

Как
признать дом
аварийным

стр. 6

5 способов
остаться
счастливым

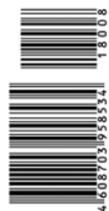
стр. 8

Зачем
подкармливать
растения йодом

стр. 10

Признаки
приближающегося
сердечного
приступа

стр. 14



Пенсионер

РОССИИ
О ЖИЗНИ
И ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 8 (147) август 2018 г.

Пенсия неработающих пенсионеров вырастет на 35%

К 2024 году пенсия неработающих пенсионеров вырастет на 35% по сравнению с 2018 годом. С таким заявлением выступил вице-премьер РФ, министр финансов Антон Силуанов, пишет РИА «Новости».

Так, уже в 2019 году размер пенсии по старости неработающим пенсионерам вырастет на одну тысячу рублей. К 2024 году рост составит 35% — до 20 тысяч рублей в месяц.

Изменения направлены на выполнение задачи главы государства Владимира Путина — рост пенсий темпами выше инфляции. Пенсионная реформа поможет улучшить благосостояние российских пенсионеров, обеспечить им достойную пенсию.



Фото с сайта demokrate.hu

Пенсионный фонд предложили ликвидировать

Пенсионный фонд России предложили ликвидировать, а его обязанности переложить на Федеральное казначейство.

Стаким предложением выступил Суполномоченный при президенте России по правам предпринимателей Борис Титов, пишет РБК. Титов считает, что в государственной структуре Пенсионный фонд «лишняя» и отстающая организация, которая «тянет» деньги. Также он назвал ПФР не совсем прозрачной организацией в плане расходования бюджетных средств. Заменить ПФР может Федеральное казначейство, в котором недавно прошла «IT-революция». По мнению бизнес-омбудсмена, казначейство — продвинутая организация, которая показала свою эффективность в работе, поэтому сможет управлять и пенсионными деньгами. В качестве помощи казначейству Титов предложил создать специальную группу при администрации в регионах, которые бы решали проблемы пенсионеров.

Путин утвердил поправки в бюджет ПФ

Соответствующий документ размещен на сайте правовой информации, пишет «Лайф».

Отмечается, что поправки в бюджет внесены с учетом итогов социально-экономического развития в 2017 году.

Так, в 2018 году доходы ПФР будут снижены на 66,8 млрд рублей и составят 8,266 трлн рублей. В документе указывается, что ожидаемые расходы Пенсионного фонда в 2018 году увеличены до 8,532 трлн рублей. Это на 92,2 млрд рублей выше, чем предполагалось ранее. Таким образом, дефицит бюджета ПФР в 2018 году составит на 158,9 млрд рублей выше, чем планировалось в предыдущем варианте документа. Дефицит будет равен 265,5 млрд рублей.

Пенсии депутатов рассекретили

Госдума официально опубликовала данные о размерах пенсий и заработных плат депутатов. Информация о денежном поощрении чиновников приведена по итогам шести месяцев 2018 года.

Об этом пишет «Интерфакс». Так, фактическая средняя ежемесячная заработная плата депутата Госдумы в 2018 году составила 388,5 тысячи рублей до вычета подоходного налога. Зарплата подсчитана с учетом дней болезни депутатов Государственной думы и отпусков. Размер пенсии депутата Госдумы зависит от количества отработавших созывов полностью. Так, пенсионное обеспечение депутата Госдумы составляет 46 тысяч 626 рублей при

исполнении обязанностей от пяти до десяти лет и 63 тысячи 581 рубль при исполнении обязанностей от десяти лет и более. Ранее сообщалось, что государственные гражданские служащие считают, что их заработная плата слишком маленькая. Ежемесячное денежное поощрение необходимо увеличить на 60%.

В Госдуме назвали причину, по которой на официальном сайте была опубликована информация о размерах пенсий и зарплат депутатов в России. Об этом заявил председатель Госдумы Вячеслав Володин, пишет «Российская газета». Володин сообщил, что решение о публикации данных о пенсиях и зарплатах депутатов Госдумы было принято после того, как в ряде СМИ появилась недостоверная информация. Сообщалось, что пенсии депутатов достигают сотни тысяч рублей.

Сколько заработает государство

Министр финансов Антон Силуанов рассказал, сколько дополнительных средств в бюджет принесет повышение НДС на 2% и куда эти деньги будут направлены.

Об этом пишет издание RNS со ссылкой на выступление главы ведомства в ходе парламентских слушаний в Госдуме. Так, повышение НДС с 18 до 20% с 1 января 2019 года позволит государству ежегодно иметь доход около 600 млрд рублей. Вырученные денежные средства будут направлены на реализацию новых проектов. Силуанов также отметил, что повышение налога «в наименьшей степени затронет бизнес и население с невысоким доходом, поскольку льготные ставки по НДС предлагается сохранить».



■ ■ ■ ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

► Кемеровская область

В Кемерово открыли «дедский сад» для пожилых людей и инвалидов

Первая в Кемеровской области специальная группа дневного пребывания для пожилых людей и инвалидов создана на базе Кемеровского дома-интерната, в дальнейшем такие группы, получившие название «дедские сады», планируется открыть по всему региону, сообщает РИА «Новости».

Как отметила и.о. начальника областного департамента социальной защиты населения Елена Воронина, довольно часто возникает ситуация, когда невозможно обеспечить постоянно дежурство в доме у пожилых родственников. По ее словам, у родных появляется множество забот: выключит ли пожилой человек газ, выпьет ли вовремя таблетки, поест ли, не откроет ли двери мошеннику. Единственным вариантом ранее являлись услуги стационарных учрежде-

ний — домов-интернатов для престарелых и инвалидов.

«Дедский сад» поможет избежать этих проблем и сохранит возможность проживания людям старшего поколения в семье, что психологически очень важно в таком возрасте. Здесь предусмотрено диетическое питание, занятия под руководством опытных психологов и педагогов, дежурство медицинских работников», — уточнили в областной администрации.

В первую группу дневного пребывания набрали 18 жителей Кемерово. Еще четверо побывали на торжестве и остались на день открытых дверей.

По данным властей, после «обкатки» проекта планируется открыть целую сеть таких групп по всей области на базе учреждений социальной защиты населения.

► Новосибирская область

В Новосибирске провели бесплатный психологический тренинг для пенсионеров

Тренинг цикла «Психологическая разгрузка» в течение месяца проходил в региональной общественной организации «Пенсионеры-онлайн», сообщает АСИ.

Тренинг проведен по инициативе некоммерческого партнерства «Волонтер.Сиб», которое занимается социокультурной реабилитацией пожилых людей и людей с инвалидностью.

Групповой тренинг по снятию эмоционального напряжения, стресса, способам выхода из конфликтных ситуаций органично вписался в работу клуба и оказался очень полезен для участников. «Мы, конечно, имеем право жить в состоянии кризиса, стресса, ощущения недостатка чего-то. Но также мы имеем право быть счастливыми. Научиться жить в мире с собой было главной целью нашего

тренинга», — говорит специалист некоммерческого партнерства Анастасия Карачурова.

Клуб «Пенсионеры-онлайн» активно развивается, реализуя социальный проект «Я живу, а значит, все смогу!». Это комплексная программа самореализации людей старшего поколения. Проект стал победителем второго конкурса президентских грантов 2017 года. Директор клуба Татьяна Тарновская убеждена, что проект можно считать одним из механизмов мотивации волонтерского подвигательства у людей старшего возраста. Расширяется целевая аудитория, вовлекаются члены семей — появляется форма онлайн-волонтерства. В планах — продолжение сотрудничества с организацией «Волонтер.Сиб» и психологические творческие мастер-классы.

► Ульяновская область

Ульяновская общественная палата предложила стимулировать переселение пенсионеров в село

Председатель общественной палаты Ульяновской области Александр Чепухин предложил выработать меры поддержки пенсионеров, которые примут решение переехать из города в село, сообщает ТАСС.

«Перед нашей страной стоит задача войти в клуб стран «80 плюс», где продолжительность жизни превышает 80 лет. Одним из механизмов решения данной задачи считают стимулирование переселения горожан старшего поколения в сельскую местность и на территорию садовых товариществ», — процитировали Чепухина в Общественной палате.

«Как человек, живущий в селе, с уверенностью могу сказать, что жить в сельской местности намного комфортнее: свежий воздух, физические нагрузки, более благоприятная окружа-

ющая среда, натуральные продукты — залог долголетия. Кроме того, люди пенсионного возраста смогут заняться развитием личного подсобного хозяйства и тем самым иметь дополнительный заработок», — уточнил глава Общественной палаты.

По мнению Чепухина, главные условия для комфортной жизни в сельской местности — наличие газа, воды, дорог и коммуникаций. Положительный опыт переезда жителей из города в село в регионе уже есть. «К примеру, в Белом Яре Чердаклинского района около 50% жителей — городские. Конечно, запросы у городских выше, но наша задача — их удовлетворить», — уточнил он.

Чепухин также предложил оснастить хотя бы крупные села банкоматами.

Повышение пенсии с 1 августа 2018 года — кому и на сколько

Согласно информации пресс-службы Пенсионного фонда России, 1 августа 2018 года прибавку к пенсии следует ожидать работающим пенсионерам.

Пенсионерам, которые продолжают работать, сделают перерасчет страховой части пенсии с учетом пенсионных баллов, которые были начислены в 2017 году. При перерасчете максимально может быть учтено 3 балла.

С 2018 года один пенсионный балл равен 81,49 рублей. То есть, максимальная прибавка к пенсии может составить 244,47 рублей. При этом следует помнить о норме, которая вступила в силу с 2016 года. Согласно этой норме, страховая часть пенсии для работающих пенсионеров выплачивается без учета индексации. Поэтому для всех пенсионеров прибавка к пенсии будет различной, поскольку на ее размер влияет дата выхода на пенсию.

Для того чтобы с 1 августа 2018 года пенсия была повышена, никаких заявлений подавать в Пенсионный фонд не надо, перерасчет будет осуществлен автоматически.

В Госдуму внесен закон о наследовании пенсии

Согласно законопроекту фракции «Справедливая Россия», получать пенсию умершего смогут ближайшие родственники.

Депутаты фракции «Справедливая Россия» внесли в Госдуму законопроект о наследовании пенсии. Об этом, как передает «Интерфакс», сообщил руководитель фракции Сергей Миронов.

По его словам, согласно проекту закона, наследовать пенсию смогут ближайшие родственники, список которых указан в Семейном кодексе РФ.

«Например, муж и жена, муж умирает, не дожив до пенсии, в этом случае жена будет получать

пенсию до конца срока официально рассчитанного дожития плюс еще пять лет. То есть она будет получать свою пенсию и пенсию мужа», — пояснил Миронов.

Дети также смогут наследовать пенсию родителей.

В настоящее время на рассмотрении Госдумы находится правительственный закон, предлагающий внести изменения в действующую пенсионную систему, в частности, предлагается поднять пенсионный возраст.

bfm.ru

Слет мастеров «Я умею»

Слет в Коломенском организовал Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы 19 июня для пенсионеров Южного округа в рамках проекта «Московское долголетие».

Гостями и участниками «Слета мастеров» стали около полутора тысяч человек. В концертной программе для них выступили артисты Театра современной пьесы, которые исполнили для них любимые всеми песни «Лучший город земли», «Королева красоты» и другие.

Под такие зажигательные мелодии невозможно было не пуститься в пляс!

Но делу — время! Центральным событием слета стал аук-



цион стартапов и инициатив «Я умею, я могу» для людей зрелого возраста. Жители Южного округа Москвы оказались очень активными, и все желающие смогли присоединиться к начинаниям участников «Московского долголетия». «Серебряная биржа труда» предлагала вакансии по

возможному трудоустройству, а на «Бирже инициатив 55+» можно было узнать о множестве бизнес-идей: от предложения организации социального магазина до проведения экскурсий.

На территории парка в этот день проводились различные мастер-классы: изготовление сувениров из кожи и фетра, кукол-оберегов в различных техниках, «богородской» игрушки, глиняных изразцов, Работали «Семейные мастерские», которые могут объединить все поколения семьи.

В Коломенском для всех желающих проводились оздоровительные занятия. Рассказывали о правильном питании и приглашали позаниматься спортом.

Фестиваль «Суворовская каша»

Фестиваль, над созданием которого работали волонтеры группы «Серебряная пора», прошел в селе Суворово Пензенской области.

Проект «Фестиваль «Суворовская каша» в с. Суворово» признан победителем в конкурсе микрорантов «Твоя инициатива», финансирование которого осуществляется на средства пензенского фонда «Капитал местного сообщества».

Почти 2 недели участники проекта готовились к фестивалю.

На фестиваль поехали 65 человек. Все получилось замечательно: каши и напитки, приготовленные волонтерами, разошлись за полчаса «на ура», вручили 3 пледа ветеранам Великой Отечественной войны, 10 памятных знаков «Народная медаль-Дети войны» — пожилым людям, в детские годы пострадавшим от фашизма и ныне проживающим в Лунинском районе, отлично выступили с презентацией группы волонтеров «Серебряная пора», получили Благодарность от главы администрации Лунинского района за активное участие в фестивале «Суворовская каша», познакомились с представителями разных орга-



низаций из Лунинского района с целью начать совместную работу по проекту «Дети войны». Поездка получилась очень интересная и насыщенная. Стоит отметить, что среди участников фестиваля из Пензы было 3 человека в возрасте 90+, 3 человека — в возрасте 90 лет и почти 55 человек — в возрасте 80+. Активное долголетие — живые позитивные примеры.

Ольга Лещенко

*Все нам дорого — каждая малость,
каждый миг в отдаленье любом.
Чтобы все это не потерялось,
сохраните семейный альбом.
И летят за страницей страницы —
наших дней верстовые столбы,
И в домашнем альбоме хранится
фотокопия нашей судьбы.*

Михаил Танич

ВОТ ЭТО КАДР!

Новороссийский пенсионер собрал самую крупную в стране коллекцию ретрофотографий

На антресолях, в старых коробках от монпасе или обшитых бархатом альбомах храним мы пожелтевшие от времени черно-белые снимки. Иногда достаем их, рассматриваем, грустно вздыхаем и укладываем обратно. Наш сегодняшний гость — пенсионер Василий Хонин из Новороссийска — не ограничился семейными рамками, а создал уникальный фотоальбом, который насчитывает более 110 тысяч снимков. Хранится коллекция в электронном виде на сайте nvrsk-kostomarov.ru и открыта всем желающим. Архив исторических фотографий Хонина признан самым большим в России, его просмотрели более восьми миллионов интернет-пользователей. Свой рекорд пенсионер и не думает каким-то образом монетизировать, не поддается на уговоры разместить рекламу. Большая часть собранных снимков посвящена Новороссийску — городу, с которым связана трудовая биография Хонина: он всю жизнь проработал в Новороссийском морском пароходстве.

Это надо видеть!

Сейчас Василию Михайловичу 64 года, уже третий год как он окончательно ушел на пенсию.

— Хотя мог еще работать, — уточняет наш собеседник. — Но вот решил отдать свободное время своему хобби.

О том, что увлечение отнимает немало времени и сил, говорит статистика: по Новороссийску Хонин собрал около 50 тысяч фото, по морским судам — 10 тысяч, столько же насчитывают фотографии о малой родине в Воронежской области.

— Начало коллекции, естественно, положили фотографии моего родного села Костомарово, — рассказывает Василий Хонин. — Но по мере сбора информации возникла необходимость использовать сопутствующие темы, ведь я работал на морских судах, танкерах, соответственно, много людей знал по флоту.

В коллекции Хонина немало фото из личных архивов жителей Новороссийска. Много интерес-

ных фотографий обнаружилось в музее «Новошип» (так по новому называется пароходство), музее цементной промышленности, в городском архиве.

Все свое свободное время наш герой отдает любимому делу — собирает, сканирует, реставрирует старинные фотографии. Каждую фотографию Василий Михайлович знает в лицо. Его память, пожалуй, не уступает компьютеру, храня массу сведений о каждом событии, дате и месте. А ведь объем фотохранилища тянет на сотни гигабайт.

— Работа с архивом требует много, очень много времени, но так как это мне в удовольствие, то и времени не жалко, — объясняет Василий Хонин. — Я по несколько часов в день сижу за компьютером, чтобы сделать очередную выкладку. Но предварительно занимаюсь поиском материала для сайта, недавно две недели на малой родине собирал материал.

Когда старый фотоснимок попадает к Хонину, он возвращает его к жизни. Поначалу обращался к профессионалам, но за сканирование архива пленок в фотостудии запросили 200 тысяч рублей. И тогда Хонин купил сканер и освоил искусство фотореставрации самостоятельно.

— Некоторые фото приходится реставрировать по несколько дней, если они интересны по теме. Обычно я сканирую с большим разрешением, чтобы можно было редактировать. Но самое главное — это найти источник данных фотографий, получить добро на использование этого фото на сайте, бывает, месяцами приходится уламывать.

