнечную сторону и умеренный полив.

Растения срезают по мере необходимости ножом или ножницам.

Если у вас нет никакого опыта в выращивании растений, начните с самого простого – посадите в грунт репчатый лук. Для этого отберите некрупные, плотные луковицы. Снимите осторожно верхний слой шелухи, срежьте ножницами верхушку. Луковицы заверните в мокрую ткань и оставьте на сутки. Затем высаживайте в грунт, зарыв луковицу больше, чем наполовину.

Лук поливать следует теплой водой, приблизительно 30 градусов. В этом случае через полторы-две недели вырастут сочные и длинные побеги темно-зеленого цвета. Такой полив гарантирует густые и дружные побеги.

И несколько слов о мелиссе (лимонная мята). Если вышеупомянутые виды зелени – сезонные, то мелисса можно выращивать в горшочках несколько лет. Уже через месяц можно из семян мелиссы получить достаточно развитое растение, которое при подрезании быстро начинает куститься. Важно учесть лишь одно условие. Мелисса глубоко укореняется, а значит, и горшок для посадки следует брать не менее 2 л.

Наталья ПЕТРОВА



ются в домашних условиях, т.к. многим растениям требуется большая площадь для посева, нежели цветочные ящики или горшки.

Итак, приступим к посеву.

Кресс-салат нужно выращивать на подоконниках в затенённых уголках, на северной, севе-

**РЕЦЕПТ**

У меня остеохондроз позвоночника. Я знаю, есть какие-то упражнения, которые помогают избавиться от этой болезни. Расскажите о них, пожалуйста.

Олег Босоногов

Как остановить остеохондроз с помощью средств народной медицины?

А. А. Шадрин

При остеохондрозе позвоночника очень полезно ежедневно выполнять следующие упражнения.

**РАЗМИНКА**

Исходное положение — лежа на спине, руки свободно вытянуты вдоль туловища.

• Расслабьтесь и сделайте 10—15 глубоких вдохов и выдохов.

• В ритме дыхания 10—15 раз как можно сильнее согните и разогните голеностопные суставы, оттягивая носки (при этом работают только мышцы голени).

• В ритме дыхания 10—15 раз поднимите и опустите руки.

• Не отрывая плечи от пола, на вдохе выпрямите грудь, а на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 10—15 раз.

• Не отрывая от пола спину и ягодицы, в ритме дыхания поочередно сгибайте и разгибайте то правое, то левое колено. Повторите 10—15 раз.

• Не отрывая от пола

спину и ягодицы, в ритме дыхания поочередно сгибайте и разгибайте то правое, то левое колено. Повторите 10—15 раз.

**И пятак, и ванны**

• С силой надавите затылком на пол, оставайтесь в таком положении 10—15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10—15 раз.

• Напрягите правую ногу и, не сгибая ее, надавите пяткой на пол. Оставайтесь в таком положении 5—10 секунд, затем расслабьтесь. Таким же образом выполните упражнение для левой ноги. Повторите 10—20 раз.

• Не отрываясь от пола, упритесь в него затылком и пятками обеих ног (спину, шею и бедра не поднимайте!). Оставайтесь в таком положении 5—10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10—20 раз.

• Два следующих упражнения выполняют лежа на спине.

• В ритме дыхания поочередно поднимайте то одну, то другую ногу, оттягивая носки. Колени не сгибайте, спину и таз от пола не отрывайте. Повторите 20—30 раз.

• Прямые ноги поднимайте под углом примерно 45 градусов, стараясь удерживать эту позу в течение 5—7 секунд. Спину и таз от пола не отрывайте.

Кроме того, раз в полгода обязательно проходите курс лечебного массажа (не менее 10 сеансов).

• Поочередно поднимайте то одну, то другую ногу. Оставайтесь в такой позе 5—10 секунд (колени не сгибайте!). Повторите 10—20 раз.

• На вдохе обопрitezь ладонями о пол, приподнимите туловище и прогните спину, напрягая мышцы ног и оттягивая носки.

Оставайтесь в такой позе 5—10 секунд, затем медленно выдохните воздух и вернитесь в исходное положение. Повторите 10—20 раз.

• Поднимите ноги как можно выше, оттягивая носки (колени не сгибайте!). Оставайтесь в такой позе 10—15 секунд, затем расслабьтесь и опустите ноги. Повторите 10—20 раз.

Два следующих упражнения выполняют лежа на спине.

• В ритме дыхания поочередно поднимайте то одну, то другую ногу, оттягивая носки. Колени не сгибайте, спину и таз от пола не отрывайте. Повторите 20—30 раз.

• Прямые ноги поднимайте под углом примерно 45 градусов, стараясь удерживать эту позу в течение 5—7 секунд. Спину и таз от пола не отрывайте.

Кроме того, раз в полгода обязательно проходите курс лечебного массажа (не менее 10 сеансов).

А чтобы снять боль и отек тканей, доктор Муллоозух Тохиро предлагает такой рецепт: 2 стакана скорлупы кедровых орешков, предварительно промытых холодной водой и слегка прокаленных на сковороде, насыпьте в литровую бутылку, залейте 0,5 л спирта, оберните



черной бумагой и поставьте на 20 дней в темное место. Настойку принимайте внутрь, пока она не за кончится: первые три дня — по 2 капли, затем прибавляйте по капле каждые три дня и доведите до 22 капель ежедневно.

Такой же настойкой можно растирать спину на ночь.

Для растираний используют также спиртовой раствор мумие (на 2 столовые ложки водки или коньяка — 2 таблетки мумие).

А можно прибинтовать к больному месту капустный лист или медный пятак, выпущенный до 1961 года, и оставить на 6—8 часов.

Противовоспалительное и обезболивающее действие оказывают теплые ванны с морской солью, хвойным экстрактом или настоем лекарственных трав: 300 г (3 аптечные упаковки по 100 г) травы ромашки аптечной или горца птичьего (спорыша) залейте 5 литрами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и вылейте в ванну с температурой воды 37—38 градусов. Ванны принимайте по 15—20 минут через день.

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

**Чем полезен кофе**

Кофе — это не только вкусный и тонизирующий напиток. Многие ученые в последнее время все чаще высказываются о его полезности для организма. Правда, все же сходятся на том, что употребление кофе должно быть умеренным. Этой заметкой мы начинаем серию статей о полезности этого напитка.

Микро- и макроэлементы, входящие в состав кофе, помогают обеспечивать жизнедеятельность организма. Так, например, железо способствует выработке гемоглобина крови, а



хлористый натрий является одним из необходимых компонентов для плазмы крови. Натрий и калий — электролиты, которые отвечают за работу сердца, фосфор и кальций — строительные элементы для костей, азот и сера — требуются для большинства аминокислот белков, которые отвечают за функционирование мышечных тканей.

Несмотря на богатый химический состав, большинство людей употребляют этот напиток из-за содержания в нем кофеина. Кстати, это вещество вывел в 1819 году во Франции учёный Рунге. Он заметил, что

полученные им из кофейного экстракта бесцветные кристаллы слабогорького вкуса по возбуждающим действиям во много раз превосходят заваренный кофе.

Кофеин — это один из главнейших растительных алкалоидов, содержащийся в некоторых растениях (кофейное дерево, чайный куст и кола). Кофеин используется в медицине и входит в состав многих лекарственных препаратов (например, для лечения различных видов головных болей). Растворяется в воде и алкоголе. Оказывает возбуждающее действие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. Он является хорошим тонизирующим средством, устраняет вялость, сонливость и апатию, снижает усталость и стимулирует работу всех органов человека.

В кофе содержится восемь витаминов группы В, регулирующих протекание многих биохимических процессов в организме человека. Более тридцати органических кислот, содержащихся в кофейном зерне, вызывают усиленную желудочную секрецию и способствуют хорошему перевариванию и быстрой эвакуации пищи из организма. Основные органические кислоты, входящие в состав кофейных зерен, — это яблочная, лимонная, уксусная, кофейная и хлорогеновая.

**ЗЕЛЕННАЯ АПТЕКА**

**ФИАЛКА**

**Целебные свойства цветов**

У всех народов фиалка является символом оживляющей природы. Трава фиалки признается народной медициной как лекарственное сырье. Ее используют для лечения гастритов, кожных заболеваний, вызванных нарушением обмена веществ, трофических язв, фурункулов, в качестве отхаркивающего, мочегонного, потогонного, противоревматического средства. Особую популярность получил так называемый аверин чай для лечения золотухи у детей.

трава должна при сдавливании издавать шуршащий звук.

Препараты фиалки трехцветной и фиалки полевой применяются внутрь в качестве отхаркивающего средства при катарах дыхательных путей. Под влиянием ее препаратов наблюдается усиление секреции бронхиальных желез, разжижение мокроты и легкое ее выделение. Можно рекомендовать также при кожных сыпях, гнойниках на коже, кожном зуде, при ревматизме, подагре, артериосклерозе и воспалении мочевого пузыря.

Применяется в виде настоя и входит в состав отхаркивающих и мочегонных средств.

Внимание! Противопоказанием к применению фиалки трехцветной служат гепатиты и нефриты. Длительное применение настоя фиалки может вызвать рвоту и сыпь, поэтому перед



**При атеросклерозе**

Пьют чай из цветков фиалки трехцветной (15 г на стакан кипятка) 2-3 раза в день. Общее состояние улучшается уже через месяц после начала лечения.

**При мастите**

Лечебный эффект оказывают измельченные в кашицу лепестки фиалки. Прикладывают в виде компресса на 3-4 ч. Затем меняют на свежую.

**При золотухе**

Применяют «аверин чай», который пользуется большой популярностью и представляет собой смесь травы и лепестков фиалки, листьев грецкого ореха и череды в равных долях. 1 ст.

ложка смеси заваривается в стакане кипятка 1 ч, процеживается. Пьют «аверин чай» по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Применяют его также и как наружное средство для обмываний и ванн при раките и диатезе.

**Настойка фиалки на водке**

20 г цветков на 100 мл водки. Настаивать 7 дней. Дают детям пить при диатезе и экземе по 10 капель, разведенных в стакане воды, 3 раза в день.

**Маска для чувствительной кожи**

3 ст. л. сухих лепестков фиалки залить 1/2 стакана кипящего молока, накрыть крышкой, настаивать 40 минут, процедить. Добавить крахмал, доводя массу до консистенции глубокой сметаны. Маску нанести на лицо и шею толстым слоем, держать 20 мин., затем смыть теплой водой. Делать 2 раза в неделю. Курс 5-6 процедур.

**Лосьон**

3 ст. л. лепестков фиалки залить 1 ст. кипятка, остудить, добавить 1 ч. л. меда, 10 капель лимонного сока, 1 ст. л. водки. Протирать лицо каждый вечер.

