Как правильно оформить долг?

стр. 6

Чем развлечь внуков летом?

стр. 7

стр. 15

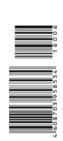
Точки

помощи

экстренной

Лучшие рецепты зубной пасты

стр. 16



# **Lehchohep** России о жизни и лля жизни

№ 6 (121) июнь 2016 г.

### Изменён порядок выплаты

Правительство РФ изменило порядок повышения фиксированной выплаты к пенсии для лиц, проживающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях. Отныне своё право на повышенную выплату необходимо будет ежегодно подтверждать.

тметим, что новые правила Относятся к пенсиям с так называемым районным коэффициентом, применение которого распространяется на граждан, проживающих в конкретной местности вне зависимости от того, есть ли у них «северный» стаж. До настоящего момента этот коэффициент начислялся автоматически. Теперь пенсионер будет обязан ежегодно подтверждать факт проживания в «коэффициентных» районах. Для этого придётся обращаться с личным заявлением в многофункциональный центр или отделение Пенсионного фонда. В противном случае, как гласит Постановление Правительства РФ №367 от 28.04.2016, пенсия может быть перерассчитана в сторону уменьшения. Конкретных сроков для подтверждения документ не устанавливает. Отсчёт ведётся либо с момента назначения пенсии, либо с момента предыдущего подтверждения. Если доставка пенсии осуществляется почтовой организацией, ничего полтверждать не нужно. Ещё раз подчеркнём: речь идёт исключительно о пенсиях с районным коэффициентом. Если фиксированная выплата повышена из-за наличия «северного» стажа, она, как и прежде, не зависит от места проживания и выплачивается в том же порядке.

«Аргументы Недели»





# В Самаре назвали лучших шахматистов-любителей России

27-29 апреля в Самаре в спортивном клубе «Ладья» состоялся финал II Межрегионального шахматного турнира пенсионеров России. Среди участников турнира были разыграны 18 медалей в личном и командном зачете. По итогам соревнований первое место заняла команда Чувашской Республики. Второе призовое место межрегионального первенства - у Республики Татарстан, третьими стали пенсионеры из г. Санкт-Петербурга. В мужском первенстве победа досталась Вячеславу Николаевичу Чугунову из Ульяновска, а лучшей среди женщин стала жительница города Багаутдинова Фанзиля Зеленодольска Исхаковна (Республика Татарстан). Столица Поволжья принимала шахматистов-любителей со всей страны – всего 88 победителей отборочных соревнований из 46 субъектов Федерации.

рганизаторами лет, начала играть, не зная спортивного фо- правил, никто нас не учил рума для пожилых людей выступили Союз пенсионеров России (СПР), Правительство Самарской области и Российская Проведение соревнований поддержали ФИДЕ, Минспорта России, Минтруда и социальной защиты РФ, Пенсионный фонд России и Благотворительный фонд «Качество жизни».

Особенность шахматного турнира, который прошел в России уже во второй раз, в том, что играют в нем не профессионалы, а шахматисты-любители, достигшие пенсионного возраста. Каждый третий участник нынешних соревнований старше 70 лет, 25 человек – дети войны. «В шахматы я играю с 12

правил, никто нас не учил война ведь была, — рассказывает самая старшая участница турнира 80-летняя Алла Александровна Казанцева из Липецка. любовь на всю жизнь».

«Научные исследования показывают, что игра в шахматы, как и любая другая интеллектуальная активность, продлевает молодость и жизнь. И видно, что участники турнира понастоящему молоды душой, - отметил заместитель председателя Правительства Самарской области Александр Фетисов. – Наш регион не случайно выбран для организации и проведения этого турнира. Самарцы очень гостеприимны, есть у Самарской области и шахматные достижения».

«Главная цель турнира – мотивировать людей старшего возраста к полноценной жизни. Ведь человек стареет не только физически, со временем снижаются и иншахматная федерация. Потом это переросло в теллектуальные способности, - отметил в своем приветствии к гостям и участникам председатель Союза пенсионеров России, председатель комитета Совета Федерации по социальной политике Валерий Рязанский. - Поэтому в турнир мы закладываем социальную составляющую: любыми способами - через физическую культуру, через нагрузку на интеллект мотивировать людей старшего возраста к активности.

Окончание на стр. 3

### ■■■ ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

# ▶ Иркутская областьВ «Битве хоров»побеждают голосистые

В Иркутске много активных и творческих людей в солидном возрасте. Более десяти лет назад они начали участвовать в фестивале хоровых коллективов, но... чего-то не хватало. Духа соперничества. Тогда организаторы решили перейти в формат конкурса. В этом году участниками «Битвы хоров» стали семь певческих коллективов. Кроме песни про Иркутск, в программе присутствовало одно военно-патриотическое произведение и одно народное, сообщает «Байкал-тв».

- Мы-то люди уже немолодые. И если каждый будет сидеть по углам и ничего не делать, это будет очень скучно. Эти выступления дают нам живую энергию жизни, - говорят Лидия Шастина и Раиса Бекетова, участницы вокального ансамбля «Куйбышевские ромашки».

Выступления самодеятельных артистов оценивало профессиональное жюри.

# ▶ Забайкальский край Пенсионеры обошли школьников в шахматах

В селе Шелопугино родилась неожиданная идея встречаться за шахматной доской представителям двух поколений. На последних соревнованиях самому старшему участнику шахматного состязания насчитывалось 66 лет, самому младшему — девять.

Соревнования проходили в три тура, по итогам которых были определены победители в личном первенстве. Также был определен победитель в командном зачете. По количеству первых мест лидером стала команда пенсионеров. Именно седовласым шахматистам был вручен переходящий кубок, а всем победителям - грамоты. Стоит добавить, что для шелопугинских пенсионеров это уже вторые соревнования, сообщает телекомпания «Чита».

### • Амурская область Пенсионеры танцуют кадриль

Проект «Танцы для здоровья» реализуют благовещенские пенсионеры. Его организовали активные члены местной общественной организации «Ассоциация пожилых людей».

«Проект основан на данных медицинских исследований о том, что активные движения, особенно для человека в «третьем возрасте», способствует восстановлению обмена веществ в организме, увеличению объема мышечной ткани, сохранению иммунитета», - сообщает портал ветеранов Благовещенска.

И действительно, активные движения под приятную музыку на свежем воздухе на берегу Амура улучшают настроение и создают ощущения радости жизни и счастья.

Кроме того, благовещенские пенсионеры реализовали проект «Если молод душой — пой». Этот вокальный конкурс для людей «серебряного» возраста собрал шесть вокальных коллективов и 12 солистов, которые выступили в настоящем концертном

### ■■■ AKTYA∧ЬНО

# **Госдума приняла закон** о повышении МРОТ до 7,5 тыс. рублей

Госдума одобрила законопроект о повышении минимального размера оплаты труда (MPOT) до 7,5 тыс. рублей с 1 июля 2017 года.

МРОТ будет повышен на 21%. По словам Ольги Баталиной, председателя думского комитета по труду, социальной политике и делам ветеранов, этот законопроект коснется около 1 млн работников, 87% которых относятся к муниципальной сфере.

Внедрение законопроекта обойдется бюджету в 6,1 млрд рублей. Баталина также заявила о разработке проекта относительно поэтапного приравнивания МРОТ к прожиточному минимуму трудоспособного населения к 2020 году. Прожиточный минимум для трудоспособного населения составляет 10 524 руб.

«Говоря о таком поэтапном приравнивании, важно подходить очень взвешенно к этому решению, потому что увеличение МРОТ, разумеется, влияет на нагрузку работодателей», — подчеркнула Баталина. Также парламентарий добавила, что повышение МРОТ на большую сумму могло грозить увольнением сотрудников работодателями или перевод их на неполный день

В этом году МРОТ повышают уже второй раз: в январе его увеличили до 6204 рублей. Законопроект был разработан в соответствии с поручением премьер-министра Дмитрия Медведева.

Ольга Курилович

# Силуанов рассказал о новой пенсионной системе

Новая добровольная система формирования пенсионных накоплений россиян может заработать уже во второй половине 2017 года. Об этом сообщил глава министерства финансов России Антон Силуанов. Он отметил, что, в крайнем случае, новая система стартует в 2018 году. Глава финансового ведомства уточнил, что работающим гражданам придется самостоятельно позаботиться о том, чтобы размер пенсии рос.

«Работник должен понимать, что если он не будет участвовать в формировании пенсионных накоплений, то уровень пенсии будет таким, какой он сегодня есть», — сказал Антон Силуанов в интервью телеканалу «Россия 24». Министр добавил, что существующий уровень пенсионного обеспечения позволяет формировать среднюю пенсию в России в размере 12-13 тысяч рублей в месяц.

Минфин РФ уже разработал детальный механизм формирования пенсионных накоплений россиян. Силуанов подчеркнул, что был подготовлен целый ряд новаций, которые станут серьезным финансовым подспорьем пенсионеру.

Ранее сообщалось, что депутаты Госдумы задумались о том, как облегчить жизнь российским пенсионерам. Так, парламентарий от ЛДПР предложил освободить пожилых жителей страны от ряда коммунальных платежей.

# Комитет ГД не поддержал освобождение одиноких людей старше 75 лет от платы за капремонт



Комитет Госдумы по жилищной политике и жилищно-коммунальному хозяйству не поддержал законопроект, предлагающий освободить одиноко проживающих пенсионеров, достигших 75 лет, от необходимости платить за капитальный ремонт домов. Об

этом говорится в заключении комитета. «Комитет Госдумы по жилищной политике и ЖКХ не поддерживает проект закона», - сказано там.

Инициатива об освобождении пожилых людей от обязанности платить за капремонт принадлежит депутатам от «Единой России» Василию Максимову, Виктору Шрейдеру и Петру Пимашкову.

Комитет считает, что «реализация законопроекта в отсутствие механизмов компенсации недополученных взносов на капремонт приведет к невозможности» его проведения в установленные региональными программами сроки либо вызовет необходимость искать источники для возмещения «выпадающих доходов фондов капремонта».

Кроме того, в заключении есть указание на принятый в январе 2015 года закон, который дает право субъектам РФ компенсировать расходы на уплату взноса на капитальный ремонт «одиноко проживающим неработающим собственникам жилых помещений, достигшим возраста семидесяти лет, в размере 50%, восьмидесяти лет - в размере 100%». Этот закон предусматривает аналогичные льготы для собственников, достигших 70 и 80 лет соответственно, в случае, если они живут в семьях, «состоящих только из совместно проживающих неработающих граждан пенсионного возраста». Такие меры финансируются субъектами РФ с возможностью возмещения за счет федерального бюджета.

# СовФед дал добро на повышение пенсионного возраста для чиновников



совет Федерации одобрил закон о поэтапном повышении пенсионного возраста для государственных служащих. Документ вступит в силу в случае подписания президентом России с 1 января 2017 года.

В рамках действующего российского законодательства женщины выходят на пенсию в 55 лет, мужчины — в 60. Военные и чиновники получают государственную пенсию по выслуге лет, а не страховую пенсию по старости. Они могут получать долю пенсии по старости в случае, если помимо государственной службы у них имеется достаточный стаж на другой работе.

Согласно новому закону, минимальный стаж дающей право на пенсию за выслугу лет гражданской госслужбы будет постепенно увеличен. В

законе установлены единые основные условия, определяющие право на пенсионное обеспечение как муниципальных и гражданских служащих субъектов РФ, так и федеральных государственных гражданских служащих.

Для госслужащих пенсионный возраст будет постепенно повышаться: для женщин-госслужащих — до 63 лет, для мужчин — до 65 лет.

Принятие законопроекта предполагает сокращение расходов бюджета Пенсионного фонда примерно на 662 миллиона рублей в текущем году.

Ранее министр экономического развития Алексей Улюкаев заявлял, что вопрос о повышении пенсионного возраста в России необходимо решать только после выборов в Госдуму.

Тимур Румянцев

### В Самаре назвали лучших шахматистов-любителей России

не спортивный результат, а массовость и социальный эффект».

Финал в Самаре собрал представителей старшего поколения разного социального статуса и профессий, из разных уголков страны: от Мурманской области до самых восточных границ - Хабаровского края и Магадана. За шахматной доской встретились жители сел и крупных городов. В отборочном этапе, который проходил в регионах с февраля по апрель 2016 года, приняли участие более 4 000 шахматистов-любителей.

Соревнования - это еще и возможность для пожилых людей пообщаться, посмотреть мир и себя показать. Шахматист Александр Николаевич Котолупов живет в поселке Переяславка Хабаровского края. Вместе с Людмилой Дорофеевой из Хабаровска, которая защищала честь региона в женском первенстве, они преодолели более семи тысяч километров. «В этих краях я в жизни никогда не был. Очень хотел на людей посмотреть, если получится, своей игрой порадовать зрителей, участников», - поАлександр Николаевич.

Турнир проходил среди мужчин и женщин по швейцарской системе в 7 туров. За два дня было сыграно более 300 партий «быстрых шахмат», которые оценивала судейская команда

На таких турнирах нам важен делился перед началом турнира шахматного марафона на 17 сообщили, что приобщают к ним досках две игры закончились ничьей и одна — победой участника турнира Виталия Полетаева (Республика Удмуртия, г. Ижевск). В остальных партиях победу одержал профессионал.

Сегодня шахматы входят в



во главе с вице-президентом Федерации шахмат Самарской области, международным арбитром Станиславом Янушевским. Любители шахмат смогли проверить свои силы в сеансе одновременной игры с международным гроссмейстером Павлом Скачковым. В итоге 4-часового

пятерку самых популярных видов спорта среди россиян. Начать ими заниматься можно в любом возрасте, а потому «язык шахмат» доступен и понятен и молодым, и пожилым. Шахматы позволяют сохранить ясность ума и молодость души, уверены

родных и близких. «У меня трое детей и пятеро внуков. Все они начинали знакомство с шахматами с года: сначала - как с игрушкой, а к трем годам – уже вовсю играли, - рассказала Татьяна Николаевна Черненко из села Петропавловское Алтайского края. «Шахматы формируют характер и могут научить выходу из любой ситуации. В жизни все невзгоды преходящие, как у нас в шахматной игре: сегодня мне мат, а завтра – я кому-то, и унывать не стоит».

В Самаре у спортсменов-любителей была еще одна важная миссия - пенсионеры посетили геронтологический центр и несколько самарских школ, чтобы рассказать о шахматах и, конечно же, сыграть в них с молодым поколением. «Самое главное, что я не просто играю, а передаю свои знания подрастающему поколению, - поделился победитель турнира среди мужчин Вячеслав Николаевич Чугунов. Вячеслав Николаевич тренер со стажем: будучи конструктором по профессии, он с участники турнира. 90% из них 25 лет с удовольствием обучает

• Окончание. Начало на стр. 1

шахматному мастерству детей и в числе первых откликнулся на предложение организаторов. «Есть большое и главное для тренера — это зажечь огонь детской души, а не просто вливать сосуд знаний».

Завершившийся в Самаре II Межрегиональный шахматный турнир открывает череду спортивных и других мероприятий для людей старшего возраста. Так, 15-17 июня в Новосибирске в знаменитом Академгородке состоится VI Всероссийский чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров. В начале сентября в Курске пенсионеры соберутся на межрегиональный песенный конкурс «Поединки хоров», а 1 октября, в Международный день пожилых людей, в Туле стартует III Спартакиада пенсионеров России.

**P.S.** Учитывая интерес к межрегиональному шахматному турниру пенсионеров России со стороны самих шахматистов старшего возраста и российских регионов, со следующего года соревнования выходят на новый уровень и меняют статус на всероссийский.

### ІІ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ШАХМАТНЫЙ ТУРНИР ПЕНСИОНЕРОВ РОССИИ В ЦИФРАХ и ФАКТАХ

В II Межрегиональном шахматном турнире пенсионеров России в составе команд приняли участие 88 шахматистов-любителей, которые представляли 46 регионов РФ из 8 федеральных округов.

озраст участников был  ${f B}$ ограничен только границей официального выхода на пенсию в Российской Федерации: мужчины — 60 лет и старше, женщины — 55 лет и старше. По результатам анкетирования было установлено, что каждый третий участник соревнований преодолел возрастной рубеж в 70 лет!

РЕКОРДЫ ВОЗРАСТА! Самыми старшими участниками первенства оказались 80-летняя Алла Александровна Казанцева из г. Липецка и 79-летний Владимир Анфианович Киреев из г. Орла.

РЕКОРД ТУРНИРА! Сразу три семейные пары стали участниками турнира:

- Александр Александрович и Галина Федоровна Антипины, Республика Мордовия, г. Саранск.
- Владимир Захарович и Нина Сергеевна Вишняковы, Мурманская область, г. Полярные Зори.
- Анатолий Борисович и Алла

Александровна Казанцевы, Липецкая область, г. Ли-

В отборочных соревнованиях с февраля по апрель 2016 года приняли участие 4 000 шахматистов-любителей как из крупных городов, так и из небольших населенных пунктов. В Алтайском крае чемпионат привлек более 130 шахматистов-любителей и проходил в два этапа - отборочный тур «на местах», после которого победители зональных соревнований «скрестили фигуры» в финальном этапе. В Татарстане

30%

25%

20%

15%

10%

одиноким пожилым людям гораздо сложнее, чем семейным. Более 45% участников турнира в силу разных причин одиноки. Шахматы для них немаловажны с коммуникативной точки зрения.