— Есть люди, помощь которых весьма существенна, — говорит Василий Михайлович. — Это, например, В.В.Савельев, ведущий одной из программ городского телевидения. С его помощью ко мне попал архив фотопленок количеством более 12000 кадров, хотя он мог оказаться в мусорке. Я просидел за его сканированием несколько месяцев. Большую помощь оказала Л.В.Дьячкова,



Василий Хонин не расстается с фотоаппаратом

благодаря ей я смог получить архив МЧС в несколько тысяч фото, сделанных с 1920 по 1970 годы.

История одной фотографии

Матрос-моторист Василий Хонин более десяти лет ходил в заграничные плавания на судах Новороссийского морского пароходства. Потом списался на берег и до пенсии работал в информационно-вычислительном центре Новороссийского морского порта.

Отвечая на вопрос, какие моменты морской биографии остались в памяти, Василий Михайлович замечает: «Таких моментов много в моей жизни, например, прохождение экватора, праздник Нептуна, где меня «крестят». Весело было. Или случай, когда судно, идущее на Исландию, попало в жесточайший шторм».

Было это в 1986 году. Экипаж судна «Даугавпилс», на котором был и Хонин, с грузом горячего вышел в рейс по маршруту Туапсе — Рейкьявик. Не секрет, что зимой Атлантика штормит, поэтому к походу подготовились, вооружившись картами погоды. Капитан судна А.С.Котляров — настоящий «морской волк» — уверенно вел корабль, оглябая бушующие циклоны. Но неожиданно один из циклонов сменил направление, так что танкер оказался в самом его центре. Столь жестокую непогоду не помнили даже бывалые моряки: скорость ветра достигла 25 метров в секунду, а с левого борта выросла волна высотой 20 метров. Под ее ударом корабль содрогнулся.

Волна выбила 12-миллиметровые иллюминаторы и хлынула на капитанский мостик. Тяжелые массы холодной воды, как таран, вновь и вновь обрушивались на палубу, круша и корежа все, что попадалось на пути. Но настоящей бедой запахло, когда напора не выдержали люки хранилищ (танков), в которых размещались 22000 тысячи тонн бензина и дизтоплива.

Их сорвало, и горячее стало разливаться по палубе. Одной искры хватило бы, чтобы весь танкер взлетел в воздух.

Но люди проявили крепкий характер, никто не растерялся: все действовали слаженно и самоотверженно, не жалея себя. Восстановили работу радиолокационных станций, законопатили люки — и все это в условиях бушующего шторма. Почти трое суток практически без отдыха каждый член экипажа боролся за жизнь корабля и свою жизнь. «Был момент, думали, не дотянем до берега», — вспоминает те дни бывший моряк.

Но экипаж смог, обойдясь без сигнала SOS, выйти победителем из схватки с океаном. И даже сделать несколько снимков на память.

Храним мы фотографии любимых

Излишне говорить, насколько архив Хонина нужен и востребован. Как рассказывает наш собеседник, бывали случаи, когда люди обретали портреты своих родственников, которых не было в их собственном альбоме. Сыновья находили отцов, женщины — давних любимых. Масса снимков с его сайта гуляет по социальным сетям «Одноклассники», «ВКонтакте» и другим.

— Некоторые фотографии попадали в солидные издания, правда, они часто «забывают» указать источник, — замечает Василий Михайлович.

Но есть в коллекции Хонина жемчужины. Это непарадные, порою любительские снимки

советских политиков, космонавтов, артистов, прославленных спортсменов, чьи образы стали родными для миллионов. На одной фотографии запечатлен штангист Леонид Жаботинский на одном из судов Новороссийского морского пароходства во время стоянки на Кубе. На другой — легкоатлет Валерий Брумель на встрече с бригадой Новороссийского морского торгового порта. В какой-то момент объектив фотоаппарата поймал Гагарина, Шостаковича, Хрущева, Косыгина и других лиц из звездной плеяды прошлых лет.

— Раз уж заговорили о руководителях «партии и правительства», то могу сообщить, что у меня есть целый альбом о Л.И. Брежнев, так как Новороссийск во многом стал известен благодаря ему и экономически поднялся с его помощью, — рассказывает Хонин. Имеется в виду, что будущий генсек во время войны воевал под Новороссийском на Малой земле и потом написал об этом книгу. Сохранилась фотография того, как в 1974 году Леонид Ильич размашисто шагает по улице Новороссийска. Кстати, в 2010 году благодарные жители установили единственный в стране памятник Брежневу, а скульптуру так и назвали — «Человек, идущий по городу».

Сейчас Василий Михайлович осуществляет новую задумку: он хочет создать своего рода фотобанк «Бессмертного полка». Уже собраны сотни фотографий защитников Родины — предков нынешних новороссийцев и малой родины в Воронежской области. В некоторых альбомах уже есть тематические блоки о ветеранах Великой Отечественной войны. Эту идею земляки горячо поддержали, ведь все меньше остается в живых не только героев фотографий, но и тех, кто фото для потомков сохранил. Но коли уж фотография попала в «хонинский» архив, можно быть уверенным: она уже не исчезнет, войдет в хранилище отечественной истории, которое своими руками создал и поддерживает в рабочем состоянии настоящий энтузиаст своего дела Василий Хонин.

Альфия Кульмухаметова.
Фото: nvrsk-kostomarov.ru



Л.И.Брежнев в Новороссийске, 1974 год



Вид Новороссийска

С 1 июля все денежные переводы физлиц с карты на карту не будут облагаться 13% налогом

Денежные переводы с карты на карту физических лиц не облагались налогом и до 1 июля 2018 года. После этой даты статус-кво сохранится.

Тем не менее в ряде СМИ, по большей части, мелких изданий, прошла совершенно иная информация, которая молниеносно была растиражирована в социальных сетях. К действительности она отношения не имеет, но дыма без огня не бывает. Портал Крылатское.ру разобрался, откуда появилась эта информация, что рекомендуют делать псевдо-эксперты и как в принципе сберечь свои нервы после чтения подобных новостей.

Минувшая неделя в целом была богата на всевозможные информационные поводы — начиная от футбола и заканчивая повышением пенсионного возраста и НДС до 20%. На этом фоне новость о расширении полномочий налоговиков оставалась крупными СМИ неохваченной. Этим тут же воспользовались более «мелкие», выжившие из нее все возможные для себя преференции. В результате в мессенджерах и соцсетях веерно начала распространяться информация о том, что с 1 июля 2018 года при переводе средств между физлицами с карты на карту данные об этом будут сразу отправляться в налоговую, а с суммы перевода автоматически списываться налог в размере 13%.

Однако, как оказалось на самом деле, данная информация — обыкновенный вброс с целью привлечь внимание аудитории. Так, по словам экспертов, налоговые органы и до 1 июля 2018 года имели возможность получать из банков сведения о счетах физических лиц, о чем ясно указано в статье 86 Налогового кодекса РФ. Последняя редакция НК РФ датируется еще 2016 годом, и после этого

никаких изменений не вносилось. Таким образом, если налоговый орган предполагает, что у физического лица есть некий незадекларированный доход (например, ежемесячные поступления от сдачи квартиры в аренду — прим. ред.), ничего не мешает запросить в кредитной организации нужные документы, и их предоставить.

«У банков нет ни обязанности, ни технических средств передавать в налоговые органы информацию о переводах физических лиц с карты на карту в автоматическом режиме. Безусловно, если речь идет о каких-то конкретных людях, которых подозревают в коррупции, терроризме и пр., то все возможно, но чтобы автоматически и по всем гражданам России, которые используют карточные счета, то тут нет ни смысла ни цели», — отметил партнер консалтинговой компании «РусСтар» Николай Голиченков.

В Налоговом кодексе нет статьи, которая обязывала бы банки брать на себя обязательства и передавать в налоговый орган всю информацию по физлицам автоматически.

В Налоговом кодексе нет статьи, которая обязывала бы банки брать на себя обязательства и передавать в налоговый орган всю информацию по физлицам автоматически. Более того, сами на-



логовники будут не рады такому объему никому не нужной информации, которую необходимо как-то хранить, систематизировать, отслеживать и анализировать.

«Честно говоря, мне бы не хотелось комментировать очередной бред и вброс, так как я прекрасно помню, что еще в 2014 году уже объяснял нечто подобное. Тогда так же, практически на пустом месте, появилась информация, что с регулярных и однотипных переводов с карты на карту от одного физического лица к другому автоматически будет списываться 13%. И чтобы получателю доказать, что это не доход, полученный от, например, сдачи жилья, ему нужно идти в налоговую инспекцию и доказывать происхождение сумм», — продолжает Николай Голиченков. По его словам, достаточно прочитать статью 208 НК РФ и увидеть, что операция с картами не включена в перечень доходов.

«Никакие изменения в этой статье с 1 июля 2018 года, которые говорили бы об обратном, вступать в силу не будут», — резюмирует эксперт.

Действительно, в ряде материалов, которые затрагивают данную тему, упор делается именно на то, что владельцы банковских карт при переводах часто не указывают назначение платежа. Это, считают авторы заметок, очень опасно, так как ни банк, ни налоговики не понимают, доход это от какой-то деятельности (например, оплата работы по написанию реферата — прим. ред.) или просто денежное поступление, которое никак не может облагаться налогом. И дальше начинается самое интересное.

Авторы статей на полном серьезе предлагают «маскировать» все переводы с карты на карту, добавляя примечание, например, «доход от продажи наследства», «продажа имущества, находящегося в собственности более 5 лет» и т.д. и т.п. Подобные операции не облагаются налогами, а значит, с них не будет автоматически удерживаться 13%. Еще один вариант, как подстраховаться себя, отмечают авторы подобных сообщений, это не допускать, чтобы на карту поступали регулярные и одинаковые по суммам платежи. Иными словами, если ежемесячно на карточный счет от физлица приходит 20 тысяч рублей, то налоговики посчитают, что это «зарплата» или любой дополнительный доход, и будут удерживать с него 13%. Подобные размышления, хоть и кажутся обоснованными, к реальности никакого отношения не имеют.

■■■ СУДА ДА ДЕЛО

Ликвидаторы Чернобыля подали в суд, лишившись своих компенсаций

Верховный суд Кабардино-Балкарии обратились участники ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС, которая произошла в 1986 году. Они просят пересмотреть дело об отказе в выплате компенсации морального вреда.

Рассмотрение первой части исков начнется уже на следующей неделе, пишет Лента.ру со ссылкой на адвоката Магомед Абубакарова. В начале 2010-х гг. почти 500 истцам, которые участвовали в ликвидации последствий на Чернобыльской АЭС, была присуждена компенсация в размере 670 млн рублей. Часть этих средств люди получили. Но уже в июле 2012 года Верховный суд республики начал отменять принятые ранее решения о компенсациях, опираясь на то, что закон о компенсации морального вреда был принят лишь через восемь лет после самой катастрофы. Люди были вынуждены возвращать полученные деньги. После этого они обратились в ЕСПЧ,

который 7 ноября 2017 года постановил, что отмена решений о компенсациях ликвидаторам и сама процедура пересмотра этих решений нарушили права граждан на справедливое судебное разбирательство. На основании данного решения 120 участников ликвидации последствий страшной катастрофы вновь обратились в Верховный суд.

По словам адвоката, «чернобыльцы потеряли здоровье, моральный вред, нанесенный им, продолжается и по настоящее время, значит, они имели право на получение компенсаций». В то же время управление Федерального казначейства по Кабардино-Балкарии выступило против пересмотра дела. В ведомстве пояснили, что не все решения ЕСПЧ являются поводом для пересмотра судебных актов, а компенсации «возмещению не подлежат».

По материалам юридической социальной сети www.9111.ru

ЛОВИСЬ, РЫБКА ЗОЛОТАЯ

В России вводят гигантские штрафы за рыбалку с удочкой

Новые правила начнут действовать с 2019 года и коснутся рядовых рыбаков.

В начале июня СМИ рассказывали, что рыбалка в России станет платной — везде и для всех. Эта новость наделала много шума, народ возмутился. Спустя неделю в Росрыболовстве поспешили откритично от этой затеи, дескать, я — не я, идея не моя. Но разве могут власти оставить народ с кучей денег в карманах (у нас же их куча, правда?) — надо было срочно придумать, как их отнять. И придумали.

В России с 2019 года вступят в силу нормы бесплатного вылова рыбы частными лицами. Как сообщают «Аргументы недели», нормы разработаны для каждого региона отдельно и они сильно разнятся.

Например, в Курганской области правила несложные — не более 5 кг любой рыбы, — сообщает «Росбалт».

На Алтае можно ловить суммарно до 10 кг рядовой рыбы типа налима, плотвы, сазана, карася или щуки, раков — до 10 кг. Судаков — не более 3 шт., тайменей — 2 тушки.

В Красноярском крае другое ограничение — не более 5 линий или карпов. Раков здесь будут тоже считать поштучно — максимум 50 особей.

В Томской, Тюменской, Новосибирской и Омской областях тоже вводится ограничение по ракам — поймать можно не больше 2 кг.

Суточная норма в Ханты-Мансийске включает 30 кг окуня, плотвы, ельца, карася, вместе взятых.

В Калининградской области установлен лимит по рыбе — только 3 угря и 1 сома.

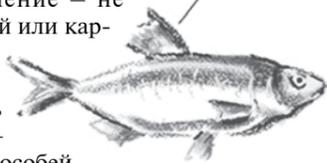
В Псковской — не больше 2 сига и 5 судаков.

На Дальнем Востоке нормы менее суровые. В Приморье можно ловить по 60 наваг, 20 сельдей, брать сотню зубастых

корюшек, 15 кундж, 25 мальма и 10 пилентасов, но не более 3 особей коня-губаря. На Сахалине ограничили 50 особями вылов устриц, спикул и серых морских ежей. В Приамурье оштрафуют за второго тайменя в садке.

Также для всех регионов будет действовать запрет ловить под мостами или с мостов. Запрещены остроги, а на одну любительскую удочку или спиннинг запрещено навешивать более 10 крючков.

За нарушения предусмотрены нехилые штрафы — от 2 до 300 (!) тыс. рублей.



Константин Недорубов — Герой Советского Союза и полный георгиевский кавалер

Недорубов Константин Иосифович — полный георгиевский кавалер, Герой Советского Союза. В истории нашей страны полных георгиевских кавалеров и одновременно Героев Советского Союза было всего трое: маршал Буденный, генерал Тюленев и капитан Недорубов.

Судьба Константина Недорубова причудливым образом напоминает судьбу героя «Тихого Дона» Григория Мелехова. Потомственный казак, уроженец хутора с характерным названием Рубежный (ныне входит в составе хутора Ловягин Волгоградской области), он вместе с другими станичниками был призван на германский фронт. Там быстро выяснилось, что война со всеми ее ужасами и страстями — родная стихия донского казака.

Первым Георгиевским крестом 4-й степени он был награжден за проявленное героичество в ходе одного из тяжелейших боев под г. Томашевым. В августе 1914 г., преследуя отступавших австрийцев, невзирая на ураганный артиллерийский обстрел, группа донских казаков во главе с урядником Недорубовым ворвалась в расположение неприятельской батареи и захватила ее вместе с прислугой и боекомплект.

Второй Георгиевский крест Константин Иосифович получил в феврале 1915 г. за подвиг во время боев за г. Перемышль. 16 декабря 1914 г., находясь в разведке и обследуя населенный пункт, в одном из дворов заметил вражеских солдат и решил захватить их врасплох. Бросив через забор гранату, он подал на немецком языке команду: «Руки вверх, эскадрон, окружай!» Перепуганные солдаты вместе с офицером побросали оружие, подняли руки и поспешили из двора на улицу. Каково же было их удивление, когда они оказались под конвоем одного казака на коне с шашкой в руке. Деваться некуда: оружие осталось во дворе, и все 52 пленных были препровождены к штабу казачьего полка. Разведчик К.И. Недорубов по всей форме доложил командиру своей части, что вот, дескать, взял в плен. А тот не верит и спрашивает: «Где остальные разведчики? С кем захватил пленных?» В ответ звучит: «Один». Тогда командир спросил у вражеского офицера: «Кто вас в плен взял? Сколько их было?» Тот показал на Недорубова и поднял вверх один палец.

Третий Георгиевский крест молодой Недорубов получил за отличие в боях в июне 1916 года в период знаменитого Брусиловского прорыва (контрнаступления), где он проявил беззаветную храбрость и отвагу. «Шашка его не просыхала от крови», — вспоминали хуторские казаки, служившие в одном полку с Недорубовым. А земляки с хутора в шутку предлагали ему поменять фамилию — с Недорубова на Перерубова.