## РЕЦЕПТ

## Мед для больных суставов

Для того чтобы собрать 1 кг меда, рабочая пчела должна посетить 10 млн медоносных цветков, слетать к улью и обратно, повторив это 150 тыс. раз. При этом она проделывает путь длиной от 360 до 450 тыс.км. А пчелка-приемщица, находясь в улье, для того, чтобы превратить нектар в каплю меда, должна 240 раз погрузить его в специальный медовый желудочек и выпустить обратно.

В составе меда обнаружены фосфор, железо, магний, кальций, хлор, медь, сера, свинец и другие макро- и микроэлементы. Мед является самым богатым микроэлементами растительно – животным продуктом. В нем содержатся также некоторые витамины: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, пантотеновая кислота, РР – никотиновая кислота, В<sub>6</sub>, фолиевая, аскорбиновая кислоты, витамины Е, К, каротин. Также мед содержит органические кислоты, различные сахара, природные антибиотики, белки, ферменты.

Постоянное использование пчелиного меда повышает иммунобиологическую реактивность организма, делает его устойчивым к инфекциям.

## Рецепты применения меда для лечения больных суставов:

1) 1 стакан меда, 1,5 стакана сока редьки, 0,5 стакана водки.

Все тщательно перемешать. Втирать в больные места.

2) 0,5 стакана меда, 0,25 стакана сока алоэ, 0,75 стакана воды.

Все тщательно перемешать. Применять в виде компресса на ночь.

**Массаж с медом** хорошо помогает при артрозе плечевого сустава:



1. 0,5 ст.л. меда растопить на водяной бане.

2. Лечь под одеяло, положить на плечо горячую грелку, держать 15-20 минут. Положение грелки периодически менять, чтобы равномерно прогреть весь сустав.

3. Сесть, взять пальцами немного разогретого меда и круговыми движениями равномерно втирать его в область плечевого сустава. Когда он впитается так, что пальцы станут прилипать к коже, взять новую порцию и продолжать втирать, легко массируя плечо. Продолжительность процедуры составляет 15-20 минут.

4. По окончании массажа накрыть плечевой сустав 3-4 слоями марлевой салфетки и надеть теплую рубашку или кофту.

5. Через 2-3 часа салфетку можно снять и смыть мед с плеча теплой водой.

Курс медолечения – 10 сеансов. Первые 3 процедуры проводить ежедневно, остальные – через день. Если боли не исчезли, через 2 недели курс массажа нужно повторить, но сеансы делать через 2-3 дня.

**Из книги Дениса Жабкина «Лечение спины и суставов: лучшие методы народной медицины от А до Я»**

**Русская баня. Редкий россиянин равнодушен к ее несомненным прелестям и традициям. Это и своеобразный ритуал, и источник душевного отдыхновения, и отменный лекарь. И конечно, какая баня без веника!**

**БЕРЕЗОВЫЙ веник** – помогает при болях в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок. Он хорошо очищает кожу при наклонности к сыпи и гнойничкам, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение. Его особое достоинство – сильное расширение мелких бронхов, что способствует отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких. Вот почему после такого веника очень легко дышится! Для астматиков и курильщиков березовый

венник незаменим. Настоем веника моют голову, это укрепляет волосы и устраняет перхоть.

Разновидностей бересов много – только у нас в стране их более пятидесяти видов. Какие берески годятся для веников?

Знатоки русских бань советуют заготавливать веники с молодых бересок, ни разу еще не цветших и не плодоносивших. Вроде на них листья мягче и нежнее. Но лучше всего сорвать с ветки лист и лизнуть его верхнюю часть языком.

Если она шершавая, как наядчная бумага, – не годится. Это так называемая глушина. Веник из таких ветвей получится грубый, жесткий. А вот когда лист сверху гладкий, нежный и бархатистый – то, что надо. Лучше всего веники из лозовой берески. Они радуют в парилке своей нежностью и мягкостью.

**ХВОЙНЫЙ веник** (пихтовый, можжевеловый) – увеличивает кровообращение глубоко в мышцах

Старика одарили рисом, деньгами и с почетом проводили домой. Через 48 лет Мамиэ вновь прибыл в Эдо. В этот год ему исполнился 241 год, жене – 221, сыну – 201, внуку – 153, жене внука – 138 лет. Никто из них не выглядел немощным или больным.

Вот как описывал свое омоложение знаменитый крестьянин: «Точка цзу-сан-ли – это «точка долголетия» – находится под коленной чашечкой. Чтобы ее обнаружить, накройте колено ладонью той же руки. Точка располагается напротив мизинца на расстоянии окончания среднего пальца. Прижигание выполняется специальными полынными сигарами во время первой фазы Луны ежедневно в течение 30 минут. Оно может быть заменено следующей процедурой: наполните половину скорлупы ореха толченым чесноком и прикрепите ее к ноге в этой точке. Продолжительность процедуры – до появления чувства жжения и образования пузыря. В крайнем случае, можете наложить на точку медный кружок диаметром один сантиметр на все 8 дней. Омолаживающий эффект связан с раскрытием «бессмертного», или «пяточного» дыхания».

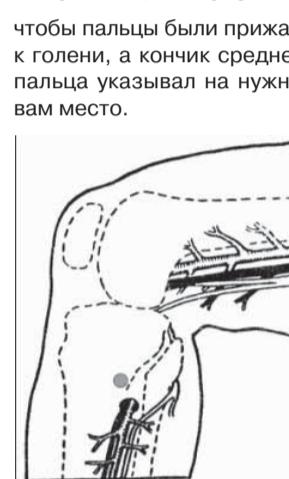
## ЦЗУ-САН-ЛИ – ТОЧКА ДОЛГОЛЕТИЯ

До сих пор в Японии считают эту точку чудодейственной. Массируют ее и прижигают не только больные, но и здоровые люди, которые хотят жить долго и не болеть.

## КАК НАЙТИ ТОЧКУ ДОЛГОЛЕТИЯ ЦЗУ-САН-ЛИ

Если вы хотите найти эту волшебную точку, положите ладонь на коленную чашечку,

чтобы пальцы были прижаты к голени, а кончик среднего пальца указывал на нужное вам место.



Можно нащупать ее иначе. Но для этого надо сесть на пол и плотно прижать стопы к полу, потом потянуть их на себя, не отрывая пяток, и тогда ниже надколенника образуется бугорок. Найдите самое высокое место бугорка, положите на него палец, а затем займите исходное положение. Точка, которую указывает ваш палец, и есть цзу-сан-ли.

## КАК ПРИЖИГАТЬ ТОЧКУ ЦЗУ-САН-ЛИ

Считается, что точка цзу-сан-ли так благотворно воздействует на организм, что ее прижигание повышает им-

мунитет человека, нормализует артериальное давление, функции внутренних органов, и так хорошо балансирует все системы, что человек вступает в состояние устойчивой гармонии. Говорят, что и вправду эта точка отвечает за самую неизлечимую болезнь – старость.

По традиции прижигают (или, вернее сказать, прогревают) эту точку полынными сигарами. Подожженные сигары медленно тлеют, достигая достаточно высокой температуры. Такую сигару нужно поднести к точке долголетия на расстояние, где будет чувствоваться благотворное тепло и в тоже время вы не получите ожог, нужно водить сигарой взад-вперед минут 10. Так прогревают эту точку. Только учтите: комната должна хорошо проветриваться.

Можно прижигать точку долголетия на обеих ногах. Делают это раз в день. Всего процедур может быть 2–3, интервал между ними должен достигать 3–4 дней.

Прижигание разрешается традицией лишь в первые 8 дней новолуния, поскольку считается, что именно в эти дни организм способен до-

стичь гармонии и укрепить сопротивляемость различным болезням, тем самым способствуя и продлению жизни. Но для прижиганий есть и противопоказания: острые лихорадочные состояния, онкологические заболевания, непереносимость жары, инфаркт миокарда.

## ГДЕ ВЗЯТЬ ПОЛЫННЫЕ СИГАРЫ ДЛЯ ПРИЖИГАНИЯ И ЧЕМ ИХ ЗАМЕНИТЬ

Сигары для прижигания можно купить в специальных магазинах, где торгуют благовониями, а можно и изготовить самим.

Чтобы изготовить полынную сигару своими руками, в середине лета собирают полынь, сушат в тени, листья толкнут, а затем сортируют – удаляют все грубые стебельки и прожилки. Оставшиеся шелковистые волокна и есть наполнитель для ваших сигар. Хранят их в сухом месте. Для аромата в полынь добавляют мяту, шалфей, зверобой.

Сигары сворачивают из тонкой папиресной бумаги, их длина должна быть 20 см, а диаметр – 1,2 см. Сигару тут набивают полынью. Лучше всего использовать полынь трехлетнюю. Горят сигара около часа, поэтому ее сжигают не всю, а ровно столько, сколько необходимо для процедуры. Недогоревшую сигару гасят и хранят в специальной коробке или стеклянной банке с крышкой в сухом помещении.

Вместо полынной сигары можно использовать и более простой материал – перцовый пластырь или горчичник. А то и просто массировать ее руками. Она обязательно окажет на организм целительное воздействие.

## ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

## Веник для гипертоника

Да и служит такой веник дольше других, если он правильно завялен: при запарке в бане листья не скручиваются, не облекают.

**ДУБОВЫЙ веник** – больше подходит для людей с жирной кожей, делая ее матовой и упругой, оказывает сильное противовоспалительное действие.

Аромат дуба препятствует чрезмерному повышению артериального давления в парной – это веник для гипертоников.

**ЛИПОВЫЙ веник** – прекрасно устраняет головную боль, проводит мягкую «гимнастику» для почек (мочегонный эффект), ускоряет потоотделение, оказывает успокаивающее, жаропонижающее действие.

**ХВОЙНЫЙ веник** (пихтовый, можжевеловый) – увеличивает кровообращение глубоко в мышцах



готовливает организм к работе и поэтому успешно применяется в первой половине дня.

**ЛАВРОВЫЙ веник** – хорошее средство для лечения артритов, радикулита, ревматизма. Он является источником фитонцидов и витаминов, поэтому рекомендуется применять его зимой и весной, когда организм ослаблен в связи с витаминным голодом.

Вяжут веники и из веток смородины. Это уже как бы экзотический веник. Хоть и уступают они березовым и дубовым в прочности, но не менее ароматны и весьма полезны для кожи.

Парятся еще вениками из кедра и ели. От них массаж отменный, да к тому же лекарственный. Пихтовые, кедровые, еловые ветви отдают телу полезнейшие бальзамические вещества.

Пользуются и вениками из полыни. Их заготавливают после цветения, когда стебли окрепли, но не усохли.

## СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

**Известно, что с возрастом у очень многих людей ухудшается слух. Почему это происходит? Как помочь человеку со сниженным слухом? И возможна ли профилактика тугоухости?**

Ответы на эти вопросы дает заместитель директора по научной работе Московского научно-практического центра оториноларингологии **Наталья Леонидовна КУНЕЛЬСКАЯ**

**КОВАРНЫЙ ПРЕСБИАКУЗИС**

Возрастное снижение слуха называют пресбиакузис. К примеру, если среди 40-50-летних плохо слышат всего 6%, то среди людей в возрасте 50-60 лет нарушен слух уже у 25%. У 60-70-летних тугоухость отмечается у 40%, а после 70 лет ее имеют уже свыше половины людей. В отличие от пресбиопии (старческой дальтонизорности), которую можно откорректировать с помощью очков, старческая тугоухость – явление гораздо более коварное. Этот процесс развивается очень медленно, часто незаметно для самого человека и охватывает все части органа слуха, участвующие в процессе слуха.

Поражаются и среднее ухо, которое усиливает звуки, и внутреннее ухо, превращающее звуковые импульсы в электрические сигналы, и нервы, по которым электрические сигналы проходят в головной мозг, и слуховые центры в коре головного мозга, которые эти сигналы расшифровывают.

В результате пожилой человек перестает слышать тихие голоса, высокочастотные звуки (например, пение птиц или телефонные звонки), плохо различает в разговоре похожие согласные. Это приводит к трудностям в общении с другими людьми, эмоциональной подавленности человека, ускоряет процесс его интеллектуального угасания.

В зависимости от того, какие структуры органа слуха поражаются, пресбиакузис подразделяется на два самостоятельных вида: кондуктивный (обусловленный дегенеративными изменениями структур среднего уха и уменьшением эластичности костей черепа) и нейросенсорный, который связывается с повреждением чувствительных нервных клеток внутреннего уха, слухового нерва и центральных образований



слуховой системы. Нейросенсорная тугоухость является самой распространенной – она отмечается в 74% случаев. Причинами ее могут служить различные внутренние (генетические и физиологические) и внешние факторы.

**КОЛОЛИ ЛИ ВАМ СТРЕПТОМИЦИН?**

Одной из распространенных причин развития нейросенсорной тугоухости является влияние ототоксических препаратов. Как обнаружилось, широко применявшееся ранее антибиотики аминогликозидного ряда (стрептомицин, мономицин, канамицин, неомицин, софоромицин) оказывают негативное воздействие на слуховой или вестибулярный аппараты, особенно в сочетании с диуретиками (мочегонными средствами). К счастью, сегодня врачи имеют возможность выбирать необходимые антибиотики других классов, которые не оказывают ототоксического воздействия.

Ототоксическая тугоухость плоха тем, что она всегда двусторонняя, то есть поражает оба уха. Но нее есть и положительный аспект – в отличие от других форм тугоухости она не прогрессирует. Если же снижение слуха неуклонно продолжается, то следует искать другую причину.

**ШУМ – СТИМУЛЯТОР ГЛУХОТЫ**

Существует также тугоухость, так называемая социокузия, одним из главных виновников которой выступает шум. Наверное, многие замечали: если в течение какого-то време-

**КАК СОХРАНИТЬ СЛУХ?**

Добавлю, что такое же негативное воздействие на слуховую систему оказывает стрельба – в тире, на охоте, при военных действиях. Тем, кто собирается заниматься стрельбой, нужно обязательно покупать в аптеке беруши и закрывать ими слуховой проход.

**К ЧЕМУ ПРИВОДИТ СВИНКА**

Среди достаточно распространенных причин развития нейросенсорной тугоухости и глухоты – воздействие болезнетворных вирусов и бактерий. Особенно опасными инфекциями в этом плане являются грипп, ангин, менингит и даже весьма распространенная детская инфекция – паротит (свинка).

Нередки ситуации, когда малыш, переболевший паротитом, перестает слышать на одно ухо, но в силу возраста не может оценить свое состояние. И дефект слуха выявляется случайно через много лет, когда молодой человек, к примеру, проходит медицинскую комиссию при приеме в военное училище или обследует слух по другому поводу. По прошествии столь большого времени мы уже не в состоянии помочь ему восстановить слух. Поэтому хочется напомнить бабушкам: внимательно присматривайтесь к своим внукам после перенесенных ими инфекционных заболеваний – не поворачивает ли кто из них голову, чтобы услышать звук, идущий с противоположной стороны? А лучше отвести ребенка к врачу на специальное обследование.

**ЗАБОТИТЬСЯ О СОСУДАХ**

Как отмечают исследователи, 73% нарушений функций органов слуха и равновесия имеют сосудистую природу.

Причина кроется в анатомических особенностях кровоснабжения внутреннего уха, которое снабжается кровью через одну длинную и тонкую артерию, которая легко спазмируется. Дополнительных обходных сосудов на этом участке не имеется, поэтому слуховая зона практически всегда страдает при подобных нарушениях кровообращения и в результате не-

средств непосредственно в ухо.

**ОТОДВИНУТЬ СТАРОСТЬ**

Замечено, что люди, ведущие здоровый образ жизни, придерживающиеся рациональной диеты, поддерживающие интеллектуальную и общественную активность, имеют лучший слух, чем люди того же возраста, не соблюдающие требований здорового образа жизни.

Попутно замечу, что американские врачи, которые целенаправленно и успешно занимаются профилактикой инсультов у людей пожилого возраста, всем после 50 лет советуют принимать малые дозы препаратов, разжижающих кровь и улучшающих мозговое кровообращение, прежде всего аспирин. Предупреждение инсультов – это и предупреждение нарушений слуха, поэтому мы тоже рекомендуем регулярно принимать на ночь по 1/2-1/4 таблетки ацетилсалациловой кислоты, или аспирина-кардио, или тромбо-асса.

Ну а если никакие меры не помогают и у человека под влиянием различных причин наблюдается резкое необратимое снижение слуха? На выручку таким больным приходят слуховые аппараты. Некоторые считают, что их использование приводит к усилению тугоухости. Это неправильное, даже вредное представление, основанное на незнании современных средств коррекции слуха.

Если слух снижается заметно, то препараты вводятся внутривенно в капельной форме в условиях стационара. Если тугоухость не сильно прогрессирует, то можно ограничиться домашним курсовым приемом витаминов, антиоксидантов, ноотропов (препаратов для питания мозга) в таблетках. Наш опыт показывает, что такое лечение помогает стабилизировать состояние слуха или, по крайней мере, не дает быстро развиваться тугоухости.

Что касается лечения шума в ушах, то это очень трудная задача.

Часто проще восстановить слух, чем избавить человека от шума. Дело в том, что природа каждого шума очень индивидуальна, и столь же индивидуален должен быть выбор лечения – частото, что помогло одному, ухудшает состояние другого человека.

Помимо медикаментозного лечения тугоухости, многим больным дают эффект акупунктура, магнито- и лазерная терапия и особенно специальные методы физиотерапии – структурирующие токи и метод эндуриального фенофореза, который обеспечивает введение лекарственных

**Наталья КУНЕЛЬСКАЯ,**  
доктор медицинских наук,  
профессор

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

## Цетрация – спасение от туберкулеза

**Исландский мох – своеобразное растение, состоящее из гриба и одноклеточных водорослей, способно выдержать мороз до 60 градусов и жару до 70, может высохнуть и вновь ожить, впитав влагу из воздуха. Но мало кто знает его истинную ценность. В экстремальных условиях заблудившиеся туристы, рыбаки, употребляя мох в пищу, остаются в живых, а получив в лесу ранение, присыпают рану перетертым в ладонях мохом.**

Официальная медицина во время Великой Отечественной войны использовала его вместо антибиотиков. Производственность готовит из мха препараты: эвзозин применяют при местном лечении кожных заболеваний – сикоза, волчанки, фурункулеза; бинан применяют при лечении ожогов, варикозных и трофических язв, послеоперационных раневых поверхностей; парамицин – при открытой форме туберкулеза.

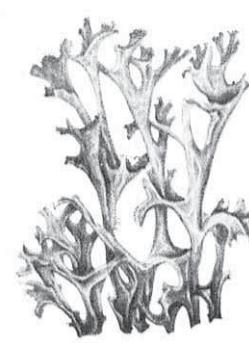
Применяют цетрацию и в быту. Можно kleить обои клеистером из мха. Садоводы используют его против некоторых болезней растений. А если вымытые овощи прослойть влажным мхом, они хранятся до весны без повреждений.

Цетрация исландская, исландский мох, известна в народе под другими названиями: мох жесткий, березовый, рябчиковый, сухоборный, дубовые лапти, комашник... Часто его путают с ягелем – оленым мхом.

По виду они совершенно не похожи. Ягель беловато-салатового цвета и воздушный. Цетрация имеет листовидно-кустистое слоевище высотой 5-25 см. Крупные экземпляры сверху напоминают лопасти или лосинные рога. В сырьем состоянии кожистое, в сухое время хрупкое. Цвет серо-зеленовато-бурый. Мох помельче – более кудрявый. На «ножке» с обратной стороны лопастей обязательно должны быть беловатые пятнышки. Порой мало заметные, но обязательно. При высыхании не исчезают.

Если их совсем нет, это другой мох – кудрявый. За неимением цетрации порой применяют ягель. Несколько он эффективен при лечении туберкулеза, мне неизвестно. Он, как и цетрация, содержит усниновую кислоту. Это очень сильный естественный антибиотик, который даже в разведении 1:2000000 убивает микробов, а в более сильной концентрации уничтожает туберкулезную палочку. Лечит туберкулез порой самых запущенных форм.

Исландский мох со-



вов. Особых строгостей в приеме нет. Коренные жители Севера употребляют цетрацию в пищу, особенно когда живут на отгонных пастбищах.

Сейчас цетрация как лекарственное растение почти забыта. А до войны 1941-1945 она применялась в официальной медицине.

Рецептов и способов применения мха много. Подберите свой. Если кому-то настой покажется горьким, добавляйте мед, молоко, чай... При ангине – без добавок. Детям до 10-12 лет принимать по половине рекомендованных норм, совсем маленьким – и того меньше. Детишки от годика пьют его с удовольствием. Многие мамочки предпочитают лечить своих детишек медикаментами, потом мучаются с дисбактериозами и прочей напастью. Конечно, бывают случаи, когда без медицины не обойтись. Но легкие простуды, насморк (если сразу же заливать в носик несколько раз в день) исчезнет за два дня.

### ОСНОВНОЙ РЕЦЕПТ

2 ч. л. перемолотого сырья залить 2 стак. холодной воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне 5-7 мин. Слить отвар и выпить за день в 3-5 приемов в теплом виде. При желательном повышении аппетита попробуйте принимать его комнатной температуры. На следующий день готовить свежий отвар. Оставшийся мох желательно съесть. С медом, сахаром да хоть с солью. При туберкулезе съедать обязательно. А отвар полезнее принимать с молоком, отваром шиповника (после шиповника обязательно полоскать рот водой, он портит эмаль зубов). При невозможности перемолоть мох нужно определиться, сколько немолотого уходит на эти 2 ч.л. и заваривайте немолотый. Только кипятить его нужно чуть подольше.