### ПРОФЕССИИ **УЧАСТНИКОВ**

Каждый третий участник шахматного турнира после выхода на пенсию продолжает работать. 10 человек из 89 по завершении трудовой деятельности по своей основной спе-

Возрастной состав участников 70-74 лет 75 и старше

в 5 зональных соревнованиях и областном этапе состязались более 150 мужчин и женщин. 7 участников в составе региональных команд – жители сельских поселений (сел и поселков).

55-59 лет

60-64 лет

65-69 лет

Психологи утверждают, что

циальности стали тренерами по шахматами в детско-юношеских спортивных школах и городских шахматных клубах.

Профессии шахматистовлюбителей самые разные: конструкторы, педагоги и научные сотрудники, крановщики, есть среди них пилот, журналист, метролог, военный и депутат. Деятельность многих участников турнира отмечена почетными грамотами и наградами: 77-летний пенсионер из Воронежа Владимир Александрович Филиппов - заслуженный машиностроитель СССР, награжден медалью за трудовую доблесть и званием ветерана труда, а Александр Петрович Клюев из поселка Ола Магаданской области – преподаватель с 40-летним стажем.

Пенсионеры отметили, что шахматы помогли им избежать многих возрастных заболеваний, связанных в первую очередь с ослаблением памяти и интеллекта, но самое главное - они учат прозорливости, внимательности, просчитывать на несколько шагов вперед и просто радоваться жизни, в которой есть азарт и любимая игра. Статистика это утверждение наглядно иллюстрирует, ведь 31% пенсионеров-участников имеют инженерные специальности, требующие сосредоточенности, четкости и ясности ума.

### **ВАНТАМХАШ ИСТОРИЯ**

Шахматы абсолютному большинству участников полюбились с детства, как 70-летней пенсионерке из Санкт-



Петербурга Ларисе Сергеевне Калининой. 55-летняя Валентина Александровна Сегниц из города Советский Ханты-Мансийского АО играет в шахматы с 5 лет. А вот 66-летняя Валентина Владимировна Зуева из города Сокол Вологодской области по-настоящему увлеклась шахматными этюдами лишь после выхода на пенсию – 2 года назад! Среди участников турнира это самый маленький шахматный стаж, но старт получился высокий - Валентина Владимировна уже 4 раза становилась призером шахматных турниров, а 2-е место на областной спартакиаде пенсионеров в прошлом году обеспечило ей путевку на II Спартакиаду пенсионеров России. К шахматному турниру бабушку готовили дети и внук, который сейчас учится в 5-м классе. Валентина Владимировна освоила гитару и пишет музыку на слова сокольских поэтов, рисует картины, ведет 3 группы здоровья для пожилых людей в местном ФОКе...и признается, что на пенсии раскрылась новая интересная и многообразная жизнь и «некогда думать о ерунде».

Пресс-служба Союза пенсионеров России

# Сердце позвало в дальнюю дорогу

«Кол войны» все еще живет в памяти детей, внуков и правнуков солдат, отдавших жизнь за освобождение своей Родины, стран Европы от фашизма. И до сей поры многие не знают, где принял последний бой и похоронен отец, дед, прадед...

№ 6 (121) июнь 2016 г.

Я не помню своего отца. Он ушел на фронт, когда мне было меньше двух лет. От Дона до Вислы, от Алкино до Харькова, Гомеля, Минска и почти до Варшавы шел он на запад. И погиб... Мой отец родился в небольшой деревне Нижние Леканды, сегодня это Аургазинский район Башкирии. В характеристике, выданной сельсоветом в 1939 году, написано (правописание сохранено): «национальность татарин, грамотность четверти класс, до октябрьской революции занимался хлебопашеством, в хозяйстве имел одна изба. Скот никакой не имел.

земля был один га...». Отец воевал три года. В это время нас с ним связывали только солдатские треугольники. Писал он довольно часто. Невозможно спокойно читать строки, полные тревоги за возможную гибель и за то, как и кто похоронит его, если это случится на чужой земле. И все-таки надежда берет верх. Уже с берегов Вислы он пишет, что переплыл бы реку, если б ее течение было спокойным, пережил бы все тяготы войны, если б в будущем были вместе... Это были его последние письма.

В детские годы я не задумывался о том, каково расти без отца. Во-первых, даже в нашей маленькой деревне таких, как я, было много. Во-вторых, мама, воспитывая нас, не давала нам повода пожалеть, что у нас отец далеко. Она делала все, чтобы мы были сыты, хотя суп был из диких трав, одеты и обуты пусть в заштопанную, но чистую рубашку и добротные лапти. Желание посетить Польшу у меня появилось давно. Первые попытки оказались неудачными. На оформление визы повлияли прохладные отношения двух стран. В конце концов удалось уладить все формальности, и я направился в небольшой польский городок Гарволин, в 70 километрах восточнее Варшавы, где погиб и похоронен отец. Ровно сутки заняла дорога от Стерлитамака до Варшавы и чуть больше часа - на электричке от Варшавы до Гарволина. В солнечное осеннее утро мы с помощницей - замечательной девушкой Татьяной Барановской из Самары, вышли на железнодорожной станции Гарволин.

Предстояло идти около четырех километров до города. Как только вышли на дорогу, нас догнала машина, за рулем которой сидел молодой паренек. Он предложил подвезти нас. Узнав, куда мы направляемся, привез прямо к воротам воинского кладбища, расположенного на окраине Гарволина. От платы за проезд наотрез отказался, сказав что-то вроде: «Я совесть имею».

О том, что я чувствовал, впервые открывая калитку кладбища, где похоронен отец, не стану рассказывать. Уверен, это понятно каждому.

Несколько слов о том, как обустроено и содержится кладбище. Это целый мемориальный комплекс с добротным ограждением, ухоженным зеленым газоном и архитектурными сооружениями. Прямо у входа—памятная плита, где на двух языках сообщают о



том, что здесь похоронены 10288 солдат Красной армии, 405 солдат Войска Польского. Кладбище находится под опекой горсовета Гарволина, где и находится поименный список похороненных

В центре кладбища установлен четырехметровый памятник советскому солдату, вокруг - 156 братских могил, обрамленных камнем, на них установлены надгробные плиты с красной звездой и указанием количества похороненных. У подножия памятника - корзины и букеты цветов, множество лампад.

Несмотря ни на что здесь, в Гарволине, сохранилось уважение поляков к памяти погибших. Иначе и быть не может. Почти полностью разрушенную фашистами Варшаву восстанавливали с участием многих стран, в том числе СССР. Поездка в Польшу стала для меня ответом на зов сердца, на зов памяти о дорогом для меня и всех моих родных человеке.

> Мидхат Хакимов, г. Стерлитамак

### 🕝 ЛЮДИ И СУДЬБЫ

# Как деревенские жители возродили озеро

Многим нашим читателям наверняка известно о существовании знаменитых озер Соль-Илецка, что в Оренбургской области. Страждущие лечения едут из разных уголков России, Казахстана, чтобы на себе испытать лечебное действие соленого озера Развал. Но природа оказалась настолько щедрой, что разбросала в оренбургских степях и другие соленые озера, не менее целебные и, что немаловажно, не охваченные плотными «заботами» предпринимателей.

На юге Башкирии - там, где Куюргазинский район граничит с Оренбургской областью, располагается озеро Якут. О его полезной силе было хорошо известно местному населению еще с незапамятных времен. Появилось озеро в результате выхода на поверхность соленых источников.

Озеро совсем крохотное - размером 25 на 15 метров и на вид совсем непрезентабельное. Оно темное и вязкое благодаря содержащемуся здесь илу. Сюда приезжают в основном немногочисленные «дикари», прослышавшие о башкирском «Соль-Илецке». Окрестности озера трудно назвать местом отдыха, хотя здесь имеются несколько душевых кабин и комнат отдыха, подведено

- А мы и не рассчитываем превращать наше озеро в курорт, - говорит главный врач Мурапталовской участковой больницы Ражап Юлбарисов. Этот человек - главный радетель озера. Озера, чья судьба оказалась такой же непростой и показательной, как иная человеческая биография.

Когда-то озеро Якут имело гораздо более крупные размеры порядка 150 на 150 метров. Сюда приезжали лечиться жители южных районов Башкирии и Оренбуржья. Лечение самое простое просто подержать ноги в воде. Но в советские годы целебное озеро исчезло, ибо пострадало от неграмотной аграрной политики. Произошло это в эпоху освоения целины в середине прошлого века. Распахали все, даже нетронутые земли на ближних горушках. Это и привело к экологической драме ветры начали поднимать сухой гумусный слой, который опускался на воду и со временем закрыл ее вовсе. Озера не стало.

В те годы молодой Ражап вернулся в родной район. Он уже получил медицинское образование в Уфе и Казани, успел поработать военным врачом. У себя на родине он начал активно работать в сельской больнице и при этом вникал не только в хвори земляков, но и в их человеческие проблемы. Оказалось, что деревенский люд скорбит о погребенном озере. Ражап, которого земляки к тому времени уже избрали депутатом райсовета, загорелся идеей возродить озеро. Вместе с несколькими сельчанами он принялся откапывать водоем.

«Техники не было, действовали лопатами и ручными носилками», - вспоминает он. Но чего не сделают целеустремленные мужчины! Дружными усилиями отрыли бассейн размером 25 на 15 метров и, как могли, его благоустроили. Получилось небольшое лечебное

- Лечебные иловые грязи озера Якут способствуют лечению многих заболеваний, - утверждает он. И показывает заключение специалистов. В 2006 году пробы соленой грязи были отправлены в Испытательный лабораторный центр ФГУН «Екатеринбургский медицинский научный центр



озерцо, похожее на темную манную кашу. Это потому, что илы озера Якут имеют черную окраску, уплотненную мазеподобную консистенцию. Если принюхаться, ощущается запах серы. Рядом с соленым есть еще пресное озеро, его тоже привели в порядок.

Дальше — больше. Сама собой родилась идея создания лечебнооздоровительного комплекса, которому дали название «Якут». Заметим, что все это за счет собственных сил и средств населения! Были сделаны переходные мосты, построены душевые кабины, простенькая баня, туалеты, автостоянка, оборудованы места для ночлега. Многие прибывают сюда на машине, разбивают палатку и пару дней живут как туристы на берегу возрожденного озерца.

- Сегодня лечение в местных санаториях обходится тысяч в сорок, а кому из простых людей это по карману? – говорит Ражап Рамазанович. - Вот и едут к нам на озеро Якут доярки и механизаторы, чтобы принять короткое лечение. За пять-шесть дней они обеспечивают профилактику своим артритам и артрозам на

Деревенские жители вовсе не расположены излишне рекламировать свое озерцо, ведь оно крохотное, так сказать, местного применения. А вот пример их коллективного энтузиазма заслуживает всяческой популяризации.

Я поинтересовалась, не вредит ли озеро здоровью? Приходилось видеть, как в Соль-Илецке некоторые отдыхающие гробили свой иммунитет, целый день проводя в насыщенном солями озере. Оказалось, что отличник здравоохранения СССР Ражап Юлбарисов сам консультирует приезжих.

профилактики и охраны здоровья рабочих промышленных предприятий». Здесь выдали заключение о том, что сульфидно-иловый состав озера способствует избавлению от болезней системы кровообращения, нервной, костно-мышечной систем, а также от заболеваний мочеполовой сферы и кожного покрова. Природа щедро открывает человеку свои кладовые. Матушка-земля богата сокровищами, словно специально созданными для того, чтобы укрепить здоровье людей. В каждом краю - свои природные секреты. Это и целебная вода, и лечебная грязь, и душистые травы. Пользуйся, живи долго и не разрушай то, что изначально совершенно! Потому и радуют факты бережного, хозяйского к отношения к дарам природы. Ражап Юлбарисов, вместе с земляками вернувший природе ее первозданность, своим примером показывает, как много пользы может принести неравнодушный человек своей родине.

Всю жизнь работает 69-летний врач в Мурапталовской сельской больнице, 45 лет подряд он врачует односельчан. Начиная с 1976 года земляки неизменно избирают его депутатом Куюргазинского райсовета. Юлбарисов является кавалером ордена Салавата Юлаева – высшей награды Республики Башкортостан. Пример таких людей, как он, может излечить от пассивного созерцания жизни всех, кто разуверился в возможности активно влиять на окружающую действительность.

> Альфия Кульмухаметова, фото Светланы Садыковой

### Евгений Артюх:

# «Вопрос о повышении пенсионного возраста должен быть вынесен на референдум»

В последнее время все громче звучит мысль о необходимости повышения пенсионного возраста.

Вконце января 2016 года бывший вице-премьер российского правительства Кудрин, который многие годы умудрялся хранить российский Стабфонд за рубежом, заявил о необходимости скорейшего повышения пенсионного возраста перед лицом наступающей экономической катастрофы.

Бог с ним, с Кудриным - либерал, одним словом, то ли соратник Гайдара, то ли птенец гнезда его либеральных экономистов. Но недавно о необходимости повышения пенсионного возраста заявил министр экономического развития Улюкаев. Да, именно он отвечает за экономический блок, за то, чтобы предложить нашей стране привлекательную модель экономического развития, способы поддержки отечественного производителя, который должен заместить весь импорт качественным российским товаром. Это его задача – заботиться о поддержке малого и среднего бизнеса, развитии новых производств. Но вдруг, с какого-то перепуга, он полез в дела пенсионные.

Может, в тот день господин Улюкаев встал не с той ноги и решил, что он обязан раз и навсегда разобраться с российскими пенсионерами? Остается только догадываться о причинах, но факт остается фактом: не только отставные либералы, но и действующие российские министры заявляют, чуть ли не вопят о необходимости повышения пенсионного возраста.

Выходит, что нынешнее правительство во главе с Медведевым, при всех разговорах о развитии инновационной экономики и подъема патриотизма, на деле продолжает тихой сапой реализовывать либеральный «гайдаровский» курс, в результате которого бедные становятся еще беднее, а богатые до неприличия богаче. Примеры тому - 4-процентная индексация пенсий в текущем году, которая даже близко не стоит с прогнозируемым уровнем инфляции; полный отказ от индексации пенсий для работающих пенсионеров, которых в стране без малого 15 миллионов; заморозка на протяжении последних трех лет накопительной части пенсий. Теперь вот говорят и о повышении пенсионного возраста.

Правительство Медведева утвержает, что нет денег в Пенсионном фонде, и потому предлагает повысить пенсионный возраст для всех (!) мужчин и женщин до 63 лет. Это означает, что российская женщина - мать, труженица - будет, извините, пахать на 8 лет больше! Ей нужно каждый день в течение 40 лет трудиться 8 часов на работе, затем, идя домой, зайти в магазин за продуктами, приготовить еду и накормить семью, убрать в квартире и при этом оставаться привлекательной и любимой для мужа. Сам по себе напрашивается лозунг: «Спасибо, Кудрин, Улюкаев, Медведев, за счастливую жизнь наших жен и матерей!»

Да и мужик российский, похоже, тоже «в пролете»: работать будет вроде бы всего на три года больше, но это для многих – настоящий Рубикон, который не каждый сможет перейти.

Кто-то просто не доживет до пенсии. Чего, видимо, и добиваются либералы, окопавшиеся в правительстве, чтобы сократить количество пенсионеров в стране и сэкономить на гражданах.

Пенсионный возраст (55 лет - для женщин и 60 лет - для мужчин) был установлен в СССР в 1932 году и просуществовал незыблемо уже 84 года! Проблема пенсионного обеспечения рано или поздно коснется каждого. Это, если хотите, вопрос общенациональный, от которого зависят социальный мир и согласие в нашем обществе. Решения по нему не могут приниматься скоропалительно, с кондачка, после выступления очередного либерала.

Принципиальная позиция Партии Пенсионеров состоит в следующем: без достижения согласия в обществе, без учета мнения граждан страны вопрос о повышении пенсионного возраста не может быть решен.

Российская партия пенсионеров за справедливость считает, что в РФ должен быть проведен общероссийский референдум, на который будет вынесен вопрос: согласны ли граждане России с тем, что пенсионный возраст должен быть повышен? Не предвосхищая итоги такого референдума, выскажу свое личное мнение: нет, не должен и не может быть повышен пенсионный возраст в Российской Федерации!

В ближайшее время Партия Пенсионеров создаст инициативную группу для изучения вопроса по организации и проведению такого референдума.

**ПОСЛЕСЛОВИЕ:** вопросы о том, как пополнить Пенсионный фонд РФ и где взять деньги на пенсионные выплаты, являются чрезвычайно важными. Ответы на них у Партии Пенсионеров есть. Читайте об этом в следующих статьях.