За три с половиной года участия в боях он был неоднократно ранен. Наконец та война закончилась. Не успел казак вернуться на родной хутор, вспыхнула Гражданская. И снова подхватил казака кровавый вихрь судьбополных событий. Это на германском фронте все было понятно, а здесь, в ковыльных донских и царичьинских степях, свои рублились со своими. Кто прав, кто виноват — поди разбери...

И мотала судьба в этой сумятице мыслей и страстей казака Недорубова, как Гришку Мелехова, живым маятником — от красных к белым, от белых к красным... К сожалению, это была довольно типичная ситуация для того запутанного и кровавого времени. Но даже находясь по разные стороны баррикад, казаки воевали храбро — по другому-то не умели.

Одно время Константин Иосифович даже командовал красным Таманским кавалерийским полком и принимал самое активное участие в знаменитой обороне Царицына.

В 1922-м, когда сполохи войны наконец улеглись и стало ясно, что Советская власть пришла всерьез и надолго, Недорубов вернулся в станицу в надежде отдохнуть от двух пережитых войн. Но мирно пожить ему толком не дали — через

восемь лет казака все-таки репрессировали комиссары в кожаных куртках, припомнив службу и в белой, и в царской армии. Недорубова это ничуть не удивило и не сломило.

«Я бывал и не в таких передрыгах!» — решил для себя георгиевский кавалер и «дал стране угля» на строительстве канала «Москва-Волга». В итоге за ударную работу был досрочно освобожден — это по официальной версии. По неофициальной — помогло начальство лагеря, тщательно изучив его личное дело. Все-таки во все века мужчины всех племен и народов уважали храбрость и отвагу...

«Дайте право умереть!»

Когда грянула Великая Отечественная, георгиевский кавалер Недорубов уже не подлежал призыву — по возрасту. К тому времени ему стукнуло 53 года.

Но в июле сорок первого в донских станицах стали формировать эскадрон казаков-ополченцев.

Вместе со своим старым боевым другом Сутчевым Константин Иосифович решительно направился в облисполком: «Дайте право применить весь боевой опыт и умереть за Родину!» В облисполкоме сначала оторопели, потом прониклись. И назначили георгиевского кавалера командиром только что сформированного казачьего эскадрона (в него набирались только добровольцы).

Но тут «встряла», как говорят казаки, одна проблема: на отцовских плечах «повис» его не достигший к тому времени призывного возраста 17-летний сын. Родные бросились отговаривать Николая, но тот был непреклонен. «Запомни, сын, поблажки тебе не будет, — только и сказал Недорубов-старший. — Спрашивать с тебя буду строже, чем с бывалых казаков!» Так в жизнь казака Недорубова врубилась третья война... И тоже мировая — как и первая.

В июле 1942 года после прорыва немецких войск под Харьковом на всем протяжении от Воронежа до Ростова-на-Дону образовалось «слабое звено». Было ясно, что надо любой ценой сдержать продвижение немецких армий на Кавказ, к вождельной бакинской нефти. Остановить противника было решено у станицы Кушевской Краснодарского края.



Навстречу немцам бросили Кубанский кавалерийский корпус, куда вошла Донская казачья дивизия. Других регулярных частей на этом участке фронта на тот момент не оказалось. Необстрелянным ополченцам противостояли отборные немецкие части, опьяненные успехами первых месяцев войны.

Там, под Кушевской, и сошлись казаки «кость в кость» с немцами, при каждом

удобном случае навязывая им рукопашную. Немцы, правда, рукопашные недолюбливали, а казаки, наоборот, любили. Это была их стихия. «Ну где нам еще с гансами похристоваться, кроме как в ближнем бою?» — шутили они. Пери-

одически (к сожалению, не очень часто) судьба дарила им такую возможность, и тогда место схватки устилали сотни трупов в серых шинелях...

Под Кушевской донцы и кубанцы держали оборону двое суток. В конце концов, у немцев лопнули нервы, и при поддержке артиллерии и авиации они решились на психическую атаку. Это была стратегическая ошибка. Казаки подпустили их на расстояние броска гранаты и встретили шквальным огнем. Отец и сын Недорубовы были рядом: старший поливал атакующих из автомата, младший отправлял в немецкую шеренгу одну гранату за другой.

Недаром говорят — храброго пуля боится — несмотря на то что воздух гудел от пуль, ни одна из них не коснулась стрелков. А все пространство перед насыпью было усыпано трупами в серых шинелях.

Недаром говорят — храброго пуля боится — несмотря на то что воздух гудел от пуль, ни одна из них не коснулась стрелков.

Но немцы были намерены идти до конца. В конце концов, умело маневрируя, они смогли обойти казаков с двух сторон, зажав их в свои «фирменные» клещи. Оценив ситуацию, Недорубов в очередной раз шагнул навстречу смерти. «Казаки, вперед за Родину, за Сталина, за вольный Дон!» — боевой клич лейтенанта оторвал от земли пластавшихся под пулями станичников. «Недоруб вместе с сыном снова пошел искать своей смерти, ну и мы полетели вслед за ним, — вспоминали о том знаменитом бое под Кушевской выжившие сослуживцы. — Потому что совестно было оставлять его одного...».

Ополченцы стояли насмерть. Сыновья брали пример с отцов, которые равнялись на командира. Ему верили, уважали его боевой опыт, выдержку. Спустя годы, Недорубов, описывая сражение под Кушевской, отмечал, что, когда пришлось на правом фланге эскадрона отражать превосходящие силы врага, он с автоматом, а сын ручными гранатами «вели неравный трехчасовой бой в непосредственной близости с гитлеровцами».

В том бою вместе с сыном они уничтожили более 72 немцев. Четвертый кавалерийский эскадрон бросился рукопашную

и уничтожил более 200 немецких солдат и офицеров.

— Не прикрой мы фланг, трудно пришлось бы соседу, — вспоминал Константин Иосифович. — А так мы дали ему возможность отойти без потерь... Как хлопцы мои стояли! И сын Колька в тот день показал себя молодцом. Не сдрейфил. Только после этого боя я считал, что больше его не увижу.

В ходе бешеного минометного обстрела Николай Недорубов был тяжело ранен в обе ноги, руки и другие части тела. Он пролежал в лесной полосе около трех суток. Неподалеку от лесопосадки проходили женщины, они и услышали стон. Ночью перенесли тяжелораненого молодого казака в станицу Кушевскую и много недель укрывали его у себя.

«Казачья совесть» дорого обошлась тогда немцам — в той схватке донцы перемолотили свыше 200 немецких солдат и офицеров. Командующий группой генерал-фельдмаршал Вильгельм Лист получил зашифрованную радиogramму, подписанную самим фюрером: «Повторится еще одна Кушевка зпт не научитесь воевать зпт прошагаете в штрафной роте через Кавказские горы тчк».

«Мы галлюцинировали казаками...»

Именно так писал в своем письме домой один из немецких пехотинцев, уцелевший в бою под Маратуками, где донцы Недорубова дорвались-таки до вождельной рукопашной и в итоге, как и под Кушевской, вырезали в ближнем бою свыше двухсот немецких солдат и офицеров. Для эскадрона эта цифра стала фирменным знаком. «Нельзя опускать планку ниже, — шутили казаки, — ну чем мы не стахановцы?»

«Недорубовцы» участвовали в налетах на противника в районе хуторов Победа и Бирючий, дрались в районе станицы Куриной... По словам немцев, выживших после конных атак, «в этих кентавров словно бес вселялся».

Донцы и кубанцы использовали все многочисленные уловки, которые были накоплены их предками в предыдущих войнах и бережно передавались из поколения в поколение. Когда лава наваливалась на врага, в воздухе стоял протяжный волчий вой — так станичники еще издавна запугивали врага. Уже в пределах прямой видимости они занимались вольтижировкой — вертелись в седлах, зачастую свешивались с них, изображая убитых, а в нескольких метрах от противника внезапно оживали и вламывались в расположение противника, рубя направо и налево и устраивая там кровавую кучу-малу.

В любой схватке сам Недорубов, вопреки всем канонам военной науки, лез на рожон первым. В одном бою он сумел, выражаясь казенно-военным языком, «используя складки местности, скрытно подобраться к трем пулеметным и двум минометным гнездам противника и погасить их ручными гранатами». Во время этого боя казак был ранен, но поля боя не покинул. В результате высота, утыканная огневыми точками противника, была взята с минимальными потерями. По самым скромным подсчетам, сам Недорубов в ходе этих боев лично уничтожил более 70 солдат и офицеров.

Бои на юге России не прошли бесследно для гвардии лейтенанта К.И. Недорубова. Только в страшных боях под Кушевской он получил восемь пулевых ран. Затем было еще два ранения.

Окончание на 6-й стр.

КАК ПРИЗНАТЬ ДОМ АВАРИЙНЫМ?

Жилищный фонд, как и остальные объекты материального мира, имеют свойство устаревать и разрушаться. Несмотря на то что срок годности жилья намного дольше, чем у автомобиля и иной какой-либо вещи, он все равно истекает.

Что же делать людям в такой ситуации? Квартиру или дом не продать, в подобном состоянии их никто не пожелает приобрести, ремонт же не имеет смысла. С этой целью была разработана программа признания домов аварийными или непригодными для жизни.

НОРМАТИВНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ

Базовый документ - постановление от 28.01.2006 года, включающее требования к жилым помещениям многоквартирных домов, описание того, как признать дом аварийным.

Несмотря на его достаточно четкие положения, собственникам домов приходится пройти не одну инстанцию, чтобы добиться своей цели.

На региональные власти возлагается обязанность вводить программу признания домов аварийными. В нее на основе заявлений от граждан включаются объекты, собственники которых должны быть переселены.

Программы пишутся на основе федеральных рекомендаций, и деньги на них выделяются чаще из федерального бюджета. Неосвоенные средства подлежат возврату.

СУДЕБНАЯ ПРАКТИКА

Свою роль играет судебная практика, с ее помощью потенциальные заявители могут увидеть, как признать дом аварийным, если возникает необходимость подачи иска в суд.

Существует обзор ВС РФ, отметивший основные трудности, с которыми сталкиваются судьи и которые совершаются участниками дел. Периодически обзоры делаются судами уровня субъектов. Часть дел подпадает в обзоры практики, выпускаемые каждый квартал высшим судом страны.

С помощью материалов практики можно выяснить, до какой степени серьезной считается трещина в стене.

КАКИЕ ДОМА ВКЛЮЧАЮТСЯ В ПРОГРАММУ

Критерии признания дома аварийным или ветхим связаны со степенью разрушения основных конструкций и степенью возможного вреда. Ниже рассмотрим каждый из критериев, все они изложены в обсуждаемом выше постановлении:

- конструктивные элементы дома находятся в явно изношенном состоянии, что делает его ненадежным для проживания, теряется должная степень прочности;



- дом расположен в неблагоприятной среде (атмосфера, насыщенная ядовитыми веществами, радиоактивным излучением);
- неблагоприятная санитарная обстановка, провоцирующая возникновение болезней, ее нельзя исправить и повысить до нужного уровня;
- серьезные изменения в конструкциях дома — разрушение фундамента, трещины в стенах, от чего особенно страдают каменные, кирпичные и деревянные дома;
- дом пострадал в результате природной или техногенной катастрофы;
- строение располагается слишком близко к ЛЭП.

В программу переселения объекты включают, если произошел пожар в доме и нанес ему серьезный вред. Также учитывается состояние местности (например, чрезвычайно высокий уровень шума, регулярно возникающие бедствия).

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ ЖИЛЬЦОВ

В первую очередь, надо собрать общее собрание собственников дома и вынести вопрос на его обсуждение. Если большинство согласно, то выбирается человек, который представит людей в органах власти и в отношениях с иными организациями. В частности, кто будет непосредственно ставить подпись на договоре с организациями, проводящими экспертизы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ДОКУМЕНТОВ

На основании чего признаются аварийными многоквартирные дома?

1. Копия протокола общего собрания жильцов.
2. Заявление с просьбой признать дом аварийным или ветхим.
3. Заявления, жалобы, письма в органы власти на условия проживания, акты, иные документы, подтверждающие слова заявителя.
4. Копии документов, подтверждающих право собственности (если по каким-то причинам регистрации права собственности не произведено).

5. Заключение специализированной организации.

6. Заключение проектно-изыскательской организации о соответствии дома требованиям к жилым помещениям.

Лицо, непосредственно подающее бумаги в межведомственную комиссию, вправе предоставить иные бумаги и сведения. Нормативные акты специально оговаривают отсутствие ограничений.

ПРОВЕДЕНИЕ ЭКСПЕРТИЗЫ ДОМА

Ее проведением желательно заняться до обращения в органы власти, чтобы обеспечить себе дополнительные гарантии принятия законного решения. Лучше заказать исследование в негосударственной организации. Но она должна иметь лицензию или допуск от СРО. Власть, конечно, вправе проигнорировать выводы сторонних экспертов, но сделать это будет намного тяжелее, если они сделаны до отрицательного решения по заявлению.

КТО РАССМАТРИВАЕТ ЗАЯВЛЕНИЕ

В составе местной муниципальной администрации формируется межведомственная комиссия. В нее входят чиновники из федеральных и региональных ведомств. Орган возглавляется председа-

телем. Все документы передаются через канцелярию администрации.

ДЕЙСТВИЯ МЕЖВЕДОМСТВЕННОЙ КОМИССИИ

К материалам проверки приобщаются сведения, собранные непосредственно ее членами, представляющими различные государственные ведомства.

В частности, свое заключение выдают:

- органы пожарного надзора;
- органы санитарно-эпидемиологической службы;
- жилищная инспекция региона;
- представители комиссии истребуют копии актов осмотра дома и материалы по проведенным ремонтным работам у управляющей организации за время, в течение которого поступали жалобы от граждан.

Мнение органа власти необходимо в зависимости от того, на какие обстоятельства ссылаются заявители. Если имел место пожар в доме, нужны документы из МЧС, если дело касается плесени и грибка — бумаги выдаются СЭС и т.д.

Комиссия вправе привлечь для исследования вопроса иные компетентные службы и организации. Их действия фиксируются в актах обследований помещений. Экспертиза дома проводится неоднократно.

Результаты работы оформляются в заключении, которое подается главе администрации. Он и издает распоряжение о признании дома аварийным и подлежащим сносу или иного содержания, в зависимости от выводов комиссии.

ЕСЛИ КОМИССИЯ ОТКАЗАЛА

Единственным выходом остается обращение в судебные инстанции. На обжалование решения главы администрации законом отведено не более трех месяцев.

Суд вправе признать незаконным отказ, обязать вновь рассмотреть заявление и имеющиеся материалы, а также указать на допущенные ошибки в ходе работы комиссии. Судья не имеет права признавать дом аварийным или непригодным для жизни в нем. Полномочиями на это обладает лишь администрация в лице ее главы.

Как признать дом аварийным



Жильцы пишут заявление с просьбой признать дом аварийным или ветхим



Проведение экспертизы дома



В составе местной муниципальной администрации формируется межведомственная комиссия



Результаты работы оформляются в заключении, которое подается главе администрации. Он и издает распоряжение о признании дома аварийным

Константин Недорубов — Герой Советского Союза и полный георгиевский кавалер

Окончание. Начало на 5-й стр.

После третьего, тяжелого, в конце 1942 г. заключение медицинской комиссии оказалось неумолимым: «К службе в армии не годен».

В период боевых действий за совершенные подвиги Недорубов был награжден двумя орденами Ленина, орденом Красного Знамени и различными медалями. 26 октября 1943 года Указом Президиума Верховного Совета георгиевскому кавалеру Константину Недорубову было присвоено звание Героя Советского Союза. «Породнил наш

Константин Иосифович Красную Звезду с Георгиевским крестом», — шутили на этот счет станичники.

Несмотря на то что еще при жизни он стал живой легендой, никаких особых благ и активов для себя и своей семьи в мирной жизни казак Недорубов так и не приобрел. Но на все праздники исправно надевал Золотую Звезду Героя вместе с четырьмя Георгиевскими крестами.

Подхорунжий 1-й Донской казацкой дивизии Недорубов своим отношением к наградам доказывал, что власть и Родина — вещи абсолютно разные. Не понимал

он, почему нельзя носить царские награды, полученные за победы над врагом иноземным. Про «кресты» он говорил: «Я в таком виде на Параде Победы в первом ряду шагал. А на приеме сам товарищ Сталин руку жал, благодарил за участие в двух войнах».

15 октября 1967 г. участник трех войн, донской казак Недорубов вошел в состав факелоносной группы из трех ветеранов и зажигал огонь Вечной славы у памятника-ансамбля героям Сталинградской битвы на Мамаевом кургане города-героя Волгограда. Умер Недорубов 11 декабря 1978

года. Похоронен в станице Березовской. В сентябре 2007 г. в г. Волгограде, в мемориально-историческом музее открылся памятник прославленному герою Дона, полному георгиевскому кавалеру, Герою Советского Союза К.И. Недорубову. 2 февраля 2011 г. в поселке Южный города-героя Волгограда прошла церемония торжественного открытия нового государственного образовательного учреждения «Волгоградский кадетский (казачий) корпус имени Героя Советского Союза К.И. Недорубова».