Увеличить норму можно по вкусу и в зависимости от собственного веса. Один весит 45 кг, а другой – все 145. Передозировки не будет. Готовя в стеклянной банке, про-

вают на водяной бане полчаса, процеживают, принимают в течение дня в равных объемах, разделив на число приемов, до еды.

**ВОСПАЛЕНИЕ ЖЕЛУДКА И ЗАПОРЫ:** 2 ч.л. измельченного мха заливают 2 стак. холодной воды и на водяной бане доводят до кипения, процеживают горячим.

чается кисель. Для студня нужно 1,5-2 кг мха.

**ВЫМАЧИВАНИЕ.** Некоторые авторы настаивают на том, что перед приготовлением мох нужно вымочить, мол, в нем сильная горечь. Да горьковатый, но терпимо. При вымачивании теряется горечь, а с ней и полезные вещества. Горечь возбуждает аппетит, если отвар употреблять горячеватый. Если повышение аппетита вам ни к чему, попробуйте принимать настой комнатной температуры.

Рецептов применения мха много. Не следуйте строго какому-то одному. Ищите свои, одному больше нравится чистый отвар, другому нравится с чаем, медом, молоком, а кто-то просто размачивает сырье и ест его, не придерживаясь нормы. Один, пропив отвар 3 недели, смотреть на него не может, но не идет больше, и все. Нужен перерыв на неделю – организм насытился. Другой принимает 1,5-2 месяца и еще хочет. Перерывы нужно делать хоть иногда, чтобы не было привыкания.

Туберкулез сейчас очень распространенная болезнь. Официальная медицина помогает не всегда. Болеют чаще молодежь и дети. Цетрация помогает порой в самых безнадежных случаях.

Курса лечения нет. Кому-то достаточно несколько месяцев, а кому-то и пары лет нужна.

Сколько нужно мха для лечения? От 1 кг до 3. Бывает и больше. Зависит от многих причин. Одна из самых главных – огромное желание выздороветь.

Срок годности мха – 2-3 года, самый сильный мох – северный, из-за климатических условий. Если есть возможность собрать самому, собирайте побольше. Высокий утрамбуйте в картонный ящик. Храните в сухом месте. Пойте детишкам, сами принимайтесь. Крепкий иммунитет – меньше болезней.

Где найти цетрацию? Она растет в сосновых борах, в тундре и возле болот, на песчаных дюнах, горных склонах в европейской части России, в горах Кавказа, Алтая, Саянах, на Дальнем Востоке в Сибири... Даже если она слабее, чем добывая на Крайнем Севере, она помогает.

Возникнут вопросы, пишите. Вложив конверт с обратным адресом. Но сначала внимательно прочтите рецепты, может, и не стоит писать, ведь все рассказано подробно.

**Людмила Васильевна СИМОНОВА, 184256 г. Кировск-6, а/я 25 Мурманская область**



кипятят, сразу накройте и укутайте.

### РЕЦЕПТ С МЕДОМ

2-3 ч. л. перемолотого мха смешать с медом по вкусу – 1-2 ст.л. Прием до еды 3-4 раза в день. Глотать не спеша, смакуя. Норма на день. Этот рецепт хорошо при лечении туберкулеза, простуд, поднятия иммунитета, но не подходит при наличии хрипов и не отхождении мокроты. В таком случае следует применять отвар.

**ПНЕВМОНИЯ** – 20 г сырья залить 0,5 литра горячей воды или молока. Кипятить 5 мин. Настаивать 0,5 час. Принимать по 0,5 стак. 3 раза в день до еды. Пить до излечения.

**ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, «ПЫЛЕВЫЕ ЛЕГКИЕ», ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ** – смешать листья маты-имачехи и исл.мох в равных частях. Заваривать как в предыдущем рецепте. Пить по 0,5 стак. с утра. Облегчает состояние и отхаркивание.

**КАШЛЬ, ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИАЛЬНЫЙ КАТАР, ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА** – готовят настой: ст. л. мха заливают 1 ст. воды, настаивают сутки, процеживают и выпивают за день. ХРОНИЧЕСКИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ С ДЛИТЕЛЬНО НЕ ПРЕКРАЩАЮЩИМИСЯ ПОНОСАМИ, ПОТЕРЯ АППЕТИТА, УДУШАЮЩИЙ КАШЛЬ:

20 г мха заливают 100 мл 60-град. спирта, настаивают 7 дней. Принимают по 7-10 кап. в 20-25 мл воды 1-3 раза в день.

**ПРИ ОСТРЫХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ В ЖЕЛУДКЕ И КИШЕЧНИКЕ:** 20-50 г мха заливают 750 г кипятка, выдержива-

ВНУКОВЕДЕНИЕ

**Ты обращала внимание на цвет, которым твой малыш больше всего любит рисовать? Дети часто привязываются к определенному цвету, и это предпочтение касается всего: от любимого лакомства до игрушки. Психологи считают, что выбор цвета отображает особенности личности.**

Мириам Гершон, детский психолог, педагог:

— Если вы хотите узнать точное значение любимого детского цвета, следует пройти с ребенком соответствующий тест. Этим занимаются психологи — хромотерапевты. Одним из наиболее популярных цветовых тестов является тест доктора Макса Люшера, который разработал наилучшую методику определения психологического состояния человека по предпочитаемым им цветам.

Итак, что могут сказать цветовые предпочтения о вашем ребенке?

**СИНИЙ**

Если малыш бросается на все голубое и синее — у него уже взрослое мировоззрение, он ценит равновесие в жизни. Голубой — это цвет, который часто «навязывают» мальчикам. Поэтому ребенок может выбирать его по привычке. Любовь к синим оттенкам отражает умиротворенный характер. Как правило, такие дети редко капризничат, любят созерцать и увлекаются спокойными играми, например, конструктором. Малыш, который тянутся за темными оттенками синего, возможно, страдает меланхолией. Он задумчивый, грустный. Мог-



жет, этот выбор был связан с впечатлением от грустной сказки, которую ребенок прочитал.

**ФИОЛЕТОВЫЙ**

А в тех случаях, когда дитя выбирает одежду исключительно в фиолетовых тонах, будь уверена: растет будущий актер!

Дети, который любят фиолетовый, часто увлекаются рисованием, лепкой из пластилина. Такие ребята обожают разыгрывать спектакли с друзьями, с удовольствием участвуют в новогодних постановках в детском саду. А еще маленькие любители фиолетового нередко скрытны и хитры. Такой ребенок умеет перевоплощаться в послушного ангела, пошалив.

**ЖЕЛТЫЙ**

Малыш, который обо-

жает желтый цвет, настроен на огромные жизненные победы. Такой цвет в детстве выбирают лидеры, будущие бизнесмены, политики — влиятельные люди. Любитель желтого умен, у него богатое воображение. Часто такие дети любят фантазировать, играть в стратегические игры в одиночестве. Они послушны, но слишком мечтательны.

Иногда их фантазия уводит их далеко, и они затрудняются переключиться на действительность. Но в будущем любителей желтого ждут ошеломляющие победы, серьезная карьера и, возможно, власть.

Желтый — один из оптимальных детских выборов, свидетельствует о благоприятной атмосфере дома и в школе. Некоторые дети просто не выносят эту краску — часто это указывает на дискомфортную ситуацию в семье.

**РОЗОВЫЙ**

Многие девочки любят розовый. Это говорит о женственности, трепете, эмоциональности. Девочки выбирают розовый, потому что этот цвет ассоциируется у них с кукольными нарядами, цветами, детской косметикой. Розовый цвет эксплуатируют производители девичьих игрушек, поэтому привязанность девочек к нему объяснима. Но если мальчик обожает розовый цвет, насторожитесь: такой выбор обычно показывает на слабость, неопределенность, поиск, замкнутость. Нередко розовый любят мальчики, которые чувствуют себя не принятными и не понятыми в своем окружении. Однако в некоторых случаях мальчики выбирают розовый из-за ассоциаций со сладостями или от повышенной эмоциональности. Кроме того, розовый цвет успокаивает детей.

**КРАСНЫЙ**

Любители красного очень экспрессивны. Привязанность к этому цвету указывает на независимый нрав, лидерство, стремление к популярности и похвале. Такие дети очень энергичны, подвижны, целеустремленны. Они легко обучаемы, быстро начинают читать и писать.

Однако многие ребята, которые обожают бордовые или алые оттенки, бывают неуравновешенными. Обратите внимание на ма-

лыши, который внезапно полюбил темные оттенки красного. Гамма от бордо до коричневого в его рисунках часто означает, что ребенку необходим отдых, спокойствие.

**ОРАНЖЕВЫЙ**

Этот цвет предпочитают прирожденные оптимисты. Такие дети открыты, веселы и разговорчивы. Маленький любитель оранжевого имеет широкий круг товарищей, с легкостью идет на контакт со взрослыми, вызывает у окружающих восторг своей смелой непосредственностью. В отдельных случаях любовь к оранжевому цвету обусловлена нервозностью. Такие дети впечатлительны, и самая незначительная мелочь может вызвать у них истерику. Кроме того, любитель оранжевого, как правило, имеет множество разнообразных увлечений — рисование, спорт, стратегические игры и так далее. Но список его интересов быстро меняется, к каждому хобби он относится поверхностно. Кстати, любовь к светлым оттенкам оранжевого указывает на крепкое здоровье и отличную физическую форму.

**ЗЕЛЕНЫЙ**

Тут все зависит от оттенка. Зеленый цвет довольно сложен. Если ребенок любит салатовый оттенок, это говорит о спокойствии и оптимизме. Такие дети наделены глубоким интеллектом, у них развита фантазия и аналитический ум.

Но если дитя предпочитает темно-зеленый цвет, насторожитесь: как правило, его любят замкнутые дети, которые чувствуют себя непонятыми в своей среде. Темно-зеленый обычно любят ребята, которые недостаточно ощущают защиту и опеку родителей. Они боятся перемен, доминирования над собственной личностью.

В целом любовь ко всем оттенкам зеленого означает идеализм, благородство и честолюбие, вплоть до разрушительной самокритичности и боязни совершив ошибку. Кстати, многие психологи уверены: зеленый цвет отбивает желание есть сладкое!

**БЕЛЫЙ**

Белый цвет любят наблюдательные и в то же время застенчивые мальчики. Такие дети обладают развитым эмоциональным интеллектом — они чувственно анализируют все, что происходит вокруг. Нередко любители белого уже имеют свою точку зрения, свою детскую систему ценностей, которая не похожа на ту, что им навязывают взрослые. Любимый белый цвет у ребенка часто свидетельствует о врожденном таланте к философским размышлениям. Такие дети имеют богатый внутренний мир, они духовно развиты, но значительно более замкнуты, чем сверстники. Кстати, нелюбовь к белому, резкое отторжение белого цвета может послужить сигналом того, что ребенок психологически теряет связь с матерью, в чем-то ее обвиняет, их отношения не гладки.

Дарья МАЗУРКИНА. «Клео»

ХОТИТЕ - ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ - ПРОВЕРЬТЕ

## Домашняя магия на страже здоровья



**Вы не верите в магию? Тогда внимательно прочтите нижеследующие советы и убедитесь, что ничего страшного или запретного в этом нет. Методы похожи, скорее, на советы психотерапевта, чем на темное ведовство какой-нибудь мрачной Бабы-Яги.**

**КАК УЗНАТЬ,  
ЧТО НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ**

Если вас что-то гложет, самочувствие изменяется независимо от внешних факторов в худшую сторону, проведите простой тест.

Готовясь ко сну, налейте половину стеклянного стакана простой или святой воды. Туда же разбейте яйцо, только проследите, чтобы желток и белок не перемешались. Негромко произнесите слова заговора: «Все плохое, все худое пусть в этот стакан стечет, вода пусть сон мой бережет».

Утром внимательно рассмотрите желток, который символизирует самого человека, его жизнь, и белок, отражающий негатив, исходящий от вашего окружения. Если от желтка тянутся нити к поверхности воды — на вас порча. Чтобы снять ее, нужно несколько раз повторить процедуру «стакан-яйцо», пока нити не исчезнут. И обязательно пройти диспансеризацию, поскольку такое поведение желтка указывает на проблемы с внутренними органами. Зависть, желание навредить, недоброжелательные эмоции от людей, окружающих вас, будут выглядеть как различные деформации белка: скручивание, взбивание, уплотнение.

Завершающая стадия процедуры: выпейте в раковину содержимое стакана и вымойте сам стакан и руки холодной (это важно)

**КАК ЭТО РАБОТАЕТ?**

В последнее время даже ученые признают, что, например, кристаллы льда неправильно формируются, если рядом находится источник отрицательных эмоций. Вода (а значит, и любая жидкость) воспринимает психополе, создаваемое человеком. Соответственно, вполне возможно, что консистенция желтка и белка отражает, считывает с вашей ауры ту информацию, о которой вы и сами не подозреваете.

Именно поэтому стоит, кроме заговоров и прочих магических действий, непременно посетить терапевта, если бабушкин ритуал показал, что вокруг вас сгущаются тучи.

Чтобы переход к качественно новому периоду жизни был окончательным и бесповоротным, необходимо очистить свое жилье, как это было принято у наших предков.

Раньше было принято очищать жилье всевозможными ароматами. Можно очистить квартиру с помощью хвойных масел пихты,

кедра или эвкалипта. Например, эвкалиптовое масло нужно капнуть в чашку с горячей водой и оставить на ночь в квартире.

Масло мяты издревле считалось особенно эффективным для «отпугивания астральной нечисти». Его также можно использовать для очищения физического тела человека: помазать им в больных местах, провести кистью с маслом по верхней губе и в области сердца.

Даже в том случае, если вы не верите ни в черта, ни в Бога, поддайтесь праздничному настроению.

Лена БИРРОУ

**Военные годы детей**

Хлеб растили и пахали на быках,  
От темна до ночи были на полях  
бабы русские, а с ними старики.  
Труды тяжкие на плечи детские легли –  
День Победы приближали как могли.  
Девчонкам ветер развивает волоски,  
Целый день они стояли у станков  
И шептали: «Вот ещё снаряд готов».  
От усталости в глазах цветы цвели –  
День Победы приближали как могли.

Стоит девчонка у прилавка,  
Ладошку протянула, получает хлеб.  
Всего сто грамм, и, чтоб не съесть,  
Ей силы удержаться нет.  
А хлеб с ладошки течёт между пальцев –  
Он испечён из редких картошки.  
В нём соли нет, но жаль девчонке,  
Что хлеба очень мало на ладошке

**Конец войны**

Ходит вдова за околицей,  
День и ночь не смыкая очей.  
Ждёт солдата своего живого,  
Не считая бессонных ночей.  
Только нет его, хоть и Победа пришла,  
Не дождаться вдове солдата.  
Счастье своё она не нашла,  
Хоть всю жизнь мечтала об этом когда-то.  
9 мая сорок пятого года  
Счастливый день настал –  
О том, что кончилась война,  
По радио нам сказал Левитан.  
Победа – слово большое, но разное:  
Кто-то от горя не праздновал  
и счастья своего не увидел.  
Вернулись с фронта солдаты –  
Народ защитников встречал.  
Своих детей солдаты на руках носили,  
Кто радовался, а кто навзрыд рыдал.  
А я девчонка, мне семнадцать, так хотела  
К кому-нибудь подойти тихонько  
И прошептать: «На руки не бери,  
А так, немного приласкай  
работой изнурённую девчонку».

**Елизавета Семёновна Катасонова,  
г. Енисейск Красноярского р-на**

*Кто-то сказал: солдат умирает дважды. Первый раз – когда его настигнет пуля на поле боя, а второй – когда умрёт о нем память. Вот поэтому мы не должны забывать тех, кто сложил за нас голову. Колокола памяти должны звонить в сердце каждого из нас.*

*Мои родные тоже были фашисты, приближая День Победы.*

*Отец ушёл на второй день добровольцем на фронт, два дяди в войну были в партизанах, а мама с дочкой на руках и под сердцем была эвакуирована в колхоз и там трудилась, помогая фронту, вместе с другими женщинами. Свой отпечаток война оставила и на мне, хотя была тогда с горошинку.*

*Моя мама во время эвакуации была ранена, но назло фашистам она осталась жива и родила меня.*

*Я хочу поздравить всех с Днём Победы, пожелать всем здоровья, радости и мирного неба.*

**Ветерану**

Отгремела война давно,  
Отшумели те страшные дни.  
Что же ты, ветеран, не спиши?  
Раны спать не дают твои.  
Вспоминаешь тот трудный бой,  
Тех, кто рядом с тобою шли.  
Только ты вернулся живой,  
А они там навеки легли.  
Не печалься и сердце не рви –  
Нету в этом твоей вины.  
Ты же выполнил всё сполна,  
Что тебе завещали они.  
И сегодня на митинге здесь  
Мы все рядом с тобою стоим.  
Мы гордимся тобой, ветеран,  
И спасибо тебе говорим!

**Калимулина А. А., с Лазарево**

**ПОСЛЕДНИЙ ВЕТЕРАН****баллада**

Стремится время, вдаль стремится,  
Стирает месяцы, года.  
На землю вехами ложится,  
Чтобы остаться на века.

Всё в жизни нашей скоротечно,  
Где все меняется, течет.  
Лишь наша память живет вечно,  
Все сохраняет, бережёт.

Память помнит, чем мы платили  
За нашу волю, за страну.  
Как в войнах головы сложили  
За Русь, за матушку свою.

Набеги делали хазары.  
По-воровски ночами шли.  
Затем топтали Русь татары,  
Терзали, грабили и жгли.

Походом шли и крестоносцы,  
С крестом и Богом на устах,  
Со злой зверя рогоносцы  
Детей сжигали на кострах.

Русь шведов и поляков била,  
Топила турок корабли.  
Всем миром на врага ходила,  
Французов гнала от Москвы.

Была Россия полем брани,  
Куда соседи шли войной.  
Но жил народ здесь крепче стали,  
Он дорожал своей землей.

Россию все старались покорить  
Или земли кусок урвать.  
Но лучше было не ходить,  
Чтобы в земле той не лежать.

Но время дни всем отмеряет,  
Назад которых не вернуть.  
Уж запах пороха витает  
И пушки с танками куют.

Гроза повисла над Европой,  
Раскаты грома там слышны.  
Армады танков за пехотой  
На бой последний свой пошли

Недолго мирно жила Россия,  
Неведом был врагов обман.  
Вдруг на нее огромной силой  
Напали в утренний туман.

И дни, и ночи в мороз и зной  
Вели войну за отчий край.  
А смерть костлявою рукой  
С полей снимала урожай.

Четыре года Русь сражалась,  
Не знала отдыха и сна.  
Солдатской кровью поливались  
Деревни, села, города.

И вот закончилась война,  
Подписан мир, и дан салют.  
Пришла Победа, с ней – мечта,  
Все обнимается, поют.

Года стремительно несутся,  
В умах стирается война.  
Бандитов крики раздаются:  
Хотим почёта для себя!

Пособники врагов желали  
Забыть их мерзкие дела:  
Про тех солдат, что расстреляли,  
И что лизали зад врага.

Но время вспять не повернется,  
Войну нельзя переписать.  
Но только тем опять неймется  
Повторно Родину продать.

Теперь в стране все отмечают  
Победу страшной той войны.  
Всех ветеранов поздравляют,  
Желая счастья им, любви.

Но с каждым годом все меньше их,  
Приходят павших всех почтить.  
Побить у плит возле родных,  
Цветы к могилам возложить.

Лишь власть не любит ветеранов  
И редко им даёт жильё.  
Зато полны своих облазнов  
И штат раздут их от жулья.

И вот приходит к этой власти  
Живой последний ветеран.  
Но он не видит в глазах счастья,  
Одна в них хитрость и обман.

Пришел боец и просит хату,  
Он был контужен и больной.  
Он потерял семью и брата  
И ходит с палочкой-клюкой.

Он перед властью стоит жалкий,  
Дрожит иссохшая рука.  
Из глаз его уже не ярких  
Слеза бежит на ордена:

«Хочу иметь свою квартиру,  
хотя бы теплый уголок.  
Пришел просить я не от жиру.  
Таскать мне трудно уголек!» –

«У вас избушка на болоте –  
Вполне приличное жилье!  
О вашем деле мы в заботе,  
Но выше нас сидит жулье!

Чтоб было хорошо и гладко  
И вам бы дали в доме кров,  
То надо жуликам дать взятку –  
И угол вам дадут без слов!

Поймите правильно, дедуля!  
Нам тоже надо кой-чего!  
У нас родня и есть бабули,  
И все ведь просят, и всего!

Но через год не обещаем,  
Что вам квартиру мы дадим!  
Вот стройка встала, это знаем!  
Дом сторожит один Хаким!

Чуть-чуть бы надо вам подождать  
И ревматизмом поскрипеть!  
Для дела можно и пострадать,  
В своем болоте посидеть.

А мы потом уж развернемся,  
Когда средства на дом найдем!  
И коль с постов не сковырнемся,  
Тебя уж точно позовем!»

Смотрел старик на власть глухую  
И ничего не мог сказать.  
Лишь молча поругал слепую  
И похромал домой страдать.

Не стало больше ветерана,  
Ушел к погившим он друзьям.  
И лишь болели наши раны  
О всех погибших в тех боях.

Врагам России очень хочется  
Стереть войну в своих умах.  
Для нас война не кончится  
Пока живет у нас в сердцах.

Пока не найден воин павший,  
Пока болит в душе родных.  
Пока последний из пропавших  
Не будет найден для живых.

Последний солнца луч омоет  
С небес сошедший купола.  
И свет пурпурный тучи скроют,  
Чтоб вновь настала тишина.

*Всем работникам редакции большое спасибо и низкий поклон. Я очень рад, что были напечатаны стихи.*

**Гусаков А.Ф., г. Купино**

Уважаемая редакция газеты «Пенсионер России», прочитал несколько последних номеров газеты, обратил внимание на литературное творчество читателей и решил предложить на ваш суд свои стихи. Высыпаю небольшую тематическую подборку, посвященную 65-летию Победы, и некоторые стихи на житейские темы. Надеюсь, пригодятся для газеты.

Немного о себе. Мне 59 лет. После окончания института работал в строительных и проектных организациях, на производстве. Доработался до тяжелой операции и инвалидности 2-й группы. С 2008 г. на пенсии, не работаю, на собственном опыте познаю все «прелести» пенсионной системы.

**Русский дух**

«Умом Россию не понять...»

Федор Тютчев

Как всякий русский, на печи  
Лежу, почесывая пуп...  
Мы все - немного силачи,  
И каждый в меру мудр и глуп.  
Один - силен своим умом,  
Америку бы смог догнать!  
Другой - согнет в дугу хоть лом!  
Да жалко этот лом ломать...  
Бывает, сохну я со скуки.  
Тогда с печи себя спущу,  
Свершу открытие в науке,  
Ракету в космос запущу.  
Изобрету машину-чудо.  
Шедевры напишу шутя -  
Планета на коленях будет  
Рыдать в восторге, как дитя...  
Я журавля бы мог поймать,  
Но как не хочется бежать!  
Куда приятнее лежать  
На этой тепленькой печи,  
Где душу греют кирпичи:  
Лежи, мечтай, ешь калачи...  
Я жду, пока ударит гром,  
Пока зальет нас море слез,  
Пока враги порушат дом...  
Пока придет беда всерьез,  
И клюнет жареный петух!..  
Тогда восстанет гордый дух!  
И с глаз спадет завеса гряз...  
Кто победит? Что за вопрос!  
Сначала будто отступлю,  
В ловушку заманю врага,  
Потом его так отлуплю,  
Чтоб он не лез к нам никогда!..  
А после - вновь на печь, лежать,  
Мечтать о подвигах вверх попой...  
«Умом Россию не понять...» –  
Вздохнут Америка с Европой...  
Но я на них не обижаюсь –  
Лежу ведь, подвиг совершив...  
Дышу, питаюсь, размножаюсь...  
И дух во мне покуда жив...  
Сейчас скучаю я без дела,  
Пока примолкли петухи.  
И вдруг мыслишка залетела:  
А может, пописать стихи?..

**Отражение**

Человек себя увидел в зеркале:  
Господи, какой же он седой!  
Как же его время исковеркало!  
Видно, познакомился с бедой...  
Видно, перегружен он несчастьями,-  
Вон как гордый взгляд  
до срока сник...  
Видно, что бит бурей и ненастями,  
И к ударам подленьким привык...  
А на что лицо теперь похоже!  
Каждый дюйм морщинками изрыт.  
Кажется, зубам досталось тоже:  
Многих нет, а тот, что есть, болит...  
Он не хочет видеть правду зеркала,  
Что ж, что он не молод и седой?  
Что с того, что время исковеркало?  
Лишь бы был душою молодой!..

С уважением, Алексей Дельнов,  
г. Собинка-3 Владимирской обл.

## НАРОДНЫЙ ОПЫТ

## Полезная красота

Уверовав в могущество люпинов (мол, почву облагораживают), я посеяла прошлой весной пакетик разноцветной смеси на самом бросовом, самом каменном куске огорода.

Взошли, росли неважко и, не набрав должной высоты, все-таки зацвели. Очень красивые, но низкие. Я шутила: «У всех люпины, у меня люпинчики». Цвели все лето. Под зиму собрала семена, ботву срезала и тут же оставила. Весной семена посеяла около бочки, чтоб задекорировать ее, а прежние!

Они зацвели так пышно, так прекрасно, что соседка Тамара Васина, у которой на даче прелести много, мои цветы издалека, из-за забора, высмотрела и спросила, что за чудо. Объяснив ей, что эта красота еще и полезная, я пообещала рассказать поподробнее. Выполняю обещание.

## Как бороться с тлей без химикатов

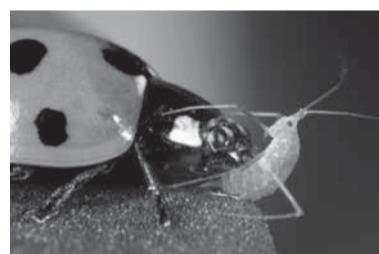
Важно знать, что тля чаще всего поражает слабые или перекормленные растения.

К сожалению, тля может поселяться практически на любых видах растений, особенно ей нравятся плодовые кустарники, розы, хризантемы, пионы. Кроме видимого вреда (скрученных листьев, увядших бутонов и невызревших плодов) тля приносит вред, вытягивая полезные соки из растения, которое впоследствии может не пережить зиму. Поэтому при появлении тли, которая обитает в основном на нижней стороне листьев и верхушках молодых побегов, обязательно примите меры. Растения можно опрыскивать отварами из крапивы, чеснока, лука или томатной ботвы.

В борьбе с тлей отлично помогает простое средство.

## Два совета про то и про это

«Сажаю картофель: 1 апреля — раскладываю для прорастания ростков, к 1 мая — ростки толстые и зеленые. Разрезаю каждый клубень (практически на пяточки), чтобы было два ростка, режу. Что дает такая посадка? В лунке мелочи не бывает, все крупные. Таким методом меньше идет посадочного картофеля — это экономия. Картофель, посаженный целым клубнем, я считаю, дольше всходит, а у пяточки корешочки цепляются сразу за землю и питаются с земли, а целый клубень — ростки пита-



Вам понадобится:

- 8–10 красных перчиков чили
- 1 ст. ложка мыльной стружки
- 1 л кипяченой воды
- бутылка с пульверизатором

Мелко нарежьте перец чили вместе с семенами. Смешайте с водой и мылом, дайте настояться в течение суток. Затем налейте настой в бутылку через ситечко и опрыскайте растения.

Кстати: средство поможет справиться не только с тлей, но и с гусеницами, плодожорками и садовыми клопами.

ются с клубня, пока он не скниет. Я думаю, поэтому мой метод лучше.

И еще: долгие годы мы у себя в подвале разводим кур. И вот смотришь, падают маленькие цыплятки на ножки и пропадают, а нужно вымыть в блюдце водки, немного добавить воды и поставить цыпленка в блюдечко лапками, немного подержать (1 минуту) и укрыть в корзинке во что-нибудь теплое. Утром цыпленок бегает, как ни в чем не бывало.

О. Катохина,  
Южно-Курильск,  
Сахалинская обл.

## ВОДНЫЙ РЕЖИМ

Люпины обогащают почву азотом, нормализуют кислотность, перепревая, обогащают органикой и не требуют поливов. Через 5–6 лет в корнеобитаемом слое удваивается содержание фосфора и калия. На одном месте хорошо цветут несколько лет.

Свежесобранные семена можно посеять под зиму и ожидать цветения уже следующим летом. При весеннем посеве ждать цветков придется год или два. Мои зацвели сразу, видимо, потому, что не имели возможности из-за твердости почвы (цемент — на полном срезе) расти до нормальной величины, «думали», что погибнут, и поспешили зацвести — по принципу томатов.

Очень действенны в смысле севооборота.

И. Г. Назарова,  
Кемеровская обл.

## САДОВОД - САДОВОДУ

## Нет огорода без перцев



вношу по одному литру этого раствора.

Птичий помет настаиваю так же, но в 10-литровое ведро выливаю только 0,5 литра жижи. «Зеленое удобрение» готовлю так: бак заполняю полностью крапивой, хвощом, пыреем, мокрицей, подорожником, тысячелистником, одуванчиком, пижмой, мат-и-матчехой, снытью, но не утрамбовываю. Все эти травы заливаю полностью водой и без крышки ставлю в теплицу, у кого парничок — можно в парничок. Когда забродит, т.е. поднимется вверх, я периодически мешаю жидкость. Даю траве побродить 2–4 дня (это зависит от температуры в теплице), периодически помешивая. Надо поймать момент, когда трава начнет опускаться на дно, но чтобы она полностью не опустилась, т.е. чтобы не прекратилось брожение. 1 литр настоя на 9 л воды. Иногда в органические растворы добавляют минеральные удобрения. Но перцы сильную концентрацию за один раз плохо переносят. Вот лишь один пример: несколько раз подряд огородница провела подкормки «зеленым удобрением». Но видят, что перцы что-то плохо наливаются. Решила подогнать минеральными удобрениями, но концентрацию превысила. В результате перцы сбросили цветы, маленькие завязи осыпались. Если у меня «слабая» навозная жижа или «зеленое удобрение», то лучше подкормить органикой, какая есть, а дней через 5 минеральными удобрениями. Но если на участке бывает редко и нет времени часто кормить растения, тогда можно в органические растворы добавлять минеральные.

Иногда на перцах проявляются симптомы недостатка фосфора (при заправке гряды не внесли суперфосфат или занизили норму). Нижние листья, а затем и средние сначала становятся синевато-зелеными, а позже — фиолетово-красными, буро-красными. Лучшим удобрением в такой ситуации будет монофосфат калия (К-34%, Р-52%) — это

легкорастворимое удобрение Буйского завода. Надо посыпать его по норме между растениями, порыхлить слегка почву, полить водой и снова ее порыхлить.

При недостатке калия края листьев у перца начинают подсыхать, ветви останавливаются в росте, на плодах появляются пятна, плоды несладкие, созревают неравномерно, биологическая спелость долго не наступает. Вот, например, что случилось у моего соседа по участку. Он в траншею под перцы полностью заложил птичий помет. Решил, что больше ничем растения не надо кормить, только поливать. В результате к 1 октября все другие огородники уже не только собрали урожай, но и растения из теплиц удалили, а у него плоды так и не покраснели и не пожелтели.

Отдельно азотными удобрениями мне не приходилось подкармливать перцы, вероятно, достаточно того азота, что входит в комплексные удобрения.

При недостатке магния более старые листья покрываются бурыми пятнами, они начинаются с краев, потом весь лист желтеет. Листья быстро опадают, повреждаются цветки и плоды. В этом случае я использую Растворин А, в который кроме азота, фосфора, калия входят магний и микроэлементы. Можно посыпать между растениями калимагнезию Буйского завода (К-30%, Mg-10%), порыхлить почву, полить водой и опять порыхлить.

Мои наблюдения по кальцию. Считается, что в течение вегетации почва должна содержать достаточное количество кальция, недостаток которого приводит к такому явлению, как вершинная гниль плодов (не надо путать с солнечными ожогами). Когда на первых плодах вы обнаружите вершинную гниль, считайте, что часть раннего урожая потеряна. С целью профилактики этого заболевания можно сделать некорневую подкормку 0,2%-ным раствором кальциевой селитры, правда, ее редко можно

встретить в продаже. Но при избытке кальция растения будут ощущать недостаток бора, железа, азота, калия. Верхушечные почки у перцев будут развиваться слабо, листья станут желтеть и опадать, а плоды останутся недоразвитыми. Поэтому, чтобы не создать щелочную реакцию в почве, не перестарайтесь с кальцием.

Как же все-таки проводить подкормки перцев и чем? По агротехнике их нужно делать один раз в 7–10 дней. Тем, кто работает и на участке бывает редко, удобно подкармливать перцы один раз в неделю.

За вегетацию с момента высадки 1 мая по 1 октября я три раза подкармливаю перцы навозной жижей, два раза зелеными удобрениями, два раза марганцовкой темно-малинового цвета, два раза сернокислым магнием (очищенным) 20 г на 10 л воды (по 1 л раствора на растение), остальные подкормки делаю Растворином Б, если же использую Растворин А, то сернокислым магнием растения не кормлю. В среднем за сезон получается 11 подкормок, в сентябре уже их не делаю, только поливаю.

Практика показала, что в прохладное пасмурное лето созревание перцев до биологической спелости идет медленнее, они долго наливаются, но получаются толстостенными, «жирными», и не надо их подгонять подкормками. Нагрузку на одно растение в такое лето надо делать меньше. Если при подкормках резко сменить концентрацию питательного раствора (со слабой перегородкой на высокую), то могут появиться трещины на перцах, они сбрасывают цветки.

## ПРОВЕТРИВАНИЕ

Теплицы и парнички надо открывать рано утром для проветривания, так как ночные температуры там бывают +12...+13°C, а утром, часам к девяти, она поднимется резко до +25...+30°C, а в парничках и еще выше. Из-за таких резких перепадов температуры перцы могут сбросить цветы и завязи. Если открыть двери и рамы утром часов в семь, то температура в парнике и теплице будет подниматься постепенно. Утром обычно ветра нет, я открываю две двери. Форточки и фронтоны открыты круглосуточно после 10 июня, когда исчезает угроза заморозков, а закрываются они к 15 августа, когда снова возможны заморозки. Сбрасывание цветков и завязей может происходить также и при низкой температуре.

Л. КЛИМЦЕВА,  
садовод-опытник

**Ингредиенты:**

1 средний апельсин,  
1 небольшая луковица,  
1 среднее яблоко,  
яйца - 2 шт.,  
сыр - 200 г,  
майонез

**Ингредиенты:**

щавель – 300 г  
картофель отварной – 1-2 шт.  
огурцы свежие – 1-2 шт.  
колбаса или ветчина или мясо  
отварное – 150 г  
яйцо – 1-2 шт.  
редис – 2-4 шт.  
укроп – 1 пучок  
вода – 2,5 л  
соль  
сметана

**Приготовление:**

Листья щавеля перебрать,  
очистить от черешков, тща-

**Приготовление:**

Яйца сварить вкрутую и мелко порезать. Яблоко очистить от кожицы и семян и порезать маленькими кубиками. Сыр натереть на терке. Уложить компоненты салата слоями, промазывая каждый слой майонезом.

**Салат «Дипломат»**

1-й: яблоки, 2-й: лук,

3-й: яйца, 4-й: апельсины,

5-й: сыр

Украсить салат ломтиками апельсинов без кожицы, половинками перепелиных яиц и зеленью или на свой вкус.

Приятного вам аппетита!

**Хочу мяса!**

Рекомендованная норма мяса в день (в граммах): дети 1-3 года - 75, 4-6 лет - 100, 7-10 лет - 120, 11-13 лет, мальчики - 140, девочки - 130, 14-17 лет, юноши - 150, девушки - 140.

Взрослые люди, занятые очень тяжёлым физическим трудом, могут съедать до 220 граммов мяса, а работники умственного труда - от 120 до 140 граммов. Люди пожилого возраста могут перейти на детские нормы - 110-120 граммов в день, а после 75 лет 100 граммов мяса считается безвредным для организма.

В конце прошлого года врачи-диетологи всего мира наконец-то сошлись в перечне самых вредных продуктов для человека. Вот они: сладкие газированные напитки созданы вовсе не для угтоления жажды, а для того, чтобы её вызывать (отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек). Картофельные чипсы, особенно приготовленные

**Окрошка из щавеля**

тельно промыть в большом количестве холодной воды, положить на сито, чтобы стекла вода, после чего мелко нарезать. В кипящую воду положить подготовленный щавель и прокипятить в закрытой посуде 10 минут.

Откинуть на сито. Отвар щавеля процедить через марлю и охладить. Картофель очистить, нарезать кубиками, сложить в

миску. Колбасу, яйца, редис, огурец нарезать кубиками и выложить в миску. Зелень измельчить и добавить к остальным ингредиентам.

В охлажденный отвар щавеля добавить сметану, хорошо размешать, посолить. В тарелку выложить основу окрошки, залить приготовленным отваром и подать к столу, украсив суп кружком отварного яйца и све-

жей зеленью. Данный суп можно сделать из рыбы или овощей - результат всегда будет отличным. Приятного аппетита!

**Ингредиенты:**

750 мл простокваша (по желанию можно взять кефир или несладкий йогурт)  
2 небольших свежих огурца  
4 сваренных вкрутую яйца  
2-3 небольших клубня картофеля  
зелень (укроп, листья петрушки)

**Таратор с вареными яйцами**

3 ст. ложки растительного масла  
2 зубчика чеснока  
черный молотый перец  
2-3 ст. ложки рубленых грецких орехов  
сахар, уксус, соль по вкусу

**Приготовление:**

В простоквашу влить 1 стакан холодной кипяченой воды, взбить, положить нарезанные маленькими кубиками огурцы, измельченные яйца, рубленую зелень укропа или петрушки и картофельное пюре. Чеснок

очистить, порубить, растолочь в ступке с небольшим количеством соли, смешать с растительным маслом и положить в суп. Добавить по вкусу соль, черный молотый перец, немного сахара, влить слабый раствор уксуса. При подаче к столу посыпать мелко нарубленными грецкими орехами.

яблочный сок (можно добавить маслины).

5. Смазанную маслом форму выложите яблоком.

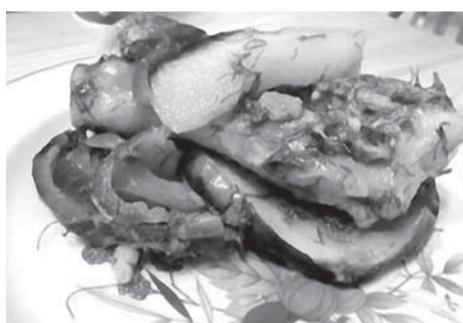
6. Положите половину смеси из лука, чеснока и фенхеля.

7. Положите замаринованную курицу.

8. Закройте курицу оставшейся зеленью.

9. Положите сверху остатки яблок.

10. Поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 45-60 минут.



2 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложка меда, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложка зелени фенхеля

**Курица в меду**

Куриные ножки разрежьте пополам вдоль.

3. Положите куриные ножки в маринад и оставьте мариноваться. Удалите круглым ножом сердцевины у яблок и нарежьте их кольцами толщиной 1 см. Очистите и нарежьте полукульцами красный лук. Очистите чеснок и нарежьте мелкими кубиками.

4. Смешайте нарубленные 2 ст. ложки фенхеля, лук, чеснок и

не из цельной картошки, а из пюре (в сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки).

Сладкие батончики (сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова). Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами (в их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40 процентов веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок). Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

**Запекаем что попало****ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С ЯБЛОКАМИ**

Вермишель отварная - 400 г, яблоки - 500 г, сахар - 100 г, яйца - 2 шт., ваниль и корица - по вкусу.

Яблоки очистить от кожицы и натереть на терке. Яйца взбить с сахаром и ванилью, смешать с отваренной вермишелью и натертыми яблоками. Смесь тщательно взбить венчиком или вилкой, выложить в смазанную маслом форму, посыпать молотой корицей и выпекать в разогретой духовке при 180°С до образования румяной корочки. Подавать в горячем или холодном виде со сметаной.

**ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ЯГОДАМИ (МАЛИНА, ЕЖЕВИКА, ЧЕРНИКА)**

Каша рисовая молочная - 2 стакана, ягоды свежие или замороженные - 1 стакан, сахар - 2 ст. л., яйца - 1 шт.

В готовую остуженную кашу добавить сырое яйцо. Смесь разделить на две равные части. Одну часть выложить в смазанную маслом форму и разровнять. Сверху уложить ягоды, пересыпанные 1 ст. л. сахарного песка, а на них - оставшуюся половину каши. Посыпать са-



тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить в сливочном масле. В кипящее молоко всыпать манную крупу и заварить вязкую кашу. Смешать ее с тыквой и творогом, добавить 3 яйца, сахар и соль. Смесь выложить в смазанную маслом форму, разровнять и смазать сверху взбитым яйцом. Запекать в духовке до образования румяной корочки.

**ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ**

Творог - 250 г, масло сливочное - 1 ст. л., крупа манная - 1 ст. л., яйцо - 1 шт., сахар - 2 ст. л., изюм распаренный - 200 г, сметана - 1 ст. л., сухари панировочные.

Творог протереть через сито, смешать с маслом, яйцом, манной крупой и сахарным песком.

Массу разделить на две части. Половину уложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями. Ровным слоем выложить распаренный изюм и закрыть его второй половиной творожной массы. Верх запеканки смазать сметаной. Запекать в заранее разогретой духовке. Подавать к столу со сметаной, сгущенным молоком или ягодным сиропом.

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТОПИНАМБУРА**

Топинамбур - 500 г, молоко - 50 мл, масло растительное - 50 г, яйца - 2 шт., соль по вкусу.

Топинамбур вымыть, очистить, натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле. Яйца взбить с солью и молоком, смешать с

обжаренным топинамбуром. Полученную массу выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке.

**КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ**

Картофельное пюре - 1 кг, лук репчатый - 200 г, масло растительное - 50 г, лук зеленый - 500 г, яйца - 5 шт., масло сливочное - 100 г, сухари панировочные, соль и черный молотый перец по вкусу.

Репчатый лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Смешать картофельное пюре с пассерованным луком и черным молотым перцем. Массу разделить на две части. Противень смазать сливочным маслом, обсыпать панировочными сухарями, уложить на него ровным слоем половину картофельной массы. Равномерно распределить подготовленную заранее начинку и накрыть ее слоем оставшегося картофеля. Сверху запеканку полить растопленным сливочным маслом и выпекать в заранее разогретой до 200° С духовке 20 минут.

Приготовление начинки: яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук промыть, нарезать, смешать с солью и яйцами.

Подписка-2010

Жить хорошо!  
А с «Пенсионером России» – еще лучше!

Все отделения почтовой связи по всей России оформляют подписку на второе полугодие 2010 года на газету «Пенсионер

России: о жизни и для жизни».

Подписной индекс в каталоге «Почта России» - 24351

Подпишитесь на газету «Пенсионер России» в своем почтовом отделении.

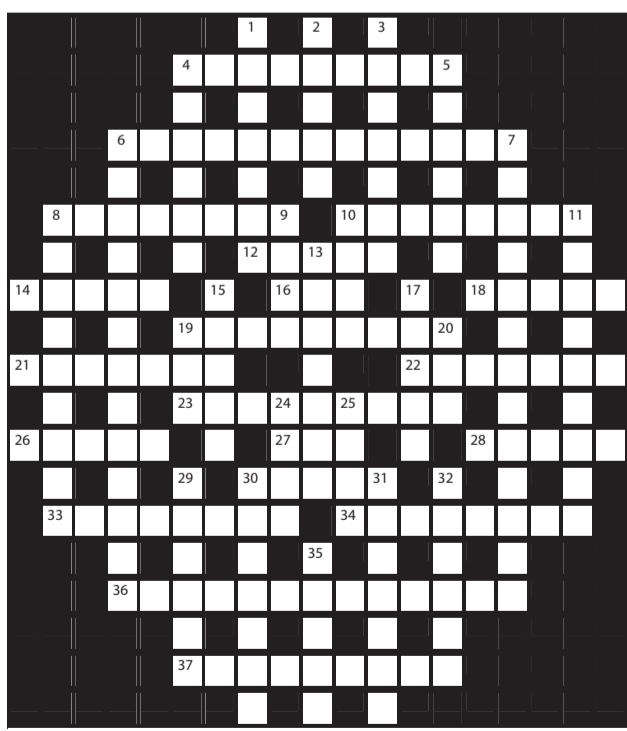
Будем вместе весь 2010 год.

Министерство связи "Роспечать"											
АБОНЕМЕНТ на газету <b>24351</b> (индекс издания)											
<b>Пенсионер России</b> альманах											
Кол-во комплект <b>1</b>											
на 2010 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда						(почтовый индекс) (адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
на газету <b>24351</b> (индекс издания)											
PV	место	ли-тер									
<b>Пенсионер России</b> альманах											
стоимость	подписки	пере-адресовки							Количество комплектов:	<b>1</b>	
на 2010 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда						(почтовый индекс) (адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											

По горизонтали: 4. Картина Николая Ярошенко. 6. То же, что листовик. 8. Великий князь в опере Михаила Глинки «Руслан и Людмила». 10. Бездельник, лентяй. 12. Государство в Африке. 14. Отрезок прямой, соединяющий две точки кривой. 16. Первый царь государства Ахеменидов. 18. Марка немецких автомобилей.

19. Французский народный хороводный танец. 21. Могила, не содержащая погребения. 22. Садовое растение, ветренница. 23. Застой в производстве, торговле. 26. Портянка. 27. Земельная мера в Англии. 28. Стихотворение Александра Пушкина. 30. Гора на острове Новая Гвинея. 33. Провинция в Афганистане. 34. Действующее лицо оперы Рихарда Вагнера «Валькирия». 36. Отмена. 37. Русский писатель, автор исторической драмы «Рука Всевышнего Отечество спасла».

По вертикали: 1. Высший орган судебной и политической власти в Древних Афинах. 2. Старинная английская золотая монета. 3. Место проведения спортивных соревнований. 4. В греческой мифологии: титан, сын Урана и Геи. 5. Американский писатель, автор философского романа «Конец вечности». 6. Сорт вишни. 7. Одно из семи христианских тайнств, признаваемых католицизмом и православием. 8. Филолог. 9. Ларец для хранения мощей святых. 10. Высший дворянский наследственный титул в Англии. 11. Полуостров в Италии. 13. Остров в море Банда. 15. Глянцевитая шелковая ткань. 17. Самый высокий действующий вулкан на Курильских островах. 19. Лицевая сторона. 20. Персонаж пьесы Антона Чехова «Вишневый сад». 24. Город и порт во Франции. 25. Перевал в Андах. 29. Начинающий автолюбитель. 30. Тюркское племя в Семиречье в 8-10 вв. 31. Персонаж романа С.Батлера «Един». 32. Однородный хвойный лес. 35. Ручной инструмент для сверления отверстий.



To respondents: 4. «Лыжники». 6. «Конюхи». 8. «Хореографы». 10. «Фотографы». 12. «Людоеды». 14. «Клоуны». 16. «Книги». 18. «Очаров». 19. «Фаталисты». 21. «Ходячие». 23. «Хромые». 25. «Альбиносы». 27. «Археологи». 29. «Альбиносы». 31. «Альбиносы». 32. «Библиотекари». 34. «Библиотекари». 36. «Библиотекари». 37. «Библиотекари».

«Библиотекари». 38. «Библиотекари». 39. «Библиотекари». 40. «Библиотекари». 41. «Библиотекари». 42. «Библиотекари». 43. «Библиотекари». 44. «Библиотекари». 45. «Библиотекари». 46. «Библиотекари». 47. «Библиотекари». 48. «Библиотекари». 49. «Библиотекари». 50. «Библиотекари».



МИР ВОКРУГ НАС

Когда приходит **вдохновение?**

опрос 1436 человек и выяснили, что с наибольшей вероятностью вдохновение приходит к человеку в 22:04. Самым бесполезным временем суток признано 16:33 - в этот момент муз покидает 92 процента опрошенных.

Также выяснилось, что одним из самых популярных источников вдохновения является... душ. Именно туда заглядывает муз около 44 процентов опрошенных. Кстати, именно вода в свое время помогла Архимеду понять, каким образом можно измерить объем твердого тела. Еще почти четверть респондентов в ожидании решения сложной задачи

засиживаются за полночь, пишет Lenta.ru со ссылкой на The Daily Telegraph.

Как оказалось, найти вдохновение - это еще не все. Более 58 процентов опрошенных забывают свои лучшие идеи потому, что не записывают их. При этом женщины оказались несколько успешнее мужчин в этом вопросе: они лучше запоминают свои «гениальные» мысли без записи. Треть опрошенных в возрасте 35 лет и старше признались, что недостатки памяти они компенсируют подручными средствами, делая заметки фломастером на тыльной стороне ладони.



средства Курт не тратил на алкоголь и наркотики, а хранил для инвестиций. Как выяснилось после смерти Дегермана, он предпочитал вкладывать средства в акции лучших компаний Швеции.

По материалам сайта rokf.ru

**Милионер с помойки**

Шведский бомж Курт Дегерман, который более 30 лет нищенствовал, собирая пустые пивные банки, к концу жизни накопил 12 млн шведских крон (примерно 1,4 млн долларов). После его смерти эти деньги остались в виде ценных бумаг, золотых слитков и денежных купюр. Состояние Дегермана заставило встретиться в суде его родственников, которые до смерти бомжа не сильно интересовались его состоянием.

История произошла в городке Скеллефтеа. В местных нищенских кругах Дегерман был известен под прозвищем Курт-Жестяная Банка. Его жизнь ничем не отличалась от жизни других бомжей. Он питался остатками фаст-фуда, которые находил на помойке. Там же он находил себе одежду.

Большую часть времени он собирал банки из-под пива и других напитков, которые впоследствии сдавал. В отличие от других бомжей, заработанные

**ВЫ НАМ ПИСАЛИ**

**Улыбнитесь, друзья!**

Здравствуйте, дорогая редакция газеты «Пенсионер России»!

Я подписанчик газеты «Пенсионер России», из которой я черплю всё жизненно важное и новое для нас, пенсионеров, особенно в лечении. Большое вам спасибо за издание. Желаю вам удачи. Я, Шелихов Виталий Васильевич, 1931 года рождения, наработал 42 года непрерывного стажа при Джидинском вольфрамомolibденовом комбинате! Работал на комбинате 6 лет под землёй, 7 лет – на вывозке древесины на ЗИС-5, шофер-экспедитор. За время работы удостоился званий «Ударник Коммунистического труда», «Отличник социалистического соревнования». Занесён в Книгу почёта комбината!!! И много, много других грамот и поощрений. В настоящее время – участник трудового фронта «Ветеран труда», инвалид второй группы – короче, корочек много, можно растопить печь. Если есть возможность, опубликуйте, пожалуйста, моё стихотворение, может, кто-нибудь улыбнётся, и это уже хорошо.

**СКЛЕРОЗ**

Откуда взялся проклятый склероз?  
Я стал забывать, где родился и рос,

Где в школу ходил, где впервые любил, Ужас какой, я всё это забыл!

Теперь вот сижу и смотрю на жену: Ну где ж её видел? Никак не пойму.

А может, на даче? А может, в саду?

Но видел же где-то, понять не могу.

«А как тебя звать-то?» – её я спросил.

Тут же вдруг вспомнил, язык прикусил.

И стыдно признаться, что имя забыл,

Наверно, её я когда-то любил.

Боюсь я задать ей последний вопрос:

«Я муж вам иль нет?» Вот проклятый склероз!

Частенько приходится в лавку идти,

Куда ж положил я кошель? Не найти.

Пришел закурить, сунул руку в карман,

И мой кошёлк прямо в руку упал!

Бывает, иду и уж к цели пришёл,

Стою, вспоминаю: зачем же я шёл?

Стоит предо мною огромный вопрос:

Чего я ищу? Вот проклятый склероз!

Подходит вплотную восьмой уж десяток,

Склероз у меня с головы и до пяток!

Скажите мне, люди, как дальше мне жить?

Ведь завтрак, обед не могу я забыть!

Прошу у читателей дальний совет:

Лечиться мне можно в больнице иль нет?

Но если задал я не к месту вопрос,

Прошу извинить! Вот проклятый склероз!

Прошу извинить и за этот стишок,

Вновь утреющим рано поёт петушок.

«Пенсионер России: о жизни и для жизни» № 6 (49)

Учредитель ООО «ИСТОКИ». Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору, ПИ №ФС77-26069.  
Адрес редакции и издателя: 620077, Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10. Телефон (343) 377-00-47, 377-00-50, E-mail: s.krug@ural.ru.  
Главный редактор Н.А. Демина. Директор А.Ф. Сидоров. Редактор И.М. Шихов. Дизайн и верстка А.И. Яшев. Корректор Л. А. Овчинникова.  
Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Газета распространяется в газетных кiosках, почтовых отделениях Российской Федерации.  
Цена – договорная. Использование материалов возможно лишь с разрешения редакции и со ссылкой на газету.  
Газета отпечатана в ОАО «ИПП «Уральский рабочий», г. Екатеринбург, ул. Тургенева, 13.

Номер подписан в печать по графику в 19.00, 22.05.2010 г. Подписной индекс 24351 по каталогу «Почта России». Тираж 25000 экз. Заказ 573