Евгений АРТЮХ
Председатель Российской партии пенсионеров за справедливость, депутат Законодательного Собрания Свердловской области, доверенное Лицо Президента РФ

Общественная приемная Евгения Артюха и Партии Пенсионеров



г. Екатеринбург, ул. Антона Валека, 19 тел.: 8-982-735-49-77

## Кому мешают ветераны?

Во время недавней поездки в Москву я случайно увидела красочный журнал московского Дома ветеранов войн и Вооруженных сил. Начала читать и не могла оторваться.

### В СТОЛИЦЕ – С КОМФОРТОМ

Речь шла о доме ветеранов, где они и живут и получают качественное лечение.

Особенно меня поразила программа «Тревожная кнопка» - неотложная помощь для пожилых людей, которым стало плохо на улице, в автобусе или метро, в магазине. Каждому ветерану, состоящему на учете в центре «Ветеран», предоставлен мобильный телефон с единственной кнопкой «sos».

Сигнал незамедлительно приходит в диспетчерский пункт. На мониторе у диспетчера открывается учетная запись звонящего, в которой имеется вся необходимая информация позвонившему. Тотчас на место, откуда поступил сигнал, прибывают медицинские работники центра «Ветеран» и оказывают помощь пенсионеру.

Я прочитала и об оказании бытовых услуг одиноким ветеранам, о санатории на дому и о других видах помощи, оказываемых пожилым москвичам.

Разумеется, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. И я отправилась по указанному адресу. Перед взором предстал не просто дом ветеранов, а целый комплекс. Дом с уютными комнатами и великолепным концертным залом, с прекрасным реабили-

тационным центром, с ухоженными парком и двором, где через каждые несколько метров можно было присесть на удобную скамейку. Тишина, благоустроенность соответствовали хорошему настроению моих собеседников – пожилой паре, прогуливающейся по парку.

- Нам здесь очень нравится, душа радуется. - сказали они.

Мне удалось пообщаться с начальником медико-социального управления центра «Ветеран», доктором медицинских наук С. Н. Радченко:

- Самое главное для наших подопечных - это внимание, забота и реальная помощь. Центр существует более 25 лет. Не секрет, что многие ветераны порой не только не могут по состоянию здоровья приехать к нам, в реабилитационно-лечебный комплекс, но и просто выйти из дома. Для них существует программа «Санаторий на дому». Выездные врачебно-сестринские бригады выезжают к ветеранам на дом и проводят необходимые лечебные процедуры. С конца 2014 года мы начали внедрять новую форму обслуживания ветеранов на дому, объединив службы патронажа и сиделок. В этой службе сегодня заняты около полутора тысяч медицинских сестер и сиделок. Часть из них - волонтеры.

### НА УРАЛЕ — СО СЛЕЗАМИ

В 2003 году по решению руководства Екатеринбурга на улицах Бардина и Технической были сданы в эксплуатацию два 16-этажных дома для ветеранов, где должны были быть медицинский кабинет, библиотека, клуб, комната отдыха и прочее. На каждом из них прикрепили табличку, которая свидетельствовала: это - дом «Ветеран».

Тогда же началось их заселение. Жильцами домов действительно стали одинокие ветераны – участники Великой Отечественной войны и локальных конфликтов, весьма заслуженные и уважаемые люди, волею судьбы оказавшиеся без жилья. Несмотря на очень скромные условия проживания - комнаты не более 10 квадратных метров, пожилые люди, намаявшись по съемным квартирам, радовались и этому. В каждом из домов ветеранов был создан домовой совет, который следил за тем, чтобы жить в них было уютно, комфортно.

Год назад по распоряжению сити-менеджера Екатеринбурга решение, принятое администрацией города в 2003 году. было отменено. Статус домов с табличкой «Ветеран» перестал существовать. Дома перевели из подчинения городского комитета по социальной политике в подчинение комитета по жилишной политике, у них появилась новая ипостась - «Специализированный жилой дом». Что подра-зумевается под новым статусом бывшего дома ветеранов, не знаю. Но известно, что ветеранам отныне в такой дом не попасть. Зато здесь вольготно себя почувствовали те, кто недавно вернулся из мест лишения свободы, «пролеченные» наркоманы и прочие асоциальные личности.

Ветераны, разумеется, недовольны. Обращаются в разные официальные инстанции, а в ответ получают отписки со ссылкой на постановление сити-менеджера. Член совета несуществующего дома «Ветеран» Людмила Васильевна Батуева, ходила к разным чиновникам мэрии, да все без толку.

Аргумент чиновников: дом был построен для ветеранов Великой Отечественной войны, а сейчас они в нем не живут. Неправда это! Есть среди жильцов одинокие

фронтовики, да и заслуги тех обителей дома, которые участвовали в локальных конфликтах в Афганистане, Чечне и других «горячих точках», сбрасывать со счетов просто преступно!

Много среди жильцов и тех, кого называют «детьми войны». Им тоже уже далеко за семьдесят. Голодное военное детство, сиротство, тяжелая работа не прибавили этим людям здоровья. Одна надежда была - жилье на старости лет получить. Но и этого лишают.

А что касается лечения, то в связи с изменением статуса дома администрация Екатеринбурга расторгла договор с поликлиникой, потому как платить за медицинское обслуживание ветеранов не желает.

В последнее время мы все чаще сталкиваемся с тем, что в ситуации экономического кризиса, основной удар приходится на самую незащищенную часть населения – старше поколение. Недоступным для них становится бесплатное качественное здравоохранение, дорожают жизненно необходимые продукты и лекарства.

Недавно стало известно, что по новой правительственной программе здравоохранения, разработанной до 2020 года, пожилой человек отныне сможет попасть к врачу, только если на то будет добрая воля медсестры.

Следующий виток дискриминации – удар по тем пенсионерам, которые, чтобы как-то выживать, подрабатывают, получая мизерную зарплату. Однако их «отблагодарили» тем, что отменили индексацию пенсий.

Теперь вот и небогатого жилья в домах ветеранов лишают. Интересно, на что надеются чиновники, агитируя пенсионеров принимать активное участие в предстоящих осенью масштабных выборах, обещая им «златые горы» из социальных благ? Конкретные факты подобной «заботы» оптимизма старикам не добавляют.

«Помогите вернуть прежний статус нашему дому, который у него был много лет!» - такой крик о помощи звучит из уст жильцов бывших домов ветеранов. Слышит ли его власть? Сомнительно!

Евгения Млодик, Москва-Екатеринбург



Новая тенденция: граждане чаше стали официально давать в долг друг другу через нотариуса. В трудные времена у хороших людей принято выручать друг друга. Но очень важно оформить все правильно, чтобы доброе дело не выходило боком.

Дружеские «пара тысяч» до получки могут спасти человека от крупных неприятностей, если он решит стрельнуть в другом месте. В последнее время развили активность

так называемые микрофинансовые организации, где очень легко взять деньги, но трудно расплатиться.

Причем коллекторы (еще недавно надо было объяснять, что это специалисты по взысканию долгов, а сегодня про них уже мало кто не знает), работающие на микрофинансовые организации, отличаются дикими методами. Последний шокирующий случай: коллектор бросил бутылку с зажигательной смесью в окно дома, где спал двухлетний внук должника.

есть возможность взять в долг у друга

или знакомого, специалисты советуют именно так и поступить. Раньше, как правило, подобные долги оформлялись распиской. А то и просто под честное слово.

Сейчас, как показывает статистика, люди чаще стали обращаться к нотариусу для удостоверение договора займа. «Расписка, которую часто пишут в таких случаях и которую приперты ФНП. - Договор займа, в свою очередь, может содержать и условия рассрочки, и другие условия, оговоренные обеими сторонами. Одно из основных преимуществ договора займа как раз и заключается в том, что в нем могут быть подробно прописаны все условия».

Процедура подписания договора займа очень проста. Вы приходите к

Любой договор ренты должен быть

нотариально удостоверен, а если по

такому договору подлежит отчужде-

нию недвижимость, он подлежит

нотариусу, рассказываете: на каких условиях хотите дать заем, на какой срок, выбираете место и способ возврата денег, определяете, будут ли начисляться проценты по займу либо он будет беспроцентным и т.п. Все эти условия будут отражены в договоре.

«Почему договор займа лучше удостоверить у нотариуса? Важно знать, что все факты, которые нотариус включил в договор и удостоверил, имеют повышенную доказательственную силу, то есть не подлежат дополнительному доказыванию в суде, - рассказывают эксперты. - Чтобы оспорить нотариально удостоверенные факты, необходимо сначала доказать, что нотариус совершил нотариальный акт с нарушением закона. Для суда нотариально удостоверенный договор займа будет весомым аргументом, который подтверждает и тот факт, что должник обязался вернуть деньги в определенный срок, и факт, что он получил деньги именно на тех условиях, которые прописаны в договоре».

В любом договоре займа, вне зависимости от наличия других условий, должны быть указаны: имя получателя (полные ФИО, паспортные данные и регистрация), сумма цифрами и прописью, условия выдачи денег (например, размер процентов за использование денежных средств или отсутствие таковых), точный срок возврата суммы.

# **ДОГОВОР РЕНТЫ** – как минимизировать риски?

Правовая инструкция 9111.ru расскажет о том, какие правила должны быть соблюдены при заключении договора ренты, в том числе пожизненного содержания с иждивением, чтобы исключить риски, которые могут понести стороны такого договора.

### Каковы существенные условия договора ренты?

С целью получения выгоды от отчуждения имущества в виде регулярного дохода заключается договор ренты. Под рентой понимается определенная денежная сумма либо иное имущественное предоставление, предназначенное для содержания получателя ренты. Взамен плательщику ренты должно быть передано в собственность имущество, однако рентные платежи не являются ценовым эквивалентом передаваемого имущества: договор ренты может быть платным и бесплатным, если не содержит условия о стоимости передаваемого имущества. Поэтому к договорам ренты, если это не противоречит их существу, дополнительно применяются правила договоров купли-продажи или дарения (ст.ст. 583-585 ГК РФ).

Гражданским кодексом предусмотрено два вида договора ренты: договор постоянной ренты и пожизненной, подвидом которого является договор пожизненного содержания с иждивением. Помимо

формы, периодичности, размера, обеспечения платежей (ст. 587 ГК РФ) и срока действия, договором должны быть определены порядок передачи и вид имущества, составляющего рентный капитал (антиквариат, денежные суммы, предприятия, драгоценные изделия и др., а также недвижимость). При всем разнообразии форм рентных платежей (вещи, деньги, работы или услуги, удовлетворение потребностей получателя ренты в жилище, питании и одежде, а также уходе за ним) денежный эквивалент договора обязателен. Требование о выплате рентных платежей заявляется лишь после передачи получателем принадлежащего ему имущества плательщику ренты в собственность (ст.586 ГК РФ).

### Чем может помочь юрист?

Проверит текст договора ренты на его соответствие действующему законодательству, поможет в согласовании условий договора, которые будут гарантировать права стороны договора. При нарушении договора плательщиком ренты подготовит исковое заявление в суд. Будет представлять интересы в суде. Подготовит апелляционную жалобу или возражения на жалобу ответчика. Если иск инициирован получателем ренты или его наследниками, подготовит возражения на иск.

Существенным условием, определяющим разновидности договора ренты, является его срок. Договор постоянной ренты подразумевает непрерывное и бессрочное осуществление платежей. Права получателя по договору постоянной ренты могут передаваться (ст. 589 ГК РФ). Выплата платежей по договору пожизненной ренты осущест-

вляется до момента смерти одного или нескольких получателей ренты (ст. 596 ГК РФ). Договор пожизненной ренты в пользу гражданина,



который умер к моменту его заключения, ничтожен. Получателей и плательщиков ренты может быть несколько, но в отдельных случаях наличие нескольких плательщиков может противоречить интересам получателя ренты (см. ст. 593 ГК РФ).

В договоре пожизненного содержания с иждивением целью его заключения является получение получателем ренты содержания и ухода взамен на переданное плательщику ренты недвижимое имущество или получение набора социальных услуг на этом основании. Договором пожизненного содержания с иждивением может быть также предусмотрена оплата плательщиком ренты ритуальных услуг (ст. 602 ГК РФ).

еще и государственной регистрации

в Росреестре (ст. 584 ГК РФ).

### **Какие риски возникают при заключении договора?**

Для получателя ренты риск может состоять в неисполнении своих обязанностей другой стороной, однако права получателя ренты в этом случае гарантированы ст.ст. 593, 599, 605 ГК РФ. Для плательщика ренты риск в том, что:

- при гибели предмета пожизненной ренты договор не будет прекращен и сохранится обязанность платить рентные платежи (ст. 600 ГК РФ);
- в зависимости от продолжительности жизни получателя ренты платежи могут превысить

стоимость переданного имущества или в связи с ухудшением имущественного положения плательщика оплата ренты станет непосильной;

- получатель ренты может пережить плательщика;
- при существенном нарушении своих обязательств плательщик ренты по договору пожизненного содержания с иждивением будет обязан вернуть недвижимое имущество или выплатить покупную цену без права требовать компенсацию расходов, понесенных в связи с содержанием получателя ренты (ст. 605 ГК РФ);
- получатель ренты может через несколько лет подать иск в суд и требовать признать договор недействительным, ссылаясь на отсутствие в момент заключения договора способности понимать характер совершаемых им действий и способности руководить ими либо на обман или заблуждение (при этом у плательщика ренты есть возможность доказать в суде необоснованность такого иска, см. Определение Московского городского суда от 01.12.2010 N 4r/5-10656/10);
- получатель ренты может через несколько лет подать иск в суд и требовать расторгнуть договор, ссылаясь на неисполнение плательщиком своих обязанностей (в этом случае плательщик должен доказывать злоупотребление правом со стороны получателя ренты и надлежащее исполнение им своих обязанностей (ст. 10 ГК РФ, см. Апелляционное определение Московского городского суда от 02.10.2013).

# А я поеду в деревню к деду

Многие дети любят проводить каникулы на даче – это целый мир, где можно целый день гулять, играть, исследовать окрестности, заводить новых друзей. Без компьютера или телевизора детям зачастую скучно, а значит, перед родственниками встает важная задача: развлечь свое чадо и позаботиться об организации его досуга.

Проще всего отдыхать с грудничками: больше гуляйте с крохой, ставьте коляску в тени деревьев, подальше от сквозняков, не забывайте и о москитной сетке. Де-

### Юные натуралисты

Загородный участок — лучшая возможность познакомить ребенка с природой, рассказать, какой огромный мир нас окружает. Увидеть вживую ту же корову или козу куда лучше, чем рассматривать картинки из учебника. С ребенком постарше можно завести дневник натуралиста, вписывать туда все интересные открытия, понравившиеся растения и цветы можно засушить и вклеить в тетрадку, подписать названия, где и когда они были сорваны.

Можно отправиться в лес за грибами и ягодами, рассказать, какие растения можно есть, какие нельзя. Можно устроить соревнование, кто больше наберет земляники или заметит больше грибов. После этого можно вместе сварить варенье или испечь пирог. Детей постарше можно научить ориентироваться в про-

в форму и украшаем всем, что под руку попадется), запуск бумажных лодочек, корабликов, самолетов, бумажных змеев — вариантов очень много.

Можно смастерить самостоятельно огородное чучело: на крестовину привязать туловище из ненужных вещей, голову, набитую соломой и обтянутую мешковиной, наверх наденьте старую кепку или шляпу, пусть дети нарисуют лицо фломастером. Из старых веток можно построить шалаш, впрочем, с этой целью можно использовать и старые одеяла — дети будут рады иметь собственный укромный уголок.

### Квесты и развлечения

Можно придумать свою сказку, интересные истории, устроить квесты: заройте таинственный клад и составьте для малыша карту с загадками — ему будет



тей, которые уже ползают или ходят, можно отпускать на коврик, который расстилают на травке. Можно поместить кроху в «кенгурятник», погулять с ней по саду, показывать деревья, цветы, фрукты, овощи, играть в пальчиковые игры, рассказывать стишки и потешки.

Хорошим вариантом развлечения станет надувной бассейн, манеж (для маленьких), различные игрушки — лучше резиновые или пластиковые, их мыть легче. На даче впервые можно попробовать покататься на велосипеде, научиться плавать (если рядом есть водоем), так что захватите надувной жилет или нарукавники, плавательный круг.

Очень здорово, если у вас есть возможность завезти на дачу песок и поставить песочницу: ее можно легко сделать своими руками из обрезанных бревнышек, вкопанных по кругу, или большой тракторной шины. Впрочем, можно приобрести уже готовую форму. Будет здорово, если у ребенка появятся качели в тени деревьев или гамак, где он может отдыхать. Можно из подручных материалов: старых бочек, покрышек, пеньков. Создать веселые садовые фигурки — малышу понравится сказочный сад.

странстве, разжигать костер, лазить по деревьям, рыбачить. Можно собирать полевые цветы, плести венки, купаться, лепить куличики, строить замки, ходить на пикники.

### Маленькие огородники

Вы можете понемногу приучать ребенка к труду и ответственности: выделите ему небольшую грядку, купите садовый инвентарь для малышей и научите огородничать. Поверьте, у малышей даже те же помидоры или клубника растет намного быстрее, ведь дети ко всему подходят с душой. Пусть чадо из леечки поливает свою грядку, помогает вам собирать урожай — есть фрукты и овощи, собственноручно собранные, куда приятнее, они покажутся вдвое вкуснее.