Сергей Корецкий, СССР.com

Почта сегодня: еще и банкир, и магазин

«Пенсионер России», как и другие печатные издания, во многом зависит от почты. Без нее и подписку не провести, и читателям газету не доставить. О новых услугах и перспективах развития отрасли рассказал директор макрорегиона Урал федерального государственного унитарного предприятия «Почта России» Дмитрий Киселев.



— Дмитрий Николаевич, вы пришли в почтовое ведомство в октябре 2014 года, с вашим приходом совпала структурная перестройка. В вашем подчинении теперь находятся подразделения Курганской, Свердловской, Тюменской и Челябинской областей, Ханты-Мансийского и Ямало-Ненецкого автономных округов. Сегодня, спустя четыре года, можно оценить результаты реорганизации?

— Да. Новая управленческая схема оказалась эффективной. Она позволила привлечь специалистов высочайшего класса, создать сильную команду, способную реализовать амбициозные проекты. Изменений много, они происходят стремительно. Вводятся новые услуги, которые находят отклик у клиентов. Все деньги и усилия мы сейчас вкладываем в развитие.

Некоторые из услуг пока только набирают популярность. К примеру, простой электронной подписью, сокращенно — ПЭП, пока обзавелись лишь 12 процентов потенциальных пользователей. А ведь она значительно облегчает процедуру пересылки и получения заказных писем, бандеролей, посылок. Если ее нет, нужно получить извещение, прийти на почту, там его заполнить, предъявить паспорт. Если же вы обзавелись ПЭП, то не потребуется заполнять извещение, показывать паспорт. Нужно лишь однажды написать заявление, и можно получать посылки, называя кодовое слово из смс-сообщения.

Набирают обороты покупки через Интернет, пенсионеры все чаще заказывают товары и лекарства в телемагазинах по телефону. Так что возможность получить простую электронную подпись наверняка заинтересует людей самых разных возрастов.

За последние четыре года количество посылок возросло более, чем в 10 раз. Число почтовых отделений, складов, сотрудников не может расти так же стремительно. И чем больше людей будет пользоваться ПЭП, тем быстрее станет идти обслуживание клиентов. Сейчас простой электронной подписью обладают десятки тысяч свердловчан, а к концу года, по нашим прогнозам, ее должны оформить 70-80 процентов клиентов. Время ожидания в отделениях постепенно уменьшается. Для себя мы установили такой критерий: пять человек в очереди — это терпимо, но когда появляется шестой — надо принимать меры.

— Слышала, что изменились сроки их хранения на почте?

— Это так. Теперь почтовые отправления мы храним не 30 суток, как прежде, а 15, тут мы приблизились к общемировой практике. Не секрет, что некоторые люди и организации за счет почты экономили средства на содержание, аренду собственных складов. Сокращение сроков

хранения позволило значительно разгрузить площади. Впрочем, всегда есть возможность написать заявление с просьбой продлить срок хранения, если человек находится в отпуске, командировке или больнице. Срок хранения почтовых переводов и письменной корреспонденции, к которой также относятся международные мелкие пакеты, будет продлен.

— Читатели газеты «Пенсионер России» — это люди, которые верны традициям. Они пишут письма на бумаге и отправляют их в конвертах, шлют поздравительные открытки, выписывают газеты и журналы. Поэтому их живы интересуют сроки доставки корреспонденции и подписных изданий. Как с этим обстоит дело?

— Существуют нормативы доставки почтовых отправлений. На доставку из города областного подчинения в областной центр отводится два дня, из райцентра с районными поселениями — четыре. Установленный срок прохождения письма из Екатеринбурга, скажем, в Москву — пять дней. Должен сказать, что в Свердловской области соблюдение сроков доставки корреспонденции превышает 97 процентов. То есть практически все письма приходят вовремя. Кстати, можно вам задать вопрос?

— Конечно.
— Какой процент отправлений, по-вашему, почта теряет?

— Попробую угадать. Возможно, один-два процента.

— Прогресс. Четыре года назад мне отвечали: 5-10 процентов. На самом деле теряется 0,00001 процента отправлений! Причем, все заказные письма и посылки, которые потерялись, мы находим. На каждом отрезке пути, который проходит почтовое отправление, есть электронный контроль на «входе» и «выходе», что позволяет установить, где оно находится. По надежности

доставки мы находимся на том же уровне, что и почтовые службы большинства стран мира. Разве что скандинавы в лучшем положении.

В Финляндии, к примеру, в почтовых отделениях стоят не аппараты, которые выдают талончик с номером электронной очереди, а сканеры. Все документы у финнов — водительские права, паспорта — имеют идентификаторы вроде штрих-кода. Человек подносит его к экрану, на компьютере оператора появляется информация: пришел товарищ Свенсон, посылка для него на такой-то полке, в такой-то ячейке. Уверен, и у нас со временем так же будет.

— Сегодня почта не ограничивается лишь пересылкой писем и посылок. Она берет за доставку пенсий, оказывает финансовые услуги, занимается торговлей...

— Мы растем именно потому, что возвращаем себе ту долю рынка, которую потеряли два десятилетия назад, и осваиваем виды услуг, вроде бы не свойственные почте, но востребованные населением. К примеру, мы оснастили почтальонов переносными терминалами, которые позволяют престарелым людям оплатить коммунальные услуги, не выходя из дома.

Не секрет, что коммерческие банки зачастую уходят из сел, а почтовые отделения остаются, в них сельские жители могут получить финансовые услуги. Да что говорить, во многих деревнях нет даже магазинов, нет транспорта, чтобы привезти продукты, товары. Поэтому мы в сельских почтовых отделениях наладили торговлю товарами повседневного спроса. Поначалу на местах сопротивлялись идее выкладывать товары в открытом доступе, опасались воровства. Оказалось, зря опасались! Почтальон на селе — в большом авторитете, его обманывать грех.

Огромной популярностью пользуются наборы социально значимых товаров с низкой наценкой: крупы, масло, сахар, чай. Расходятся мгновенно.

— Дмитрий Николаевич, в любом деле не обходится без недоразумений и недовольства. Как решаются конфликты с клиентами?

— В последние годы количество претензий неуклонно снижается, а благодарностей — растет. Есть отделения, где на каждое негативное обращение приходится 20-30 благодарностей. Людям нравятся новая форма операторов, их вежливость, стиль работы.

Конечно, без проблем не обходится. Недовольство качеством услуг можно высказать устно или по телефону, а также в социальных сетях. В каждом почтовом отделении есть привычная старшему поколению книга отзывов и предложений. Оставленные в них записи не остаются без ответа. Свои визиты в отделения я всегда начинаю с проверки книги обращений.

— В этом я убедилась на собственном опыте. Пожаловалась на то, что нельзя расплатиться безналом за посылку, и вскоре получила ответ за вашей подписью.

— К сожалению, не все виды услуг подлежат безналичной оплате. И не по нашей прихоти, действует соответствующий регламент. Но мы над этим трудимся и надеемся решить проблему.

— Модернизация, внедрение современных технологий предъявляют новые требования к кадрам.

— Каждый год в «Почте России» увеличивается число работников в возрасте до 40 лет. Сейчас в макрорегионе таких 60,2 процента. Практически в каждом почтовом отделении трудится мужчина. Это важно, поскольку приходится приносить и уносить посылки, да и лампочку вернуть иногда требуется.

В сельских почтовых отделениях преобладают сотрудники старшего возраста. Но они иным молодым фору дадут. Крепкие, подтянутые. Каждый день в любую погоду пешком наматывать километры, подниматься и спускаться по лестницам — для этого надо обладать отменным здоровьем. Мы гордимся нашими ветеранами.

На обучение нового сотрудника требуется пять дней, но потом нужно постоянно повышать свою квалификацию, посещать курсы. Но зато и возможности карьерного роста в «Почте России» уникальные, ни в одном ведомстве таких сегодня нет. В других сегментах рынка все уже распределено, стабилизировалось. А мы стремительно развиваемся.

— Вы отметили, что почтальону нужна выносливость. А как вы и ваши подчиненные относитесь к спорту?

— Положительно. Во всех филиалах прошли спортивные соревнования, победители которых примут участие в макрорегиональной спартакиаде. Скоро наша команда отправится на Всероссийскую почтовую спартакиаду. В нее включены футбол, волейбол, бег на тысячу метров, гиревой спорт. Занятия спортом — это не только забота о здоровье. Они объединяют, сплачивают людей.

Мы вынашиваем мечту провести международные почтовые зимние игры в ХМАО. Там отличная инфраструктура. Хотим пригласить на состязания почтовых работников Канады, США, Норвегии, Финляндии.

— Наша беседа проходит накануне вашего профессионального праздника. Газета «Пенсионер России», все ее читатели поздравляют вас с Днем российской почты.

— В преддверии праздника весь многотысячный коллектив «Почты России» поздравил генеральный директор Николай Подгузов. Я тоже хочу обратиться ко всем работникам почты: поздравляю вас с праздником, желаю здоровья, счастья, добродетельных клиентов!

Беседовала Татьяна Бурова

ЦИФРЫ

Макрорегион Урал ФГУП «Почта России» обслуживает территорию площадью

1 818 497 кв. км

с населением

12 276 тысяч человек.

В Свердловской области работают

13 почтамтов,

свыше **900** стационарных и передвижных отделений почтовой связи, в которых трудятся около **8000** человек.

26 млн писем, **2,5** млн посылок, **5** млн мелких пакетов, **440** тысяч денежных переводов обработал Свердловский филиал за I полугодие 2018 года.

7,7 млн международных отправлений получили в 2017 году свердловчане.

Лифтинг лица медом и крахмалом

Хотите использовать самый эффективный домашний лифтинг от возрастных и мимических морщин? Попробуйте домашнюю маску с молоком и медом, к которым можно добавить немного крахмала. Эта маска для лица с медом прекрасно работает против старения, если применять ее периодически, курсами по 1 месяцу, трижды в неделю.

Для приготовления такого медового лифтинга понадобится:

ИНГРЕДИЕНТЫ

- молоко, 2 ст л;
- мед, ст л;
- крахмал (по желанию).

Что до молока, то еще Клеопатра знала о его поистине волшебных омолаживающих качествах. Египетская царица ежевечерне принимала молочные ванны с различными добавками, что позволяло ей оставаться молодой.

В этом продукте содержится много полноценных полезных белков, аминокислот, микроэлементов, витаминов. Такой «коктейль» заметно омолаживает кожу.

Готовится молочная маска с медом предельно просто: в слегка подогретое молоко кладется мед.

Затем все тщательно перемешивается (в этот момент в состав маски из меда можно добавить крахмал — половину чайной ложки, но только кукурузный и только обладательницы жирной и/или проблемной кожи), пока не получится средство поистине шелковой консистенции.

Готовую маску-лифтинг надо намазывать с использованием косметического шпателя или прямо пальцами тонким слоем. Ждать, пока подсохнет, и наносить снова. И так слоя 3-4.

! Есть противопоказания.

Посоветуйтесь с врачом.

После последнего слоя оставляют средство работать минут на 10, а затем смывают все теплой водой. После же протирают эпидермис кусочком льда (можно специально замороженного, ромашкового).

Журнал Медвяна

5 способов оставаться СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ



Большинство людей не способны контролировать свое эмоциональное благополучие. Они приходят в исступление, когда происходит что-то хорошее в их жизни, и оказываются в депрессии, если все плохо.

Их жизнь — катание на американских горках: в какой-то момент они на гребне волны, но уже через мгновение — на самом дне. Но что было бы, если бы вы могли быть счастливыми несмотря ни на что?

Вы были бы абсолютно спокойны в случае поломки автомобиля или выговора от начальства. Вы бы не чувствовали себя одинокими, когда в дождливый день находите дома одни. Вы бы никогда не лишились сна из-за неудачных личных отношений.

Если вас привлекает мысль о том, что можно самому контролировать свое эмоциональное состояние, станьте хозяином своей жизни с помощью этих 5 простых советов.

1 ХВАТИТ ГНАТЬСЯ ЗА ЧЕМ-ТО, НАЧИНАЙТЕ ЖИТЬ

Многим из нас постоянно чего-то не хватает до полного счастья — денег, новой одежды, лучших отношений. Такие люди обычно думают: «Вот если бы только у меня было это, я был бы непременно всем доволен». Вместо того чтобы наслаждаться жизнью, они гонятся за каким-то призрачным представлением о счастье.

Но даже когда вы получите все, что, как вам кажется, сделает вашу жизнь счастливой, настоящая жизнь все равно будет преподносить белые и черные полосы. Сегодня поломалась ваша машина, а завтра вы потяните мышцу на ноге. Если вы будете постоянно обращать внимание на подобные вещи, у вас всегда будет причина чувствовать себя несчастным.

Так что хватит гнаться за чем-то, начинайте жить. Хотите больше того, чем у вас есть, — это хорошо, но не забывайте отдыхать и наслаждаться жизнью здесь и сейчас.

2 БЕРИТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ

Мы часто виним во всем других людей, обстоятельства и даже объекты наших проблем. «Я вырос таким, потому что мой отец недостаточно любил меня»; «Я ненавижу эту тупую машину за то, что она постоянно ломается».

Вместо того чтобы обвинять других во всех своих проблемах, сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать, чтобы исправить сложившуюся ситуацию. Не дуйтесь и не жалеете себя слишком часто. Вы и только вы ответственны за свое счастье.

3 ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ ВОЗБУЖДЕНИЕ В ТОМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕТЕСЬ

Мы живем в мире постоянной стимуляции. В промежутке между фильмами, видеоиграми и Интернетом у нас всегда происходит что-то интересное. Порой нам даже становится немного скучно, когда вдруг иссякает это разнообразие занятий.

Если вы хотите стать счастливым, преодолите эту зависимость. Научитесь наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях, даже если порой вы не испытываете этого возбуждения.

4 ЗАЙМИТЕСЬ ДЕЛОМ

Действие — это логическое последствие принятия самостоятельных решений (Пункт 2).

Когда вы хотите похудеть, вы начинаете заниматься спортом. С вами грубо разговаривают? Скажите этому человеку, чтобы перестал общаться в таком тоне. Если вам не нравится ваша работа, начните искать новую. Станьте сами за штурвал корабля под названием «Моя жизнь!»

5 НИЧЕГО НЕ ОЖИДАЙТЕ ОТ ДРУГИХ

Мы ждем, чтобы другие люди относились к нам лучше, чем мы относимся к ним. Мы несколько раз сходим в спортзал, а потом расстраиваемся из-за того, что не выглядим сразу же как модели. Мы хотим жить так, как живут рок-звезды, не принимая во внимание тот факт, что только считанные единицы становятся действительно популярными и успешными. Проще говоря, все мы склонны ожидать чего-то большего. И несоответствие между нашими ожиданиями и действительностью делает нас несчастными.

Принимайте жизнь такой, какая она есть. Перестаньте думать о том, как должно быть, а думайте о том, что есть. Когда вы живете без определенной установки, любое хорошее событие кажется приятным сюрпризом. Даже лучше вообще ничего не ожидать, тогда и не будет повода для расстройств.

Пользу принесёт даже самый дешёвый кофе

Создатель легендарных «Твин Пикс» и «Внутренней империи» Дэвид Линч однажды сообщил: «Даже плохой кофе лучше, чем никакого». И маститый знаток тонких материй оказался невероятно близок к истине.

Свежее исследование, результаты которого опубликовал журнал Американской медицинской ассоциации JAMA Internal Medicine, гласит:

У тех, кто регулярно пьёт кофе, намного больше шансов прожить ещё 10 лет, чем у тех, кто игнорирует напиток.

Чтобы прийти к такому выводу, учёные из американского Национального института онкологии провели невероятно масштабный статистический анализ. Они использовали данные участников большого генетического исследования в Великобритании — UK Biobank. Добровольцев в нём насчитывалось около миллиона. И почти 20 лет каждый из них регулярно сдавал анализы и

прилежно отвечал на вопросы о своём здоровье, образе жизни, привычках...

С согласия авторов UK Biobank американцы выбрали анкеты тех, кто каждый день пил кофе. Учёные проанализировали количество и качество напитка (молотый или растворимый, крепкий или нет) и то, как менялось состояние здоровья кофеманов в течение 10 лет.

За это десятилетие умерло 14 225 участников исследования UK Biobank. Но среди них было гораздо больше тех, кто в принципе не пил кофе. Учёные даже вывели зависимость, которая (цитируя исследование) звучит так.

Любовь к кофе обратно пропорциональна смертности.

Что примечательно, пониженный риск умереть наблюдался даже у тех, кто пил исключительно растворимый кофе или кофе без кофеина и/или злоупотреблял напитком — выпивал 8 и более чашек в день.

С чем это связано, учёные пока и сами толком не понимают. Предполагается, что причины — комплексные. Кофе оказывает мощнейшее оздоровительное воздействие на организм:

- **Напиток (как с кофеином, так и без) является лидером по содержанию антиоксидантов — веществ, которые препятствуют повреждению клеток.**
- **Замедляет развитие воспалительных процессов в организме.**
- **Защищает от цирроза и иных повреждений печени.**
- **Снижает риск развития диабета II типа.**

В общем, пить кофе однозначно полезнее, чем не пить. Опираясь на исследования, учёные даже предлагают сделать напиток важной частью системы здорового питания.

4 ингредиента, которые стоит добавить в кофе

Если вам наскучил привычный вкус кофе, то эти продукты, которые найдутся на каждой кухне, помогут вам его разнообразить.

1 КАКАО-ПОРОШОК. Во многих кофейнях можно заказать моккачино — напиток, который изготавливается из кофе, молока и шоколада. Вот только стоит эта вкуснятина может весьма дорого. Но на этом легко можно сэкономить, если перемолоть кофейные зёрна вместе с 1–1½ столовыми ложками несладкого какао-порошка. В готовый кофе добавьте немного сливочного. Это придаст вашему напитку приятный шоколадный вкус и аромат.

2 СПЕЦИИ. Щепотка специй внесёт пряную нотку в кофейный аромат. Для этого можно взять корицу, мускатный орех, сушёные цветки лаванды, кардамон и другие специи на ваш вкус. Смешайте ¼ чайной ложки с молотым кофе и заварите его.

3 ЭКСТРАКТЫ. Они пригодятся не только в кулинарии, но и для приготовления ароматного кофе. Смешайте 1 чайную ложку ванильного или кокосового экстракта с кофейными зёрнами перед заваркой. А если вы не боитесь экспериментировать, то попробуйте мятный экстракт или ромовую эссенцию.

4 СОЛЬ. Соль нейтрализует горечь кофе, делая напиток ещё вкуснее и интереснее. Добавьте 1/8 чайной ложки соли к кофейным зёрнам и заварите кофе.



Как разделять многолетники правильно?

Основным способом размножения всех травянистых многолетников – и всеобщих любимцев, и редких капризных звезд – было и остается разделение кустов. К нему прибегают, когда не только хотят увеличить свою коллекцию, но и при потребности в омоложении или обновлении вследствие различных проблем.

Для большинства красивоцветущих растений и активно развивающихся видов оптимальная частота разделения – 3–5 лет. Хоста или бадан могут не нуждаться в разделении и более 10 лет, герани и манжетки делят раз в 3–4 года, а вот гейхеры, фиалки, примулы – иногда и чаще. Но ориентироваться всегда нужно не на сроки, а на состояние самого растения.

Травянистые многолетники необходимо делить, если вы заметили:

- отмирание центра дернинок и кустов, разваливание куста, чрезмерное загущение, частичное усыхание растения;
- запущенный вид с большим числом сухих побегов (если ситуацию не спасает обрезка);
- сильное разрастание, выход за границы зоны, отведенной конкретному растению (например, в цветниках со строгим расположением – увеличение диаметра более чем в 3 раза);
- угнетение других растений;
- остановка цветения или сильное ухудшение характеристик цветения.

СРОКИ РАЗДЕЛЕНИЯ РАСТЕНИЙ

В регионах с суровыми зимами основным временем разделения многолетних растений, за редким исключением, считается весна. Осень в средней полосе специфична, и при позднем делении риск потерять растения из-за того, что они не успеют прижиться на новом месте и подготовиться к зиме, очень велик.

Но многолетникам, цветущим в начале садового сезона, ирисам, травянистым пионам, красивоцветущим почвопокровникам, пересадка и деление нужны не в начале сезона, когда корни готовятся к цветению, а во второй половине лета.

Но есть культуры, которые при необходимости можно разделить, даже когда они цветут. К таким принадлежат ландыши, бородатые ирисы, очитки, шалфеи и многолетние хризантемы.

Если пересадку проводят осенью, то не позднее конца сентября (оптимальные сроки – начало сентября или конец августа, хотя бы за 1 месяц до первых приморозков).



ПОДГОТОВКА РАСТЕНИЙ К РАЗДЕЛЕНИЮ

Многолетники за день до процедуры разделения поливают, глубоко пропитывая водой почву на всей глубине залегания корней. Для разделения лучше всего выбрать пасмурный день, утро или вечер. Не подойдут для разделения и ветреные дни.

При выкопке отступите от предполагаемого края зоны залегания корней так, чтобы гарантированно проводить выкопку со свободной почвой вокруг корневища. Не поленитесь проверить, какими корнями обладает растение:

- если для культуры характерны длинные мощные деревянистые корни, придется копать глубже и потратить больше усилий;
- культуры, образующие плети и дочерние розетки, обладающие способностью укореняться в узлах лежащих побегов, делаются и вовсе без выкопки куста;

- легко отделить и часть у почвопокровников или стелющихся растений, активно дающих корневыми поросль многолетников, у которых отделяют нужную часть прямо на месте и не трогают основное растение;
- у растений со стержневыми корнями от разделения лучше отказаться: как правило, они плохо переносят эту процедуру, требуют тщательного ухода – проще получить их другими методами (это касается люпина, мака, аквилегии).

Для растений, не обладающих очень глубокими и мощными корнями, достаточно вилами обкопать растение по периметру и вынуть его из почвы.

Для культур с более мощными корнями вначале обкопайте (проткните) почву вокруг, заглубляясь на штык лопаты, а затем углубитесь настолько, чтобы захватить всю систему корней.

КАЧЕСТВЕННЫЕ ДЕЛЕНКИ

Осмотрите вынутое растение и отметьте количество точек роста или почек возобновления. Лучше всего делить культуры на 2–3 мощные части с хорошим пучком корней и 2–3 почками возобновления.

Если у кустов или дернин есть сухие, поврежденные или отмершие участки, то их необходимо удалить, оставляя только здоровые деленки. Если корни оголены, санитарную обрезку поврежденных участков проводят и на них. Надземную часть после разделения часто обрезают, укорачивая побеги и листья, но такая процедура не обязательна (особенно весной), хотя она и улучшает процесс укоренения.

Если корни не спутаны между собой, разделить многолетники на несколько частей можно и руками, аккуратно «растягивая» части кустиков в стороны. Но чаще всего прибегают к разрезанию куртин острым ножом. Жесткие корни требуют распиливания или разрезания лопатой.

Если в результате разделения у вас осталось много «мелочи» – обломков побегов, маленьких дочерних растений, то их можно попробовать укоренить на отдельной рассадной грядке.

После разделения желательна легкая укоротить корни, стимулируя нарастание на новом месте периферийных корней. Если корни мелкие, оголены при пересадке, можно замочить их в фунгициде и стимуляторах роста.

«Статья с сайта Ботаничка.ru»

Как очистить стиральную машину лимонной кислотой

Постепенно налип в стиральных машинках образуется даже при условии, что у вас очень чистая водопроводная вода. Также под воздействием высоких температур при стирке на нагревательном элементе оседают нерастворенные частички порошка, мелкие волокна тканей – и это также способствует нарастанию «корки». Чтобы удалить налип, обязательно использовать дорогостоящие профессиональные средства, достаточно лишь лимонной кислоты.

Вам понадобится

- пищевая лимонная кислота (3–5 пакетиков),
- мягкая тряпка,
- глубокая миска или тазик.

1 Лимонная кислота – популярное «народное» средство для избавления от известкового налета. Ее стоимость невелика, она не имеет выраженного собственного запаха.

Кроме того, при обработке лимонной кислотой следы чистящего вещества полностью «вымываются» из стиральной машинки, когда она переходит в режим полоскания. При этом лимонная кислота эффективно вступает в реакцию с карбонатными отложениями, скопившимися на нагревательных элементах и прочих деталях стиральной машинки – и успешно растворяет их.

2 Перед началом чистки проверьте, не «убежали» ли под резиновые элементы стиральной машины мелкие вещи – носовые платки, носки, элементы белья и так далее. Барабан должен быть без белья, ведь проводить чистку лимонной кислотой можно только в холостом режиме.

3 Всыпьте в основной отсек для порошка или положите непосредственно в барабан 60–100 г лимонной кислоты. Превышать концентрацию чистящего средства не стоит: при высоких температурах воды реакция с известковыми отложениями и без того будет достаточно активно. А излишне кислая среда может оказать пагубное влияние на металлические и пластиковые детали стиральной машинки.

4 Поставьте переключатель машинки на самый длительный режим стирки. Если чистка от налета проводится достаточно регулярно, можно выбрать температуру в 60 градусов, этого будет достаточно для избавления от отложений, возникших за несколько месяцев. Если стиральная машинка давно не подвергалась чистке или же вода в квартире очень жесткая – выбирайте максимальную температуру (90–95 градусов). Режим отжима можно отключить, зато, если настройки машинки позволяют программировать дополнительный цикл полоскания, обязательно воспользуйтесь этим. Нажмите кнопку «пуск».

5 Наблюдайте за машинкой во время стирки. Ведь если на нагревательном элементе успела нарасти толстая «корка» накали, она будет не только растворяться, но и отпадать довольно большими кусками. В итоге нерастворившиеся фрагменты отложений могут попасть в слив машинки при полоскании. Если это произойдет, то во время слива воды вы услышите характерный гудящий или гремещий звук. В этом случае машинку нужно поставить на паузу либо отключить – и вручную прочистить слив.



6 Для того чтобы прочистить фильтр слива стиральной машинки, снимите крышку панели, за которой он расположен (она находится в нижней части фасада) и слейте воду из сливного шланга в глубокую миску или тазик. Подложите под угол машинки тряпку, которая будет впитывать брызги влаги. После этого вытяните фильтр и удалите из него куски накали, а также всю прочую скопившуюся там грязь. После этого верните на место фильтр, закройте панель, вновь включите машинку и дайте ей завершить программу.

7 Дождитесь, пока программа стирки завершится, откройте барабан и отогните резиновые элементы – под ними может скопиться налип в виде мелких кусочков. Протрите под резинкой мягкой тряпочкой. Обработайте и саму поверхность барабана – там также могут остаться небольшие фрагменты отложений, скорее напоминающие грязь.

8 Затем откройте слив у машинки и посмотрите, не осталось ли там каких-либо кусочков накали. Если есть – извлеките их и выбросите. Небольшие фрагменты отложений можно удалить при помощи губки, внушительные куски – прямо руками.

9 При желании вы можете дополнительно «промыть» машинку от мелких частиц накали, которые остались после чистки, включив «вхолостую» режим полоскания либо режим короткой стирки. На этот раз уже нет необходимости в высоких температурах, для «промывки» можно выбрать программы с температурой 30–40 градусов.

10 Еще раз протрите барабан и резиновые уплотнители сухой тряпкой. После этого оставьте машинку с приоткрытой дверцей, чтобы дать ей просохнуть. Теперь она снова готова к работе.

11 Слой накали, образовавшийся на нагревательном элементе, не только повышает риск отказа стиральной машинки, но и ухудшает качество стирки и ведет к увеличению энергопотребления. Чтобы избежать этого, проводите чистку лимонной кислотой регулярно, раз в 3–4 месяца. Если вода жесткая – «профилактику» можно проводить еще чаще, 5–6 раз в год.

12 Для того чтобы предотвратить появление накали, используйте средства для стирки со смягчающими добавками и не злоупотребляйте стирками при высоких температурах – отложения накали начинают образовываться при температуре воды от 75 градусов. Стирка при 50–60 градусах оставит нагревательные элементы чистыми, да и белье в таком случае прослужит гораздо дольше.

Подкормка йодом огородных культур: зачем нужна?

В последнее время подкормки йодом томатов, огурцов, клубники и прочих дачных культур приобрели огромную популярность. Но никто внятно не может объяснить, в чем все-таки суть этих подкормок и чем без них плохо.

ЗНАЧЕНИЕ ЙОДА ДЛЯ РАСТЕНИЙ

Йодный дефицит называют природным феноменом: потребность человека в йоде есть, а самого йода в большинстве регионов — почти нет. Чем дальше от моря или океана находится регион — тем меньше там йода.

Ученые В.Ф. Портянко, В.К. Кашин, Ю.А. Потатуева провели всестороннее изучение функций данного микроэлемента и выяснили, что йод участвует в ключевых метаболических процессах: фотосинтезе, дыхании, водном и азотном обменах.

Ко всему прочему, в наших почвах йод находится в соединениях, труднодоступных для растений. Усугубляет йододефицит избыток кальция и хлора в почве (известкование, полив хлорированной водой, внесение хлоросодержащих удобрений).

Таким образом, можно сказать, что йод улучшает обменные, окислительно-восстановительные процессы в тканях, вследствие чего улучшается иммунитет растений. Опрыскивание растений йодом (водным раствором) уменьшает вероятность таких распространенных болезней, как бурая гниль помидоров, корневая гниль огурцов, мучнистая роса и фитофтороз. Незначительное увеличение содержания этого микроэлемента в подкормках усиливает рост, обмен веществ у растений, благоприятно сказывается на количестве и качестве урожая.

КАК ПРОВОДИТЬ ПОДКОРМКУ?

Если по листьям — исключительно тонким опрыскиванием, ни в коем случае не стоит лить по листьям из лейки. Мало того, что препарат будет расходоваться



нерационально, это чревато передозировкой йода (не забывайте, йод в чрезмерной концентрации токсичен). Лишний йод накапливается в старых листьях — они начинают буреть по краю и усыхать.

Лучше воспользоваться простым спиртовым раствором йода 5%, который довольно дешево можно приобрести в аптеке.

МОЖНО ЛИ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ПОДКОРМОК ЙОДОМ?

Если вы проводите подкормку микроудобрениями, в которых содержится йод, потребность проводить дополнительную подкормку йодом в дальнейшем отпадает. Но если речь идет не о подкормке, а о спасении растения от грибкового заболевания (в начальной стадии), обработка йодом помогает очень хорошо.

В качестве подкормки йод применяют 1–3 раза, в зависимости от вида растения: чем больше и дольше растение плодоносит, тем больше йода ему нужно. Поскольку чаще всего проводится обработка йодом огурцов, томатов, баклажанов, клубники и прочих обильно плодоносящих культур, то есть смысл проводить 2 или 3 внекорневых подкормки: в фазе бутонизации/начала цветения, в начале плодоношения и во время массового плодоношения. Такие подкормки послужат отличной профилактической мерой от фитофторы, гнили мучнистой росы.

Какие растения больше всего потребляют йода (мг на 1 кг урожая):

- 9 — чеснок
- 8 — виноград, редька, зеленый салат, соя
- 7 — свекла
- 6 — томаты
- 5 — горох, морковь, картошка
- 2 — баклажаны, вишни, абрикосы, яблони

ЙОД ДЛЯ ТОМАТОВ

Впервые йодную подкормку томатов проводят в период бутонизации. Для профилактики на 5 л воды вносят 20 капель (0,5 мл) спиртового раствора йода и 0,5 л сыворотки или молока обезжиренного и щедро опрыскивают.

Йод с молоком и борной кислотой подойдет для обработки и томатов, и огурцов во время цветения и плодоношения, так как бор отвечает за цветение, завязывание и созревание плодов. Для этого упомянутому раствору добавляют 0,5 чайной ложки борной кислоты, заблаговременно разведенной в теплой воде. Таким образом, опрыскивание томатов йодом проводят трижды: перед цветением, в начале и во время массового завязывания плодов.

Йод от фитофторы томатов и баклажан может помочь в том случае, если болезнь не зашла слишком далеко. Здесь нужно брать концентрацию гораздо выше: на ведро воды — 10 мл йода (флакончик) и литр сыворотки или молока обезжиренного. Подкормка проводится дважды или трижды с десятидневным интервалом. Без молока йодный раствор способен храниться очень долго, поэтому раствор можно сохранить и использовать по мере необходимости и на других культурах, страдающих грибковыми заболеваниями.

ЙОД ДЛЯ ОГУРЦОВ

Огурцы — не в числе «йодолюбов», но этот микроэлемент помогает огурцу справиться с грибковыми болезнями — мучнистой росой и корневыми гнилями. Профилактические обработки можно начинать проводить из стадии 4 настоящих листьев, всего — 3 внекорневых подкормки.

Обработка огурцов йодом в качестве профилактики проводится таким составом: на 10 л воды добавляют 1 мл (40 капель) йода, 1 л сыворотки или молока обезжиренного. Если растение заболело ложной мучнистой росой, концентрацию йода увеличивают, как и для томатов, до 10 мл на ведро воды.

Йод от корневой гнили огурцов поможет на начальной стадии заболевания. Для этого йод разводят с водой 1:2 (на чайную ложку йода — две чайных ложки воды) и аккуратно, при помощи ватной палочки, обрабатывают прикорневую зону стебля на высоту около 10 см. Это мероприятие проводят с пяти-семядневным интервалом до выздоровления (два-три раза).