Познавательно и интересно будет сходить на ферму, посмотреть, как корова дает молоко, а куры несут яйца. Вооружитесь сачком и поохотьтесь на бабочек, изучите птиц, расскажите, какие водятся на даче и как они воркуют. Интересно будет заняться рукоделием: поделки из желудей, шишек, колосков, листочков, всевозможные аппликации из семян деревьев, лепестков и коры, постройки из камушков, самодельная мозаика (берем плиточный клей, выкладываем его

интересно пройти весь путь и найти сундук со сладостями или банку с новым конструктором. На даче обязательно нужно заняться спортом, если не определенным видом, то хотя бы физкультурой, сделать памятную фотосессию — на природе всегда можно найти подходящий фон — речка, старое дерево, зеленая трава, деревянный мостик, скирда соломы, пшеничное поле и так далее.

Ребенок не должен скучать, помогите ему познакомиться с соседскими детьми, организуйте командные игры — эстафеты, прятки, чехарду, даже «пенную вечеринку» в бассейне можно устроить со сладостями и лимонадом. Впрочем, даже подручные средства будут кстати.

Захватите теннис, бадминтон, мяч, конструктор — эти игры много места не займут, зато детям скучно точно не будет! Детям постарше будут интересны шахматы, шашки, журналы, книги — вариантов очень много. Лето — прекрасная возможность отдохнуть от компьютера, телевизора и прочих гаджетов. Можно будет отправиться всей семьей в поход или в поездку на велосипедах — это не только доставит большое удовольствие, но и сплотит ваше семейство. Летний отдых на даче — это оздоровление, веселье и новые впечатления!

Ольга Порубова

# **Не торопитесь отправлять**

### остатки в кладовку

Каким бы внимательным и рачительным хозяином вы ни были, после ремонта у вас наверняка останутся ненужные обои. Использовать их по прямому назначению уже вряд ли получится, а выбрасывать действительно жалко. Не торопитесь отправлять остатки в кладовку, «лишним» обоям можно найти забавное и весьма неожиданное применение!

### Украшения для стен

Если у вас остались обои с интересным геометрическим рисунком или просто контрастные по отношению к цвету стен другой комнаты или коридора, из них можно сделать эффектную интерьерную картину. Для картины вам понадобятся жесткий картон, клей и рамочка. Обои (можно сделать коллаж из нескольких видов) наклеивают на лист картона, который вставляют в рамочку и отправляют на стену. Эффектная и, главное, абсолютно эксклюзивная работа готова! Если задействовать несколько разных по фактуре и орнаменту видов обоев, можно сделать целую арткомпозицию: три панно (им рамки не требуются, только клей и картон) – два одинаковых по краям, а в середине другой узор. Так, кстати, нередко украшают интерьеры в дорогих отелях – сегодня это самый настоящий тренд. А еще из ненужных обоев можно сделать забавный коллаж: например, сложить из кусочков симпатичного пса или длинношеего жирафа, склеить на листе картона и наклеить на одну из стен детской комнаты.

### Подарочные коробки и упаковка

Очень популярный сегодня вид рукоделия скрапбукинг – предлагает множество идей для работы с бумагой. В Интернете можно найти простые и не очень выкройки, с помощью которых нетрудно сделать разнообразные подарочные упаковки: маленькие и большие коробки, забавные банки-цилиндры, шкатулки для драгоценностей, романтические конверты и, например, оригинальные пакеты. Разумеется, специальная скрап-бумага вам не нужна, у вас для такого творчества есть обои. С виниловыми, правда, придется повозиться чуть дольше — очень уж они плотные. Сделанную упаковку можно украсить старыми бусинами, пуговицами, стразами или, например, коллажами из обоев другого цвета. Можно оклеить обоями самые обычные коробки, например из-под бытовой техники или обуви. Эта нехитрая и совсем не трудоемкая операция превратит обычные картонки в стильные контейнеры для хранения, которые просто идеально впишутся в интерьер.

### Детали интерьера

При желании обоями, сочетающимися или, оборот, контрастирующими по цвету с основным убранством комнаты, можно декорировать межкомнатные двери и любую мебель снаружи и внутри. Более трудоемкий, но и более эффектный вариант — это декупаж старого шкафчика. Счищаете старую краску, как следует отшкуриваете поверхность, затем красите ее плотной белой краской так, чтобы не проступал темный оттенок. Первый этап закончен. Теперь нужно определиться, как именно и где будут приклеены элементы декора: можно просто разрезать обои ромбами или вырезать рисунок по контуру. Решили? Отлично! Теперь выбирайте цвет, которым будут покрашены свободные от обоев места, наносите его и только потом начинайте клеить. Когда все покрашенное, разрисованное и приклеенное высохнет, покройте шкафчик лаком.

Важный совет: если вы используете для декупажа виниловые обои, лучше отделить их от основы и пустить в дело только верхний слой (с узором). Вас вдохновила идея использования остатков обоев? Попробуйте!



### Там, где есть жизнь и свобода, есть место и для нового творчества.

С. Булгаков

### Победные марши

Вновь черемуха веткой нам белою машет, И гвоздики вдоль улиц мелькают с утра. Оркестранты играют победные марши, Те, что в строй призвала фронтовая пора.

Наша память по дымным годам пронесется, Озарит наша память собой полземли. Но уже никогда не докличется солнце Тех, что пали в боях, но Отчизну спасли.

А знамена Победы все старше и старше, Захлестнулись травою окопные рвы. Что ж вы скромные стали, победные марши, И все реже к нам в гости являетесь вы?

Не гасите свой пыл, заставляйте нас верить В радость завтрашних дней, В мирный свет над страной. Приглушить вас и память святую развеять Из грядущих эпох не дано ни одной.

Вновь черемуха веткой нам белою машет. Ветеран примеряет награды с утра. И звучат над страною победные марши, Те, что в строй призвала фронтовая пора.

## Вечный огонь

Есть два слова...

Не гложет их горечь сомнений И неведом их жизни забвения страх. Есть два слова великих для всех поколений: Это – ВЕЧНЫЙ ОГОНЬ

в честь погибших в боях.

Этот Вечный огонь – скорбь и память о павших, Кто себя не жалел, но сберег нам покой. В гущу праведных дел и в грядущее наше С нами вместе шагает он, ВЕЧНЫЙ ОГОНЬ. К райским гущам пути не для нас расстилались, Но сторонки, чем здесь, не найти нам родней. Здесь страницей святой в наши жизни вписались Пламень вечной любви, пламень Вечных огней. В этих Вечных огнях столько нравственной силы! Разве могут когда зарасти к ним пути? Будто каждый Защитник великой России Продолжает здесь вахту бессменно нести. Боже, Боже, взгляни с высоты поднебесной, Что творится с любимой планетой твоей: Вся Россия моя - в озаренье созвездий Это отблеск войны, пламень Вечных огней.



### А солдат есть солдат

Стон горящей земли...

Смрад торгов закулисных...

Заэкранный пророк об ошибках твердит.

А солдат – он всегда защищает Отчизну,

Нашу вечную Русь, как присяга велит.

А солдат есть солдат: Он разгонит всю нечисть,

Русь в обиду не даст.

Но бывает порой

Роковая судьба пропуск выпишет в вечность, Черной тучей пройдет над сторонкой родной. То ли боль, то ль заря над страной расплескались, То ли ветер, то ль плач обжигают зенит. Был солдат да умолк – только письма остались,

Только песня о павших звенит и звенит.

С нами – радость побед.

С нами – скорбные даты.

Этой памятью, Век, ты всегда дорожи.

Пусть гремит незакатная слава солдата,

Отстоявшего нашу грядущую жизнь.

Кароза А.И., р. Башкортостан, Белебеевский р-н, п. Приютово

### Метроном сердец

Метроном отмеряет стук наших сердец, Мы застыли в граните навек. Генерал, рядовой застыли навек, Когда в дом их приходит беда. И пройдя ад боев, друзей потеряв, Молодыми остались навек. На войне в унисон бились наши сердца, чтоб проклятой войне пришел конец

> Г. Кореннова, г. Брянск



### Весенняя песня

Скворцы весну на крыльях принесли, Ручьями снег с горы спустился. Девчонки в косы первоцветы заплели, Мир в прелестях своих раскрылся. Повсюду солнце землю окропило Янтарно-жёлтыми махровыми цветами, Качает верба грациозно – мило Своими лёгкими пушистыми ветвями. Всё, наполняясь соком, оживает Вот-вот появится листва. Земля весенние наряды примеряет – Зазеленела свежая трава. Весна идёт, весну встречай -Твердят, усталости не зная, Гонцы весны – апрель и май, Закон природы, оглашая. С весенней песней тёплый ветерок В берёзовую рощу весело влетает. Зиме последний прозвенел звонок. Во влажной почве семя прорастает.

С. Кореньков, Свердловская область



### Вспоминайте своих матерей

Выросли дети, разъехались всюду, Тихо в квартире, лишь кошка мурчит. Солнечный зайчик скользит по посуде, Старый будильник негромко стучит. Перебирают иссохшие руки Снимки цветные - привет от детей. Вот ее дети, вот ее внуки, -Жаль, никого нет сейчас рядом с ней. Вот бы собраться детям, как прежде, Да привезти к ней подросших внучат... Смотрит старушка с тихой надеждой, Сердцем зовет, но сыночки молчат. Вспомните, дети, ту, что вас любит, К ней приезжайте хоть иногда!

> И. Бороздина, г. Новоуральск

### Делай добро

Не жди награды за добро, Поверь, оно придет само. Добро ты делай от души, И мысли будут пусть чисты! Пожертвовать собой сумей, Ты станешь чище и добрей! Люди потянутся к тебе, Ты не останешься в беде! Протянут руки в трудный час, И помощи ты будешь рад!

> Т. Плоскова, г. Талица

### «Слава тем, кто нам светит в пути» (памяти Высоцкого)

Не всегда, не везде, не со всеми Нам бывает легко и просто. Кто-то злобу повсюду сеет, Ну а кто – удобренье для роста. Кто-то рядом неспешно шагает, Но всегда помогает в пути; Кто-то вечно вперед забегает И мешает нам дальше идти. Слава тем, кто, покоя не зная, С пламенеющим сердцем в груди, За короткий период сгорая, Освещает нам путь впереди!

> Н. Овсянникова, г. Нижний Тагил



### Родина отцов

Родина! Село мое Засечное. Отчий край, зарницы за плетнем... Стало мне родным оно навечно, Только жаль - бываю редко в нем. Не забыть мне юности рассветы, Запах трав и трели соловья, И ромашек полевых букеты, Что дарил своим сестренкам я. Здесь родился я под небом синим, Под церковный звон колоколов... И зовется родина – Россией, А Россия – родиной отцов! Край ты мой – леса, поля, зарницы... К вам я приезжаю раз в году. Может, запоют мне песни птицы, Если вновь судьбу свою найду!

Н. Кумачев, г. Екатеринбург

## ВНИМАНИЕ! БОЛЬШАЯ АКЦИЯ РАСПРОДАЖА от компании «народная техника - товары почтой» ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО И СУПЕР СКИДКИ!



### ТОНОМЕТР АВТОМАТИЧЕСКИЙ

Для измерения артериального давления, сердечны ударов в минуту, выявления аритмии. Память на предыдущие измерения. Надежен в работе, в приборе применяются современные, суперточные микро-схемь

ТОНОМЕТР НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ - ЦЕНА 1200 руб. ТОНОМЕТР НА ЗАПЯСТЬЕ - ЦЕНА 1000 руб.



ЗОЛОТАЯ ПЛАСТИНА ТИБЕТА
Изготовлена из тибетской меди, покрытой тонким слоем серебра и золота. Сочетание этих металлов создает особые молекулярные колебания, позитивно влияющие на организм человека. Приложите пластину к болевой точке, и боль утихнет через несколько минут. Пластина снимает боль в суставах, позвоночнике, пояснице. Если носить её во внутреннем кармане одежды напротив сердца, то успешно нормализуются артериальное давление и сердечный ритм.

ЦЕНА 970 руб. 300 руб.



### МАГНИТНЫЙ КОВРИК

Воздействует на самые нужные функции организма через биоактивные точки ступней. При регулярном применении коврика хотя бы по 10-15 минут в день эффективно улучшается зрение, слух, нормализуется артериальное давление. Магнитный коврик является непревзойденным давление. Малинеров и болей в ногах ЦЕНА 860 руб. 300 руб. ЦЕНА 860 руб. 300 руб.



### МИКРОСУПЕРБРИТВА MICRO FORCE Размером практически со спичечный коробок, станет незаменимой для любого мужчины, как дома, так и в

дороге. Пригодна как для мокрого, так и для сухого бритья, не нуждается в сети 220V. Экономичная, работает от двух микропальчиковых батареек. Бритва полностьк водонепроницаема. В комплекте специальная щеточка и запасное

ЦЕНА 1780 руб. 680 руб



### БРОНХО - ШУСТРУМ - БАЛЬЗАМ

очищает легкие и бронхи от патогенной слизи, снимает воспале ние и оказывает мощный противомикробное действие. Содержит особые компоненты, которые оказывают антибактериальное действие на бактерии вызывающие гайморит, фронтит, менингит Клинически доказано устраняет гайморит через 2-3 недели регулярного применения. Безалкогольный 100ml. ЦЕНА - 190 РУБ

БЕЗКОНТАКТНЫЙ ТЕСТЕР «ШПИОН» Устройство для выявления неполадок в электроприборах и

электропроводке «шпион». Работает как тестер напряжения со звуковым и световым сигналом. **ЦЕНА 860 pv6. 220 pv6** ЦЕНА 860 руб. 220 руб.



БАЛЬЗАМ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ «СЕРЕБРЯНЫЙ РЫЦАРЬ» содержит в своем составе компоненты, которые эффективно очищают и омолаживают сосуды, укрепляют мышцу

миокарда, нормализует сердечный ритм, нормализует артериальное давление, улучшает память. Устраняют угрозу инсульта и инфаркта. 1фл.- 250 ml.

ЦЕНА 490РУБ



# Быстрый способ приготовить запеченный картофель в микроволновой печи. Секрет в уникальной конструкции

изоляции, создающий идеальный паровой эффект, для приготовления вкусной, ароматной и нежной картошки всего за 4 минуты. Таким же способом в считанны минуты запекаются любые овощи и фрукты

ЦЕНА <u>540</u> руб. 420 руб.



### ТЕРМИНАТОР ЖИРА

Убирает лишний жир, калории и плохой холестерин с поверхности готовых блюд. Сохраняет ваше здоровье, способствует похудению. Пища становится легко усвояемой и по-настоящему полезной. Не заменим для людей страдающих заболеваниями желудочно кишечного тракта, диабетиков

**ЦЕНА 1120 РУБ. 650 РУБ.** 



### ФИКСАТОР VALGUS PRO

Силиконовая накладка полностью изготовлен из эластичного, но довольно упругого материала — медицинского силикона, который абсолютно безопасен для здоровья. Накладка позволяет равномерно распределить нагрузку на стопу, предотвращая развитие воспалительного процесса в области большого пальца, способствуя восстановлению его правильного положения при подагре. Снижает давление на переднюю часть стопы, устраняет риск

появления плоскостопия избавляя от болей во время движения. **ЦЕНА 240** руб. 190 руб.



### АНТИБЛИКОВЫЕ ОЧКИ NIGHT VIEW

Специальные линзы этих чудо очков имеют особое напыление на своей поверхности. Очки позволяют моментально повысить остроту и четкость зрения людям с любыми нарушениями и заболеваниями глаз. Также эффективны для людей с синдромом сумеречного зрения Улучшают четкость, яркость предметов. Идеально подходят для вождения в ночное время, на рассвете или в сумерках, их линзы со

специальным покрытием блокируют синий свет, который вызывает блики от лочарей. Крепится на любые ЦЕНА 320 руб. 290 руб. 00% зашита UVA/UVB. очки. 100% защита UVA/UVB.

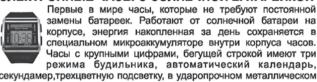


### АРТРОВЕЛЬ СУПЕР КОМПЛЕКС

Для восстановления суставов и позвоночника. Новая разработка Российских ученых содержит в своем составе глюкозамин в легкоусвояемой форме. Попадая в организм человека глюкозамин полностью восстанавливает функциональность суставов и позвоночника пораженных артритом и остеохондрозом, восстанавливает подвижность всего опорно-двигательного аппарата Оказывает мощное противовоспалительное и обезболивающее действие. Достаточно даже одного курса артровеля для того, чтобы надолго забыть о болях в суставах и позвоночнике.

**ЦЕНА - 490 РУБ** 

### ЈЭЛЕКТРОННЫЕ ЧАСЫ С СОЛНЕЧНОЙ БАТАРЕЙКОЙ



влагонепроницаемом корпусе. ЦЕНА 1290 руб. 820 руб.



месяц. Пр-во Корея. В упаковке 5 пластырей.

ПЛАСТЫРЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ Простой и удобный, просто наклеиваете на тело непосредственно на проблемные участке: живот, ноги и др. Незаметен на теле под одеждой. Можно применять в любое время суток, в т. ч. на работе, в дороге, во время сна и т. д. Позволяет сбросить до 10 кг. лишнего веса в

ЦЕНА **8**00 руб. 520 руб.



КОНТЕЙНЕР ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ОБЕДА Незаменим в дороге, на дежурстве, в больнице, поход даче и т.д. Внутри контейнера два герметичны отделения для первого и второго блюда. Контейнер термос, для любых продуктов, который сохраняет и

температуру в течении длительного времени, холодное-холодны горячее - горячим. Функция подогрева, включите контейнер в сеть 220\ несколько минут и ваш обед горячий. В комплекте миска и ложка

ЦЕНА 1200 руб. 890 руб.

### АППАРАТ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ СЛУХА

Современный слуховой аппарат для людей различными нарушениями слуха. Обеспечивает отличнук слышимость в помещении и на улице. Очень прост и надежен в эксплуатации. Громкость устанавливается на вац вкус самостоятельно. В комплекте три насадки под различный диаметр ушной раковины и

ЦЕНА 900 руб. 680 руб.



Для производства в домашних условиях целебной «живой» воды. Применение такой воды в течение 100 дней приводит к тому, что вода: выводит из организма токсины и шлаки нормализует работу внутренних органов, в частности сердца, желудка, печени. Нормализует биоэнергетику организма восстанавливает жизненные силы. ЦЕНА 720 руб. 490 руб

МЫЛО ТУРМАЛИНОВОЕ - Целебные свойства турмалина, были известны людям еще несколько тысяч лет назад. Особенно активно турмалин, как лечебное средство от тысячи болезней, применялся в древней Индии и Китае. Коричневый порошок турмалина способен помочь при многих хронических и трудноизлечимых заболеваниях. Особенно хорошо турмалин помогает при расстройствах сердечно-сосудистой и нервной систем, пропадают мигрени и боли в суставах, омолаживается кожа, уменьшаются морщинь целлюлит. 130 РУБ.



### ПАКЕТЫ GREEN BAGS

GreenBags Чудо-пакеты для хранения продуктов осо материала
Пакеты выполнены из специального материала подавляющего размножение бактерий, грибков и микробов на поверхности продуктов и поглощающего этиленовый газ который выделяют сами продукты и является одной из причин их порчи. Продукты находясь внутри пакетов, сохраняются до

нетырех раз дольше, чем обычно. После использования пакета, его необходимо сполоснуть обычной водой и он снова готов

**ЦЕНА 410** руб. 300 руб.

### МИНИ АППАРАТ «ШИАТСУ»

Маленький и удобный мини массажер. Быстро снимает боль при артрозе, остеохондрозе, радикулите, нормализует артериальное давление ,тормозит заболевание глаз, улучшает слух и зрение Прост в использовании, мал в размерах. Работает от баттарее Разработка японской компании «TAMATSU MEDIKAL CO.TOKYO.:

ЦЕНА 92<del>0 руб. 300 руб.</del>



### НАБОР ДЛЯ РЫБАЛКИ «МАЙТИ БАЙТ»

Обеспечивает клев и работает лучше, чем живец. В рыбкахвоблерах используются стержни, растворяющие в воде особые аминокислоты, провоцирующие хищника на атаку. Рыбка с подраненным бочком, ароматом и вкусом рыбы не

останется без внимания щуки, судака или сома. В наборе 10 рыбок, стержни приманки, крючки. ЦЕНА 1620 руб. 780 руб

### МУРАВЕН - ЖИВИТЕ БЕЗ ВАРИКОЗА



МУРАВЕН на 100 процентной натуральной основе эффективно борется с варикозным расширением вен. На любой стадии заболевания снимает воспаление сосудистой стенки, возвращает эластичность и укрепляет сосуды ног. Эффективно рассасывает и постепенно уменьшает до полного

овения сосудистые синяки и шишки. **Цена за 1 шт. 90 руб. За 3 шт. 250 руб.** 



### СУПЕР ГЕЛЬ МУРАВЬИВИТ

Одним из самых эффективных средств для борьбы грибком ног является «Муравьевит с фунгицидно очистительной системой» - этот препарат способен эффективно уничтожать все виды грибковой инфекции уже через 15 минут после нанесения на

кожу ног. Для того чтобы навсегда избавится от ногтевого грибка необходимо всего пару недель регулярного применения Муравьивита Крем моментально устраняет зуд между пальцами ног, омолаживает кожу и ногтевую пластину. Муравьивит прекрасное средство для устранения неприятного запаха ног. потливости в течении нескольких

**Цена за 1 шт. 90 руб. За 3 шт. 250 руб.** 



### СУПЕРШЛАНГ «ИКС-ХОЗ»

Шланг автоматически расширяется и увеличивается в длину до 3-4 раз, максимум до 45 метров. Не запутывается, не перекручивается и не переламывается, способен увеличивать давление и распыление воды в трубах при минимальном

давлении воды. Каждому покупателю револьверный распылитель «ИКС-ХОЗ» в подарок. Длина 45 метров. **ЦЕНА 2200 руб. 1800 руб.** 

### АКУЛИЙ ЖИР

Содержит удивительный компонент СКВАЛАМИН, очень сильный природный анальгетик и антиоксидант, который обладает мощным противовоспалительным, 🌁 обезболивающим, противоотечным и восстанавливающим свойствами. Применяется при отеках, опухолях, больных суставах, нормализует подвижность и хрящевую тка

Цена за 1 шт. 150 руб. За 3 шт. 400 руб.

### СКЛАДНАЯ СУПЕР ТРОСТЬ

Длина трости легко регулируется по росту пользователя что снимает нагрузку с позвоночника при ходьбе Встроенный пружинный компенсатор снимает нагрузку с суставов при ходьбе, поддерживая и снимая нагрузку с мышц, помогая проходить большие расстояния без боли Специальный наконечник не скользит на льду. На ручке трости имеется встроенный фонарик, который поможет при движении в темное время суток в темном подъезде а также при переходе дороги. Вес 340 гр. Размер в сложенном состоянии 30

ЦЕНА 1450 руб. 790 руб.



### ЖЕМЧУЖНЫЕ ЧУДО-БУСЫ

Изящное украшение и устройство для улучшения здоровья. Перламутровые жемчужины с биоактивными элементами внутри. Можно носить на шее, улучшается работа шитовидной железы, сосудов головы. На вапястье, нормализует артериальное давление, работу сердца

ЦЕНА 720 руб. 200 руб.

СУПЕРНОСКИ «СТОП ДИАБЕТ»

Препятствуют образованию диабетической стопы развитию варикозного расширения вен, улучшают кровообращение, снимают отеки. Обладают терморегулирующими свойствами.. ЦЕНА 320 руб. 200 руб.

ЦИРКОНИЕВЫЙ СУПЕР БРАСЛЕТ





### ТИГРОВЫЙ ЧУДО-ПЛАСТЫРЬ Состав пластыря активирует жизненную

энергию ЦИ, прочищает энергетические каналы, проникает в костную ткань, согревает и тем самым приостанавливает болевой синдром. Пластырь снимает все виды боли в суставах и

позвоночнике, при шейном остеохондрозе, ревматизме и после ушибов. Тигровый Чудо-пластырь способен помочь даже в самых тяжелых случаях. \* ЦЕНА 750 руб. 320 руб.

> МИНИ КОНДИЦИОНЕР «В КАРМАНЕ» Маленький и удобный для охлаждения воздуха не-



больших помещений, походных палаток, автомобилей. Размером с электро бритву, заряжается через usb шнур. Прекрасный подарок для охотников, рыболовов, дачников, походников, автомобилистов.

ЦЕНА 1200 РУБ. 800 РУБ.



### СЕМЬ ДНЕЙ СЕКСА Препарат для повышения потенции и устранения

сексуальных проблем. Полезен и эффективен для мужчин любого возраста. Одной капсулы хватит на семь дней отличного самочувствия и замечательной сексуальной формы. Действует очень мягко, обеспечивает прилив сил, быстрое возбуждение, и

осстановление после полового акта. Никаких неприятных побочных эффектов. Положительный побочный эффект снимает воспаление простаты при аденоме, нормализует состояние всей мочеполовой системы. В упаковке 2 капсулы. При аденоме простаты рекомендуется использовать 3 уп. препарата.

ЦЕНА за 1 уп. 190 руб. За 3 уп. - 500 руб.

### ТЕЛЕФОН 8 (985) 68-26-978, С 9.00 ДО 16.00 Ч. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ

Заказ также можно сделать обычным письмом. В письме укажите нужный вам товар, его количество, Ф.И.О., номер дома и квартиры, улицу, населенный пункт и почтовый индекс. Письмо заказ отправляйте по адресу: 295000, Р Крым, г. Симферополь, а/я 1416. «Товары Почтой». Доставка только "Почтой России". Курьеров нет! Оплата при получении посылки на почте. Оплата посылкой с наложенным платежом. Срок доставки от 10 - 15 дней со дня заказа. Стоимость пересылки в не зависимости от количества товаров - 300 руб. За всю посылку! Также с нашими товарами вы можете ознакомится на сайте: www.tvoipekin.ru ДОСТАВКА ПОЧТОЙ ВО ВСЕ РЕГИОНЫ РОССИИ!

### Рыба в кляре

### Сырный кляр

### Ингредиенты:

- филе рыбы 200 г
- майонез 3 ст. ложки
- яйцо 4 шт.
- твердый сыр -100 г

Сыр натираем на крупной терке, смешиваем с яйцами и майонезом. Все тщательно перемешиваем, добавляем соль, перец и муку. Все снова перемешиваем. Берем филе рыбы, режем на небольшие кусочки, обмакиваем каждый в сырный кляр и обжариваем с обеих сторон на сковороде.

### Картофельный кляр

### Ингредиенты:

- картофель 3 шт.
- яйцо 1 шт.
- мука 2 ст. ложки
- соль по вкусу

Картофель моем, чистим и трем на крупной терке. Добавляем в картофельную смесь яйцо, муку и соль. Берем филе рыбы, режем на небольшие кусочки и панируем в картофельном «одеяле», крепко прижимая кляр к рыбе, и жарим с обеих сторон на растительном масле.

### Молочный кляр

### Ингредиенты:

- молоко 400 г
- яйцо 6 шт.
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки
- рыбное филе 1,5 кг

Молоко немного подогреваем и добавляем яичные желтки, соль, растительное масло, муку и хорошенько взбиваем все. Затем аккуратно вводим в кляр взбитые в пышную пену белки и очень осторожно перемешиваем. Рыбу режем на кусочки, обмакиваем в кляр и обжариваем с двух сторон до появления румяной корочки.

### Пивной кляр

### Ингредиенты:

- мука 100 г
- яйцо 1 шт.
- светлое пиво 150 мл
- растительное масло 2 ст. ложки
- филе рыбы 500 г

Муку просеиваем и вводим в нее аккуратно яичный белок. Затем добавляем пиво и растительное масло. Не пугайтесь, что кляр получился очень жидким. Рыбу режем на кусочки, обмакиваем в кляр и обжариваем с двух сторон. Рыба в пивном кляре получается очень нежной, словно в кружеве.

### Кляр по-китайски

### Ингредиенты:

- яйцо 1 шт.
- крахмал кукурузный -2 ст. ложки
- филе красной рыбы -0.5 кг

Яйцо хорошенько взбиваем, добавляем кукурузный крахмал и солим по вкусу. Рыбу режем на кусочки, обмакиваем в этот кляр и обжариваем с двух сторон на очень сильном огне. Кстати, в этом кляре очень вкусными получаются маринованные куриные крылышки.

### Белковый кляр

### Ингредиенты:

- яйцо 4 шт.
- соль
- мука- 3 ст. ложки
- вода 1 ч. ложка

Этот кляр самый нежный из всех описанных выше. Взбиваем яичные белки с солью, добавляем муки, воды и хорошенько перемешиваем. Кляр должен получиться такой консистенции, как на жидкие блины. Рыбу режем, обмакиваем в этот кляр и обжариваем

К рыбе в любом кляре можно подать очень вкусный чесночный соус, который отлично подчеркнет вкус блюда. Готовится он так: майонез в равных долях смешиваем со сметаной, добавляем мелко порезанный чеснок, зелень и тертый на крупной терке соленый огурец. Все тщательно перемешиваем и подаем соус к рыбе.

### Варенье из одуванчиков

### Для приготовления одной порции нужны:

- цветки одуванчиков 300 штук,
- caxap -1 кг,
- лимоны 2 штуки,
- вода 2 стакана.

### Приготовление

Собирать цветы одуванчика надо при первом обильном цветении и вдали от автомобильных трасс. Дальше нужно помыть цветочки, дать стечь воле.

Затем очистить от зеленых чашелистиков и порезать пополам или, если крупные цветки, на четыре части.

Лимоны помыть и порезать кубиками вместе

с кожурой или пропустить через мясорубку.

В миске, где вы будете варить варенье, вскипятить воду, добавить сахар, мешать, пока он растает и получится однородный сироп. Высыпать подготовленные цветки

Туда же отправить лимоны и варить двадцать минут, периодически помешивая на умеренном огне. Если появится белая пенка, снять ее.

Готовое варенье из одуванчиков расфасовать в баночки, остудить и хранить в холодильнике. Из одной порции получается 1,3 литра. Как лекарство принимать по чайной ложке три раза в день.

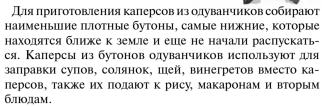
Можно готовить мед из цветков одуванчиков, проварить их без сахара, дать сутки настояться, цветки откинуть на дуршлаг. В сироп добавить сахар и доварить.

Чтобы не хранить в холодильнике, баночки с вареньем надо простерилизовать минут 20.

Этим мёдом можно лечить суставные заболевания, избавиться от камней в желчном и в почках, болей в суставах, улучшить обмен веществ, излечить остеохондроз, привести в порядок главные фильтры организма печень и почки.

Людмила Формус

## Каперсы из одуванчиков



Маринованные бутоны одуванчика - это великолепный аналог каперсов.

Бутоны одуванчика - 1 стакан Для маринада: вода - 250 мл яблочный уксус - 3 ст. ложки крупная соль - 1 ч.л.

сахарный песок - 3 ст.л. - без верха 2-3 дольки чеснока, лавровый лист

1 зонтик укропа, лист смородины, тмин - по вкусу; щепотка кориандра, гвоздика - 2 шт, черного и душистого перца - по 1 шт., корень имбиря и хрена по небольшому кусочку для крепости бутонов.

Перебранные и тщательно промытые цветочные бутоны одуванчика очищаем от чашелистиков и кладем в соленую воду на 1 час. Затем сливаем на дуршлаг и опускаем бутоны одуванчиков в кастрюлю с кипящей водой, доводим до кипения и варим на слабом огне 2 мин. По окончании бланширования сливаем на дуршлаг, бутоны раскладываем в малюсенькие баночки ( например, баночки от детского питания).

Приготовление маринада: в 250 мл воды растворить сахар, соль, добавить специи и кипятить 1 минуту. Затем добавить уксус, все перемешать.

Бутоны одуванчиков, разложенные по баночкам, залить кипящим маринадом.

Банки накрываем стерильными крышками и ставим в кастрюлю с водой. Стерилизуем несколько минут. Вытаскиваем из воды и плотно закручиваем крышки. Даем остыть и убираем на хранение в холодильник.

Каперсы из бутонов одуванчиков будут хорошим дополнением ко вторым блюдам, к рису и блюдам из картофеля. Используют маринованные бутоны одуванчиков и как самостоятельное блюдо, в качестве закуски. Они великолепно замещают маринованные огурцы и корнишоны в салатах, в том числе и в оливье. Это вкуснейшая витаминная добавка, к тому же удобно, каперсы в салат и резать не надо.

Оксана

# Удивительно нежный **лимонный пирог**



Для приготовления лимонного пирога со взбитыми белками нам понадобится

### для лимонного крема:

- 4 желтка
- 300 г сахара
- 2 ст. ложки кукурузного крахмала
- 300 мл воды
- лимонный сок 150 мл (2 средних лимона)
- цедра 1 лимона • 80 г сл. масла.

### Для меренги (взбитые белки):

- 4 белка
- 180 г сахара
- 1 пачка ванильного сахара.
- Для теста:
- 250 г муки
- 130 г сл. масла
- щепотка соли

• вода холодная - 4 ст. ложки. Собрать тесто в пищевой пакет и убрать в холодильник на 30 мин.

Для лимонного крема вымыть лимоны и с одного лимона снять цедру, используя обычную терку. Выжать из лимонов нужное количество сока. Для 150 мл лимонного сока понадобится два средних лимона..

Смешать в кастрюльке воду, сок

лимона, цедру, сахар и крахмал. Поставить смесь на огонь и при постоянном помешивании довести до загустения и кипения.