Если огурцы в вашей теплице часто болеют корневыми гнилями, можно дважды-трижды в месяц заменять обычный полив огурцов йодным раствором (0,5 ч.л. йода на ведро воды). В таком случае внекорневых подкормок (опрыскивания) йодом не проводят.

ЙОД ДЛЯ КЛУБНИКИ

Обработка йодом клубники помогает избежать грибковой болезни серой гнили. Профилактически клубнику опрыскивают из расчета 40 капель (1 мл) йода на 10 л воды плюс 1 л сыворотки или обезжиренного молока.

ЙОД ДЛЯ КАПУСТЫ

Йод помогает капусте завязывать кочан, поэтому подкормку проводят в начале формирования кочана. На 10 л воды дают 1 мл (40 капель) йода плюс 1 л сыворотки или молока обезжиренного.

Огород без хлопот

Как увеличить урожай клубники

Не всегда клубника радует хорошим урожаем, хотя не является особо капризной культурой. А все потому, что при ее выращивании некоторые огородники упускают важные нюансы.

1. МУЛЬЧИРОВАНИЕ КЛУБНИЧНЫХ ГРЯДОК

Этот важнейший прием позволяет решить сразу две проблемы: избавиться от сорняков, которые отбирают воду у ягод, и сохранить грунт не пересушенным и рыхлым в любую погоду. К тому же ваши ягоды останутся чистыми и сухими до момента сбора урожая.

Мульчировать грядки нужно после их тщательного рыхления и внесения удобрений. В качестве мульчи можно использовать пленку, нетканые материалы, резаную солому, хвою, смесь рыхлого торфа с хорошо перепревшим компостом или перегноем, даже скошенную газонную траву или картон.



2. ПРАВИЛЬНЫЙ ПОЛИВ КЛУБНИКИ

Самая распространенная ошибка — прекращение регулярного полива после сбора урожая. Вроде ягоды собрали и про плантацию можно вспоминать уже не так часто. А зря — ведь цветочные почки будущего года эта культура начинает закладывать именно в середине лета, и если ее не поливать, их образуется очень мало. А значит, и плодов на будущее лето будет немного.

Да и на первых этапах развития не забывайте, как клубника с ее поверхностной корневой системой любит воду и не переносит пересыхания почвы. Лучше всего этим ягодным кустикам подходит капельный способ полива, когда влага поступает прямо к корням, не затрагивая листья и ягоды и не доставаясь сорнякам по соседству, хотя до цветения можно использовать и дождеватель. Помните также, что и перелив пользы не принесет.

В среднем полив производят раз в неделю, учащая лишь во время цветения и созревания плодов до одного раза в пять дней. Поливать клубнику желательнее рано утром или вечером, без палящего солнца. Расход воды должен составлять около 0,5–0,7 л на один куст.

3. СВОЕВРЕМЕННЫЕ ПОДКОРМКИ КЛУБНИКИ

За сезон растения нужно удобрять не менее трех раз. Первый раз подкормку дают весной, когда кустики тщательно очистили от сухих и больных листьев, а землю раз-

рыхлили, чтобы корневая система быстрее тронулась в рост. Для этих целей подкормите клубнику раствором мочевины или коровяка (1 ч.л. мочевины или 2 стакана коровяка на 10 л воды). Норма расхода — 1 л под каждый куст.

Второй раз удобрения на клубничную грядку вносят в самом начале цветения. Для этого 1 ст.л. нитрофоски разводят в 10 л воды. Норма расхода — 1 л под каждый куст.

После цветения, чтобы все ягоды были крупными, не помешает внесение любого комплексного минерального удобрения. Можно 2 ст.л. суперфосфата и 0,5 стакана золы развести в 10 л воды. Норма расхода — 1 л под каждый куст.

4. ЗАЩИТА КЛУБНИКИ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ВРЕДИТЕЛЕЙ

После первого же рыхления грядки и сами растения в качестве профилактики можно опрыскать 1%-ным раствором медного купороса. Если уже появились клещики, барбофилки, долгоносики, помощик карбофос (после обработки на час-два прикройте грядки пленкой). Слизней и улиток от ягодных кустов можно отпугнуть, припудрив землю вокруг известью или золой. От болезней садовую землянику спасут и регулярные опрыскивания фунгицидами (Максим, Планриз и др.). Во время созревания ягод желательнее использовать препараты биологического происхождения — Фитоспорин, Алирин-Б, Бактофит и др. Можно использовать и народные методы — опры-

скивание посадок луковым, горчичным или чесночным настоем, опудривание древесной золой.

5. УДАЛЕНИЕ ЛИШНИХ ЛИСТЬЕВ И УСОВ У КЛУБНИКИ

Удаляя усы, можно простимулировать растение к более обильному плодоношению. Весной клубника дает не слишком много усов, поэтому можно удалять их постепенно, но регулярно, либо дождаться их активного роста и удалить сразу все.

Если они не нужны для размножения, то даже после того, как растение закончило плодоношение, побеги все равно следует регулярно удалять. Однако если вам нужна рассада, то усам нужно дать возможность нарастить крепкие розетки.

Нелишним во время завязывания плодов будет и удаление избыточного количества листьев, особенно тех, которые закрывают ягоды от солнца. Не опасайтесь переборщить — без ущерба для куста можно удалить треть и даже более всей массы листьев, а ягоды, попав под прямые лучи солнца, вырастут быстрее и крупнее.

Во время подготовки ягодных кустиков к зиме также не забывайте о листьях и усах клубники. Все листья нужно обрезать, так же стоит поступить и с усами, оставив по одному на кусте (в следующем году из них вырастут молодые розетки и сразу появятся ягоды). До заморозков растение успеет отрастить новые крепкие молодые листочки и лучше перенесет зимовку, а весной зелень дружно тронется в рост.

Восточные макаронны по-флотски

Бывают рецепты, которые вся семья единогласно признаёт вкусными; бывают рецепты на любителя. А бывают рецепты гениальные. Как этот. Все умеют макаронны по-флотски? Любители восточной кухни, возможно, теперь будут готовить их только так!



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- куриное филе - 1 шт. (или другое мясо)
- макаронны - на двоих
- болгарский перец - 1 шт. (средний)
- чеснок - 4 зубчика
- имбирь - 3 см (или по вкусу)
- соевый соус - 25 мл (или по вкусу)
- кунжутное масло (или другое) - для обжаривания
- соль - для отваривания макарон

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Делаем или покупаем любой фарш. 4 зубчика чеснока или по вкусу натираем на мелкой тёрке и добавляем в фарш.

Кусочек имбиря по вкусу также натираем на мелкой тёрке и добавляем в фарш. Волокна, оставшиеся у вас в руках после натирания имбиря на тёрке, в блюдо класть не нужно. Положите их в чай.

Доливаем в фарш соевого соуса (он выполнит роль соли) по вкусу. Разогре-

ваем в сковороде кунжутное масло (или другое ароматное) и обжариваем на нём наш душистый фарш до нравящейся вам степени.

Пока обжаривается фарш, нам нужно нарезать болгарский перец и сварить макаронны. В какой момент начинать варить макаронны, зависит от того, какое время варки указано на пачке. Они должны быть готовы к моменту готовности фарша с перцем.

А перец (один средний) нарезаем сейчас. Так, как вам нравится. Можно кубиками. Добавляем его в сковороду, когда фарш обжарился наполовину.

Когда фарш с перцем обжарились полностью, а макаронны сварились, соединяем их в сковороде и прогреваем пару минут.

Можно сдобрить блюдо соевым соусом у же в тарелке.

Фаршированные помидоры

Фаршированные помидоры по этому рецепту я готовлю уже несколько десятилетий, и неизменно они пользуются успехом среди моих близких и друзей.

Это отличная летняя закуска, которая может выступать и самостоятельным блюдом к обеду или ужину.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- крупные помидоры - 4 шт. (800 г)
- рис - 0,5 стак.
- болгарский перец - 1 шт. (150 г)
- лук - 1 шт. (100 г)
- растительное масло для жарки
- майонез - 3 ст. л.
- соль, перец - по вкусу
- укроп - несколько веточек



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В каждом помидоре удаляем ножом плодоножку и аккуратно удаляем мякоть ложкой. Стенки помидора должны остаться примерно 0,8-1,0 см.

Помидоры солим и перемешиваем, чтобы стекла лишняя жидкость.

Для начинки: измельчаем сладкий перец и лук, обжариваем до золотистого цвета. Смешиваем рис с обжаренными овощами, добавляем черный молотый перец и майонез, перемешиваем. Фаршируем помидоры начинкой и сверху посыпаем измельченным укропом.

Светлана Аниканова

Огурцы в томатном соусе на зиму

Представляем рецепт очень вкусной и ароматной заготовки на зиму.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 4 литровые банки

- зонтик укропа (на дно банки);
- 2-4 зубка чеснока (на дно каждой банки);
- 5 горошин черного перца;
- 1 лавровый лист.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Уложить в банку все приправы и огурцы. Приготовить рассол: 1,5

литра воды, 200 г сахара, 150 мл 9% уксуса, 200 г томатного соуса или кетчупа, 2 ст. ложки соли. Рассол довести до кипения, залить рассолом огурцы, стерилизовать литровые банки 10 минут.

Рецепт без стерилизации. Залить кипятком огурцы и выдержать 10 минут, воду слить. Повторить еще раз. Третий раз залить кипящим рассолом и укутать на 1-1,5 часа.

Наталья Василенко

Писто манчего - испанское рагу

Замечательное летнее блюдо с баклажанами, цукини и морем других вкусных овощей!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- цукини 1-2 шт.
- баклажан 1-2 шт.
- сладкий перец 3 шт.
- лук 1-2 шт.
- чеснок 2 зубка
- помидоры 5 шт.
- томатная паста 1-2

ст.л.

- яйца 4 шт.
- острый перец 1 шт.
- оливковое масло
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В первую очередь баклажаны нарезаем кубиком. Добавляем соль, перемешиваем и даем постоять минут 10. Так наши баклажаны при готовке будут держать форму!

Подготовим остальные овощи. Цукини (кабачок), лук, сладкий перец нарезаем средним кубиком.

Дольки чеснока обжариваем в разогретом масле секунд 10, чтобы аромат пошел. Добавляем лук и обжариваем до золотистости. Тем временем помидоры слегка надрезаем (на кончике) и зальем кипятком на 1 минуту. После чего легко и аккуратно очистим от шкурки.

Баклажаны отжимаем и отправляем обжариваться к луку. Самое время подготовить помидоры, нарезаем кубиком. Хотя можно и произвольно, томаты разойдутся при готовке. Баклажанам достаточно 5 минут, и можно добавлять цукини, то же минут на 5.

После чего подошла очередь перцев, высыпаем кубики сладкого, а острый режем пополам (пусть отдает свою остроту). Хорошо перемешиваем и обжариваем 5-7 минут.

Мы на финишной прямой! Добавляем томат и порезанные помидоры, перемешиваем и на среднем огне тушим минут 15-20. Кстати, самое время подсолить, но не забудьте: баклажаны у нас были соленые.

Блюдо готово! Запах сногшибательный! Обычно писто манчего подают с запеченным яйцом, мы яйцо пожарим на сковороде.



Луковый открытый пирог с копченостями

Рецепт этого пирога отличается простотой. В его состав входят доступные и дешевые ингредиенты. Тем не менее копчено-луковый пирог вкусный, ароматный и сытный.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- вода 250 мл
- дрожжи сухие 10 г
- масло сливочное 80 г
- соль 1 ч. ложка
- мука пшеничная 450 г
- масло подсолнечное 30 мл
- лук 1 кг
- колбаса копченая или бекон копченый 200 г
- чеснок 2-3 зубчика
- базилик по вкусу
- перец черный по вкусу
- тмин по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В теплую воду добавить дрожжи, сахар, соль, растопленное сливочное масло и, хорошо помешивая, постепенно ввести муку

Когда ложкой будет трудно уже замешивать тесто, перекладываем на стол и вмешиваем оставшуюся муку. Тесто должно получиться слегка плотным, но не забитым мукой. Оставляем тесто в теплом месте подходить и увеличиться в два раза. Примерно 1,5-2 часа.

Колбасу или бекон нарезаем небольшими полосками, лук - полукольцами. Сковороду ставим на огонь, кладем кусочек сливочного масла и растительное масло. Чеснок раздавили ножом и обжарили на сковороде около минуты. Затем добавляем колбасу и обжариваем около 3-4 минут. Чеснок по желанию можно извлечь.

Затем добавляем лук и обжариваем на среднем огне 15-20 минут до прозрачности, зажаривать не нужно. В конце можно добавить базилик, черный перец, тмин. Подошедшее тесто выкладываем на смазанный маслом стол, немного обминаем, придаем форму, которая соответствует форме для запекания.

Выкладываем тесто в смазанную маслом форму, стараясь сделать небольшой бортик, выкладываем луковую начинку, не попадая на бортики, и ставим в разогретую духовку на 20-30 минут. Достаем из формы пирог, когда он остынет.

Инна Рябченко



Татарская песня из кабачков

Будем пробовать новые, интересные рецепты заготовок на зиму! Сегодня рецепт - «Татарская песня»! Эти кабачки покорили простотой приготовления и вкусом! Кисло-сладкий соус, плотные брусочки кабачка делают эту заготовку звездой стола! Готовьте, не пожалеете!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- кабачки 2 кг (чистый вес, без шкурок и семян)
- сладкий перец 2 шт.
- яблоко 1-2 шт.
- лук 1-2 шт.
- острый перец 1-2 шт.
- морковь 1 шт.
- чеснок 4-5 зубков
- томатная паста 70 г
- сахар 140 г
- растительное масло 70 мл
- соль 30 гр
- уксус (9%) 100 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Перцы освободим от семян и произвольно порежем. Все остальные овощи, кроме кабачка, измельчаем удобным для вас способом. На терке, в блендере или через мясорубку. Разогреваем масло и отправляем туда нашу овощную смесь. Сразу добавляем томатную пасту, соль, сахар. Хорошо все перемешиваем и тушим 15-20 минут, чтобы еле-еле кипела.

Кабачки почистим и нарежем небольшими брусочками. Если кабачки большие, удалите семена. Через 15 минут попробуйте, если морковь с легкой хрустинкой - самое время добавлять кабачки. Перемешали, довели до кипения и варим еще 20 минут. Обязательно попробуйте на соль, сахар, ориентируйтесь на свой вкус. 20 минут прошли, вливаем уксус, аккуратно перемешиваем (не вдыхайте пары) и варим еще минут 15.

Наша заготовка на зиму готова! Раскладываем в подготовленные баночки, слегка придавливая ложкой. Из этого количества продуктов получилось 5 баночек по 350 мл. Как обычной консервации, даем медленно остыть под одеялом.

Очень вкусно - поверьте на слово! Проверьте сами - готовится легко!



КАК БЫСТРО СНЯТЬ ЗУБНУЮ БОЛЬ

С чем только не сравнивают зубную боль! Она может быть ноющей, резкой, возникшей спонтанно. Терпеть ее невыносимо. Поговорим о методах устранения такой боли в домашних условиях.

1. Помассировать мочки ушей. Чтобы устранить боль, следует помассировать мочку уха со стороны, где фиксируется локализация боли. Проводить такие действия нужно на протяжении 10 минут.

2. Яблочный уксус. Смочить ватку в яблочном уксусе и приложить ее на место локализации боли. Держать три минуты.

3. Картошка. Срез сырого картофеля нужно пожевать той частью, где болит.

4. Марганцовка. Развести порошок марганцевого калия в теплой водичке до насыщенного розового цвета. Полоскать рот, пока боль не станет утихать.

5. Чеснок. Народные рецепты предлагают смешать чеснок с солью в одинаковом количестве и нанести получившуюся массу на ноющий зуб.

6. Каланхоэ. Способ помогает при воспалении десен. Растение измельчить и завернуть в марлю (бинт). Такой тампон прикладывается к воспаленной десне.

7. Мумие. Развести мумие в теплой воде. Смочить тампон из ваты и держать 15 минут у больного участка. После такой примочки есть нельзя 30 минут.

8. Лист подорожника разжевать, полученную кашицу как можно дольше задержать на месте локализации боли

9. Полоскание спиртным (водка, самогон). Это вариант, способный устранить боль.

Также спиртное послужит отличным дезинфицирующим средством для полости рта.

10. Обычное свежее сало — нужно положить небольшой срез кноющей (припухшей) части десны или на зуб. Такой ход сделает болевой синдром менее ярким.

11. Проздезинфицировать и облегчить самочувствие поможет **соленая вода или раствор с применением соды.**

12 Отлично справится с задачей минимизации боли полоскание с применением **отвара шалфея.**



ТЕПЛО ИЛИ ХОЛОД?

Существует два разных мнения, что при боли в зубном ряду помогает воздействие тепла или холода. Оба мнения ошибочны.

При воздействии **тепла** (грелка, укутывание) воспалительный процесс будет протекать быстрее, что приведет к «набиранью» флюса. Теплыми жидкостями (отвар, вода) можно только проводить полоскание.

Если говорить о **холоде**, то именно он провоцирует появление боли, воздействуя на зубные ткани, раздражая нервные окончания. Поэтому холод для ликвидации боли в зубах неэффективен.

СПИСОК ЭФФЕКТИВНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Одними из лучших средств для купирования боли считаются обезболивающие, так как они способны быстро справиться с поставленной задачей. Но следует учесть, что их частое применение может спровоцировать проблемы со здоровьем.

1. Анальгин. Употребляют при несильных проявлениях боли. Недорогие таблетки принимаются согласно инструкции.

На сам зуб ставить таблетку не следует, так как она провоцирует разрушение эмали.

2. Аконит. Отлично помогает, если болевой синдром в зубном ряду спровоцирован простудными заболеваниями.

3. Баралгин. Принимать таблетку нужно не больше двух штук за один прием, не превышая нормы в шесть штук за сутки.

4. Темпалгин. Одинаково хорошо при болях любой интенсивности. Суточная норма приема не больше шести таблеток.

5. Кетарол. Сильнодействующее обезболивающее, которое запивается большим количеством воды. Способно справиться с сильными болевыми ощущениями. Не следует превышать дозу в три таблетки на сутки.

6. Найз. Таблетки, способные устранить сильные проявления зубной боли всего за 5-10 мин. Действие препарата сохраняется до 8 часов.

Избавиться от боли в зубах дома возможно, но на короткий период. Без помощи профессионала не обойтись, поскольку нужно устранить саму проблему, а не ее симптом в виде боли.

Важные меры для предотвращения остеопороза

Не зря остеопороз называют «тихой болезнью». Большинство людей не знают, что у них остеопороз, до тех пор, пока их кости становятся настолько хрупкими, что начинают ломаться.

К группе повышенного риска относятся взрослые женщины, именно они подвержены наибольшему риску возникновения остеопороза из-за тонкости костей. Усугубляется это еще и тем, что в первые несколько лет после наступления менопаузы у них быстро начинает теряться костная масса.

Однако эта болезнь может настичь каждого.

К счастью, есть действенные методы профилактики остеопороза, которые помогут предотвратить его развитие после 60 лет.

1. ТРЕНИРОВКИ С ОТЯГОЩЕНИЕМ

Такие тренировки должны состоять из упражнений, которые вызывают сокращение мышц, работающих на преодоления сопротивления. Это могут быть упражнения с гантелями, эспандером или силовой тренажер.

Почему тренировки с отягощением важны для профилактики остеопороза у мужчин?

Из-за нагрузки, возникающей во время тренировок с отягощением, кости адаптируются, увеличивая свою плотность и крепость.

Тренировки на сопротивление помогают построить новую костную ткань. Такие упражнения развивают координацию и чувство равновесия, что в дальнейшем может предотвратить падения и переломы костей.

2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Доказано, что в группу риска входят люди с излишней худобой.

Значит ли это, что любой худой человек однажды столкнется с этой проблемой? Конечно, нет. Но низкий вес может привести к дисбалансу гормонов. Низкий уровень эстрогена приводит к низкой плотности костной ткани, что может способствовать развитию остеопороза.

Обратите свое внимание на правильное и здоровое питание. Убедитесь, что ваш рацион достаточно сбалансирован и разнообразен.

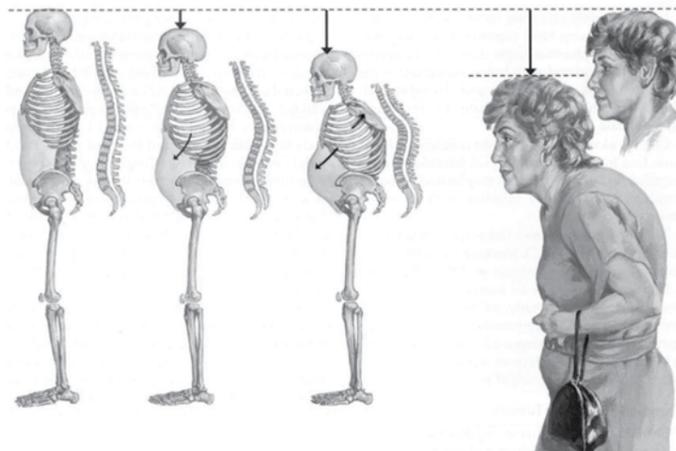
3. ПОЛУЧАЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛЬЦИЯ

Все мы знаем, что кальций важен для крепости костей, поэтому восполнение недостатка кальция должно происходить из рациона питания либо добавок.

Доза кальция для взрослых должна составлять 1 000 мг в день, а женщинам за 50 нужно 1 200 мг.

В это время вы мысленно опустошаете стакан молока в надежде, что этого будет достаточно для удовлетворения потребности организма в кальции, но есть много других немолочных источников этого минерала, которые наверняка придутся вам по вкусу.

Консервированная рыба с косточками (сардины или лосось) может дать вам дневную норму кальция так же, как миндаль и листовая зелень.



4. НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ДОБАВКИ С ВИТАМИНОМ D

Подобно кальцию, витамин D жизненно необходим для поддержания здоровья и прочности костей, когда вы становитесь старше. Основным источником витамина D является для человека солнце. Наша кожа вырабатывает этот «солнечный витамин» под действием солнечных лучей, что ускоряет всасывание кальция и улучшает здоровье костей скелета.

Людам со светлой кожей необходимо принимать солнечные ванны всего 15 минут в день, чтобы удовлетворить потребности организма в витамине D. У людей со смуглой кожей дела обстоят немного сложнее. Им потребуется гораздо больше времени, так как меланин часто конкурирует с тем же веществом, которое отвечает за выработку витамина D в коже.

Зимой или из-за чрезмерной занятости человек не всегда может получить достаточное количества этого витамина.

И хотя витамин D присутствует в пище, довольно сложно получить его достаточное количество.

Именно поэтому профилактика и лечение остеопороза из-за дефицита витамина D будет эффективнее от приема добавок, которые производят из цельной пищи.

5. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАТРИЯ

Есть масса причин, почему человек должен следить за общим количеством потребляемого натрия.

Чрезмерное его потребление влияет на артериальное давление, вызывает вздутие живота и задержку жидкости в организме.

Избыток натрия вымывает кальций из костей, последний выводится из организма с мочой. Проще говоря, когда натрий выводится из организма, он захватывает кальций в придачу с собой.

Вы, наверное, думаете, что всему виной соль, но это не со-

всем так. Больше количество натрия человек получает из обработанной пищи, полуфабрикатов, ресторанной пищи, в которой куча пустых калорий, жира и натрия для улучшения вкуса, но не здоровья.

Откажитесь от пакетированной и обработанной пищи, вместо нее выбирайте цельные и свежие продукты.

Приправляйте свою пищу различными специями, а не солью. При покупке консервированных продуктов внимательно читайте этикетки.

6. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Во-первых, курение связывают с уменьшением плотности костной ткани. Хотя до сих пор остается не ясным, связано это конкретно с курением либо с такими факторами вкупе, как плохое питание или злоупотребление алкоголем, завязать с курением будет самым лучшим вариантом для вашего здоровья.

Некоторые исследователи утверждают, что небольшое количество алкоголя может быть полезно для здоровья костей, однако злоупотреблять не стоит. Было доказано, что 30 г и более алкоголя за сутки снижает плотность костей.

Ведите здоровый образ жизни. Тренируйтесь регулярно, ешьте полезную и сбалансированную пищу, бросайте курить и пейте меньше алкоголя, чтобы укрепить здоровье своих костей. Это то, что вам сделать под силу. Это так называемая первичная профилактика остеопороза.

Формула здоровья

Полезные свойства бадьяна для здоровья

Бадьян – небольшое вечнозеленое тропическое растение, которое дарит миру ароматную специю с одноименным названием. Родиной бадьяна является Китай, хотя повстречать его можно и в Японии, и в Индии, и во Вьетнаме.

От большинства других специй бадьян отличается не только сладковатым вкусом с легкой горчинкой и непревзойденным терпким ароматом. Эта приправа подкупает необычным внешним видом. Бадьян похож на семиконечную звездочку темно-коричневого цвета, каждая вершина которой скрывает внутри себя семя.

Именно в семенах бадьяна сосредоточена главная ценность специи, которая придает блюдам изысканный вкус и аромат. Что интересно, популярная приправа нашла свое применение не только в кулинарии.

Семена этого растения являются настоящей находкой для парфюмеров, а знахари Индии и Китая и сегодня используют бадьян для профилактики и лечения самых разных заболеваний.

А что мы с вами знаем о бадьяне?

Химический состав специи

Нужно сказать, что бадьян может похвастаться высокой концентрацией полезных веществ, из-за чего этот продукт употребляют в минимальных количествах.

В 100 г съедобной части растения содержится до 50 г углеводов, до 18 г растительных белков и до 16 г ценных жиров. В составе бадьяна присутствуют:

- витамины: С, А, Е, РР, а также В1, В2, В4, В5, В6 и В9;
- редкие витамины: F, U и H;
- минералы: железо и кальций, фосфор и калий, магний и медь, цинк, марганец и селен;
- полиненасыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты;
- дубильные вещества;
- биофлавоноиды;
- терпены;
- клетчатку;
- ароматический эфир – анетол.

Полезные свойства бадьяна

1. Является отличным спазмолитиком, который справляется со спазмами желудка не хуже медикаментозных средств.

2. Считается отличным ветрогонным средством, быстро устраняющим метеоризм и вздутие живота.

3. Улучшает работу желудочно-кишечного тракта, препятствует развитию процессов гниения в кишечнике и устраняет проблемы со стулом.

4. Стимулирует выработку желудочного сока, улучшая перевариваемость пищи и всасываемость полезных веществ стенками кишечника.

5. Укрепляет иммунную защиту, помогая организму противостоять бактериальным и вирусным инфекциям.

6. Считается мощным противовоспалительным средством, приходит на помощь в случае воспалительных заболеваний, особенно органов мочеполовой системы.

7. Отличается легким мочегонным свойством, благодаря чему выводит песок из мочевого пузыря и почек, а также предотвращает воспалительные заболевания мочеполовой системы.

8. Противопаразитарные свойства бадьяна приходят на помощь детям и взрослым, в организме которых появились глисты.

9. Налаживает работу нервной системы, прекрасно успокаивая расшатанные нервы, избавляя от тревожности и раздражительности.

10. Отлично расслабляет мышцы, снимая физическое напряжение после тяжелого трудового дня. Считается мощным миорелаксантом.

11. Обладает отхаркивающими свойствами, помогая справиться с простудными заболеваниями. Облегчает состояние при серьезных патологиях дыхания (астма и хронический бронхит). Ингаляции с маслом бадьяна чрезвычайно полезны при ларингите, фарингите и тонзиллите (ангине).

10 г измельченного звездчатого аниса, закупорьте сосуд и оставьте его в темном месте на 21 день. Готовое средство следует принимать по 1 ч.л., предварительно разведя ее с 1 ч.л. меда. Лечиться такой настойкой нужно 2 р/день, утром и вечером.

ОБЫЧНЫЙ КАШЕЛЬ

Вывести мокроту из дыхательных путей и устранить кашель помогает такой рецепт. Соедините 30 г жидкого меда с 1 ч.л. измельченного бадьяна и добавьте к смеси 400 мл красного вина.

Перемешав средство, отправьте его на водяную баню и томите на малом огне 10 минут. Отсудив лекарство, принимайте его перед каждым приемом пищи 3 р/сутки до полного выздоровления.

ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

Устранить диарею, колики и вздутие живота, а заодно улучшить моторику кишечника и всасываемость полезных веществ можно следующим средством. В ступке измельчите 6 звездочек бадьяна, а затем залейте порошок 180 мл крутого кипятка и оставьте на полчаса. Процедив готовый отвар, принимайте его 4-5 р/день, добавляя по 20 мл в любимые напитки. Хранить готовый настой можно не более трех суток.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Если вы желаете предупредить заболевания и улучшить состояние организма, совсем необязательно готовить отвары и настои. Достаточно регулярно употреблять чай с бадьяном. Такой чаек можно пить для нормализации работы ЖКТ, для устранения спазмов желудка и снятия мышечного напряжения, для избавления от вздутия живота и нормализации стула. А еще такой чай поможет взрослым и детям вылечить простуду.



12. Препятствует оседанию холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов и прекрасно тонизирует сосудистые стенки. Благодаря этой особенности бадьян предотвращает развитие гипертонии и варикозного расширения вен, сводит к минимуму риск инфаркта и инсульта.

13. Укрепляет зрение и предотвращает развитие миопии, а все благодаря высокому содержанию провитамина А.

14. Используется как эффективное противорвотное средство. Приходит на помощь лицам, которых укачивает в транспорте, и тем, кто страдает «морской болезнью».

Применение бадьяна в народной медицине

Учитывая, что к нам это растение чаще попадает в виде специи, изучим средства нетрадиционной медицины, которые можно приготовить из этих полезных звездочек.

ХРОНИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ

Стяжелым хроническим кашлем поможет справиться настойка бадьяна. 100 мл водки залейте

Противопоказания бадьяна

Эта оригинальная специя приносит немало пользы организму. Тем не менее при некоторых состояниях применять этот продукт в качестве приправы, а тем более лечиться средствами на его основе не стоит. К таким состояниям относятся:

- беременность;
- миома матки;
- онкологические заболевания (рак матки, яичников или молочной железы);
- эпилепсия и чума;
- заболевания нервной системы;
- аллергические реакции (высыпания, покраснения и отеки).

В случае соблюдения диеты бадьян следует употреблять с осторожностью, чтобы не спровоцировать обезвоживание организма. Помните также, что этот продукт не следует давать детишкам в возрасте до 1 года.

Рецепты чая из бадьяна

Существует несколько способов приготовления чая со звездчатым анисом. Рассмотрим наиболее популярные рецепты.

1. ЧАЙ ИЗ БАДЬЯНА

Приготовить этот ароматный напиток не составит труда. Необходимо лишь перемолоть звездочки бадьяна в порошок, после чего 1 ч.л. такого порошка залить 150 мл воды, отправить на плиту, довести до кипения и томить на малом огне 10 минут. Процедив жидкость, пейте ее как чай, а если напиток покажется вам слишком терпким, используйте его в качестве заварки, разбавляя горячей кипяченой водой.

2. ЧАЙ С БАДЬЯНОМ С ЛИМОНОМ

Заварите 200 мл черного чая, после чего добавьте в напиток звездочку бадьяна и дольку лимона. Для вкуса можно подсластить чаек сахаром или медом.



3. ЧАЙ С БАДЬЯНОМ И МЯТОЙ

Как и в предыдущем рецепте, заварите 200–250 мл зеленого или черного чая, после чего опустите в горячий напиток звездочку бадьяна буквально на 1-2 минуты. После этого на 2 минуты опустите в чай палочку корицы, добавьте пару листиков мяты, подождите 10 минут и можете наслаждаться полезнейшим напитком.

4. ЦИТРУСОВЫЙ ЧАЙ С БАДЬЯНОМ

Кипяченой водой в объеме 300 мл залейте 1 ч.л. зеленого чая, 2 звездочки иллициума и дольку лайма. Дайте чаю обогатиться полезными веществами в течение 10 минут и можете наслаждаться его невероятным вкусом. При желании подсластите напиток медом или сахаром.

5. ИМБИРНЫЙ ЧАЙ С БАДЬЯНОМ

Заварите 250 мл черного чая, а затем добавьте в теплый напиток 5 г имбирной стружки и 1 звездочку иллициума. Дайте чаю постоять 10 минут, добавьте в него сок 1 дольки лимона, ложечку меда и можете пробовать лакомство.

Бадьян в кулинарии

В приготовлении блюд эта замечательная специя может использоваться в виде звездочек или в молотом виде. В процессе приготовления, под влиянием температур, бадьян раскрывает свой изумительный аромат. В случае если вы варите кисель или готовите варенье, порошок звездчатого аниса добавляйте за 10 минут до окончания приготовления. Придерживайтесь дозировки 1/2 ч.л. на 1 л готового продукта.

Сочетается эта специя и с мясом, особенно с курицей, уткой или индейкой. Правда, в этом случае дозировку, по сравнению со сладостями, можно увеличить в 2-3 раза. Тем не менее самые лучшие блюда получаются в случае, если приправлять их миксами из специй. В этом плане бадьян лучше всего сочетается с имбирем и гвоздикой, корицей и анисом, чесноком и черным перцем.



Признаки приближающегося сердечного приступа

В борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями особое место отводится инфаркту миокарда или сердечному приступу.

В медицинской среде это клиническое состояние давно прозвали «молчаливым убийцей», а все потому, что длительное время оно развивается скрытно или проявляется слабо выраженными симптомами, а затем наносит сокрушительный удар, который чаще всего и становится причиной летального исхода. Об опасности инфаркта миокарда говорит и статистика, согласно которой критическое снижение поступления крови к коронарным сосудам является лидирующим фактором смертности среди общей популяции населения.

Почему развивается инфаркт миокарда, можно ли своевременно распознать обострение состояния и как оказать первую помощь в случае сердечного приступа? На все интересующие вопросы ответим в данной статье.

Причины сердечного приступа

Ключевым фактором развивающегося некроза части миокарда становится атеросклеротическое поражение сосудов, питающих сердечную мышцу. В этом плане к медленному развитию недуга приводит повышенный уровень холестерина в крови, наличие сахарного диабета, длительный прием нестероидных противовоспалительных препаратов в высокой дозировке, постоянные стрессы, малоподвижный образ жизни, а также курение, увлечение алкоголем, ожирение и вредные пищевые пристрастия. К тому же в большинстве своем острый сердечный приступ наступает у лиц, перешагнувших 55-летний рубеж, хотя при наличии предрасполагающих факторов инфаркт

может наступить и у 20-летнего человека.

Добавим также, что у молодых женщин сердечный приступ возникает гораздо реже, чем у мужчин. Природа позаботилась о том, чтобы защитить представительниц слабого пола, дав им возможность выносить здоровое потомство. А вот с наступлением менопаузы, после 50-летнего возраста, риск возникновения инфаркта у женщин и мужчин уравнивается. Существует и еще одна особенность, о которой следует сказать. Мужчины гораздо чаще переносят сердечный приступ, тогда как выживаемость женщин в этом случае значительно ниже. Именно поэтому так важно знать признаки сердечного приступа и правильно на них реагировать.

Ранние признаки сердечного приступа

Как показывает практика, первые признаки этого опасного состояния могут появиться за несколько месяцев до развития инфаркта. Предупредить о развитии недуга могут следующие симптомы:

1. БОЛЬ В ГРУДИ

Начинается все, как правило, с легкого дискомфорта в груди, который постепенно превращается в болевые ощущения, характеризующиеся давящим, сжимающим и жгучим характером. С приближением к инфаркту боль начинает иррадиировать в левое плечо, в челюсть, шею, левую лопатку или руку. Причем болевые симптомы возникают периодически, на протяжении нескольких недель, как при физических нагрузках, так и во время отдыха. Если же появившаяся боль не утихает по прошествии времени, нужно срочно ехать в больницу.

2. ОДЫШКА

Это второй по распространенности признак приближающегося сердечного приступа. Просвет сосудов, доставляющих кислород к органам и тканям, постепенно сужается, человек начинает испытывать нехватку воздуха и легкое удушье при физических нагрузках, к примеру, при занятиях спортом. Однако с ухудшением состояния приступ одышки появляется после подъема по лестнице или непродолжительной прогулки. Более того, с приближением критического состояния одышка может возникать после резких движений, поворотов тела и даже в состоянии покоя. В случае, когда нехватка воздуха сочетается с сильной болью в груди и левой части тела, необходимо как можно быстрее сообщить об этом врачу.

3. ПОВЫШЕННОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Еще одним признаком рассматриваемого состояния может стать повышенная потливость. Как правило, человек редко обращает внимание на этот симптом, особенно жарким летом. Однако если вы начали покрываться холодным потом без видимых причин даже в прохладном помещении, следует бить тревогу и пытаться узнать причины такого явления.

4. УЧАЩЕННЫЙ ПУЛЬС И ПОВЫШЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ

При редких скачках пульса нет повода переживать за свое здоровье. Однако, если учащенное сердцебиение держится довольно долго и при этом сопровождается повышенной потливостью, одышкой, слабостью и головокружением, впору звать на помощь, ведь все эти симптомы явно говорят о приближающемся приступе.

5. ОТЕКИ И ТЯЖЕСТЬ В НОГАХ

Приближение сердечного приступа можно заметить и по регулярно появляющимся отекам. Их можно определить по мешкам под глазами, которые появляются после сна, по отекам пальцев рук, из-за чего бывает трудно снять кольцо, или по следам от резинок носков.

Если вы с трудом обуваете некогда удобную обувь, а с приближением вечера вам все труднее передвигаться из-за тяжести в ногах, есть повод посетить врача и выяснить причину отечности.

6. УСТАЛОСТЬ И БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ

По появлению усталости трудно заподозрить развивающийся инфаркт миокарда. Большинство людей испытывают этот симптом практически постоянно, спасаясь от него крепким чаем, кофе и другими бодрящими напитками. Тем не менее, если вы ощущаете «разбитость» с самого утра, а непродолжительная физическая активность до предела утомляет вас, перестаньте списывать все на повышенные нагрузки и отсутствие отдыха. Обратитесь к специалисту, чтобы пройти необходимые обследования, и, вполне возможно, ваше обращение позволит своевременно выявить развитие смертельно опасного состояния.

7. ТОШНОТА

Этот симптом может возникать по самым разным причинам. Сам по себе он не вызывает особых опасений, однако вкупе с одышкой, болью, отдающей в левую руку или лопатку, головокружением и учащенным сердцебиением, может свидетельствовать о развитии приступа.

8. ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Ранним признаком инфаркта миокарда может быть головокружение, которое изначально возникает после занятий спортом или тяжелых физических нагрузок. С развитием недуга голова может кружиться даже после подъема по лестничному пролету на второй этаж. Такой симптом должен насторожить человека, ведь чем ближе сердечный приступ, тем более выраженными становятся признаки плохого самочувствия больного.

Явные признаки сердечного приступа

С приближением инфаркта миокарда симптомы этого опасного состояния становятся все более выраженными.

Самый явный его признак — боль, становится более ярким и описывается пациентами как «интенсивное жжение за грудиной». А кроме боли, в данном состоянии появляются и другие явные признаки инфаркта:

1. ОНЕМЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ

Появление «ватных» ног или бегающих по рукам «мурашек» говорит о том, что кровь по каким-то причинам перестала поступать в конечности. Если этот симптом не проходит в течение 1-2 минут, высока вероятность что всему виной сердечный приступ. Нужно немедленно сказать об этом окружающим и попросить о помощи.

2. НАРУШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ

В последние дни перед приступом у больного, как правило, наблюдаются признаки нарушения координации движения. Внезапно он обнаруживает, что не может двигать рукой, поворачивать шею или повести плечом.

3. ПРОБЛЕМЫ С РЕЧЬЮ

Если человек находится в сознании, но при этом испытывает трудности с произношением слов и не может нормально разговаривать, следует немедленно вызвать «скорую помощь». Наряду с нарушением координации движения, невнятность речи можно принять за алкогольное опьянение, однако данное предубеждение слишком опасно, ведь если вовремя не оказать больному квалифицированную помощь, можно поставить его жизнь под угрозу.

4. ОБМОРОК И ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

В состоянии, когда все тело сковывает невыносимая боль, кружится голова, лоб покрывает холодный пот, а сердце сковывает панический страх, человек может легко потерять сознание. А ведь в эти самые мгновения ему необходима экстренная медицинская помощь, тогда как промедление может грозить смертью.

Как правило, охватывающий тело болевой приступ, вкупе с другими тяжелыми симптомами, длящийся более 5 минут переходит в инфарктное состояние, а значит, требует немедленной помощи медиков.

ПАЦИЕНТ ИСПЫТЫВАЕТ



нарастающую боль в груди



нехватку воздуха



сильную слабость



одышку

ЧТО ДЕЛАТЬ



немедленно вызвать скорую медицинскую помощь



уложить пациента в постель с приподнятым изголовьем



принять полтаблетки (250 мг.) аспирина (разжевать, проглотить) и 0,5 мг. нитроглицерина (таблетку положить под язык, капсулу раскусить, но не глотать)



обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно)



если через 5-7 минут боли сохраняются, повторно принять нитроглицерин и повторить его прием, если через 10 минут после второго приема боли сохраняются



если после первого или последующего приемов нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка необходимо лечь, поднять ноги на валик, выпить 1 стакан воды и далее нитроглицерин не принимать

ВНИМАНИЕ!

- нельзя принимать аспирин при непереносимости его (аллергия), а также при явном обострении язвенной болезни желудка;

- нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.

Экстренный вызов 03 МТС
Билайн
Мегафон **103**

Первая помощь при сердечном приступе

Почувствовав приближение инфаркта, следует немедленно вызвать «неотложку». При этом обязательно сообщите медикам об ощущениях, которые испытываете (болезненные или давящие ощущения). Кроме того, назовите врачам препараты, которые принимали перед развитием приступа.

До приезда специалистов важно максимально облегчить свое состояние. Для этого лягте на твердую поверхность, подложив под голову 1-2 подушки. Желательно лежать спокойно, без движений, чтобы не провоцировать боли, медленно вдыхая, задерживая

воздух в легких на 10-15 секунд, а затем неспешно выдыхая.

Для обеспечения полноценного дыхания важно расстегнуть ремень, ослабить верхнюю пуговицу рубашки и снять галстук. Будет лучше, если это сделает человек, который находится рядом с вами в трудную минуту. Он же сможет открыть форточки в помещении и обеспечить столь необходимый в этот момент приток свежего воздуха.

Если есть возможность, нужно измерить артериальное давление. Если оно повышенное, можно принять сосудорасширяющий

препарат (валидол, нитроглицерин). А вот при сильной слабости и низком давлении прием Нитроглицерина запрещен! В остальном же до приезда врачей больному следует обеспечить полный покой.

Как видите, сердечный приступ — тяжелое и крайне опасное состояние, которое может грозить человеку здоровьем и даже жизнью. Только прислушиваясь к своему организму и обращая внимание на вышеперечисленные симптомы можно вовремя забить тревогу и отвести от себя эту угрозу. Крепкого вам здоровья!

Когда помогает пчелиная перга

Каждый из нас слышал про мед и его целебные свойства, а вот про пчелиную пергу знают далеко не все. А ведь это не менее ценный продукт, который может помочь нам в профилактике и лечении самых разных заболеваний.

ЧТО ТАКОЕ ПЕРГА

По сути, пчелиная перга — это частички пыльцы, смешанные со слюной насекомых, полезными бактериями и дрожжевыми грибами. Правда, образуется перга не мгновенно, а в процессе брожения. Собранную и пережеванную пыльцу пчелы закладывают в основание сот, а сверху заливают медом. Под действием слюны насекомого и присутствующих в ней ферментов пыльца постепенно превращается в пергу — вещество, известное высокой усвояемостью белка, мощными антибактериальными свойствами и большим количеством полезных веществ.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Уникальность пчелиной перги не пустой звук. Достаточно взглянуть ее состав, чтобы убедиться — здесь собран настоящий клад ценных соединений, необходимых человеческому организму. Так, например, пчелиный хлеб содержит:

- витамины А, С, Е, D, К, РР, а также витамины группы В;
- минералы (калий и магний, цинк и железо, кальций и йод, марганец и сера);
- полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6;
- все известные аминокислоты;
- гормоноподобные вещества;
- моносахара;
- органические кислоты;
- ферменты;
- вещество гетероауксин.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПЕРГИ

Такой мощный состав оказывает благотворное влияние на организм человека:

- укрепляет работу сердца, нормализует артериальное давление;
- восстанавливает поврежденные ткани, справляясь даже с незаживающими ранами;

- омолаживает кожу, предотвращая раннее старение;
- стимулирует работу иммунной системы, помогая справляться с инфекционными и другими заболеваниями;
- выводит вредные вещества из организма, очищая кровь от токсинов, шлаков и солей тяжелых металлов;
- снижает уровень радиоактивных веществ в организме и мобилизует все силы на противостояние им;
- улучшает способность организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;
- восстанавливает микрофлору кишечника, наполняя ее полезными бактериями;
- улучшает обменные процессы в организме, способствуя обретению стройной фигуры;
- борется с лишним весом, помогая справиться с ожирением;
- повышает физическую активность, тонизирует организм и предотвращает упадок сил;
- улучшает работу мозга, стимулирует память и улучшает запоминание;
- нормализует уровень сахара в организме, предотвращая развитие сахарного диабета;
- снижает уровень холестерина в крови, предотвращая атеросклероз и связанные с ним проблемы со здоровьем;
- благотворно влияет на зрение, увеличивая его остроту и предотвращая патологии зрительных органов;
- налаживает работу вегетососудистой системы организма;
- повышает стрессоустойчивость, прекрасно успокаивает расшатанные нервы.

С КАКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ ПЕРГА

Пчелиный хлеб активно применяется в лечении следующих заболеваний:

- патологии печени (холецистит, холангит, камни в желчном пузыре, гепатит В и С, цирроз и злокачественные опухоли в печени);
- сердечно-сосудистые заболевания (ИБС, гипертония, стенокардия, холестеринемия, атеросклероз и анемия);
- патологии ЖКТ (гастрит и язвенная болезнь, колит и дисбактериоз, хронические запоры или диарея);



- простудные и инфекционные заболевания (ОРЗ, ОРВИ, грипп, фарингит и тонзиллит);
 - офтальмологические заболевания (глаукома и катаракта);
 - сахарный диабет I и II типа.
- Кроме того, пчелиная перга чрезвычайно полезна для мужчин, женщин и детей как в плане улучшения общего самочувствия, так и в плане решения специфических проблем со здоровьем.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Некоторые люди при употреблении перги отмечают появление аллергических реакций на коже. Это может быть покраснение эпидермиса или появление крапивницы. Правда, в большинстве случаев происходит это при употреблении перги в слишком большом количестве. Отек Квинке и анафилактический шок при употреблении данного продукта случаи исключительные, хотя и от таких последствий никто не застрахован. В любом случае, при появлении аллергических реакций от приема перги следует отказаться и обратиться к врачу.

Кроме того, лицам со склонностью к кровотечениям, а также с обострением гастрита и язвенной болезни нужно отказаться от употребления этого продукта.

Перед употреблением обязательно нужно получить консультацию специалиста.

Лечение пчелиной пергой

Укрепление иммунитета. Для увеличения защитных сил организма 15 г перги и с 1 г маточного молочка разведите в $\frac{2}{3}$ стакана меда и принимайте такую смесь на протяжении месяца по 1 ч.л. обязательно на голодный желудок. Хранить такую смесь следует в стеклянной закупоренной емкости, в темном и прохладном месте.

Панкреатит. Для лечения этого заболевания употребляйте пергу 2 р/день по 1 ч.л. на протяжении 2 месяцев.

Доброкачественные опухоли и кисты. При появлении в организме новообразований принимайте измельченный пчелиный хлеб с медом по 1 ч.л. 2-3 р/день на протяжении 2-3 месяцев. Это позволит избежать оперативного вмешательства.

Сахарный диабет. Лицам, страдающим от этого тяжелого заболевания, рекомендуется принимать данный продукт пчеловодства по 1 ст.л. 1-2 р/день в зависимости от тяжести протекания недуга. Длительность лечения должен установить врач.

Анемия. В случае малокровия в 200 г меда растворите 50 г перги и залейте смесь 800 мл теплой воды. Дайте смеси настояться двое суток, после чего можете принимать лекарственное средство по 100 мл 3 р/день за час до еды. Курс лечения составит 3 недели, после которых понадобится двухнедельный перерыв и повторный курс.

Простудные заболевания. При простуде, а также в период эпидемии вирусных заболеваний в профилактических целях принимайте рассматриваемый продукт по 1 ч.л. утром и вечером. Детишкам дозировку перги желательно снизить до $\frac{1}{3}$ ч.л. и давать один раз в день.

Гипертония. Лицам с повышенным артериальным давлением также рекомендуется принимать это лекарственное средство по 1 ч.л. в день на протяжении 8-10 недель.

Отравления и проблема с ЖКТ. В случае проблем с желудочно-кишечным трактом принимать данное средство следует по $\frac{1}{2}$ ч.л. 3 р/день за полчаса до приема пищи. Длительность лечения — 2-3 недели.

Бессонница и повышенная возбудимость. В случае проблем с засыпанием, при наличии бессонницы и тревожных расстройств, 1-2 р/день принимайте пергу по $\frac{1}{3}$ ч.л. на протяжении месяца.

Онкологические заболевания. В случае наличия раковых опухолей и при необходимости восстановить организм после химиотерапии или лучевой терапии принимать пчелиный хлеб необходимо 2-3 р/день по 1 ч.л. При этом лучше, если перга будет поступать в организм в сочетании с медом.

РАССРОЧКА ДО 12 МЕСЯЦЕВ
БЕЗ ПЕРЕПЛАТ

БЕРЕЖНО
И С ЛЮБОВЬЮ



ОБУХОВСКИЙ

www.obuhovski.com
8-800-350-49-45

160 лет заботимся о Вашем здоровье!