В отдельной емкости немного сбить желтки венчиком, добавить к ним примерно половину лимонной смеси, тщательно размешивая венчиком. Выложить полученную смесь обратно в кастрюлю. Хорошо все размешать и снова поставить крем на огонь. При интенсивном помешивании довести смесь до загустения. Положить в крем сливочное масло и хорошо перемешать. Переложить крем в выпеченную ранее основу для пирога. Для меренги белки взбиваем миксером. Постепенно, не прекращая взбивания, добавить к белкам сахар и ванильный сахар. Готовую смесь выложить поверх крема.

Ставим пирог в разогретую до 180 градусов духовку минут на 10-15. Верхушка пирога — меренга - должна зарумяниться. Вынуть лимонный пирог с меренгой из духовки и остудить

### «Корадо» купил — и жука победил, и подарок получил!

Для победы над колорадским жуком рекомендуем приобрести известный и очень эффективный препарат «Корадо». Приобретая «Корадо» в промоупаковке (флакон 10 мл), каждый покупатель получает подарок!

- «Корадо» уничтожает взрослых жуков и личинок всех возрастов, а также вновь отрождающихся личинок.
- После опрыскивания «Корадо» защищает картофель длительное время. При этом препарат не проникает в клубни картофеля и не накапливается в них.
- «Корадо» хорошо работает при любых погодных условиях: обработанный картофель будет надежно защищен как в жару, так и в дождливую погоду.
- В отличие от препаратов для обработки клубней имеет малую норма расхода на 1 сотку (в 10 раз
- Также уничтожает тлю и защищает от неё на 3-4 недели.
- \* Срок проведения акции с «20» марта 2016 г. по «31» декабря 2016 г. Условия проведения акции на



# вида подкормок

Игорь Лядов - удивительный огородник, который поражает своими урожаями многих даже самых опытных дачников и фермеров. Вот несколько его рекомендаций, как можно просто и дешево восстанавливать плодородие почвы и повышать урожайность растений.

Ясчитаю, что каждый земледелец может са-мостоятельно готовить для себя микробные препараты, почти столь же разнообразные по составу, как продаваемые культуры ЭМ, но из своих, местных, приспособленных к климату и почвам микробов, что будет экологически более грамотно и практично.

Предлагаем практичный, простой и дешевый способ восстановления плодородия почвы и повышения урожайности растений. Учитывая, что главным компонентом ЭМ являются дрожжи и молочно-кислые бактерии, которых и без того достаточно в почве и вокруг нас, предлагаем в качестве закваски органических настоев использовать обычную сахарно-дрожжевую бражку.

### 1. Сахарно-дрожжевая бражка

В 200-литровую емкость (бочку) кладется: – лопата древесной или травяной золы;

- полведра навоза или помета;
- велро гнилой соломы или опавших листьев:
- лопата перегноя, компоста или просто садовой земли;
- лопата песка;
- литр молочной сыворотки или простокваши;

Бражка готовится так: на 3 литра не хлорированной воды берется 5 ст. ложек сахара и щепотка дрожжей. Бродит 2-3 суток, потом добавляется в общий бак. До использования хранить бражку нужно в холодильнике — она ценна, пока не закисла.

В общем баке вся бодяга настаивается в течение недели. Иногда ее следует перемешивать. При использовании настой разбавляется не менее чем в два раза.

### 2. Сорняковая трава

В 200-литровую бочку закладываю сорниковую траву 2/3 бочки (можно добавить золы 2лопаты). Заливаю водой, закрываю плёнкой сверху. Настаивается две недели. При использовании настоя разбавляю 1 к 10.

### 3. Свежий навоз

В 200-литровую бочку закладываю свежий навоз, 1/3 бочки. Заливаю водой. Настаивается две недели. При использовании настоя раз-

### 4. Куриный помёт

В 200-литровую бочку закладываю куриный помёт, 1/3 бочки. Заливаю водой. Настаивается две недели. При использовании настоя разбавляю 1 к 20.

Ольга Филиппова

# Красиво и полезно: в качестве МУЛЬЧИ

Мульча — это отличный способ защитить растения, сохранить влагу в почве и даже бороться с сорняками. Важность мульчи действительно трудно переоценить. Однако у садоводов часто возникает вопрос по поводу лучших материалов для мульчи. Некоторые даже решают покупать для мульчи специальные смеси в магазинах. Сегодня же мы поговорим об особенностях мульчирования почвы обыкновенными шишками.

Для мульчирования почвы подходят на самом леле многие органические материалы, которые легко найти в саду. Если

же у вас поблизости есть сосновая посадка, то тогда вообще не стоит переживать насчет мульчи - у вас ее будет предостаточно. Шишки действительно отличный вариант для универсальной мульчи в саду, олнако лавайте сначала вспомним об основных заданиях, которые выполняет в саду мульча.

Итак, для чего нужна мульча? В первую очередь для того, чтобы облегчить жизнь вам, садоводам. Вместо того, чтобы тратить уйму усилий на борьбу с сорняками и защиту растений, лучше воспользоваться

мульчой, что гораздо удобнее и проще. В первую очередь следует заметить, что

мульчирование позволяет почве гораздо дольше удерживать в себе влагу. Земля не открыта под солнцем, а значит, влага с нее испаряется медленнее.

В свою очередь, это лишь плюс для растений, ведь они имеют возможность получать влагу тогда, когда она нужна, а не подолгу ждать время полива или дождя. Также мульча выполняет роль защитного барьера, который предотвращает перегрев корней в жаркое время года. Вместо того, чтобы нагревать землю и корни растений, солнце греет мульчу, которая и берет на себя основной удар. В зимнее же время мульча, наоборот, выступает в роли защиты земли, а вместе с ней и корней растений от холода. Почва не промерзает так резко и глубоко, если она щедро укутана покрывалом из мульчи. А еще мульча

защищает землю от вымывания из нее питательных веществ. Особенно такая зашита почве нужна в весеннее время года. Как видите, мульча оказывается полезной круглый год, в любой сезон.

### Мульча из шишек

Шишки отлично подходят для мульчи. Они еще больше защищают землю от жарких лучей солнца летом, еще больше укрывают плотным шаром почву зимой, и при этом мульча из шишек не становится преградой для качественного полива растений. Слой мульчи пропускает влагу без каких либо задержек, а вот в земле уже удерживает ее надежно, не давая возможности воде быстро испаряться. Таким образом, эффективность полива вырастает в несколько раз. В то же время шишки становятся отличным барьером от роста сорняков. Если перед зимой, то укрыть приствольные круги деревьев, землю под кустарниками и прочие места мульчой из шишек, то вполне вероятно, что большая часть сорняков, так и не увидев свет весной, не сможет пробиться на поверхность. Мульча из шишек уникальна тем, что она всегда остается отличным продуваемым



барьером, то есть не ограничивает дыхание почвы. Воздух спокойно проникает в неровные структуры шишек, в то же время от прямых солнечных лучей эта же структура защищает землю отлично. Просто прогуляйтесь в сосновом лесу и вы увидите, что на земле возле деревьев, где почва усеяна иголками и шишками, травы практически не найти. Сорнякам здесь не место. В то же время копните глубже, и вы увидите, какая отличная тут почва. Кстати, об иголках: если удастся, соберите и их, ведь они дополняют мульчу из шишек, заполняя свободные пространства более плотным слоем. И не забывайте, что такая мульча будет отлично и оригинально выглядеть в саду, так что запасайтесь шишками. Сначала вам будут благодарны растения, а затем уже и вы им, когда культуры преподнесут щедрый и здоровый урожай.

### Удобрение «Здравень турбо»: только плюсы



Удобрения «Здравень» считаются одними из лучших для подкормки овощных, садовых и цветочных культур. Их отличает быстрая и полная растворимость в воде, гарантия быстрого поступления питательных элементов в растение. Оптимальное сочетание макро- и микроэлементов для каждой культуры гарантирует отличный и быстрый результат.

«Здравень» помогает развитию

корневой системы, увеличивает число и площадь побегов и листьев, количество завязей и плодов. Благодаря удобрению «Здравень» скороспелые сорта быстрее созревают, в плодах и овощах накапливается больше сахаров и витаминов, улучшается вкус, повышается лежкость. У капусты увеличивается вес и плотность кочана, лук дает более крупные луковицы. По наблюдениям специалистов, «Здравень» повышает урожай на 17-20 %. Цветочные культуры, в т.ч. комнатные, отзываются на подкормку «Здравнем» длительным и обильным цветением, цветы и листья приобретают яркую окраску.

«Здравень турбо» - быстрый и отличный результат!

### «Алатар»: уничтожает 28 видов садовых и огородных вредителей!

«Алатар» — универсальный препарат, он эффективен против множества вредителей (плодожорок, белянок, совок, листоверток, тлей, боярышницы, медяницы, листоблошек, белокрылок, растительноядных молей, долгоносиков, пилильщиков, луковой и морковной мухи и т. д.). Защитит от вредителей большинство садовых и огородных культур (капусту, морковь, лук, грушу, яблоню, крыжовник, малину, землянику, цветы, декоративные кустарники и т. д.). «Алатар» наносит



по вредителям двойной удар, так как содержит сразу два действующих вещества: малатион и циперметрин. Он успешно подавляет даже устойчивые популяции вредителей и обладает синергическим эффектом. В садовой аптечке «Алатар» должен быть обязательно как первейшее средство неотложной помощи при неожиданном нападении вредителей.

# Чтоб шум затих – ешь с мёдом жмых

ум в голове - это симптом забитости сосудов мозга (этот шум возникает от того, что кровь при протискивании сквозь забитые сосуды издает шум, аналогичный тому, который создаётся водой, проходящей по ржавым и забитым трубам). Для лечения этой проблемы (и сопутствующих ей болезней - стенокардии, ишемии, варикоза, гипертонии) я рекомендую принимать квас по Болотову. Для приготовления кваса берутся такие травы, как бессмертник (цветки), одуванчик (корень), мята (листья), красный клевер (цветки) или хвоя сосны. Берете то из этих средств, которое есть в наличии. Стакан какой-то из этих сухих измельчённых трав положить в марлевый мешочек и туда же положить камень (чтобы мешочек не всплывал). Опустить в трёхлитровую банку и залить доверху чистой прохладной водой. Добавить столовую ложку сахара и маленький кусочек ржаного хлеба. Накрыть сложенной в несколько слоев марлей, зафиксировать марлю резинкой. Поставить в тёмное место. Держать от 3 до 7 дней, пока на поверхности не перестанет образовываться пена (её периодически нужно удалять из банки). Если квас стал прозрачный, значит, он готов. Затем квас процедить через сито или сквозь марлю и перелить в чистые бутылки. Хранить в холодильнике. Пить в тёплом виде 3 раза в день по полстакана за 20 - 30 минут до еды. Пока пьёте квас из одной банки, настаиваете следующую. В следующую банку добавить немного закваски из предыдущей. Длительность лечения - около двух месяцев (по самочувствию).

Можно пролечиться и более трудоёмким (но и более эффективным) способом. Понадобятся диоскорея кавказская (корень), гинкго билоба (листья) и софора японская (семена). Софора чистит сосуды, диоскорея тоже чистит сосуды, нормализует давление и участвует в восстановлении нормального кровоснабжения, а гинкго приводит в порядок капиллярный кровоток. Для разжижения крови можно ввести ещё и конский каштан. Рецепты уже публиковались, повторяться не буду. Лично я эти травы периодически принимаю для поддержания себя в здоровом состоянии. Я болен давно (по линии проблем с кровоснабжением мозга и по линии сердечно-сосудистой системы), но благодаря такому приёму трав у меня чистые сосуды, нормально работает сердце, нет проблем с давлением, к врачам не обращаюсь, болезней не чувствую. Так что если надо - могу этими травами поделиться.

И хочу дать еще один рецепт простого и доступного средства. Для чистки сосудов и комплексного самооздоровления я беру 10 кг редьки, тщательно мою щёткой и вместе с кожурой пропускаю через мясорубку. Выжимаю сок, но жмых не выкидываю, а смешиваю с мёдом в такой пропорции: на каждый килограмм жмыха беру 300 г меда. Получившуюся жмыхо-медовую массу ставлю под гнёт, чтобы избежать появления плесени. Сок храню в холодильнике и принимаю по чайной ложке после каждого приёма пищи. Через неделю дозу увеличиваю до 1 ст. л., а еще через неделю — до 1/2 стакана (не больше). Когда сок закончился, приступаю к квашеному жмыху. Его ем во время еды по 2-3 столовые ложки. Когда съедаю всё, то самочувствие улучшается очень заметно. Но если вы будете лечиться этим методом, то знайте, что этот способ противопоказан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью и при серьёзных заболеваниях сердца (порок или инфаркт).

Могу выслать и другие рецепты для чистки сосудов, для избавления от шума в голове и для лечения других болезней сердечно-сосудистой системы. В письме указывайте диагноз, давление и возраст. Свой телефон не пишите (звонить не буду, ибо слышу не очень хорошо), а вот за вложенный конверт с обратным адресом буду благодарен. Помочь вам сочту за честь.

Александр Владимирович Головков, травник. 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900. Лечебные свойства перечной мяты

Лечебные свойства растения были известны Гиппократу, Авиценне, Парацельсу. Они применяли составы на ее основе в случае болей головы, желудочно-кишечных расстройств, стимулирования интеллектуальной деятельности.

Воснове лечебных свойств эфирные масла, в них много ментола, каротина, гесперидина, бетаина, содержится урсоловая, меллисиновая, линолевая, олеаноловая, валериановая и уксусная кислоты. Мята перечная способна накапливать марганец, медь, хром, цинк, селен.

Лекарственные препараты на основе мяты перечной оказывают обезболивающее, желчегонное, успокаивающее, противоспазматическое, антимикробное действие, стимулируют секрецию пищеварительных желез, положительно влияют на гладкую мускулатуру. Входящие в состав фитонциды расширяют сосулы, помогают сосредоточиться. стимулируют память и внимание.

### Масло мяты

Мятное масло получают из листьев водно-паровой перегонкой. Его издавна применяют в качестве противовоспалительного, ветрогонного, потогонного, а также для местной анестезии, ингаляций, устранения

нормализуют обмен.

### Как приготовить мятный чай

Чай готовят из высушенных молодых листьев мяты перечной, собранных во время цветения. Заварить 1ч.л. сухих листьев стаканом кипятка. Мятный чай пьют без сахара, маленькими глотками за 30 минут до завтрака.

Лечебные свойства мяты вызывают расширение сосудов сердца, головного мозга, увеличивают отток крови из отделов сосудистого русла.

Данное средство стоит принимать тем, у кого слабое сердце, наблюдаются перебои в его работе, замирания,

### Рецепты народной медицины

Настои листьев мяты применяют в горячем виде для достижения успокаивающего, противосудорожного эффекта. Их применяют при гастрите с повышенной кислотностью, для устранения спазмов в желудке, возбуждения аппетита, от метеоризма, мигрени, гипертонической болезни, при истощении и упадке сил, для лечения ревматизма, стенокардии.

### Боль в животе, тошнота, рвота

Заварить 1с.л. высушенных листьев стаканом кипятка. Настоять 40 минут в закрытой посуде, процедить.

Принимать мятный настой по 1 ст.л. каждые 3 часа, в случае рвоты - по 1/2 стакана.

Смешать в равных частях спиртовую настойку листьев мяты перечной и ее минут, настоять в закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по половине стакана 2-4 раза в день до еды.

### Успокаивающее средство, от бессонницы

Перед сном поднести к одной ноздре пузырек с эфирным маслом мяты, три раза вдохнуть, повторить для другой ноздри. Способ помогает устранить нервное состояние, справиться с депрессией.

### Грибковые заболевания кожи

Накладывать на пораженный участок кашицу свежих листьев мяты, можно добавить соль.

### Гипертоническая болезнь

Заварить 2 ч.л. высушенных листьев стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 ст.л. два раза в день две недели, после сделать перерыв на неделю.

### Стенокардия

Заварить 3 ч.л. сухих листьев мяты и 3 ч.л. ландыша 300 мл кипятка, настоять 1 час.

Принимать по 1 ч.л. два раза в день в течение недели, затем сделать перерыв 2-3 недели. Входящий в состав настоя ландыш оказывает седативное

Заварить 3 ч.л. укропа или его семян, 3 ч.л. листьев мяты стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов.

Принимать настой по 1с.л. два раза в день в зависимости от тяжести состояния от двух недель до двух месяцев. Между курсами обязателен перерыв 2-3 недели.

### Заболевания ЖКТ

При нарушениях моторной и секреторной функций кишечника (диспепсии), для улучшения аппетита полезно принимать настои мяты. Они усиливают секреторную функцию, перистальтику кишечника, предупреждают запоры.

Заварить 4 ст.л. листьев литром кипятка, настоять 4 часа в закрытой посуде.

Принимать от запоров по половине стакана каждый день. Для их профилактики принимать по 1ст.л. два раза в день.

### Панкреатит

Залить 3 ч.л. листьев мяты, 1 ч.л. корня одуванчика стаканом кипятка, томить на медленном огне 5 минут, настоять 30 минут,

за полчаса до еды в течение 5 недель, сделать семидневный перерыв, затем продолжить лечение в течение 14 лней.

### Противопоказания

Растение может нанести вред при пониженной секреции желудочного

Не стоит применять мятные настои при пониженном давлении.

При приеме крепкого настоя в области сердца может появиться боль.

У кормящих матерей прием мяты снижает количество молока. Чрезмерное употребление рас-

тения вызывает беспокойство, ухуд-

Мята снижает тонус сосудов, что может спровоцировать варикозное расширение вен.

эфирного масла. Принимать по 10 капель процедить. Принимать по 1/4 стакана

болей в мышнах.

При наружном применении мятное масло помогает справиться с угревой сыпью, восстанавливает гладкость и эластичность кожи.

Прием внутрь снижает позывы к рвоте, устраняет икоту, усиливает слюноотделение, перистальтику кишечника, тонизирует кровеносные сосуды. Снижается интенсивность процессов гниения и брожения. Опыты на крысах показали, что в половине случаев мятное масло предупреждает развитие язвенного процесса.

Пары ментола во время ингаляции эффективно уничтожают микробов.

Лечебные свойства мятного масла благоларя вхоляшим в состав полифенолам оказывают желчегонное действие, увеличивают отделение с желчью холестерина, билирубина,

внутрь для устранения метеоризма, спазмов желудка, при отрыжке, жидком стуле.

### Головная боль, приступы мигрени, головокружение

Закрепить на лбу свежие листья мяты. Мелко нарезать листья, залить 20 частями 70% спирта, настаивать неделю, процедить. Принимать по 10-15 капель.

Измельчить 2 ч.л. высущенных листьев, залить 0,5 л холодной воды. Довести до кипения, томить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать от головной боли по 0,5 стакана за полчаса до еды.

### Желчегонное, улучшение деятельности поджелудочной железы, диабет

Заварить 1 ч.л. измельченных корней одуванчика и 2 ч.л. мяты стаканом кипятка, томить на медленном огне 7

знаете ли, почему зелень так полезна для здоровья человека? Амы нашли 10 убедительных причин, которые мотивируют включить в свой рацион еще больше свежей зелени.

### 1. Зелень — это кладезь витаминов и минералов

Абсолютно в любой зелени содержится рекордное количество витаминов и минералов. Все их и не перечислить. Это витамины А, В, С, К, РР, D, Е, а также минералы: кальций, калий, железо, фосфор, йод.

### 2. Зелень укрепляет иммунитет

Такой впечатляющий состав

зелени говорит сам за себя. Ее регулярное употребление помогает укрепить иммунитет и повысить защитные силы организма. Научно доказано, что организм гораздо более активно оказывает сопротивление вирусам и инфекциям, если в рационе присутствует свежая зелень.

### 3. Зелень очищает организм

Зелень способствует выведению шлаков и токсинов из организма.

Это универсальное свойство, которое характерно и для петрушки, и для кинзы, и для укропа, и для зеленого лука. Все они в той или иной степени обладают мочегонным и желчевыводящим эффектом, что способствует эффективному очищению организма и оказывает своеобразный детокс-эффект.

ЗДОРОВЬЕ

### 4. Зелень улучшает состояние кожи, волос и ногтей

В свежей зелени содержится большое количество витамина Е. Он представляет собой природный антиоксидант, а еще его иногда называют витамином красоты. И это вовсе не случайно.

Именно витамин Е улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Кожа становится матовой и сияет буквально изнутри. Волосы блестят и перестают быть ломкими. Ногти становятся очень крепкими.

### 5. Зелень благотворно влияет на пищеварение

Работу пищеварительной системы также можно заметно улучшить, если регулярно употреблять свежую зелень. Особое внимание стоит обратить на укроп и петрушку. А листовой салат, который также весьма популярен в российских широтах, поможет ускорить обмен веществ. Для эффективной работы кишечника и при гастритах полезен шпинат.

Обратите внимание, что при мочекаменной, желчно-каменной и ряде других болезней некоторые виды зелени противопоказаны. Поэтому если у вас есть проблемы определенного характера, то лучше проконсультироваться с врачом.

### 6. Зелень успокаивает нервную систему

Большое количество витаминов и минералов, которые содержатся в свежей зелени, самым лучшим образом влияют на работу абсолютно всех органов. Не остается в стороне и нервная система. Зелень помогает успокоиться и снять хроническое напряжение. Это, кстати, положительно влияет на сон.

### 7. Зелень нормализует лавление

Если у вас есть проблемы с давлением, то стоит обратить внимание на зелень. Листовой салат и зеленый лук помогут вам нормализовать давление, а укроп способствует его понижению.

### 8. Зелень укрепляет сердце и сосуды

Практически вся зелень благоприятно действует на работу сердца и сосудов. Особое внимание следует обратить на кориандр, укроп и базилик. Кстати, зелень также помогает нормализовать уровень холестерина крови и предотвращает образование бляшек на стенках сосудов.

### 9. Зелень поднимает настроение

Зелень не только успокаивает нервную систему, но и поднимает настроение. Ведь когда уходит напряжение и пропадают первые симптомы депрессии, мир вокруг становится гораздо ярче и интереснее. Поэтому добавляйте зелень не только в салаты и мясные блюда, но и в утренний сэндвич, омлет или яичницу.

### 10. Зелень может быть природным афродизиаком

Укроп относится к категории самых известных природных афродизиаков, а его регулярное употребление стимулирует сексуальную активность. Это актуально как для женщин, так и для мужчин. На основе укропа даже изготавливают лекарственные средства, которые помогают в борьбе с импотенцией.

# Аппликации с поваренной солью: когда и для чего

Практика использования поваренной соли в терапевтических целях насчитывает не одно столетие. Особенно эффективными считаются аппликации, которые делают с помощью ткани, пропитанной солевым раствором.

### Абсцессы и гнойные раны

Ткань, пропитанную солевым аствором комнатной температуры, накладывают на больное место на 2-3 часа. После удаления повязки кожу аккуратно просушивают стерильной марлей.

Из гнойной раны такая повязка вытягивает инфицированную жидкость, оставляя здоровые ткани неповрежденными.

### Признаки простуды

Повязку, пропитанную 8% раствором поваренной соли, накладывают на лоб, виски и область переносицы при первых признаках простуды. Средство хорошо снимает заложенность носа, головную боль, а также другие симптомы ОРВИ. Важно следить за тем, чтобы раствор не попал в глаза.

### Низкий уровень

### гемоглобина

С помощью солевых компрессов можно активизировать работу кроветворных органов (селезенки, костного мозга, печени) и улучшить состав крови. При низком гемоглобине широкий лоскут ткани, пропитанный раствором соли, накладывают на несколько часов так, чтобы он закрывал всю грудь и верхнюю часть живота. Курс лечения занимает две недели. В первые 7 дней процедуры делают ежедневно, а во второй половине курса — один раз в два дня.

### Воспаления слизистой оболочки

Симптомы гастрита или колита существенно облегчаются, если в течение недели на ночь накладывать солевую повязку на область живота.

Солевые компрессы успешно выводят из организма токсины. При пищевом отравлении ткань, пропитанную раствором соли, накладывают на живот и меняют повязку 3-4 раза в течение 9-10 часов. Для облегчения симптомов интоксикации у

ребенка достаточно сменить повязку 2 раза за то же время.

### и физическое истошение

### Процедура, облегчающая симпто-

мы истощения и снимающая последствия стрессов, известна очень давно.

Раствор готовят из 7-8 столовых ложек поваренной соли и литра теплой воды. Пропитывают жидкостью хлопчатобумажную или льняную сорочку, отжимают ее и надевают на голое тело. Затем больного хорошо укутывают и укладывают в постель. Лежать необходимо до тех пор, пока ткань полностью не просохнет.

Лучше всего проводить процедуру на ночь. Утром нужно снять рубашку и протереть кожу сухой чистой тканью.

### Болезни суставов

Компрессы с поваренной солью помогают избавлять суставы от отложений, а растительные компоненты, входящие в состав таких средств, питают суставные ткани, обогащая их органическими веществами.

Лля приготовления целебной

смеси используют соль и овощную массу, которая остается после приготовления сырых соков (морковного, свекольного или капустного). Средство наносят толстым слоем на ткань, которую прибинтовывают к больному суставу на 5 часов. Курс лечения составляет 7-10 дней, устойчивый терапевтический эффект заметен после 3-4 курсов, сделанных с недельными перерывами.

### Варикозная болезнь

Боль, вызванную варикозными изменениями в сосудах, снимают с помощью холодного солевого компресса. Для этого наполненный солью полотняный мешочек помещают на несколько минут в морозильную камеру, а затем прикладывают к больному месту.

### Радикулит

Компресс из сухой соли и горчичного порошка снимает боль при радикулите и артрите. Смесь наносят на ткань, которую накладывают на проблемные участки.

Аналогичным действием обладает и смесь соли с жиром (столовая ложка на 100 г жира), которой смазывают больные места. Приступ острой боли в суставе можно быстро снять, приложив к нему лепешку, изготовленную из крутого соленого теста. Его делают из соли и муки, взятых в равных частях, с добавлением небольшого количества воды.

### Общие правила проведения процедур

ля повязок необходимо использовать мягкую и рыхлую (лучше уже бывшую в употреблении) натуральную ткань, которую складывают в 3-4 слоя. Накрывать солевые компрессы полиэтиленовой пленкой или компрессной бумагой ни в коем случае нельзя. Кожа, на которую накладывается компресс, должна быть хорошо промыта.

Концентрация солевого раствора для пропитки ткани не должна превышать 10% (для детей - 5%). Если на коже больного после процедур появляется раздражение, необходимо снизить концентрацию раствора или уменьшить время контакта компресса с кожей.

Солевые повязки нельзя использовать лля лечения пациентов, страдающих кожными заболеваниями и склерозом сосудов головного мозга. При наличии проблем с сердцем частота проведения процедур снижается вдвое. В любом случае перед началом терапевтического курса желательно проконсультироваться с врачом.

# **Как сохранить здоровье** поджелудочной железы

Поджелудочная железа выполняет в организме человека две функции: выделение ферментов, без которых невозможно переваривание углеводов, жиров и белков, и продуцирование гормонов. Важнейший из них инсулин, является главным участником углеводного обмена, нормализующим процессы образования и утилизации глюкозы, главного источника энергии для организма.

**Ч**бои в работе поджелудочной железы чреваты развитием сахарного диабета и различных нарушений пищеварения. Человек, заботящийся о своем здоровье, может избежать неприятностей, следуя нескольким советам, которые направлены на поддержание функций этого органа.

### 1. Включите в рацион капусту

Все виды капусты (особенно цветная, брюссельская и брокколи) содержат вещества, благотворно влияющие на поджелудочную железу и снижающие

риск развития злокачественных фритюре, жирное новообразований в ее тканях. Наиболее предпочтительным продуктом для диетического питания считается брокколи, приготовленная на пару или отваренная в слегка подсоленной воде. Брокколи можно употреблять и в сыром виде, включая ее в состав овощных салатов.

Для нормализации работы поджелудочной железы рекомендуется есть капусту не реже двух раз в неделю.

### 2. Бросайте курить

Установлено, что вещества, входящие в состав табачного дыма, не только разрушают легкие, скверно влияют на состояние сосудов, портят внешний вид кожи, зубов и волос. Продукты сгорания табака провоцируют развитие рака поджелудочной железы: для привычных курильщиков риск возникновения этого недуга возрастает в два-три раза.

### 3. Откажитесь от вредных продуктов

Сбои в работе поджелудочной железы чаше всего возникают у людей, которые регулярно употребляют алкоголь, фастфуд, продукты, обжаренные во мясо, консервы и прочую тяжелую пищу. Не лучшим образом сказывается на состоянии железы и чрезмерное увлечение сладостями, особенно высококалорийной кондитерской продукцией

промышленного изготовления, в которую, наряду с большим количеством сахара, входят жиры.

Такие блюда можно употреблять в небольшом количестве и нечасто. В ежедневный рацион необходимо включать овощи, фрукты, диетические виды мяса. морскую рыбу, кисломолочные продукты и крупы, содержащие клетчатку и медленно усваиваемые углеводы.

### 4. Периодически проводите детоксикацию

Поддержанию здоровья поджелудочной железы чрезвычайно способствуют периодические чистки, помогающие выводить токсины. Один из самых простых и действенных способов такого очищения состоит в следующем:

Прием 10 стаканов чистой питьевой воды. Ее можно частично

заменить настоями лекарственных растений. Особенно полезны чаи из плодов шиповника, травы ромашки, календулы, мяты, шалфея, череды, листьев подорожника, корней девясила;

Вечерние теплые ванны с последующим растиранием кожи в области живота грубым полотенцем или рукавицей из махровой ткани. Такая процедура усиливает кровообращение и повышает температуру тканей, активизируя работу поджелудочной железы.

Включение в рацион ударных порций свежих фруктов (особенно киви и цитрусовых), а также ягод (клубники и смородины). Эти продукты особенно богаты витаминами и антиоксидантами, которые обеззараживают и укрепляют ткани поджелудочной железы.

Схема рассчитана на три дня. При наличии любых хронических заболеваний необходимо проконсультироваться с лечащим врачом перед началом процедур.

### 5. Пейте овощные коктейли

Поджелудочная железа положительно реагирует на употребление свежих овощных соков. Особенно полезен коктейль, приготовленный из стакана свежевыжатого морковного сока, половины стакана воды, одного стебля сельдерея и стакана сваренной на пару брюссельской капусты. Овощи измельчают до кашеобразного состояния с помощью блендера и смешивают с жидкостью. Пить коктейль нужно небольшими глотками, медленно. Напиток употребляют слегка теплым. Можно включить его в одну из дневных трапез (обед или ланч);

Повседневная забота о здоровье поджелудочной железы необременительна. Нужно только соблюдать здоровый режим питания, периодически проводить очищающие процедуры и отказаться от вредных привычек. При возникновении неприятных ощущений, боли или проблем с пищеварением следует немедленно обратиться к врачу. Такой подход позволяет надолго сохранить трудоспособность и избежать развития тяжелых недугов.

# Одувантик от ста болезней

### Наталья Ковалёва, фитотерапевт:

Существует только два противопоказания применения одуванчика: это индивидуальная непереносимость и склонность к поносам.

Одуванчик можно давать в любом возрасте. Это действительно «эликсир жизни». Он обладает мощным положительным воздействием на печень. А печень напрямую отвечает за состояние почек, сердца, мозга, лимфатической системы, гормональной системы.

Применение одуванчика предупреждает развитие следующих заболеваний:

атеросклероз, гипертоническая болезнь, заболевания печени, желчного пузыря, нарушение обмена веществ, ожирение, заболевания кожи.

Кроме того, сок одуванчика обладает очень мощным противоопухолевым действием. То есть он универсален, как и шиповник.

Я расскажу о хорошем рецепте из одуванчика. Называется он «эликсир долголетия».

Для этого мы собираем только цветки, срываем их и сразу укладываем в банку. Почему? Потому что в пыльце одуванчика содержится огромное количество витаминов. Таких как С, Е, А, витамины группы В и многие другие полезные вешества.

Цветки укладываем слоями по 3-4 см и пересыпаем слоем сахара в 1 см. Заполняем до половины банки и утрамбовываем. И так продолжаем, пока не наполним банку до краёв. Закрываем её крышкой.

Помимо того, что этот рецепт обладает поливитаминным общеукрепляющим действием, он также имеет и противовоспалительное, желчегонное, ранозаживляющее, иммунорегулирующее, мочегонное действие. Очень хорошо применять его при различных печёночных, кишечных и почечных коликах.

Приём: добавляем в чай или в воду по чайной ложечке или просто разводим и пьём на здоровье.

Есть знаменитый «заживляющий рецепт» — масло из одуванчиков. Он помогает при ожогах и при лечении ссадин, порезов.

На 200 г нерафинированного подсолнечного масла берём десять цветков одуванчика. Режем половинку головки репчатого лука. Это всё десять минут прокипятить на слабом огне. Оставить на ночь. А утром процедить через несколько слоёв марли. Масло из одуванчиков готово. Хранить в холодильнике. Это масло также хорошо помогает при геморрое.

Другой вариант: для приготовления нужно взять только листья. Их не надо мыть, а достаточно вытереть чистой тряпочкой. Поэтому

самую нижнюю часть листьев, которая всегда грязная, нужно обрезать.

Подготовленные листья одуванчика порезать и залить нерафини-

Ставите на самое светлое место. где у вас больше всего солнца. Рядом положите записку о том, когда вы приготовили масло.

Через две недели процеживаем

ст.л., а если цельными плолами, то побольше, 1 л горячей воды. Этот отвар настоять в термосе. Через час его уже можно принимать. Добавить мёд.



рованным подсолнечным маслом. Листочки обязательно должны быть полностью покрыты маслом, иначе листья почернеют. Чтобы это предотвратить, я прижимаю их сверху веточками смородины, укладывая крест накрест.

Крышкой закрывать ни в коем случае нельзя.

Банку ставим на тарелку, дабы поднимающееся от нагревания масло не мазало ваш подоконник. через 2-3 слоя марли. Обязательно слить в тёмную посуду и плотно закрыть.

Хранить в прохладном месте. Срок годности неограничен.

При лечении ожога мазать его каждый час. Существенное облегчение наступает через 24 часа.

А вот сбор, который помогает при гипертонии: 3 ст. л. календулы, 2 ст. л. корня одуванчика, шиповник - если молотый, то 5

### Татьяна Львовна Ларина, врач-дерматолог:

При сильных ожогах 3-4-й степени это масло уже не поможет. Если же это 1-2-я степень ожога, то масло из одуванчика действительно очень хорошо способствует заживлению. Дело в том, что в одуванчиках, а именно в листочках, содержится очень много биологически активных веществ, минералов, микроэлементов.

А что касается цветков одуванчика, то с ними надо быть очень аккуратным, потому что очень часто возникают на них аллергические реакции.

### Елена Маланкина, кандидат биологических наук:

Как и все растения, одуванчик тоже склонен к накоплению определённых микроэлементов. Чтобы одуванчик приносил только пользу, собирать его нужно как минимум в 30-40 км от крупных городов, от крупных предприятий и не ближе 200 м от крупных автострад.

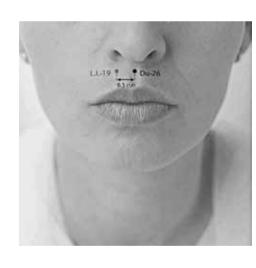
# Точки скорой помощи при экстренных случаях

Акупунктура – это один из методов нетрадиционной медицины, который заключается в воздействиях на активные биологические точки на теле человека. Акупунктура подразделяется на несколько видов: электропунктура, прижигание, иглоукалывание, аурипунктура, точечный массаж, баночный массаж, кровопускание и другие. Наиболее популярным методом лечения является иглоукалывание.

ело человека состоит из каналов, которые называют меридианами. Всего их насчитывается 14, на каждой их которых находятся активные точки. Если меридианы в порядке, тогда вся энергия поступает человеку, что способствует нормальному самочувствию и здоровой жизнедеятельности.

По своему назначению акупунктура способна восстанавливать приток энергии к меридианам, улучшая состояние больного.

Но несмотря на то что основное лечение должен назначать и проводить профессионал, существует не-



которое количество акупунктурных точек, которые с успехом могут быть применены при оказании срочной помощи в экстренных случаях.

Если сразу же не сбить давление, то лопнут слабые сосуды в мозге и наступит инсульт и частичная или этом в дыхательную систему посыполная парализация человека, часто сопряженная со смертью.

Нужно взять цепочку, шнурок или провод и сильно затянуть большой палец на левой руке. Сначала он покраснеет, затем посинеет, может наступить онемение руки, но этого не следует бояться.

Через 5-7 минут нужно снять цепочку и массировать палец по направлению от кончика к кисти руки. Тем самым запускается кровоток и сбивается высокое давление без каких-либо медикаментов примерно на 15-30 единиц и на полчаса.

Если врачебная помощь задерживается, процедура повторяется через 15-20 минут, но всего не более

При инсульте – остром нарушении кровообращения в мозге

- больному требуются покой и срочная первая помощь, причем его нельзя перемещать на другое место. Возьмите шприц, булавку или иголку, простерилизуйте в огне. На кончике каждого пальца руки, на расстоянии 3 мм от ногтя находятся акупунктурные точки Ши-Сюань, являющиеся «точками скорой помощи».

Сделайте в эти точки поверхностное иглоукалывание до появления одной-двух капель крови. Перед этим можно помассировать палец для ускорения появления эффекта. Через некоторое время перенесший инсульт придет в сознание.

Возлействуем на точки указательным пальцем или большим пальцем углубленными массирующими, по ходу часовой стрелки, движениями в течение 5-6 минут. Помассируйте ему до красноты уши и сделайте по одному-два укола на глубину 2 мм в точки, которые находятся на самом нижнем участке мочки каждого уха, до появления одной-двух капель крови. Спустя некоторое время исчезнет судорога мышц рта и пострадавший оконча-

> тельно придёт в себя. На этом оказание скорой помощи заканчивается, и медики могут везти его в больницу.

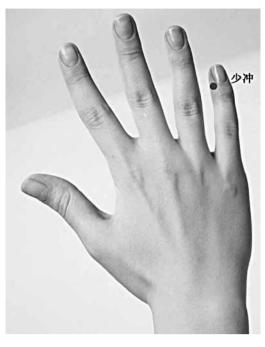
> Кроме того, у корня ногтя мизинца левой руки находятся несколько очень важных акупунктурных точек. Очень сильным нажатием в эту область в головной мозг даётся резкий импульс, и человек приводится в сознание. Чтобы активировать эту точку, можно укусить в этом месте мизинец или надавить на него каблуком. Способ применим также, если нужно привести в чувство

Другая точка скорой помощи находится на верхней губе под носом, на срединной линии, границе нижних и верхней третей губы.

Голову нужно зафиксировать и костяшкой пальца сделать восемьдесять очень сильных нажатий. При лается мощный импульс и приводит человека в сознание.

Если человек испытывает жжение в груди, онемение левой руки, имеет вязкую слюну, то это говорит об остром сердечном приступе, прединфарктном состоянии. В этом случае срочно нужно снимать острую сердечную боль. Идет воздействие на точку лао-гун - в переводе «дворец труда» (меридиан перикарда). Точка находится в центре ладони. Если вы согнете пальцы в кулак, то промежуток между 3 и 4 пальцами указывает на эту точку. Точка имеет седативное значение, особенно при стрессовых состояниях, при повышенном артериальном лавлении.

Головная боль (мигрень) - воздействие на точку «Хэ-гу» круговыми массажными движениями.



Также эту точку можно использовать при сильных менструальных болях, при неврозах, при мигрени, при болезнях носоглотки, при бессоннице и шуме в ушах. Она расположена между основаниями большого и указательного пальца чуть ниже ямки.

Снять усталость можно стимуляцией точки «Пья-сан», расположенной в верхней части мизинца правой руки, между двух фаланг. Мизинец нужно зажать большим и указательным пальцами и кончиком большого пальца в течение часа нажимать на точку.

Бросить курить поможет точка «Хаба-экс», расположенная в ямке в области ключицы. Если хочется курить, нужно сильно надавливать на эту точку.

При головокружении, бессознательных состояниях точкой «скорой помощи» является на точка «Цыньцель», расположенная между бровями. Это внемеридианная межбровная точка. Стимуляция точки производится круговыми движениями указательным пальцем в течение нескольких секунд. Используется также при интоксикациях, головных болях, лицевых невралгиях,

Точка чжун-чун, «средняя точка приступа» (меридиан перикарда). Находится в центре первой фаланги среднего пальца. Это также точка «скорой помощи». Используется при оказании помощи больному. находящемуся в обморочном со-

Расстройство желудка - акупрессура проводится в положении лежа указательным пальцем, круговыми движениями. При поносе стимулируют одновременно точки «Ту-ши-(ли)», расположенные на три пальца правее и левее пупка. При спазмах и коликах воздействуют на точку «Туше», расположенную на три пальца выше пупка. Для лечения запоров стимулируют точку «Ту-кси», находящуюся на три пальца ниже пупка.

Если у человека боль в затылке, шум в ушах, кровь из носа, мушки перед глазами, это свидетельствует о предынсультном состоянии, гипертоническом кризе.

# В помощь диабетикам: 7 полезных веществ

За последние десятилетия сахарный диабет второго типа стал поистине мировой проблемой. Количество случаев заболевания ежегодно возрастает, а средний возраст пациентов, у которых диагностируется недуг, неуклонно снижается. Специалисты считают, что одной из основных причин этой беды является нарушение режима питания. Проще говоря, огромное количество людей регулярно переедает или чрезмерно увлекается продуктами, вызывающими сбои процесса обмена глюкозы.

### Аргинин

Вещество повышает проницаемость клеточных мембран для углеводов и регулирует содержание глюкозы в крови. Аргинин содержится в зелени одуванчика, люцерны, сельдерея и салаталатука, грецких и миндальных орехах, зеленом горошке. Кроме того, эти продукты и травы богаты гуанидином и инозитом, которые также участвуют в углеводном обмене и обладают схожими с аргинином свойствами.

### Миртиллин

Обеспечивает инсулиноподобный эффект. Активизирует процесс усвоения глюкозы клетками. Прием миртиллина, выделенного из листьев черники, помогает нормализовать состав крови: результаты экспериментов показали, что это вещество снижает концентрацию глюкозы на 35-40%.

Кроме черники миртиллин содержится в семенах тыквы, соке репчатого лука, листьях барвинка и опунции. Похожие по действию вещества обнаружены в корневищах аралии маньчжурской, элеутерококка и женьшеня, однако прием препаратов этих растений имеет ряд противопоказаний, так как они содержат компоненты, активизирующие сердечную деятельность и повышающие артериальное давление.

### Фитогемагглютинины (лектины)

Ускоряют процесс высвобождения инсулина из клеток поджелудочной железы, увеличивают способность тканей утилизировать глюкозу. Лектины содержатся в очень многих растениях, но особенно ими богаты семена и створки фасоли, сои и бобов.

### Горечи

Вещества, которые возбуждают аппетит, усиливают выделение пищеварительных ферментов, способствуют регенерации клеток поджелудочной железы. Входят в состав таких растений: цикорий обыкновенный, пырей ползучий, одуванчик, лопух, золототысячник, зверобой продырявленный, спорыш (горец птичий), подорожник, истод и т.д.

Некоторые из этих трав можно не только найти в дикой природе, но и успешно выращивать на огороде.

### Стимуляторы регенерации бета-клеток

**Такими компонентами богаты пряно-вкусовые растения и** пряные овощи: чеснок, все виды лука, корица, лавр, корневой сельдерей. Вещества, имеющие похожую активность, содержатся в свежем соке капусты, картофеля, кизила, груши, земляники, черники, моркови и многих других плодов и овощей.

Стимулируют выделение инсулина из бета-клеток поджелудочной железы. Секретины обнаружены в листьях липы, шелковицы и грецкого ореха, льняном масле, манжетке, красном клевере.

### Микроэлементы и витамины

Снижению концентрации глюкозы в крови особенно способствуют рибофлавин (витамин В2) и такие микроэлементы, как марганец, кобальт, никель, медь, цинк и таллий. Чтобы насытить ими организм, необходимо включать в рацион виноград, груши, гранаты, землянику, малину и ежевику. Богаты микроэлементами пивные дрожжи, крапива, зерна овса, пшеница и ржи, плоды рябины и шиповника.

### «ВЕЛИКИЙ ВОИН гель» - против садовых муравьев!



Как избавиться на участке и даче от садовых муравьев? Что с ними ни делают - они через несколько дней появляются снова. Ситуация кардинально меняется благодаря гелю «Великий воин» против садовых муравьев. Этот гель - приманка с двумя веществами, гибельными для муравьев. Состав ее так привлекателен для насекомых, что рабочие особи не только охотно

поедают ее сами, но приносят в муравейник и кормят личинок и «царицу». Благодаря этому погибает вся муравьиная колония. Для успешной борьбы гель наносят на картонки и расставляют на муравьиных «дорожках» и вблизи муравейников. Капли геля также наносят на стволы деревьев по пути передвижения насекомых. Если муравьи заползают в садовые домики, то гель наносят пунктирной линией внутри помещения, а также по наружному периметру строений. Пригодится вам гель «Великий воин» и в борьбе с домовыми муравьями.

CKAHBOPA .....

"Человек- паук" - Магу- айр	•	2	•	Актини- дия из Китая	, •	Князь тьмы у Булга- кова	<b></b>	Пользо- вание на время	•
•				Тонкая нить - будущая ткань		Ткань с кудрявой поверх- ностью		И имя богини, и турецкий горох	
Сосед острова Ява		Област- ной центр Украины	6					V	
-				Австрий- ская жена Людови- ка XIII		0	•	4.	
	Первая вечеринка Наташи Ростовой		Досье на само- го себя	-		•			
<b>-</b>				=			Курсант до рево- люции	Завитые пряди волос	
Пахучая лекарст- венная трава	Похлебка на бульоне		Погруз- чик - цехо- вой "не- поседа"		Крошка, певший про улыбку		Сигнал тревоги с коло- кольни		Бревно, рушащее стены крепости
•			•		Вексель- ное пору- читель- ство	•		9	
	Кличка деревен- ской лошади	Каза- чий табор		Штурм ворот против- ника	<b>*</b>				
٢		•				Сосно- вый лес	•		
Геркулес, разма- занный по тарелке	` Снеж- ное "одеяло"		Опера Верди, любимая в Египте	Поза для ре- лаксации йога					
•			<b>V</b>	Авербух или Резник		Плетен- ный из прутьев забор			
1		1	_	ys.		~	1	(Sept.	<b>2</b>
B				"Гитара" Эола	Кем-то ́ вырытая ловушка		9	2	
A	1		6				12		

Аваль. Набат. Локоны. Таран. Кош. Аида. Яма. По вертикали. Сова. Киви. Воланд. Буклет Прокат Львов. Анна. Кадет. Суп. Кар. Покров. Бор. Асана. Каша. Тын. Илья. Арфа. По горизонтали. Тоби. Волокно. Бали. Лук. Анкета. Лаванда. Сивка. Енот. Атака.

девты на сканворд

# РЕЦЕПТЫ

### натуральной зубной пасты для белоснежных зубов

Каждый человек должен содержать зубы в чистоте и порядке. И, наверное, мало кто задумывается над тем, что же содержат привычные зубные пасты. Оказывается, в любой зубной пасте, приобретенной в магазине, содержатся токсичные вещества (в основном их три), которые вредны для здоровья человека – это парабены, содиум лариум сульфат и триклозан. Кроме того, всем известный фтор, который содержится в зубной пасте, не так уж и безопасен для человека.

вот если приготовить экологиче-Аски безвредный аналог зубной пасты самостоятельно, она даст свои «натуральные» плоды. Эфирные масла. которые содержатся в зубных пастах домашнего приготовления, помогут и зубам, и человеку в целом.

Здесь собраны натуральные рецепты альтернативной замены зубной пасты.

### Полезно знать

- гвоздика может успокоить зубную боль;
- шалфей полезен при кровоточивости десен;
- розмарин способен улучшить кровообращение;
- тимьян уничтожает бактерии в полости рта человека;
- чайное дерево поможет избавиться от кариеса и воспаления десен;
- перечная мята удаляет воспаления и боли при кариесе, способна придать свежесть дыханию человека.

### Ингредиенты:

- по щепотке корицы, фенхеля (порошка), соли (морской),
- две ложечки (чайные) пищевой соды.
- шесть капелек масла чайного дерева (можно брать мяту в таком же
- одна чайная ложка кокосового масла.

### Как готовить:

Все приготовленные компоненты соединить (кроме масла кокоса) тщательно перемешать. 2. Масло кокоса следует добавлять только непосредственно перед каждой чисткой зубов – тогда и считается, паста готова к применению.

Приготовленная таким образом

зубная паста имеет очень приятный аромат. Хранить рекомендуется в герметичной упаковке.

### Ингредиенты:

- 70 г̂ белой глины,
- одна ложка (чайная) меда,
- две капли эфирного масла шалфея, две капли эфирного масла ромаш-
- от пяти до десяти капель прополиса на водяной основе.

### Как готовить:

Глину с водой смешать до получения пастообразного состояния. 2. Добавить к глине прополис. 3. Взять чайную ложку меда, ввести в нее по две капли подобранных эфирных масел. 4. Все компоненты соединить и тщательно перемешать.

- прекрасно удаляет налет и неприятный запах изо рта, обладает отбеливающим свойством.



### Ингредиенты:

- половинка чайной ложки морской соли (применять только измельченную соль),
- две чайные ложки пищевой соды,
- половинка чайной ложки мирры (порошка) – можно ее заменить бамбуком, порошком либо солодкой.
- половинка чайной ложки белой
- две ложки (чайные) глицерина,
- 3-4 листика мяты, эфирное масло розмарина, лимона, апельсина либо мята - от десяти до тринадцати капель.

### Как готовить:

Все приготовленные ингредиенты тщательно перемешать до однородной массы – паста готова. Хранить в герметически закрытой посуде (баночке).

**1енсионер** о жизни и для жизни

Газета распространяется по подписке, в газетных киосках, почтовых отделениях Российской Федерации. Цена - свободная. Газета отпечатана в ПАО «Первоуральская типография», г. Первоуральск, пр. Ильяча, 26 «а». Слача номера в печать по графику - 16.00, фактически - 15.00 23.05.2016 г. Тираж 13 000 экз. Заказ

Редактор И.М. Шихов Дизайн и верстка М. Семихина, Т. Мартышева

В соответствии с законом РФ «О средствах массовой информации редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции. Редакция может публиковать материалы, не разделяя точки станции. Гедакция может пуольковать материалы, не разделяя точка зрения автора. За содержание и достоверность рекламных материалов ответственность несет рекламодатель. При перепечатке материалов ссыл-ка на альманах «Пенсионер России: о жизни и для жизни» обязательна. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации.