

Пенсионер

РОССИИ
о жизни
и для жизни

№ 10 (125) октябрь 2016 г.

Пенсионеры получат единовременную выплату по отдельному графику

Правительство одобрило законопроект о единовременной индексации пенсий в формате разовой выплаты в 5 тыс. рублей, сообщил министр труда и социальной защиты Максим Топилин.

Документ был рассмотрен на заседании кабинета министров. В январе 2017 года средства получат все пенсионеры. Всего свыше 44 миллионов человек. «Мы все разногласия сняли», — сообщил глава минтруда после заседания кабинета.

«Это будет отдельный график доставки. Где-то он будет совмещен с январскими выплатами пенсии, где-то будет отдельно доставляться. Задача поставлена перед нами и «Почтой России», чтобы это было в январе доставлено», — рассказал Топилин.

Индексационную выплату получают и работающие пенсионеры. А вот индексации своих пенсий в ближайшие три года они могут не ждать, если будут работать в этот период.

«У нас эта норма предусмотрена действующим законодательством. С этого года пенсии работающим пенсионерам не индексируются, поэтому мы этот вопрос даже не обсуждали», — подчеркнул Топилин.

Работающим пенсионерам закон предусматривает компенсационную индексацию после прекращения трудовой деятельности. Если пенсионер работал три года, то индексация будет рассчитана в совокупности.

«То есть, допустим, 15 или 16 процентов, и когда он выйдет на пенсию, он получит плюс эти 15-16 процентов компенсации», — заверил министр труда.

Для неработающих пенсионеров, как известно, со следующего года правительство вернет привычную индексацию по фактической инфляции. Ее размер пока что непонятен, потому что необходимо ждать окончательных показателей роста цен в текущем году. Пока в кабинете министров ориентируются на последний доклад минэкономразвития, который прогнозирует инфляцию в 5,8-5,9 процента.

«Мы пока в бюджете Пенсионного фондакладываем эту цифру, — сказал Максим Топилин. — Может быть, что-то изменится, будем надеяться, что инфляция не будет увеличиваться, поэтому исходим из этой цифры».

Источник: news.mail.ru



АДРЕСА ДОБРОТЫ: Новосибирск

Благотворительность — это оказание бескорыстной помощи тем, кто в этом нуждается. Она существовала всегда, как только на свете появились богатые и бедные, счастливые и несчастные. В XXI веке — веке новых технологий появился новый способ организации помощи обездоленным.

В этой девушке — хрупкой, большеглазой, одетой в джинсы и футболку с изображением Микки-Мауса, трудно предположить руководителя благотворительного фонда «Евдокия». В Новосибирске Екатерина Соснова и ее фонд уже достаточно хорошо известны, так как Катя вместе с единомышленниками организовали движение в поддержку одиноких стариков. Вот уже несколько лет их заботливым вниманием охвачено несколько десятков тех, от кого отвернулось не только общество, но и зачатую родственники.

Современные тимуровцы

Реальные добрые поступки новосибирских волонтеров далеко выходят за рамки бытовых представлений о том, что «молодежь нынче черствая и бездуховная». Вовсе нет. Новосибирские ребята показали, что большое сердце и активная жизненная позиция зависят

не от возраста, а только от внутреннего морального стержня каждого отдельного человека.

Все началось в 2012 году. В подземном переходе Катя Соснова увидела старушку, которая просила милостыню. Подошла, расспросила ее. Оказалось, 89-летняя ветеран труда попала в самый настоящий жизненный переплет. Валентина Касьянова живет с дочерью-инвалидом и при этом снимает квартиру. Спит пожилая женщина на полу, потому что на единственной кровати лежит больная дочь. Как оказалось, жилье продал внук. Молодой человек считал, что ему деньги нужней, чем свой угол отжившей свой век старушке. Ах, эта слепая любовь к детям! Когда скромной пенсии не стало хватать, чтобы платить за лекарства и аренду жилья, учительница, проработавшая полвека в школе, спустилась в подземку и встала с протянутой рукой. Когда к старой учительнице подошла

большеглазая красавица, она не догадывалась, что в ее безрадостной жизни произошел поворотный момент.

Волонтер Катя Соснова рассказала в социальных сетях историю Валентины Федоровны. История вызвала у общественности волну возмущения поведением родственников, а также желание немедленно помочь. Вскоре Валентина Федоровна забыла, что такое стоять с протянутой рукой. У нее появились новые друзья и помощники, которые зачастили с лекарствами и продуктами. Бабушке сделали операцию на глаза. Примеру волонтеров последовал и родной сын, стал навещать мать. У него на руках она и умерла, вполне счастливая...

Впрочем, та встреча в подземном переходе изменила жизнь не только бабушки. Изменилась жизнь самой Кати. Воодушевленные этой историей, к ней стали обращаться разные люди по схожим поводам.

В принципе люди замечают тех, кому нужна помощь, но для того, чтобы помочь им, они ищут, что встретили в том или ином месте дедушку или бабушку, им нужна помощь, — рассказывает Екатерина Соснова.

Вот в этот момент и раскрылся организаторский и гуманистический талант Кати. Ведь кроме того, что она умеет привлечь внимание к несчастным старикам, она научилась собирать вокруг себя добрых людей, готовых отдать частичку своего душевного тепла, времени, средств тем, кому страшно и одиноко.

Так у Кати Сосновой и ее команды появились подопечные — их имена подсказывают участники интернет-сообщества. В конце 2013 года был зарегистрирован фонд помощи пенсионерам и инвалидам «Евдокия». На его базе было создано сетевое сообщество «Помощь покинутым старикам

«Евдокия» спешит на помощь

► Окончание на стр. 3

■ ■ ■ ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

► Таймыр

Волонтеры отремонтировали фасады домов одиноких пенсионеров

В поселке Попигай сельского поселения Хатанга ребята покрасили фасады, двери и лестничные перила в домах 12 пожилых людей поселка, среди которых — одинокие пенсионеры, ветераны труда, люди с ограниченными возможностями здоровья, сообщает сайт «таймыр24». «Цель достигнута, улучшены жилищные условия пожилых жителей поселка. Кроме того, время, отведенное под реализацию проекта, помогло всем стать ближе. Во время ремонтных работ молодежь и старшее поколение общались, обменивались мнениями и опытом. И это — тоже немаловажный результат социального проекта «От сердца к сердцу», — отметила лидер поселкового молодежного центра «Надежда» Надежда Рябкова.

► Архангельская область

Деревенские пенсионеры откроют музей старины

В деревне Бычье Мезенского района начали реставрацию дома XIX века. В старинной избе две комнаты, русская печь, старинная утварь и предметы домашнего обихода, повесть, взвоз, двухэтажный амбар, старинная изгородь — все это находится в заброшенном состоянии. Впоследствии этот дом станет деревенским музеем. Работа над его благоустройством уже началась, инициаторами стали пенсионеры, к проекту присоединяются и школьники, сообщает информационное агентство «Архангельские известия». «Дома XIX века ветшают, хозяева пилят их на дрова либо перестраивают до неузнаваемости: меняют окна и двери, перекрывают крышу, убирают взвозы и амбары. Утрачивается связь поколений, теряется культурное наследие на Пезе, — говорит руководитель проекта «Пезское подворье» Татьяна Кошуткина. — Молодежь мало знакома с укладом старинного быта, ей почти известно, как жили, работали, отдыхали наши предки, что их радовало и тревожило, чем они украшали свой быт. Мы хотим сохранить традиции и передать их молодому поколению».

► Московская область

Выше, дальше, сильнее

В подмосковном Серпухове состоялась спартакиада для пожилых людей, которую назвали «Третий возраст». Ее цель — поддержать активный образ жизни пожилых, привлечь внимание общества к проблеме граждан старшего поколения. В спартакиаде приняло участие около 500 спортсменов. Соревнования прошли в разных видах спорта: плавании, легкой атлетике, комбинированной эстафете, дартсе и пулевой стрельбе, сообщает телеканал «360 Подмосковье». В результате упорной борьбы первое место в общекомандном зачете завоевала команда города Железнодорожный, на втором — спортсмены из города Дмитрова, на третьем — из Серпухова.

► У соседей: Узбекистан

Велосипедное паломничество пенсионера

75-летний житель Узбекистана Хусан Ходжибаев добрался на велосипеде в Самарканд, чтобы почтить память первого президента страны Ислама Каримова, сообщает радиостанция «Озодлик». На двухколесном транспорте дедушка преодолел в общей сложности более 500 километров. По словам аксакала, многие, узнав о цели его визита, удивлялись, но помогали, чем могли. Местные крестьяне — дехкане — по дороге кормили и поили паломника. На вопрос, почему пенсионер избрал столь трудный вид транспорта, а не поехал, например, на автомобиле, тот ответил: «Сколько президент провел бессонные ночи, сколько трудился днем, чтобы построить такое процветающее государство. Все это далось не так-то легко. Я тоже решил помучаться четыре дня на велосипеде ради своего «друга», чтобы навестить его могилу», — сказал пенсионер. По его словам, в числе многих он не раз писал письма президенту республики, сообщая о своих проблемах. «И он помогал все решить», — рассказывает благодарный дедушка.

Заявление Пенсионного фонда Российской Федерации

Почти 4 млн пенсионеров получают доплату до прожиточного минимума. Пенсионный фонд РФ обнародовал заявление по этому поводу, в котором сказано, что риска нехватки средств на выплаты нет.

ПУБЛИКУЕМ ДОКУМЕНТ

Заявление Пенсионного фонда Российской Федерации относительно выплаты социальной доплаты к пенсиям неработающих пенсионеров до уровня регионального прожиточного минимума пенсионера

Пенсионный фонд России заявляет, что федеральная социальная доплата к пенсиям неработающих пенсионеров до уровня регионального прожиточного минимума пенсионера (ФСД) производится Пенсионным фондом России своевременно и в полном объеме всем получателям,



имеющим на нее право. Риска нехватки средств на данную выплату нет. Федеральная социальная доплата к пенсии будет ежемесячно производиться в установленном порядке.

Федеральную социальную доплату получают почти 3,9 млн неработаю-



щих пенсионеров 71 субъекта РФ, средний размер доплаты составляет 1 958 рублей. Численность получателей ФСД по сравнению с декабрем 2015 года увеличилось более чем на 1,5 млн человек. Размер доплаты по сравнению с тем же периодом вырос в 1,6 раза с 1249 рублей до 1958 рублей. То есть получателей ФСД стало на 38,4% больше, средний размер доплаты так же вырос в 1,6 раза из-за ряда объективных причин: роста ПМП (прожиточного минимума пенсионера) в РФ и субъектах РФ, где региональный ПМП ниже федерального, ростом численности получателей, роста числа субъектов РФ, у которых региональный ПМП в 2016 году стал ниже федерального. Таких субъектов РФ стало на четыре больше, добавились Приморский край, Еврейская АО, Амурская и Новосибирская области. Эти субъекты РФ в 2016 году перешли с региональной социальной доплаты к пенсиям (РСД) на федеральную, то есть плательщиком соцдоплаты стал ПФР, а не субъект РФ.

В бюджете ПФР на 2016 год на ФСД было заложено 44 млрд рублей, а реальная потребность прогнозируется на уровне почти 106 млрд рублей, что обусловлено вышеперечисленными причинами. Данные расходы обеспечены переходящими остатками средств бюджета ПФР за предшествующие годы, которые направлены на статью расходов бюджета ПФР на ФСД. Такое перераспределение средств между статьями расходов бюджета ПФР соответствует нормам бюджетного законодательства и согласовано с Минфином РФ.

СПРАВКА

Социальные доплаты к пенсии неработающим пенсионерам введены в России с 1 января 2010 года в целях доведения уровня материального обеспечения неработающего пенсионера до прожиточного минимума пенсионера в регионе его проживания или фактического пребывания. Это одна из важнейших мер Правительства Российской Федерации, направленных на ликвидацию бедности среди граждан старшего поколения и инвалидов.

Пенсионный фонд Российской Федерации устанавливает и выплачивает федеральную социальную доплату к пенсии. Она выплачивается, если общая сумма материального обеспечения пенсионера не достигает величины прожиточного минимума пенсионера, установленного в регионе проживания, которая, в свою очередь, не достигает величины прожиточного минимума пенсионера в целом по Российской Федерации. Федеральная социальная доплата выплачивается в большинстве субъектов Российской Федерации.

Пресс-служба Пенсионного фонда Российской Федерации

Внезапный бизнес на пенсии: бабушку из Первоуральска назначили учредителем сразу четырех екатеринбургских компаний



Пенсионерка из Первоуральска узнала о том, что является учредителем и директором ряда коммерческих фирм, после того как ее скудная пенсия стала еще меньше. Теперь пожилая женщина

требует ликвидировать «принадлежащие» ей компании.

70-летняя Анна Шарипова из Первоуральска с января 2016 года вместо пенсии размером в 7200 стала получать 5000 рублей. После того как она обратилась с вопросами в отде-

ление Пенсионного фонда, ей объяснили, что снижение ее денежного обеспечения связано с тем, что она является учредителем и директором четырех компаний, действующих на территории Свердловской области: ООО «Инторг», ООО «Инвестпром», ООО «Промтех», ООО «Вектор».

Уже позже пенсионерка вспомнила, что стала владелицей бизнеса еще год назад.

Анна Шарипова, пенсионерка-бизнесвумен:

— В январе 2015 года в город Первоуральск приехали неизвестные люди и предложили мне и еще нескольким людям проехать до Екатеринбурга зарабатывать. Тогда я подписала документы, текст которых не знаю. Мне было выплачено наличными 2500 рублей.

Очевидно, женщина стала жертвой мошенников, регистрирующих юридические лица на номиналов. Теперь Анна Шарипова требует ликвидировать компании, в которых является учредителем. С заявлениями она обратилась в налоговые инспекции районов, где зарегистрированы ее фирмы.

Окончание. Начало на стр. 1

«Евдокия» спешит на помощь

Если вы полагаете, что мир нельзя изменить, это лишь означает, что вы не один из тех, кто его изменит.

Жак Фреско

Новосибирска» в социальной сети ВКонтакте. Волонтеры помогают пожилым людям: проводят уборку, мелкий ремонт, доставляют в медицинские учреждения. Участники сообщества также организуют сбор средств, одежды и продуктов для нуждающихся пожилых людей Новосибирска.

Старики-невидимки, старики-потеряшки

Никто из нас не знает, когда нас примет в свои объятия беспомощная старость. Есть тысяча способов остаться наедине со всеми бедами, что несет в себе неуклонный ход времени — болезни, депрессии, одиночество... В этой беде принято уповать на государство, на его опеку в лице органов социальной защиты. Соработники в течение рабочего дня могут сходить за продуктами, приготовить горячий обед, помогут помыться, уберут квартиру. У соработника даже может оказаться свободная минутка, чтобы поговорить с подопечным о том, о сем.

Но... придет такой помощник, только если его официально позовут. Чтобы получить внимание и заботу, положенные по закону, нужно помнить, что такая помощь носит заявительный характер. Это значит, что старому человеку сперва предстоит написать заявление, собрать необходимые документы. Дождаться своей очереди — а она в последние годы, как говорят, только растет. Вроде бы все понятно и не так уж сложно — но только не для тех, у кого нет сил и здоровья, чтобы обивать пороги. А еще старик или старушка должны найти в себе силы сознаться перед «инстанциями» в одиночестве и беспомощности... К этому шагу готов не каждый. Как правило, в силу каких-то психологических причин они не хотят такой вот итоговой капитуляции. Ну, а люди вокруг, общество в целом не привыкли обращать повышенного внимания к нуждам и потребностям одиноких стариков и порой просто забывают о их существовании.

Стариков-невидимок не найти в списках соцзащиты. Они не обращаются за помощью и доживают свои дни порой в нечеловеческих условиях. Кто способен вернуть их из социального небытия?

— Когда в твоём же подъезде живет одинокий старичок, которого ты можешь просто порадовать своим визитом, купить ему молока или булку хлеба — как спокойно пройти мимо и закрыться в своей квартире? И если каждый будет готов это делать, мы будем жить просто в идеальном мире, — говорит Екатерина. — Когда общаешься со стариками, ты растешь, учишься быть терпимее. Не любой может этим заниматься, потому что каждый человек своеобразен, нужно много терпения и понимания.

Спасти от «черных риэлторов»

Нашумевшей в местных СМИ оказалась история того, как новосибирские волонтеры спасли Захара Захаровича — одинокого почти незрячего 85-летнего ветерана труда от «черных риэлторов», которые лишили его квартиры.

— Я ехала на машине и увидела дедушку с палочкой, который не мог перейти дорогу. Дедушка странного вида, выглядел очень плохо. Было скользко. Тогда я не понимала, что он вообще ничего не видит, — вспоминает начало той истории Катя Соснова.

Девушка вышла из машины, помогла старому человеку перейти улицу, расспросила о жизни. Выяснилось, что престарелый ветеран труда Загит Махметов, который представился Захар Захарычем, возвращался из магазина. Девушка предложила дедушке довести его до дома, он искренне обрадовался. — Я понимала, что финансовое положение дедушки оставляет желать лучшего, судя по тому, как он был одет, — рассказывает Катя. — Но когда мы зашли в квартиру, я испытала просто шок. Грязь как будто копилась годами. Повсюду горы мусора, не было света, воды, не работали туалет и ванна. Просто кошмар.



Но вместо того, чтобы убежать от «кошмара», как сделала бы любая сердобольная и нежная барышня, Катерина вскоре нанесла очередной визит к новому знакомому — принесла еду. «Он худющий, на суп накинута, когда я к нему в субботу пришла. Он ест, а я сижу реву», — рассказывает она. Кроме того, девушка опубликовала в социальной сети призыв о помощи одинокому старику. История о «Захаре Захаровиче» получила около 25 тысяч перепостов. Неудивительно, что в Новосибирске легко нашли неравнодушные молодые люди, которые откликнулись и дедушку навещали, приносили еду.

Но Соснова и на этом не остановилась — сообщила о Махметове в органы соцподдержки. Это дало свои результаты: спустя несколько дней чиновники направили пенсионера в больницу. В палате постоянно дежурили волонтеры, расписав график. Ребята дедушку кормили, поили,

водили в туалет. Старик оказался хорошим, очень добрым, с ним было приятно общаться. Всю жизнь, пока мог, он трудился, но недуги и потеря зрения сделали свое черное дело. Если бы не молодые помощники, кто знает, какая участь его ожидала?

В разговоре наша собеседница неоднократно высказывала недоумение и недовольство, что у таких стариков нет шанса попасть в поле зрения органов социальной защиты. К сожалению, у них гораздо больше шансов попасть в лапы «черных риэлторов». Ведь так случилось и с Махметовым. Два года длились судебные тяжбы, прежде чем волонтеры, среди которых нашлись и юристы, смогли отстоять законные права пенсионера на жильё. Но после перенесённого стресса его здоровье пошатнулось, сейчас



он находится в доме милосердия, где за ним ухаживают.

Теперь, благодаря принципиальности и настойчивости, Соснову хорошо узнали в правоохранительных органах и руководящих кабинетах. Если бы все, кому положено по должности, оказывались такими же неравнодушными и настойчивыми, как героиня нашего рассказа! В прошлом году возглавляемый Катей Сосновой фонд получил грант президента страны. Это обстоятельство придало новый импульс работе новосибирских волонтеров.

Эстафета добрых дел

На странице благотворительного фонда «Евдокия» в социальной сети ВКонтакте мы посмотрели, как работает этот необычный фонд (сделать это могут и те из наших читателей, кто с интернетом на «ты»). Убедились, что все здесь очень просто, никакого формализма и волокиты. На «стене» интернет-странички изложены простые правила участия в благотворительной деятельности. Все, кто желает чем-либо помочь, оставляют в комментариях информацию о себе — имя, какого

рода помощь готовы оказывать. И координаты для связи, например, номер сотового телефона. А под правилами — огромная очередь ответов от желающих помочь. Пишут в основном молодые девушки и парни. Например, молодая мама Лилия: «Здравствуйте, Катя! Тоже очень хочется помочь не только старикам, но и детям, и нуждающимся людям. У меня много детских вещей. И я могу также оказывать другую посильную помощь, не в



полном объеме, конечно, так как я сижу дома с ребенком маленьким, но все же!» Следом откликнулся Николай Вольф: «Есть машина, могу прибрать территорию или другая физ. помощь, может быть еще помощь обувью». Всерьез настроена Татьяна Денисова: «Есть машина, могу купить продукты, перевезти что-либо, отвезти в больницу, убор-

ка, стирка и т.д., материальная помощь в разумных пределах. График работы ненормированный, но свободны вечер и пара выходных в неделю — пишите!» «У меня есть телевизор, вполне функционирует. Возможно, кто-то нуждается в нем, если да, то можете звонить. Отдам безвозмездно», — пишет Алина. «Ребята, авторы этой идеи, я к вам. Могу ли я использовать ваш опыт в создании подобной работы у нас в республике? Я из Бурятии. С чего начинать? Подскажите, если есть у вас такая возможность...» «Любая помощь на автомобиле. Занятость большая, поэтому звонить лучше заранее». «У нас компания по уборке квартир, мы бы могли бесплатно весной мыть окна и организовать генеральную уборку». И так далее... В последнее десятилетие ситуация с благотворительностью и добровольчеством в России изменилась в лучшую сторону: налицо рост гражданской активности. Это видно и без статистических данных. Поиски пропавших людей, помощь одиноким старикам, внимание к сиротам — люди все чаще берут инициативу в свои руки, не дожидаясь помощи от государства.

Большинство известных российских благотворительных фондов и некоммерческих организаций помогают, конечно

же, детям. Сердце греет мысль, что их можно спасти. За ними в рейтинге популярности следуют животные: кошки и собаки. С поддержкой инвалидов и детей с неизлечимыми заболеваниями дело обстоит похуже. Еще меньше внимания перепадает одиноким старикам. Им помогать «невыгодно» — взамен получаешь меньше положительных эмоций. Поэтому, по статистике, взрослым людям в России помогают лишь три процента от общего числа благотворителей.

— Я на самом деле давно уже это осознала, что я не детям помогаю, которые вырастут и у них жизнь будет долгая впереди. Я помогаю старикам... Я, скорее всего, их всех похороню, это неизбежно, — признается Екатерина Соснова. — Меня часто спрашивают — тебе больше всех надо? Отвечаю: да, мне больше всех надо.

В своей деятельности Катя Соснова руководствуется двумя базовыми принципами. Первый — индивидуальный подход к каждому пожилому человеку, если он не против помощи. Второй — забота ведется на постоянной основе.

— Если занимаешься бабушкой — надо доводить дело до конца и заниматься конкретной помощью. Помощь не должна быть разовой, — уверена наша собеседница. — Не гнаться за количеством. Забота может быть самой разной — начиная с общения и заканчивая ремонтом.

Говорят, что человек, хотя бы раз сделавший доброе дело для ближнего, ощутивший чужую жизнь и боль, меняется навсегда. Помимо личного удовлетворения и повышения самооценки приходит осознание, что делать очень важное и осмысленное дело по силам каждому из нас. Мы начинаем чувствовать, что добрые дела — это норма человеческого поведения, а не что-то сверхординарное.

Остается добавить, что свой фонд Екатерина Соснова назвала в честь своей прабабушки, рядом с которой выросла. Звали ее Евдокия, была она крестьянского рода, приехала из деревни и не знала грамоты. Зато от природы была редкой добротой человеком и научила правнучку проявлять заботу ко всему живому на земле. Не словами учила — личным примером. Бабушка выхаживала замерзших птичек, подбирала бездомных котят, помогала нуждающимся людям. Поэтому Катя удивляется вопросу, почему она поступает именно так, как поступает. «А как иначе?» — спрашивает она.

...На свете уже нет Евдокии, одной из миллионов простых женщин, на доброте и самоотверженности которых стоит наша земля. Но ее доброта сумела зажечь десятки новых свечей любви и надежды в новых поколениях людей, достойных звания Человека.

Альфия Кулмухаметова

ВОПРОС ?

ОТВЕТ !

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ

Холодильник сломался в течение гарантийного срока. Что можно сделать?

Я купил холодильник «Север», в течение гарантийного срока он сломался. Что я могу сделать, какие права я имею? Могу ли я обменять холодильник в магазине на холодильник «Стинол»?

Равиль А.

ВАШ АДВОКАТ СОВЕТУЕТ

В случае поломки приобретенного в розничной сети товара (в частности, холодильника) или возникновения других недостатков в нем после принятия его от продавца, право на его замену на такой же (или другой модели) может возникнуть при условии отсутствия предупреждения продавца до продажи его вам о наличии тех недостатков, которые в данном случае возникли, и вашем при этом согласии все же приобрести этот товар с этими недостатками:

«Потребитель в случае обнаружения в товаре недостатков, если они не были оговорены продавцом, по своему выбору вправе:...» (п.1 ст.18 ЗоЗПП)

Следующее условие возникновения права на замену этого холодильника на другой — отсутствие нарушений правил его эксплуатации, следствием которых стала его поломка (или проявление недостатка). Если ни соглашения с продавцом о заведомом приобретении товара с недостатком, ни нарушений правил эксплуатации не имелось и если недостаток проявился в течение 15 дней со дня приобретения этого холодильника, потребитель вправе требовать не только замены этого товара на такой же или другой марки, но также (см. выше — по своему выбору) вместо этих требований вправе:

- «...потребовать соразмерного уменьшения покупной цены;

- потребовать незамедлительного безвозмездного устранения недостатков товара или возмещения расходов на их исправление потребителем или третьим лицом;

- отказаться от исполнения договора купли-продажи и потребовать возврата уплаченной за товар суммы. По требованию продавца и за его счет потребитель должен вернуть товар с недостатками.

При этом потребитель вправе потребовать также полного возмещения убытков, причиненных ему вследствие продажи товара ненадлежащего качества. Убытки возмещаются в сроки, установленные настоящим Законом для удовлетворения соответствующих требований потребителя». (п.1 ст.18 ЗоЗПП).

Вы можете потребовать от продавца предоставления вам холодильника в безвозмездное пользование на время ремонта.

А в случае проявления недостатков (дефектов, неисправностей) в течение гарантийного срока, но после истечения указанного пятнадцатидневного срока право на замену холодильника (он в данном случае относится к категории «технически сложных товаров») возникает в следующих случаях:

- обнаружение существенного недостатка товара;

- нарушение установленных настоящим Законом сроков устранения недостатков товара;

- невозможность использования товара в течение каждого года гарантийного срока в совокупности более чем тридцать дней вследствие неоднократного устранения его различных недостатков.



В настоящее время этими же условиями законодатель оговаривает также и право требования возврата денег, уплаченных потребителем за некачественный товар. Однако в связи с тем, что уполномоченным органом (Правительство РФ) не определен перечень товаров, на который при данном требовании вышеуказанные условия распространяются, следовательно, законного основания для отказа в требовании возврата денег при таких обстоятельствах у продавца не возникает.

Таким образом, у потребителя имеется выбор вариантов решения проблем с качеством товара: если проявившийся недостаток (дефект, поломка) незначительный, возможен и вариант гарантийного ремонта, вызов мастера из гарантийной мастерской на дом. Если окажется, что поломка незначительная и может быть устранена в ближайшее время, возможно, лучше отремонтировать холодильник. Проверьте, чтобы мастер указал дату выполнения работ, характер поломки и какие работы были выполнены. Если для ремонта холодильника нужно доставлять в мастерскую, то продавец должен произвести эту доставку или оплатить ее.

Чтобы реализовать это право в течение гарантийного срока, требования о диагностике и ремонте (устранении недостатков) мы рекомендуем предъявлять через организацию-продавца товара. Эта рекомендация основана на анализе существующей практики, поскольку правовое регулирование отношений гарантийных служб с потребителями в настоящее время явно недостаточно.

В случае устранения недостатков товара гарантийный срок на него продлевается на период, в течение которого товар не использовался. Указанный период исчисляется со дня обращения потребителя с требованием об устранении недостатков товара до дня выдачи его по окончании ремонта. (п.3 ст.20 ЗоЗПП).

Вы можете потребовать от продавца предоставления вам холодильника в безвозмездное пользование на время ремонта. Это требование должно быть выполнено в 3-дневный срок. При просрочке этого срока вы имеете право взыскать неустойку 1% за каждый день просрочки.

Если же окажется, что ремонт требуется сложный, дли-

тельный, в настоящее время нет нужных запасных частей, и т.п., вы вправе в течение гарантийного срока обращаться к продавцу с требованием в возврате денег.

Предположим, что вы решили обратиться в магазин, где приобрели холодильник. Для решения вопроса нужно написать претензию (заявление) в 2-х экземплярах, где нужно кратко изложить ситуацию и четко свои требования. Один экземпляр претензии нужно оставить у себя — на нем представитель магазина должен сделать отметку (подпись, печать, штамп), что претензия получена. Другой экземпляр остается в магазине, к нему нужно приложить копии имеющихся документов (товарного или кассового чека, гарантийного талона, акта осмотра холодильника мастером). Когда пойдете в магазин, возьмите с собой технический паспорт на холодильник, чтобы в случае необходимости показать его сотрудникам магазина. Если в магазине откажутся принять претензию, ее нужно послать по почте заказным письмом с описью и уведомлением о вручении. Почтовую квитанцию и уведомление следует сохранять.

Если магазин откажется выполнить требования в добровольном порядке, вы вправе обратиться с иском в суд. Для этого нужно написать исковое заявление в 2-х экземплярах (один экземпляр остается в суде, второй — посылается ответчику), к исковому заявлению нужно приложить копии всех имеющихся документов (товарного или кассового чека, гарантийного талона, акта осмотра холодильника мастером, претензии магазину). Подать исковое заявление можно по месту нахождения ответчика или по месту жительства истца, лично на приеме судьи или посылать по почте.

Увольнение после достижения пенсионного возраста

«Могут ли меня уволить с работы после достижения пенсионного возраста? До этого момента осталось меньше двух месяцев, а уходить мне совсем не хочется. В фирме уже есть практика расставаться с пенсионерами. Законно ли это?» Т. Прохоренко, г. Тула.

Согласно действующему трудовому законодательству РФ достижение вами определённого возраста выхода на пенсию само по себе не является поводом для увольнения. Увольнение работающего пенсионера возможно только по его собственному желанию.

В соответствии со ст. 80 Трудового кодекса РФ человек имеет право расторгнуть трудовой договор, предупредив об этом работодателя в письменной форме не позднее чем за две недели.

По соглашению между работником и работодателем трудовой договор может быть расторгнут и до истечения срока предупреждения об увольнении. В случаях, когда заявление сотрудника об увольнении по его инициативе (по собственному желанию) обусловлено невозможностью продолжения им работы (в вашем случае выход на пенсию по воз-

расту), работодатель обязан расторгнуть трудовой договор в срок, указанный в заявлении работника.

Это означает, что работодатель не имеет права требовать от работника, чтобы тот за две недели уведомил его об увольнении, если в заявлении будет указано, что данное решение вызвано выходом на пенсию по возрасту. Если же заявитель не укажет такую причину, то он обязан будет предупредить работодателя об увольнении заранее и проработать еще не менее 14 дней после подачи заявления.

В нынешней сложной экономической ситуации руководители многих организаций вынуждены принимать решения о сокращении штата своих сотрудников, в первую очередь пенсионеров.

Однако согласно действующему трудовому законодательству при сокращении штата все сотрудники предприятий и организаций имеют равные права, поэтому принимать решение об увольнении только на основании достижения работником пенсионного возраста работодатель не имеет права.

На вопросы отвечает адвокат Московской областной коллегии адвокатов Адвокатской палаты Московской области, член Международного союза (Содружества) адвокатов **ТАТЬЯНА ДАНИЛОВА.**

Как получить от государства материальную помощь?



Правовая инструкция 9111.ru расскажет, как реализуется социальная политика в российских регионах, кто и в каких случаях вправе рассчитывать на экстренную материальную помощь от государства, в каком порядке она предоставляется.

Какие законы гарантируют помощь гражданам?

Социальная политика реализуется на федеральном и региональном уровнях в соответствии с Федеральным законом «О государственной социальной помощи». Органам исполнительной власти субъектов РФ предоставлены широкие полномочия по выработке политики в сфере социального развития, в Московской области и Санкт-Петербурге, ряде других регионов действуют Социальные кодексы (Волгоградская, Белгородская, Ярославская области и др.) и иные нормативно-правовые акты во исполнение федерального социального законодательства (например, Положение о порядке оказания социальной помощи жителям города Брянска). Указанный Федеральный закон содержит самые общие правовые и организационные принципы оказания социальной помощи малоимущим семьям, малоимущим одиноко проживающим гражданам и иным категориям граждан, перечень которых также может изменяться в зависимости от региона.

Что означает помощь в трудной жизненной ситуации?

Оснований для оказания социальной помощи в денежной и натуральной формах множество. Одним из них является трудная жизненная ситуация. В Федеральном законе под этим понимаются обстоятельства, которые ухудшают условия жизни гражданина и последствия которых не могут быть преодолены лицом самостоятельно. Согласно ч.1 ст.8_1 Закона помощь в такой ситуации оказывается на основании социального контракта малоимущим и иным категориям

граждан, которые по независящим от них причинам имеют среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума. Социальный контракт является соглашением с органом соцзащиты о выполнении предусмотренной программы адаптации.

В регионах формулировка «трудная жизненная ситуация» и ее содержание могут изменяться, а также могут использоваться схожие формулировки. Например, в Санкт-Петербурге предусмотрена социальная помощь не только в связи с трудной жизненной ситуацией, но также кризисной жизненной ситуацией и отдельно оказывается помощь малоимущим. Согласно Постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 08.04.2016 № 257 малообеспеченная семья или одинокие граждане (средний душевой доход не превышает двукратного размера величины прожиточного минимума) имеют право на материальную помощь в связи с расходами, вызванными трудной жизненной ситуацией при следующих обстоятельствах:

- достижение возраста 65 лет и старше;
- наличие у трудоспособного лица статуса безработного;
- лицо является инвалидом (ребенком-инвалидом);
- наличие в составе семьи несовершеннолетнего ребенка (несовершеннолетних детей).

На каких условиях предоставляется помощь?

Помощь в трудной жизненной ситуации в Санкт-Петербурге в течение одного года оказывается в размере не более двукратного прожиточного минимума. Предусмотрен перечень расходов для преодоления трудной жизненной ситуации, при наличии документального подтверждения которых предоставляется помощь:

- расходы на приобретение по медицинским показаниям;
- расходы на ремонт жилого помещения;
- расходы на установку (замену) надмогильного сооружения.

Порядок расчета размера материальной помощи и перечень документов, которые необходимо приложить к заявлению, содержатся в Постановлении правительства Санкт-Петербурга от 08.04.2016 № 257.

Гражданам, оказавшимся в кризисной жизненной ситуации, предоставляется экстренная социальная помощь в размере до 100 000 рублей и выше в следующих случаях:

- потеря кормильца;
- необходимость использования дорогостоящих видов медицинских услуг по жизненным показаниям;
- необходимость применения дорогостоящих лекарственных препаратов;
- утрата всего или значительной части имущества в результате возникновения пожара, а также аварий тепло-, газо-, водо-, электроснабжения. (ст. 117.7 Социального кодекса Санкт-Петербурга).

Для получения помощи, которая предоставляется в виде пособия или денежной компенсации, необходимо подать заявление в районную администрацию. Если орган соцзащиты населения примет решение о том, что помощь должна быть предоставлена в размере свыше 100 000 рублей, заявление передается в Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга. Документы, прикладываемые к заявлению, перечислены в Условиях и порядке предоставления государственной услуги «Осуществление предоставления экстренной социальной помощи в Санкт-Петербурге». Полный перечень документов изменяется в зависимости от конкретного основания получения такой помощи. Во всех случаях обращения за социальной помощью заявление может быть подано через МФЦ.

Социальная помощь в виде прямой материальной поддержки нуждающихся оказывается в большинстве субъектов РФ (Санкт-Петербург в статье был приведен в качестве примера) и регулируется региональным законодательством. Размер материальной помощи и основания для ее предоставления при этом отличаются, находясь в прямой зависимости от возможностей регионального бюджета. Информация о реализации в регионе программ социальной помощи обычно размещается на сайтах органов исполнительной власти. Всю необходимую информацию гражданин также может получить, обратившись в орган социальной защиты в своем регионе.

Какие льготы можно «монетизировать»?

Так называемая монетизация льгот в соответствии с Федеральным законом от 22.08.2004 № 122-ФЗ была проведена в России 12 лет назад. Однако и сегодня у некоторых категорий граждан остаются льготы (бесплатные социальные услуги), которые по желанию можно заменить на денежную компенсацию. Это целесообразно делать, например, если реальной потребности в данной услуге нет или ее невоз-

можно получить. Такие услуги перечислены в ФЗ от 17.07.1999 № 178-ФЗ (ред. от 28.11.2015, с изм. от 29.12.2015) «О государственной социальной помощи».

В перечень социальных услуг, которые можно заменить денежной компенсацией, входят:

- обеспечение соответствующих категорий граждан бесплатными лекарственными препаратами, медицинскими изделиями, а также лечебным питанием;
- предоставление при наличии медицинских показаний путевки на санаторно-курортное лечение в целях профилактики основных заболеваний;
- бесплатный проезд на пригородном железнодорожном, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно (ст. 6.2 Федерального закона от 17.07.1999 № 178-ФЗ).

Категории граждан, которым положены данные социальные услуги, перечислены в статье 6.1 данного закона. В частности, в него входят инвалиды войны, участники ВОВ, «блокадники» и др.

Как отказаться от льготы в пользу компенсации?

Для получения денежного эквивалента положенных льготнику социальных услуг необходимо обратиться с заявлением в территориальный орган Пенсионного фонда Российской Федерации, который осуществляет ежемесячную денежную выплату. Обратиться в ПФР можно также через многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг (МФЦ) или в электронном виде через единый портал госуслуг. Заявление об отказе на следующий год подается до 1 октября текущего года.

Льготник может отказаться как от всех услуг сразу, так и от одной или двух из них (ст. 6.3 Федерального закона от 17.07.1999 № 178-ФЗ). Для подачи заявления требуется только паспорт. Заявление будет действовать, пока гражданин не изменит свой выбор.

На какой размер компенсации можно рассчитывать?

В соответствии с ФЗ от 01.12.2014 № 384-ФЗ «О федеральном бюджете на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов», стоимость набора социальных услуг составляет 930,12 рублей — это та сумма, на которую льготник может рассчитывать, «монетизировав» все три услуги. Из этой суммы 716,40 руб. — это обеспечение лекарствами, 110,83 руб. — это санаторно-курортное лечение и 102,89 руб. — бесплатный проезд к месту его проведения.

Стоит добавить, что по данным Счетной палаты РФ, 75% получателей бесплатных лекарств приняли решение отказаться от услуги в пользу денежной компенсации.

Отвечают специалисты

ЧТО ЗАСЧИТАЮТ В СТАЖ

Вопрос: Засчитывается ли в учительский стаж при выходе на пенсию по выслуге лет работа учителем в сельской гимназии?

Ответ: Да, работа в гимназии в должности учителя включается в педагогический стаж для назначения досрочной пенсии.

Вопрос: С 1982 г. обучалась очно в университете, с 24.09.1986 г. по 04.11.1986 г. работала учителем в сельской школе — замещение вакантной должности, после месячной педагогической практики в городской школе. Могу ли я требовать зачисления в педагогический стаж для начисления льготной педагогической пенсии время дальнейшей учебы в вузе с 5.11.86 по 30.06.1987 г.?

Ответ: Нет, не зачисляется.

ЗАКОННО ЛИ ВЗЫСКАНИЕ НА ПЕНСИЮ

Вопрос: Инвалид взял деньги по договору займа и не возвратил. Правомерно ли наложить взыскание на его пенсию?

Ответ: Правомерно. Ведь пенсия — это доход.

ЗА КАКОЙ ПЕРИОД МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ВОЗВРАТ НДФЛ?

Вопрос: Моя мама купила квартиру в 2014 г. В сентябре 2015 г. она выходит на пенсию. В том же 2013 она заявила возврат НДФЛ по имущественному вычету за 2012 г. За какой период он может еще заявить возврат НДФЛ?

Ответ: У налогоплательщиков, получающих пенсии в соответствии с законодательством РФ, в случае отсутствия у них доходов, облагаемых по налоговой ставке, установленной пунктом 1 статьи 224 Налогового кодекса, остаток имущественного вычета может быть перенесен на предшествующие налоговые периоды, но не более трех.

Льготная пенсия — ЭТО ТА ЖЕ ПЕНСИЯ ПО СТАРОСТИ

Вопрос: Льготная пенсия обычно вначале совсем скромная, а потом, пока человек работает, она ежегодно прибавляется. А потом при выходе на пенсию по возрасту она побольше. Если после выхода на льготную пенсию я больше не буду работать, пенсия увеличится при выходе на пенсию по старости? Там, наверное, какие-то другие коэффициенты? Потому что когда получают льготную пенсию, она обычно 7500 тыс., а когда уже по старости — в районе 11-12 тыс.? Такая разница потому, что по старости по-другому считается? И увеличится ли моя льготная пенсия при достижении официального пенсионного возраста, если я больше не буду работать?

Ответ: Не увеличится. Льготная — это та же пенсия по старости, иной — не будет. Как пенсия федеральная — просто индексируется в соответствии с законом.

Источник:

<http://пенсион-россии.рф/>

ТИБЕТСКИЙ ТЕСТ О САМОМ ВАЖНОМ

Отключите на время свою логику, расслабьтесь и ответьте всего на 3 вопроса, которые направлены на игру с вашим подсознанием. Постарайтесь не давать себе времени на раздумья и отвечать первое, что приходит в голову.

Если необходимо, возьмите карандаш и бумагу, для того чтобы записать ваши ответы. В конце теста вы узнаете кое-что важное о себе и своей жизни.

Представьте, что перед вами 5 этих животных. Расположите их в любом порядке, который вам нравится:

Корова,
Тигр,
Овечка,
Лошадь,
Поросенок

Опишите одним прилагательным каждое слово из этого списка:

Собака — ...
Кот — ...
Крыса — ...
Кофе — ...
Море — ...

Подумайте о 5 знакомых вам людях, которые важны для вас в жизни. Выберите для каждого из них один из предложенных цветов. Для каждого цвета можно выбрать только 1 человека:

Желтый — ...
Оранжевый — ...
Красный — ...
Белый — ...
Зеленый — ...

**А ТЕПЕРЬ ПОСМОТРИМ
НА РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В ответе на первый вопрос определяются ваши жизненные приоритеты:

Корова означает карьеру.
Тигр — это чувство собственного достоинства.
Овечка — это любовь.
Лошадь означает семью.
Поросенок символизирует деньги.

Из ответов на второй вопрос вы можете узнать, какой вы подсознательно видите свою жизнь.

Ваша ассоциация с собакой подразумевает вашу собственную личность.
Ваша ассоциация с котом символизирует личность вашего партнера.
Ваше описание крысы подразумевает ваших врагов.
Ваша ассоциация с кофе — это ваше отношение к сексу.
Ваше описание моря означает вашу собственную жизнь.

В третьем вопросе цвета определяют ваше отношение к упомянутым людям:

Желтый — человек, которого вы никогда не забудете и который оказал сильное влияние на вашу жизнь.
Оранжевый — человек, который для вас является настоящим другом.
Красный — человек, которого вы искренне любите.
Белый — ваша родственная душа.
Зеленый — человек, воспоминания о котором будут с вами всю жизнь.

P.S. Говорят, что точность этого теста составляет 97%.
А каковы ваши результаты?

ВНУКОВЕДЕНИЕ

Ребенок боится темноты: что делать?

Темнота — один из самых распространенных детских страхов. Что уж скрывать, многие взрослые чувствуют себя некомфортно, сидя в крошечной тьме или проходя по ночной неосвещенной улице. Чего боятся дети? Вы удивитесь, но зачастую малышам мерещатся различные животные, сказочные персонажи и реальные люди, которые отчего-то вызвали страх. В детском воображении редко рождаются кровавые монстры с топорами или злые маньяки. У детей постарше (после 7 лет) страх проявляется как ощущение: чье-то присутствие, внимательный взгляд, посторонние шорохи.

ПРИЧИНЫ БОЯЗНИ ТЕМНОТЫ

Телевизор, интернет. Даже взрослым бывает не по себе после просмотра фильмов ужасов, а что уж говорить о нестабильной детской психике. Случайно мелькнувший кадр, услышанная история — и пожалуй-ста, ребенок уже воображает, что жуть и нечисть поселилась в его комнате. Совет родителям: выбирайте программу для семейного просмотра осматрительно, а ужасик успеете посмотреть, пока чадо в садике или спит.

Запугивание от родителей. Смоделируем ситуацию: ребенок не хочет спать, а родители запланировали для себя спокойный вечер перед телевизором. Чадо отправляется в кровать, да еще и с угрозами вроде «непослушных забирает Бабай» или «не будешь спать, придет злой волк». Какой уж тут отдых? После таких наставлений малыш и дышать, и перевернуться спиной к темноте боится. В сухом остатке имеем: панические атаки, истерики, ночные энурезы и прочие малоприятные вещи;

Сверстники. Наслушавшись страшилочек про тех, кто живет «в темной-темной комнате» или «вызывая ведьм и чертей», дети попросту боятся спать! Нередко страх перед темнотой у ребенка появляется после посещения детского сада, лагеря

или школы — чувствуется влияние сверстников;

Обстановка дома. Психологи называют детей «живыми барометрами», они как никто другой чувствуют, если в семье происходит что-то неладное. Возможно, причин конфликтов и ссор кроха еще не понимает, но страх перед неизвестностью формируется все отчетливее, а беспокойство приобретает форму фобии.



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ?

Интересные рассказы и сказки. Часто первое действие взрослых — прочитать длинную лекцию о том, что в комнате никого нет, бояться не надо, ведь ты уже взрослый. Однако средство это весьма сомнительное. Ребенку нужны более наглядные примеры: расскажите ему истории о животных или персонажах сказки — зайчишке-трусишке, храбром льве и так далее. Расскажите, как герои смогли справиться со своими страхами и предложите взять помощника — любимую игрушку.

Нарисуй и расскажи. Нехитрый, но действенный психологический прием — попросить ребенка нарисовать и потом описать существо, которого он боится. Вы можете подключиться к разговору, убеждая чадо, что этот зверь совсем не страшный: «смотри, какие у него смешные большие уши, нос картошкой, ко-

роткие лапы». Это совсем не Кошмар, а просто маленькое брошенное существо, с которым никто не хочет играть. Зато если ты перестанешь его бояться, зверек сможет найти себе друзей.

Ночник. Если у ребенка перед выключением света начинается настоящая истерика, пойдите ему навстречу и купите ночник. Первое время не выключайте его даже ночью, чтобы кроха не проснулся в полной темноте, постепенно от ночника можно будет отказаться. Еще один вариант — неплотно прикрытые двери — в них будет проникать свет, а еще малыш будет знать, что родители рядом и в случае необходимости придут к нему.

Негромкая музыка. Нередко дети боятся не самой темноты, а неожиданного шума. Чтобы отвлечь ребенка от посторонних звуков: топота соседей, шума дождя, шумящей листвы за окном, можно перед сном включать негромкую музыку.

Оберегайте ребенка от переживаний. Статистика не лжет: дети из «проблемных» семей боятся темноты намного чаще тех, в чьем доме тишь да гладь. Не поднимайте руку на ребенка, меньше его ругайте, не выясняйте при нем отношения. Дайте понять, что вы его любите и всегда будете рядом — с такой поддержкой и спится крепче! Не делайте темную комнату мерой наказания за проступки — такие страхи самые сильные и остаются даже у взрослых. Не называйте малыша трусом: все, чего вы добьетесь, он просто перестанет вам доверять, но проблема не исчезнет, а превратится в фобию.

Советуем обратиться к психологу, если боязнь не прошла к 8-9-летнему возрасту, у ребенка странные фантазии (его кто-то душит, разговаривает с ним и прочее), каждый вечер перед отходом ко сну он закатывает истерики. Также должен вас насторожить глобальный страх темноты — незашторенных окон, открытой двери в кладовую, сумерек на улице и так далее.

13 ПРИЧИН ПИТЬ ВОДУ С ЛИМОНОМ

Почти каждое утро я начинаю с большого стакана теплой воды с соком лимона. Эта привычка не только помогает мне чувствовать себя лучше и легче начать день, но имеет массу полезных последствий для моего здоровья.

Вода с лимоном не только утоляет жажду лучше, чем любой другой напиток, но и насыщает организм витаминами, минералами и микроэлементами, которые нам абсолютно необходимы. Также она помогает организму восстановить кислотно-щелочной баланс, а это необходимо нам, чтобы предотвратить болезни и избавиться от лишнего веса. Наконец, лимонная вода — один из лучших природных источников энергии.

Почему так важно пить воду с лимоном по утрам? При пробуждении ткани нашего тела обезвожены и нуждаются в воде — для вытеснения токсинов и омоложения всех клеток. Такой домашний «лимонад» помогает избавиться от внутренних токсинов и нормализует работу почек и функции пищеварительного тракта, заставляя их работать максимально эффективно, а еще «лимонная вода».

- способствует пищеварению: лимонный сок стимулирует секрецию желудочного сока и пищеварение;
- очищает печень: лимонный сок

стимулирует высвобождение токсинов из печени;

- помогает бороться с инфекциями дыхательных путей — это связано с противовоспалительными свойствами лимона;

- регулирует естественную перистальтику кишечника;

- укрепляет иммунную систему: лимон является мощным антиоксидантом, защищает организм от свободных радикалов;

- способствует надлежащему функционированию нервной системы. Депрессия и повышенная тревожность часто являются результатом недостатка калия в крови. Лимон же богат калием, который необходим нервной системе для подачи сигналов в сердце;

- способствует снижению кровяного давления. Один лимон в день

поможет снизить высокое кровяное давление на 10%;

- уменьшает боль в суставах и мышцах;

- создает эффект подщелачивания в организме. Пейте такой напиток непосредственно перед едой, это поможет поддерживать высокий уровень pH. Если ваш pH в норме, то вашему организму проще бороться с болезнями;

- улучшает кожу. Витамин С, содержащийся в лимоне, улучшает состояние кожи, омолаживая организм. Выпивая стакан воды с лимоном каждое утро, вы заметите, что кожа становится более красивой;

- избавляет от изжоги. Для этого размешайте чайную ложку лимонного сока в половине стакана воды;

- помогает более эффективно бороться с лишним весом. Лимоны содержат пектиновые волокна, которые подавляют чувство голода. Исследования доказали, что люди, придерживающиеся щелочной диеты, легче теряют вес;

- предотвращает рак. Это связано с тем, что лимоны являются мощным щелочным продуктом. Многочисленные исследования показали, что рак не может «процветать» в щелочной среде.

Попробуйте регулярно пить хотя бы один стакан воды с соком половины лимона — уже через пару недель вы почувствуете разницу в своём самочувствии. Проверено не только мной!

Юлия Корнева

Секреты уютного дома

Когда произносится слово «уют», у многих сразу в воображении возникает своя неповторимая картина. Это может быть детская комната, пылающий камин или обилие пледов и подушек. Но есть несколько вариантов, которые ассоциируются у большинства именно с уютом. Давайте посмотрим, что нужно знать и как создать уют в доме, чтобы он стал настоящей «картиной воображения».

Теплые цвета

Правило не новое и многим известное: использование теплых оттенков делает интерьер гостеприимным и радужным. Выбирайте для оформления комнат оттенки румяного кекса, чая, старого дерева, пылающего огня и капучино. Именно такие цвета создадут располагающую и душевную атмосферу. Использовать, конечно, можно и другие тона, но только в их нейтральной или теплой интерпретации.

Используйте натуральные отделочные материалы

Структура и цвет дерева влияют на настроение и общую атмосферу комнат весьма благоприятно. Используйте в оформлении и отделке древесные цвета и подберите деревянную мебель и декор. Поднимать настроение будет декорированный деревом пол и потолок.

Создайте освещение

Именно свет меняет общую обстановку комнаты. В вопросе освещения интенсивность и количество люстр и ламп выбрать просто.

Когда вы хотите отдохнуть, вам будет нужен приглушенный свет, желательно теплый. Не обойтись при создании уютного интерьера без настольных светильников, классических или старинных торшеров и бра. Лучше всего выбирать светильники с регулировкой интенсивности, особенно в таких комнатах, как спальня, гостиная и прихожая.

Используйте ароматы

Да, именно аромат поможет почувствовать себя комфортно. Именно по запаху многие люди воспринимают атмосферу помещения. Вам нужна уютная атмосфера? Выбирайте запахи: спелого апельсина, лаванды, корицы, кофе, лимона, ванили.

Для создания бесподобных ароматов можно поставить свечи, специальные лампы с эфирными маслами, приобрести «интерьерные парфюмы» и диффузоры.

Создайте беспорядок

Секрет создания уюта состоит в небрежности. Не нужно ровненько вешать полотенца и складывать стопкой книги и журналы. Легкое «прикосновение» беспорядка и асимметрии сделают ваши комнаты более гостеприимными и домашними. Ведь в доме, где все разложено по полочкам и тщательно расставлено, человек будет чувствовать себя тревожно.

Используйте подушки и пуфики

Мягкие и комфортные пуфики, банкетки сами по себе приглашают каждого присесть. Если они будут подобраны в теплых тонах, пуфики станут небольшим «уютным акцентом». А в спальне этим же акцентом станут декоративные подушки.

Как договориться с кошкой



При дрессировке необходимо учитывать, что у кошек очень маленькая продолжительность концентрации внимания

Круглыми сутками семь дней в неделю кошки чем-то заняты. Они сбрасывают вещи с полок, царапают диван, облизаются, едят, таращатся вокруг и, конечно же, спят. Можно потратить годы, анализируя то, что кошка пытается сказать нам: расшифровать смысл ее мяуканья, бесконечную тайну мурлыканья и язык ее тела. Многие пытались найти ответ на главный вопрос: могут ли кошки общаться. Последние исследования показывают, что могут.

Кошки общаются с другими кошками почти исключительно невербально – бессловесно, языком тела и запахов. Человеческое общение во многом основывается на значении слов, тоне и выражении лица. Это представляет проблему, так как кошки имеют очень мало лицевых мышц по сравнению с собаками, не говоря уже о людях. Но исследователи считают, что кошки на самом деле собирают информацию с наших лиц, различая эмоции по выражению.

Интересно, что животные ведут себя по-разному, когда их владелец показывает счастливые или сердитые эмоциональные сигналы. Причем эмоции посторонних, не хозяев, усаемые мурлыки игнорируют.

Они связывают сердитый голос с плохими вещами и счастливый голос – с хорошими вещами. И это важно, поскольку у животного строится простой ассоциативный рисунок. В основном кошка заботится только об эмоциях, поскольку они имеют предсказуемые последствия для нее. Большинство из этих эмоций не были сознательными. Когда люди действительно напряжены, нерешительны или нервничают, они испускают информацию либо через язык тела, голосом или даже запахом (потливость

при стрессе). И животные могут улавливать эти сигналы и получать информацию. Когда хвостатому говорят: «Брысь отсюда!», кошка не понимает слов, но получает сообщение, что делает что-то неправильно.

В общем, сердитое или счастливое лицо – одна из форм общения с кошками.

Помимо изображения эмоций, можно получить еще больше возможностей в общении с кошками. Брэдшоу говорит, что мы можем сделать это одним из двух способов: либо изучая поведение кошки и подражая ей, или обучая кошку, как учат собак.

С первым вариантом есть трудности. Есть люди, которые мяукают на своих питомцев, но это не дает никакой информации животному. Мяуканье отсутствует у диких видов кошачьих, а у домашних появилось для привлечения внимания людей. Кошки мяукают лишь потому, что мы реагируем на это.

Следующей проблемой общения является отсутствие хвоста, с помощью которого подаются важнейшие сигналы.

Но все же есть несколько способов общения человека с кошкой. «Можно использовать вокализацию голоса, – говорит Брэдшоу. – С хвостатыми любимцами следует говорить мягким голосом. Мои кошки реагируют на это очень позитивно».

Другой трюк – очень медленное мигание. Главная идея заключается в том, что кошек, в отличие от людей, запугивает прямой взгляд, а мигание помогает его рассеять.

Также есть способ напугать кошку. Хвостатые мурлыки являются хищниками среднего уровня, а такие животные, как койоты, лисы и даже некоторые хищные птицы, могут охотить-

ся на них. Таким образом, инстинкты вынуждают охотиться на маленьких и бояться больших. Специалисты говорят, что нависание над кошкой, делая себя больше, в ее глазах выглядит очень угрожающе.

А как насчет дрессировки кошек? Несмотря на свою репутацию, они прекрасно поддаются дрессировке. Самое простое – это научить хвостатого сидеть, это займет всего несколько минут. Можно обучать кошку реагировать на конкретные слова («сидеть», «дай лапу») так же, как и собак. При этом не обязательно в награду давать вкусняшку – погладить или дать поиграть любимую игрушку может быть намного эффективнее.

При дрессировке необходимо учитывать, что у кошек очень маленькая продолжительность концентрации внимания, они не восприимчивы к длительному обучению.

Кошки способны сделать ассоциации между словами и действиями, точно так же делают собаки. Брэдшоу говорит, что они реагируют на жесты лучше, чем на слова. Намного проще обучить кошку давать лапку, если давать свою руку, чем если говорить «дай лапу».

Для кошек и даже собак, считает Брэдшоу, их имя ничего не значит. «Я никогда не видел никаких доказательств того, что кошки понимают свои имена, но можно использовать кличку в качестве сигнала «смотри на меня». Также исследователи считают, что люди усложняют такое общение, называя кошек несколькими вариациями их имени.

Несмотря на все сложности, есть один безошибочный способ общения с любимой кошкой. И люди, кажется, делают это инстинктивно. Он называется «погладить кошку».

Из старого шифоньера – новый шкаф в прихожую!



Старый шифоньер до реставрации выглядел вот так...

Я сняла дверцы на антресоли и на платяной части шифоньера. Антресоль по уровню поставила в прихожей, под неё подложила и прикрутила ножки в виде отполированных и покрашенных брусков. Антресоль теперь будет выполнять функцию шкафа для обуви. На антресоль поставила платяной шкаф...

Благо, мир не без добрых людей, соседи дочери отдали мне старую мебель на выброс, и я её применила в дело.

Выпилила дополнительные полки и перегородки электро-

лобзиком. Боковую часть шкафа выпилила рельефом.

Когда все полки были готовы, я их оклеила самоклеящей (но лучше бы покрасить в белый цвет).

Весь шифоньер выкрасила в белый цвет акриловой краской на три раза с просушкой, затем – лаком акриловым. Спиленные края зашкурила, загрунтовала, снова шкурила и покрыла краской белой.

Левый верхний край у самой двери решила заполнить дополнительной антресолью. Замерила все размеры, выпилила из подарочных остатков мебели нужные детали, собрала антресоль, выкрасила в белый цвет...

Добавила винтажный декупаж «Роза» и покрыла лаком. После просушки повесила с помощью дочери антресоль на её место. Этим временем у меня высохли после покраски дверцы, и я вырезала для них фигурки и прикрутила новые ручки. К дверцам добавила магнитики для плотного прилегания.

Людмила Тимаева, г. Пенза



Книгопечатание — это самое великое открытие в мире искусства, культуры и всех технических изобретений.
Чарльз Диккенс

В.А. Замесин,
р. Башкортостан, Мелеузовский р-н, д. Корнеевка

Моему земляку Ф.И. Рахимову и всем детям войны

Восьмидесятый год пошел ему,
И он вдруг удивился:
Я думал, что не доживу.
Как вспомнить жизнь свою, судьбу.
Зачем на свет родился.

Был мал, не видел ничего,
Тогда все бедно жили.
Не знал и счастье своего.
Лишился в детстве я всего.
Мы босыми ходили.

Мы ели то, что Бог послал.
Всегда голодны были.
Я об одном тогда мечтал,
Что кто б нам хлебушек достал
И вволю накормили.

А то трава, трава, трава.
Но мы прекрасно знали,
Она от голода спасла,
Доступна всем она была,
Хоть мы и опухали.

О жизни той читаю я
В родной своей газете.
И в горле ком, в глазах слеза.
А это все ведь жизнь моя.
Хоть верьте, хоть не верьте.



Я никогда не осуждаю

Земную жизнь живу как знаю.
Стараюсь в жизни не нагнать.
И я прекрасно понимаю,
За это что могу иметь.

И женщин я не осуждаю.
Ценю я нежность, красоту.
Без них с тоски я помираю,
А с ними в радости живу.

Они дают мне развлечение.
Дают подъем душевных сил.
Дают мне радость, наслаждение.
Всегда я с ними счастлив был.

Моей звезде

Татьяна, милая Татьяна,
Родная звездочка моя.
Наверно, ты мне богом дана,
Гори же ярче для меня.

Бросай лучи любви открыто.
Пусть все любят тебя.
Ты как богиня Афродита,
Твоей пленен я красотой.

Люблю тебя я всей душой,
Родная звездочка моя.
Доволен я своей судьбою.
Гори же ярче для меня.

И. Бикбулатов,
п. Восточный, Саратовская область



Нас мудрости учили старики.
Я помню жизни первые уроки.
Они потом на жизненной дороге
Нам пригодились, с легкой их руки
Одолевали беды и пороги.
И были дни и годы не легки,
Но за плечами были наши боги.
Нас жить учили наши старики.
Хотя порой и были очень строги.

Какая боль, когда ее не стало,
Пронзила сердце мне, и так нужна
Мне в этом беззащитном мире мама.
Я с этой болью понял, жизнь сложна.
О, сыновья и дочери, упрямоть
Порою наша все-таки страшна.
От нас уходят в безвозвратность мамы,
И остаются боль и тишина.

В селе у нас одна забота,
Чтоб в поле ладилась работа,
Чтоб хлеб родился, каждый колос
Чтобы сохранил свой в поле голос,
Чтобы зиму сытно жить да с хлебом,
Чтобы было молоко парное, да картошка.
Чтобы жизнь, что песня,
Ладилась под солнцем, ясным небом.
Чтоб войн не видя, наши дети
Проживали жизнь свою на свете.

Матери давно уже не спится,
так, как ей спалось десятки лет назад.
За окном лишь одиноко злится ветер,
что-то хочет ей сказать.
Улетели дети, словно птицы,
заставляя сердце трепетать.
Не звонят, не едут и не пишут,
остается только ей страдать.
За окно давно опали листья,
журавлям пора уж улетать.
Жалко лишь одно, не повторится
та пора, когда дано рожать
Женщине, и что не возвратится
материнства время. Плачет мать.

Женщине даруется дитя
для забот, любви и испытаний.
Материнства славная стезя
состоит из боли и страданий.
Если мать, лелея и любя,
озаряет солнышком создание,
Что однажды миру из себя подарила,
полнив мироздание,
Радует, кроху теребя,
эта мать готова к испытаниям.
И в огонь, и в воду, и коня
остановит при большом желании.
Для нее и дети, и семья —
самое высокое призвание.

Дети сладко спят, и видят дети
В сладких снах и сладкие мечты,
Знают дети, что за них на свете
На посту российский бойцы.
Не смыкая глаз, стоят в ответе
За покой и мир своей страны.

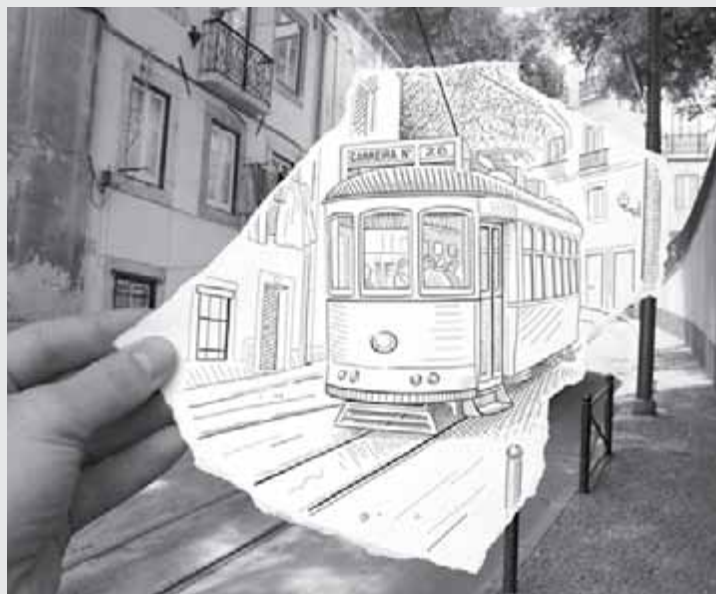
Задержавшийся трамвай

Перебирая старые ма-
мины письма, я вспо-
мнил одну историю, ко-
торую она мне время от
времени рассказывала.

Я был у мамы единствен-
ным сыном. Она поздно вы-
шла замуж, и врачи запретили
ей рожать. Врачей мама не
послушалась, на свой страх
и риск дотянула до 6 месяцев
и только потом в первый раз
появилась в женской кон-
сультации.

Я был желанным ребенком:
дедушка с бабушкой, папа и
даже сводная сестра не чаяли
во мне души, а уж мама просто
пылинки сдувала со своего
единственного сына!

Мама начинала работать
очень рано и перед работой
должна была отвозить меня
в детский сад «Дубки», рас-
положенный недалеко от
Тимирязевской академии.



Чтобы успеть на работу, мама
ездила на первых автобусах
и трамваях, которыми, как
правило, управляли одни и
те же водители. Мы выходи-
ли с мамой из трамвая, она
доводила меня до калитки

детского сада, передавала
воспитательнице, бежала к
остановке и... ждала следую-
щего трамвая.

После нескольких опозданий
ее предупредили об увольне-
нии, а так как жили мы, как и

все, очень скромно и на одну
папину зарплату прожить не
могли, то мама скрепя сердце
придумала решение: выпускать
меня одного, трехлетнего ма-
лыша, на остановке в надежде,
что я сам дойду от трамвая до
калитки детского сада.

У нас все получилось с пер-
вого раза, хотя эти секунды
были для нее самыми длин-
ными и ужасными в жизни.
Она металась по полупустому
трамваю, чтобы увидеть, во-
шел ли я в калитку или еще
ползу, замотанный в шубку с
шарфиком, валенки и шапку.

Через какое-то время мама
вдруг заметила, что трамвай
начал отходить от остановки
очень медленно и набирать
скорость только тогда, когда
я скрывался за калиткой сади-
ка. Так продолжалось все три
года, пока я ходил в детский
сад. Мама не могла, да и не
пыталась найти объяснение
такой странной закономер-

ности. Главное, что ее сердце
было спокойно за меня.

Все прояснилось только
через несколько лет, когда я
начал ходить в школу. Мы с
мамой поехали к ней на ра-
боту, и вдруг вагоновожатая
окликнула меня: «Привет,
малыш! Ты стал такой взрос-
лый! Помнишь, как мы с
твоей мамой провожали тебя
до садика...?»

Прошло много лет, но каж-
дый раз, проезжая мимо оста-
новки «Дубки», я вспоминаю
этот маленький эпизод своей
жизни, и на сердце становит-
ся чуточку теплее от добро-
ты этой женщины, которая
ежедневно, абсолютно бес-
корыстно, совершала одно
маленькое доброе дело, про-
сто чуточку задерживая целый
трамвай ради спокойствия
совершенно незнакомого ей
человека!

Семен Семенych

ВНИМАНИЕ! БОЛЬШАЯ АКЦИЯ РАСПРОДАЖА ОТ КОМПАНИИ «НАРОДНАЯ ТЕХНИКА - ТОВАРЫ ПОЧТОЙ» ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО И СУПЕР СКИДКИ!



ТОНОМЕТР АВТОМАТИЧЕСКИЙ

Для измерения артериального давления, сердечных ударов в минуту, выявления аритмии. Память на предыдущие измерения. Надежен в работе, в приборе применяются современные суперточные микросхемы.

ТОНОМЕТР НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ – ЦЕНА 1500 РУБ.
ТОНОМЕТР НА ЗАПЯСТЬЕ – ЦЕНА 1200 РУБ.



ЗОЛОТАЯ ПЛАСТИНА ТИБЕТА

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

ЦЕНА 970/300 РУБ.



МАГНИТНЫЙ КОВРИК

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

ЦЕНА 860/300 РУБ.

МИКРОСУПЕРБРИТВА MICRO FORCE

Размером практически со спичечный коробок, станет незаменимой для любого мужчины как дома, так и в дороге. Пригодна как для мокрого, так и для сухого бритья, не нуждается в сети 220 V. Экономичная, работает от двух микропальчиковых батареек. Бритва полностью водонепроницаема. В комплекте специальная щеточка и запасное лезвие.

ЦЕНА 1780/680 РУБ.



БРОНХО-ШУСТРУМ-БАЛЬЗАМ

очищает легкие и бронхи от патогенной слизи, снимает воспаление и оказывает мощное противомикробное действие. Содержит особые компоненты, которые оказывают антибактериальное действие на бактерии, вызывающие гайморит, фронтит, менингит. Клинически доказано: устраняет гайморит через 2-3 недели регулярного применения. Безалкогольный 100мл.

ЦЕНА 190РУБ.

БЕЗКОНТАКТНЫЙ ТЕСТЕР «ШПИОН»



Устройство для выявления неполадок в электроприборах и электропроводке «шпион». Работает как тестер напряжения со звуковым и световым сигналом.

ЦЕНА 860/220 РУБ.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ «СЕРЕБРЯНЫЙ РЫЦАРЬ»

содержит в своем составе компоненты, которые эффективно очищают и омолаживают сосуды, укрепляют мышцу миокарда, нормализуют сердечный ритм, артериальное давление, улучшает память. Устраняет угрозу инсульта и инфаркта. 1фл. - 250 ml.

ЦЕНА 490 РУБ.



МЕШОЧЕК ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ POTATO EXPRESS

Быстрый способ приготовить запеченный картофель в микроволновой печи. Секрет в уникальной конструкции изоляции, создающей идеальный паровой эффект, для приготовления вкусной, ароматной и нежной картошки всего за 4 минуты. Таким же способом в считанные минуты запекаются любые овощи и фрукты.

ЦЕНА 540/420 РУБ.



ТЕРМИНАТОР ЖИРА

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

ЦЕНА 1120/650 РУБ.



АНТИБЛИКОВЫЕ ОЧКИ NIGHT VIEW

Специальные линзы этих чудо-очков имеют особое напыление на своей поверхности. Очки позволяют моментально повысить остроту и четкость зрения людям с любыми нарушениями и заболеваниями глаз. Также эффективны для людей с синдромом сумеречного зрения. Улучшают четкость, яркость предметов. Идеально подходят для вождения в ночное время, на рассвете или в сумерках, их линзы со специальным покрытием блокируют синий цвет, который вызывает блики от фар и фонарей. Крепится на любые очки. 100% защита UVA/UVB.

ЦЕНА 320/290 РУБ.

ОТПУГИВАТЕЛЬ ТАРАКАНОВ, ГРЫЗУНОВ И НАСЕКОМЫХ RIDDEX PEST REPELLING AID



это очень безопасное и безвредное для людей и животных устройство для борьбы с грызунами и насекомыми. Включить устройство в розетку 220 V, создает вокруг себя звуковое поле, которое насекомые и грызуны не могут выносить. Диапазон устройства около 80-200 кв.м.

ЦЕНА 1200/900 РУБ.

АРТРОВЕЛЬ СУПЕРКОМПЛЕКС



Для восстановления суставов и позвоночника. Новая разработка российских ученых содержит в своем составе глюкозамин в легкоусвояемой форме. Оказывает мощное противовоспалительное обезболивающее действие. Достаточно даже одного курса артровееля для того, чтобы надолго забыть о болях в суставах и позвоночнике.

ЦЕНА 490 РУБ.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ЧАСЫ С СОЛНЕЧНОЙ БАТАРЕЙКОЙ

Первые в мире часы, которые не требуют постоянной замены батареек. Часы с крупными цифрами, бегущей строчкой имеют три режима будильника, автоматический календарь, секундомер, трехцветную подсветку, в ударопрочном металлическом влагонепроницаемом корпусе.

ЦЕНА 1200/820 РУБ.



ПЛАСТЫРЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Простой и удобный, просто наклеиваете на тело, непосредственно на проблемные участки: живот, ноги и др. Незаметен на теле под одеждой. Можно применять в любое время суток, в т.ч. на работе, в дороге, во время сна и т.д. Позволяет сбросить до 10 кг лишнего веса в месяц. Пр-во Корея. В упаковке 5 пластырей.

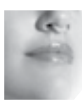
ЦЕНА 800/520 РУБ.



ШАГОМЕР SOLAR POWER HY-02T

Данный шагомер представляет собой компактное устройство, которое, помимо пройденных шагов в км, способно также показывать своему владельцу количество сожженных калорий за день. Научно доказано, что если ходить всего 30 минут в день, то снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний в 7 раз, а если гулять каждую неделю хотя бы по 2 часа, то продолжительность жизни вырастет на 7 лет.

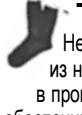
ЦЕНА 650/520 РУБ.



ЧУДО КЛИПСА ОТ ХРАПА NOSECLIP

Самый простой, быстрый и недорогой способ избавления от храпа. Просто наденьте на ночь и спите спокойно всю ночь без храпа. Клипса воздействует на аккумуляторные точки улучшающие засыпание и обеспечивает крепкий, здоровый и тихий сон для вас и окружающих

ЦЕНА 430/210 РУБ.



ТЕРМОНОСКИ

Незаменимы в холодное время года - осенью, зимой. Изготовлены из натуральных материалов с применением современных технологий в производстве термоткани. В несколько раз лучше удерживают тепло, обеспечивают «дыхание» кожи ног исключая потливость. Отлично согревают ноги, даже в самый сильный мороз.

ЦЕНА 440/360 РУБ.



СУПЕРРАДИО НА ЛАДОНЕ

Суперсовременный радиоприемник с маленьким, но достаточно мощным динамиком, точной настройкой. Мощная микроимпульсная антенна, позволяющая прослушивать радио на большом удалении от города. Волны AM, FM от 74 до 108. Работает от двух пальчиковых батареек, есть разъем для подключения блока питания 3 V и наушников.

ЦЕНА 630/590 РУБ.



МИНИ-АППАРАТ «ШИАТСУ»

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

ЦЕНА 920/300 РУБ.



СУПЕРГЕЛЬ МУРАВЬИВИТ

Одним из самых эффективных средств для борьбы с грибком ног является «Муравьевит с фунгицидно-очистительной системой» - этот препарат способен эффективно уничтожать все виды грибковой инфекции уже через 15 минут после нанесения на кожу ног. Для того чтобы навсегда избавиться от ногтевого грибка необходимо всего пару недель регулярно применять «Муравьевит». Крем моментально устраняет зуд между пальцами ног, омолаживает кожу и ногтевую пластину. «Муравьевит» - прекрасное средство для устранения неприятного запаха ног, потливости в течение нескольких дней после однократного нанесения.

**ЦЕНА ЗА 1 ШТ. 90 РУБ.
ЗА 3 ШТ. 250 РУБ.**

НАБОР ДЛЯ РЫБАЛКИ «МАЙТИ БАЙТ»



Обеспечивает клев и работает лучше, чем живец. В рыбках-воблерах используются стержни, растворяющиеся в воде особые аминокислоты, провоцирующие хищника на атаку. В наборе 10 рыбок, стержни приманки, крючки.

ЦЕНА 1620/780 РУБ.



МУРАВЕН – ЖИВИТЕ БЕЗ ВАРИКОЗА

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

ЦЕНА ЗА 1 ШТ. 90 РУБ. ЗА 3 ШТ. 250 РУБ.

АНТИБЛИКОВЫЙ КОЗЫРЕК

Если вам знакома проблема яркого света в лицо, когда вы за рулём автомобиля - вам поможет козырёк Clear View. 2 пластины для дня и ночи обеспечат вам отличный обзор независимо от дорожных условий. Закрепляется на обычном солнцезащитном козырьке без инструментов; Антибликовый козырёк сделан из прочного долговечного органического стекла (акрила).

ЦЕНА 640/490 РУБ.



ЖАБИЙ КАМЕНЬ – древнее, проверенное временем,

целebное средство Удзгейских охотников для больных суставов. Мазь на основе уникальных Удзгейских трав и Жабьего камня, хорошо помогает при болях в суставах, эффективно помогает снимать мышечные боли, а также способствует более быстрому восстановления тканей костей и хрящевой ткани после различных травм и болезней.

ЦЕНА 1 ШТ. 150 РУБ., 3 ШТ. 400 РУБ.

МИНИ-СУПЕРЛИНЗА

Мощное увеличение со специальной подсветкой позволит без труда прочесть даже самый мелкий текст в книгах, газетах, на упаковках с лекарствами. Имеет плоскую форму, малую толщину и вес, что делает ее компактной и предельно удобной в использовании. Питание батареек в комплекте хватит на очень долгое время за счет малого энергопотребления диодов.

ЦЕНА 440/380 РУБ.



ЖЕМЧУЖНЫЕ ЧУДО-БУСЫ

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

ЦЕНА 720/200 РУБ.



СУПЕРНОСКИ «СТОП ДИАБЕТ»

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

ЦЕНА 320/200 РУБ.



АРТРОКОМПЛЕКС

это избавление от таких ранее считавшихся неизлечимыми болезней как артрит, артроз, остеохондроз, подагра и др. Эффект ощущается сразу уменьшением боли, отечности и воспалением сустава. В упаковке 60 кап. Рекомендуемое количество на курс 3 уп.

ЦЕНА 1 УП. 360 РУБ., ЗА 3 УП. 900 РУБ.



ТИГРОВЫЙ ЧУДО-ПЛАСТЫРЬ

Состав пластыря активирует жизненную энергию ЦИ, очищает энергетические каналы, проникает в костную ткань, согревает и тем самым приостанавливает болевой синдром. Пластырь снимает все виды боли в суставах и позвоночнике, при шейном остеохондрозе, ревматизме и после ушибов.

ЦЕНА 750/320 РУБ.



МИНИ КОНДИЦИОНЕР «В КАРМАНЕ»

Для охлаждения воздуха небольших помещений, походных платок, автомобилей. Размером с электробритву, заряжается через usb шнур.

ЦЕНА 1200/800 РУБ.

ТЕЛЕФОН 8 (985) 68-26-978,

С 9.00 ДО 16.00 Ч.

ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ

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

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ ВО ВСЕ РЕГИОНЫ РОССИИ!

Посадка моркови под зиму: правила, сроки, уход

Морковь — это овощ, без которого немислим ни один огород. Если хочется получить ранние всходы и плоды, то посадка моркови под зиму — самый подходящий вариант. К тому же этот уникальный способ помогает культуре стать более устойчивой к различным болезням и вредителям. В итоге урожай получается крепким и крупным.

КАКИЕ СОРТА ПОДХОДЯТ?

Далеко не каждый сорт моркови можно сеять под зиму. Выбрать стоит среднеспелый и холодостойкий сорт. Вот самые популярные, проверенные временем и садоводами:

«*Нантская 4*» — сорт, который признан одним из лучших для подзимнего посева. От ранних всходов и до сбора проходит всего 60 дней. Сам плод имеет сочный, сладкий вкус. Такая морковь идеально приживается на тяжёлых и на рыхлых почвах.

«*Витаминная 6*» — очень высокоурожайный сорт. У него ещё и великолепные вкусовые качества. Она отличается хорошей лёжкостью.

«*Шантанэ-2461*» — устойчив к растрескиванию и засухе, а также отлично хранится. Vegetационный период этого сорта — до 125 дней.

«*Лосиноостровская 13*» — морковь этого сорта отличается повышенным содержанием полезного каротина. Она очень лёжкая, подходит даже для северо-западных районов России.

Эти сорта подходят для всех регионов страны. Если же огород садовода находится в южных широтах, можно сажать гораздо более широкий диапазон сортов моркови. Среди них:

«*Московская зимняя*» — урожайный сорт, предназначенный для длительного хранения. На 120-й день после появления всходов плоды уже созревают.

«*НИИОХ 336*» — морковь этого сорта имеет цилиндрическую форму. Её можно долго хранить.

СРОКИ ПОСАДКИ

Климат в России непредсказуем. Нередко тёплая погода может смениться сильными морозами. Поэтому определить конкретные сроки посева моркови под зиму почти невозможно. Важно подгадать, чтобы семена не проросли ещё до того момента, когда не настанут серьёзные холода. В противном случае какого бы сорта ни была морковь, все посевы погибнут.

Лучше всего сеять морковь под зиму, когда почва уже замерзает, т.е. в ноябре (ближе к концу месяца). И желательно исключить подзимний посев моркови в октябре.

Но все эти сроки относительны. Садоводы в каждом конкретном регионе должны самостоятельно следить за погодными условиями.

ТЕХНОЛОГИЯ ПОСАДКИ

Во-первых, лучше всего сеять раза в 2 больше семян, чем весной.

Во-вторых, перед посевом не нужно замачивать и проращивать семена.

На грядке заранее подготавливают бороздки. Важно соблюсти глубину посева. Она не должна быть меньше 1 см, но не больше 3 см. Борозды присыпают сухой и тёплой землёй. Её следует заготовить заранее. Поверх посевов нужно насыпать перегной или торф толщиной примерно в 2 см. Почву следует слегка уплотнить.

Когда выпадет первый снежный покров, его нужно подгрести на грядку.

Как только весной снег растает, всё имеющееся укрытие незамедлительно убирается, а сверху грядку накрывают полиэтиленовой плёнкой.

ЧТО ДЕЛАТЬ ВЕСНОЙ?

Спустя 2 недели после появления всходов морковки нужно начать уход за грядкой с пропалывания, прореживания, рыхления и при необходимости — борьбы с болезнями и вредителями. Первый раз прореживают всходы после появления 2-х настоящих листочков. При этом между отдельными растениями должно быть расстояние не менее 2 см. Спустя еще 3 недели такую «прорывку» делают повторно, чтобы между растениями получилось расстояние 4-6 см.

Если посев моркови под зиму осуществлялся в хорошую, плодородную землю, то никакой подкормки не потребуются. В случае, если земля была бедная, то её следует напитать азотными удобрениями. Потребуется всего 15 г на каждый кв.м. Важно заделывать подкормку около рядков.

Придерживаясь всех правил подзимней посадки моркови, садоводы легко получают свой урожай уже в 15-х числах июня. Именно это и есть предназначение данного способа посадки морковки. Нужно помнить, что специалисты не рекомендуют использовать его, если планируется заложить корнеплоды на длительное хранение. Даже самые лёжкие сорта не сохраняются всю зиму при осеннем посеве. Поэтому употребить весь этот урожай необходимо в летне-осенний период.

Роман

Богородская земля

А начну я с детских воспоминаний. Это были тяжёлые годы Великой Отечественной войны. В деревнях народ жил в основном за счёт того, что получали с огородов. И всякий раз, когда закладывали в погреб картошку, моя бабушка Марфа и её старшая дочь Васёна находили в нём местечко для того, чтобы пристроить корзину с богородской землёй.

Земля была как земля, обычная, огородная. И накапывали её где-нибудь рядом с калдой — загородью, где летом держали корову. За калду навоз перекидывали, чтобы потом по огороду разносить. И вот эту-то пронавоженную землю и клали в корзину, называя её богородской. Однажды, когда мне впервые поручили накопать за калдой «богородской» земли, я спросил: «А зачем брать червивую землю? Лучше набрать её с морковных грядок». Помню, как тётя Васёна удивилась такому моему выступлению и, усевшись на ведро, позвала бабушку.

Освящённая земля. Когда мы с твоим дедушкой Василием построились тут, из Петровского батюшка приезжал. Обошёл он все избы хутора, осветил их. Вышел вот сюда и сказал: «Хорошая земля вам досталась, береги её, молодка. Я её освятил, а ты с этого места каждую осень набирай землицы, сколько можешь отнести, корзину или поболее, и храни её вместе с картошкой в погребе. А весной, перед тем как начнёшь копать грядки, разбросай сбережённую землю, да молитву во славу Богородицы прочитай. Вот и будет у вас Господняя благодать всегда. У других может ничего не вырасти, а вы всегда с урожаем будете». До зрелых лет я не понимал, в чём секрет «богородской земли», почему она прибавляет урожай. Однажды вдруг в магазине «Старая техническая литература» нахожу старую невзрачную книжечку В. И. Дианова «672 ц картофеля с гектара в засушливый год». 1947 год издания. Полистал... Обычные агрономические советы. Но вдруг... что это?... Сердце ушаченно забило от волнения: абзац, всего один абзац, но какой! «Количество бактерий в почве сильно сокращается за зиму и особенно ранней весной, а восстанавливается лишь к концу июня. Простейшим бактериальным удобрением может быть небольшое количество хорошей огородной земли (2-3 кг на 100 м²), взятой на зиму в условиях комнатной температуры и сохранённой во влажном состоянии. В этих условиях полезные бактерии не только перезимуют, но и размножатся. Весной такую землю и разбрасывают по участку и тотчас заделывают». Боже праведный! Да как же после такого не верить, что Ты есть! Вот ведь не погнушался нашими заботами, привёл к знанию, подсказал. Будет и у нас изобилие, выстоит Россия. И себя накормит, и другим пищу даст.

Круговорот высоких урожаев

Земледельцы древних Шумер не имели представления о бактериях, они просто и честно делали то, что соответствовало законам природы, установленным Создателем. Пользуясь примитивной сохой, они не переворачивали пласты почвы, не губили аэробные и анаэробные бактерии, не травили их минеральными удобрениями и за это вознаграждались гигантскими в нашем понимании урожаями. «Солома стимулирует биологическую активность почв. Развивающийся, при её внесении, комплекс сапрофитной микрофлоры, подавляет болезнетворные микроорганизмы, способствует мобилизации питательных веществ из почвы, фиксации атмосферного азота. При избытке азота в почве сапрофиты иммобилизуют его подвижные соединения, сокращая их поступление в растения. По мере отмирания микроорганизмов азот в органической

форме возвращается в почву и постепенно минерализуется, становясь снова доступным для растений. Солома улучшает агрономические свойства почв, существенно уменьшает эрозию».

Так что же делать?

Да, мы должны оставлять в поле всю или большую часть соломы, вносить в почву торф, опилки и прочую органику. И делать это необходимо не только ради углерода. Тут ещё тянутся секреты, которые полезно знать. В процессе разложения (гниения) органики выделяется углекислый газ CO². Соединяясь с водой, он превращается в угольную кислоту — самый лучший растворитель питательных минералов для растений. Именно угольная кислота превращает в карбонаты или другие формы те минералы, которые одной только водой не могут быть растворены или растворяются очень медленно. Возвращая земле долги, не закапывай их плугом под пласт. Обрати внимание: ведь в природе



опавшие листья и трава сгнивают на поверхности. При поверхностном или мелком заделке органики в почву решается проблема обеспечения растений азотом. В этом случае берутся за дело азотособирающие бактерии. Они поедают органику на воздухе, извлекая из неё азот, и накапливают его в себе в виде белковых соединений. А так как жизнь бактерий короткая, их клетки после

гибели разлагаются, и азот переходит в формы, доступные для питания растений. Кроме того, почва получит и то количество минеральных веществ, которые накопились в перегнивающем органическом веществе.

Его величество торф

Торф — это растительные остатки, оказавшиеся как бы законсервированными в силу того, что, находясь в воде и без бактерий, не смогли полностью разложиться. Растительные остатки — это целлюлоза или клетчатка — пища для бактерий, источник получения перегноя и всего того, что с ним связано, прежде всего, углерода, который в виде различных соединений участвует в создании плодородия почвы. А потому торф активно работает во всех компостах, но при соблюдении некоторых условий. Дело в том, что торф имеет повышенную кислотность, и понижают её широко распространённым приёмом — известкованием, задача которого — довести кислотность до слабокислой реакции в пределах pH 5,5-6,0, благоприятной для большинства бактерий. На поле, огороде или дачном участке с торфяной почвой (и при компостировании торфа) следует рассеять известь, разбросать навоз и всё это сразу запахать в аэробный слой. Сколько брать извести решайте сами, исходя из кислотности почвы или приготовленной для компостирования торфяной массы. Усреднённо берут 1 кг извести на кубический метр компостируемого материала.

Но от извести страдают растения, не переносящие избытка кальция. Поэтому тут надо пройти по лезвию ножа, не навредив при этом ни тем, ни другим. Для снижения вредного действия извести используются её заменители — зола, фосфоритная мука, цементная пыль, доломиты. Хорошо помогают органические удобрения — навоз и компосты. Навоз смягчает вредные действия кислотности, привносит своих бактерий. Опытным путём установлено, что навоза надо брать от 25 до 50 % от веса торфа. Через 2-3 месяца такой торфонавозный компост пригоден для внесения в почву. Но если проводить аэрацию, то сроки созревания компоста намного сократятся. Если нет извести и раскисление торфа производится древесной золой, то на 3-4 т торфа берут по 50-100 кг золы. Печная древесная зола не только нейтрализует кислотную среду, но и привносит удобрительные элементы. Не случайно её издревле использовали для повышения урожайности, особенно овощных культур.

Ю. Слащинин. Удобрения делай сам, или Круговорот высоких урожаев

Тыквенный блюз

ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ С ТЫКВЕННОЙ НАЧИНКОЙ

Каждую осень, когда на огородах созревает тыква, мы обязательно готовим на своей кухне блюдо из этого красивого оранжевого овоща, и это стало уже доброй традицией. В этом году нам приглянулся простой, но вместе с тем изысканный (как, наверно, все французское) рецепт пирога с тыквенной начинкой. Еще в рецепте нас подкупило то, что на блюдо идет минимум продуктов. В результате получился красивый ароматный пирог с тонким песочным тестом, нежной начинкой и хрустящей корочкой.

В процессе готовки мы позволили себе отойти немного от рецептуры и перед выпечкой посыпали начинку небольшим количеством кокосовой стружки (честно говоря, хотели кунжут, но его не оказалось под рукой). Очень хотелось добавить в начинку немного «хруста». Мы не ошиблись в своих предпочтениях — «изюминка» в виде кокосовой стружки придала пирогу законченную оригинальную нотку.

Нам понадобятся:

- мука — 200 г,
- масло сливочное — 100 г,
- сахар — 150 г,
- яйца куриные — 2 шт.,
- тыква — 500 г,
- молоко коровье — 250 мл,
- соль — по вкусу.



1. Приготовить тесто. Муку просеять, добавить 50 г сахара, соль и холодное масло, порезанное кубиками. Порубить массу ножом, затем растереть вилкой до получения крошки. Добавить одно яйцо и замесить плотное тесто. Убрать его в холодильник на 30-40 минут.
2. Приготовить начинку. Тыкву очистить от семян и кожуры, отмерить 500 г, нарезать кубиками и сложить в кастрюлю.
3. Добавить 100 г сахара, молоко, довести до кипения и варить 30 минут на слабом огне под крышкой, изредка помешивая.
4. Затем взбить блендером до однородности. Остудить, добавить яйцо и взбить массу еще раз. Начинка готова.

5. Застелить форму бумагой для выпечки, распределить на ней руками охлажденное тесто, формируя бортики.

7. Вылить начинку на тесто и выпекать пирог 35-40 минут при 160° С. Тесто должно пропечься, а начинка загустеть.

8. Остудить пирог в форме.

Французский открытый пирог с тыквенной начинкой готов!

От себя добавлю, что пирог мне больше понравился горячим. Хотя остыть он не успел - был быстро съеден.

ТЫКВА КАК АНАНАС!

Делюсь рецептом этого вкуснейшего и полезного десерта. Готовила первый раз, очень понравилось. Действительно вкусно, тыква напоминает вкус ананаса, что для меня было необычно, честно говоря, не верила.

Купила мускатную тыкву - красавицу. Именно этот сорт самый вкусный.

Ингредиенты:

- Тыква - 500 - 600 г,
- Для сиропа:
- Сахар - 7 ст.л.,
- Уксус 9% - 30-50 мл.,
- Корица на кончике ножа,
- Гвоздика - 2 - 3 бутона,
- Вода - 0,5 - 0,6 л.



Способ приготовления:

Тыкву чистим, режем кубиками.

Готовим сироп. В воде смешиваем все ингредиенты, доводим до кипения. Кладём тыкву и отвариваем 5 - 10 минут, не переварите, это важно! Тыква стала чуть прозрачной.

Тыкву выкладываем, сироп процеживаем, даём остыть.

Когда сироп и тыква остыли, снова тыкву кладём в сироп, аккуратно перемешиваем. Очень вкусно, когда тыква в сиропе остыла полностью. Наслаждаемся вкусом. Кушать лучше немного охлажденной.

Людмила Фромус



ТЫКВА, МАРИНОВАННАЯ С ЧЕСНОКОМ

Ещё один интересный рецепт маринования тыквы горячим способом со специями и чесноком. Тыква как закуска великолепна. Её можно добавить к мясу или приготовить салат, что я и сделала.

Ингредиенты:

- Тыква - 1000 - 1200 г
- Чеснок - 5 - 6 зубков
- Для маринада:
- Вода - 1 литр,
- Сахар - 3 ст.л.
- Соль - 2 ст.л.
- Перец чёрный горошком - 10 шт.
- Гвоздика - 3 - 4 бутона
- Корица на кончике ножа
- Лавровый лист - 2 - 3 штуки
- Уксус - 75 мл

Способ приготовления:

Режем тыкву кубиками или брусочками.

Готовим маринад. Смешиваем все ингредиенты, доводим до кипения, добавляем тыкву и варим её 3-4 минуты. Не переварить!!!

Добавляем раздавленный чеснок, перемешиваем и оставляем на сутки.

Через сутки-двое тыква готова. Она хорошо промариновалась и напиталась ароматами маринада и чеснока.

Всем приятного аппетита и хорошего осеннего настроения!

Варенье из боярышника с косточками — оригинально, полезно и вкусно

Плоды боярышника называют в народе чудо-ягодами благодаря их уникальной способности за считанные минуты успокоить нервное перевозбуждение, аритмию, бешеное сердцебиение. Решилась на эксперимент и впервые приготовила варенье из боярышника с косточками

Боярышник — вкусная и очень полезная ягода, хотя правильнее было бы называть его мелким яблоком. Варенье из боярышника получилось довольно приятным, отдаленно напоминающим мягкие цукаты, которые вроде бы и твердые, но очень хорошо и приятно жуются. Наряду с ягодами в варенье присутствует замечательный и ароматный сироп.

Для начала перебрала боярышник, помыла, почистила от палочек, после чего выложила на сухое полотенце, чтобы вода стекла с ягод. Сварила сироп из воды и сахара, постоянно перемешивая их, иначе сахар может подгореть. Довела сироп до кипения, добавила в него боярышник и, периодически помешивая, довела эту массу до кипения. Выключила огонь и оставила боярышник «томиться» 12-14 часов.

По истечении этого времени поставила таз с боярышником на небольшой огонь и после закипания добавила в варенье ванильный сахар и лимонную кислоту.

При постоянном помешивании сварила варенье на небольшом огне до готовности. У меня это заняло около 25 минут. Получилось очень вкусное и необычное варенье из боярышника с косточками: в нем хороши как ягоды, так и сироп, который можно использовать как сладкую подливку к кашам, оладушкам, блинчикам.



УХА ПО-ЯПОНСКИ

Все очень просто и очень вкусно. Можно взять куриный бульон и добавить туда любые морепродукты и рыбу, соевый соус, несколько капель соуса табаско и фунчозу (у кого есть возможность купить сухой японский бульон хондаши и вместо табаско табаджан, будет еще вкуснее).



Отдельно отвариваем фунчозу 3 минуты, (лапшу из бобов), сейчас она продается почти в каждом магазине. Вот и все.

Я взял кусочки минтая, проварил их 5 минут, затем добавил кальмара и креветки. Очень вкусно с крабовым мясом и осьминогом.

Соевый соус добавляем по вкусу, можно досолить солью, самое главное - супчик должен быть острым, пот немного на лбу должен выступить, великолепная оттяжка с похмелья. Если куриного бульона нет, тоже не беда, тогда надо взять рыбный, но концентрированный.

Мы с женой даже согрелись - слопали по две порции и дочке не оставили, придется еще варить.

Александр Чернышов



Пять главных разрушителей костной ткани

То, что с возрастом кости человека становятся более хрупкими, известно всем. А еще соль, нехватка витамина D3 и многие другие факторы тоже разрушают костную ткань. Но по мере проведения исследований появляются новые данные, а часть популярной информации переходит в разряд мифов. Что же на самом деле опасно для костной ткани?

КАК СОЗДАЕТСЯ И РАЗРУШАЕТСЯ КОСТНАЯ ТКАНЬ?

Костная ткань человека постоянно меняется на протяжении всей его жизни. По мере изменения нагрузок или при получении травм она способна менять свою структуру. Для этого существует два вида клеток:

- остеобласты формируют собственно костный матрикс;
- остеокласты разрушают ее. Этот процесс называется *резорбцией*.

Остеокласты прокладывают новые туннели в костной ткани, а остеобласты заполняют их костью. Например, чтобы у ребенка прорезался зуб, остеокласты сначала должны разрушить костную ткань челюсти на этом месте. Изменение структуры кости называется костным ремоделированием.

В детстве образование костной ткани происходит в больших объемах, чем резорбция — за счет этого растет скелет. Во взрослом возрасте эти процессы балансируются: каждый день 0,4 г кальция вымывается из скелета человека и столько же откладывается в нем. В старости процессы резорбции преобладают над процессами синтеза костной ткани, в результате чего уменьшается ее минеральная плотность и постепенно развивается остеопороз.

Во взрослом возрасте при некоторых состояниях кальций вымывается из костной ткани, что приводит к ее ослаблению.

ФАКТОРЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ КОСТИ

Дефицит эстрогенов

Это один из самых сильных факторов, влияющих на состояние костной ткани женщин. Они угнетают работу остеокластов и

тем самым замедляют процессы резорбции. В менопаузе выработка эстрогенов значительно уменьшается. Это приводит к тому, что уровень резорбции костей возрастает. Костная ткань истончается, становится более хрупкой, а кости — более ломкими.

Что делать? Повышенное потребление кальция позволяет сохранить костную ткань за счет снижения количества остеокластов и увеличения остеобластов.

Избыток гормонов щитовидной железы

В норме гормоны щитовидной железы повышают активность и остеокластов, и остеобластов. Но при гипертиреозе резорбция начинает преобладать над созданием костной ткани, что также приводит к ее ослаблению.

Что делать? Контролировать состояние своей щитовидной железы. При подозрении на ее патологию следует обратиться к эндокринологу — и чем раньше, тем лучше.

Дефицит витамина D

Витамин D (холекальциферол) — уникальное соединение. Он задействован в процессах разрушения костной ткани (резорбции), способствует образованию остеокластов, а его метаболиты повышают абсорбцию кальция в кишечнике и выведение кальция почками. Казалось бы, чем меньше витамина D, тем лучше? Но нет. Ситуация ровно обратная. Витамин D также участвует в производстве лимонной кислоты, которая образует нерастворимые соли с кальцием и тем самым увеличивает минерализацию костного матрикса. При нехватке холекальциферола этот процесс нарушается, а также снижается уровень кальция в плазме крови. В худшем случае это приводит к остеопении — размягчению костей.

Что делать? Солнце — вот фактор, влияющий на выработку витамина D в организме человека. Достаточно регулярно бывать на солнце, чтобы защитить себя от рахита и целого списка других, не менее неприятных заболеваний. В северных широтах, где солнца бывает недостаточно, необходим прием витаминных добавок. Но есть один нюанс: сам по себе витамин D (а точнее, его форма D3) не защищает человека от разрушения костной ткани. Поэтому следует использовать препараты кальция с витамином D3 — они сразу дают организму все необходимое в одной таблетке: и кальций, и витамин, без которого он не усваивается.

Некоторые лекарства

Например, негативное действие на костную ткань также оказывают глюкокортикоиды. Они выводят кальций из кости и угнетают его всасывание в кишечнике. Кроме того, они угнетают синтез белка. В целом под их воздействием может развиваться гипокальциемия и впоследствии остеопороз.

Что делать? Не принимать никакие лекарства без рекомендации врача. При приеме любых препаратов следует уточнить, какие побочные эффекты при этом могут возникнуть. После чего обсудить с врачом меры, которые могут быть приняты, чтобы минимизировать вред.

Вредные привычки

Алкоголь и курение убивают не только печень и легкие, но и разрушают скелет человека. Особенно опасны вредные привычки для женщин в менопаузе — каждый лишний фактор риска снижения плотности костной ткани может привести к остеопорозу.

Что делать? Отказаться от табака и ограничить алкоголь до норм, рекомендованных ВОЗ — не более одной дозы спиртосодержащих напитков в день для женщин и не более двух — для мужчин.

МИФЫ ОБ ОПАСНОСТЯХ ДЛЯ КОСТНОЙ ТКАНИ

Соль разрушает кости

Теория о том, что соль разрушает костную ткань, основывалась на том, в костях содержатся натрий, и кальций. При увеличении потребления соли (NaCl) кальций выводится из организма, что приводит к снижению минеральной плотности костной ткани и повышает риск переломов. В соответствии с данной теорией рекомендовалось сократить потребление соли, особенно женщинам в период менопаузы.

Но недавнее глобальное исследование, в котором были использованы данные 70 тысяч женщин, показало, что выраженной связи между потреблением соли и здоровьем костей нет. А те зависимости, что удавалось выявить ранее, объясняются влиянием индекса массы тела (ИМТ). Чем выше был ИМТ, тем сильнее был риск переломов, и при этом женщины с высоким ИМТ потребляли больше соли.

Что делать? Потреблять не более 2400 мг (2,4 г) соли в день. Но и не менее. Соль — важный продукт и необходима организму.

Белок вреден для костей

Несколько десятков лет назад было замечено, что большие количества белка приводят к вымыванию кальция из костей. Однако позднее оказалось, что и адсорбция кальция костной тканью при этом усиливается. В дальнейшем оказалось, что негативное действие избытка белка наблюдалось только на фоне дефицита кальция. Если же кальция достаточно, то, напротив, белок полезен для костей. Наконец, надо учитывать, что белки необходимы для создания мышц. А чем мощнее мышечный корсет, тем лучше он защищает скелет от переломов.

Что делать? Если человек получает кальция менее 600 мг/сутки, то ему не следует выходить при потреблении белка за норму 2 г/кг. Следует научиться контролировать свое питание.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ?

Здоровое питание

В рацион обязательно должны входить такие продукты с высоким содержанием кальция, как молоко, йогурт, сыр, консервированные сардины и лосось, соевые продукты а также некоторые темно-зеленые листовые овощи. Кстати, пшеничные хлопья ухудшают усвоение кальция. Если человек придерживается диеты, в состав которой они входят, между завтраком хлопьями и приемом пищи или БАД с кальцием должно пройти не менее 2-х часов.

Физическая активность

Чем выше физическая активность, чем больше нагрузки, тем крепче кости человека. Диван и телевизор не менее разрушительны для костной ткани, чем гормоны. Кстати, вопреки распространенному мнению, езда на велосипеде ничего не дает костям. Мышцам, сердцу — да, а костной ткани — нет. Любителям велопрогулок лучше добавить к своим поездкам что-то еще, чтобы сохранить крепость скелета.

Добавки кальция

Женщины в возрасте от 18 до 50 лет нуждаются в 1000 мг кальция в день. Но после 50 лет эта цифра возрастает до 1200 мг кальция, поэтому необходимо начинать принимать биологически активные добавки (БАД) кальция с витамином D3.

Мазь с прополисом от геморроя

Геморрой является одним из самых распространенных заболеваний, возникающих чаще всего у людей старше 45 лет. Согласно статистике, 12% населения страдает от геморроя, причем от пола человека это не зависит, т.к. им страдают в равной степени как мужчины, так и женщины.

Для приготовления мази вам потребуются:

- 1 столовая ложка меда
- 10 граммов измельченного прополиса
- 50 мл любого растительного масла (предпочтительно оливкового)
- 50 граммов качественного пчелиного воска

Способ приготовления:

Смешайте 1 столовую ложку меда с 10 г измельченного прополиса. Разминайте смесь деревянной ложкой в стакане с округлым дном или эмалированной миске, пока смесь не станет однородной.

Перед использованием подержите прополис в течение нескольких часов в холодильнике, чтобы он стал тверже, т.к. в охлажденном виде его легче раздавить. В другую металлическую эмалированную миску налейте 50 мл растительного масла и добавьте 50 г пчелиного воска, поставьте на медленный огонь и держите там до тех пор, пока смесь не начнет кипеть. Когда смесь заки-

пит, снимите с огня и дайте ей немного остыть. Когда температура смеси снизится примерно до 60 - 70 градусов, добавьте в нее смесь из меда и прополиса и хорошо перемешайте. Вам необходимо хранить ее в стеклянной банке в холодильнике.

Как использовать мазь

Каждый день перед сном смачивать кусочек марли в приготовленной мази и помещать в анальное отверстие на всю ночь, а утром после пробуждения его следует удалить.

Помимо этого можете готовить небольшие суппозитории (свечи) из этой мази. Перед использованием, положите их в морозильную

камеру примерно на двадцать минут, чтобы они затвердели. Перед тем как лечь спать, введите свечу в анальное отверстие. Продельвайте эту процедуру каждый вечер до полного выздоровления. Перед каждой процедурой хорошенько помойтесь.

Перед тем, как начать самолечение, вам необходимо посетить проктолога, чтобы он смог подтвердить диагноз, так как на этом этапе очень важно исключить вероятность возникновения злокачественной опухоли толстой кишки. Если у вас диагностировали геморрой, вы можете лечить эту болезнь мазью или другими натуральными средствами для лечения геморроя.



Понимание собственной уязвимости приходит, когда при обычном вроде бы движении жгучая боль неожиданно сковывает тело. Или когда не столь острая, но настойчивая боль от нерва, сдавленного где-то в глубинах организма, не отпускает сутками. Кто виноват и что при этом делать? Мы разбираемся, как вообще происходит защемление нерва и как с этим справиться.

Что такое нерв?

Собственно, нерв представляет собой пучок нервных волокон — длинных отростков нейронов (аксонов) и дополнительных клеток, формирующих для них микроокружение (нейроглия). По отросткам нейронов проходят нервные импульсы. Существует множество разновидностей нейронов, специализирующихся на выполнении конкретных заданий. Например, с помощью нервных импульсов, проходящих по двигательным нейронам, мышцы получают команды. А чувствительные нейроны получают информацию от разнообразных рецепторов, усеивающих все тело человека и все его органы. И если прищемить палец, то информацию о боли, полученную от своих болевых рецепторов, чувствительные нейроны передадут в спинной мозг, где она через вставочный нейрон попадет к двигательному — человек отдернет руку.

Как выглядит защемление нерва?

Нерв — структура уязвимая. Проводимость импульсов ухудшается, если, например, нерв пережать. При этом нарушается работа той части тела, которая иннервируется этим нервом. Человек может чувствовать онемение, боль, покалывание, жжение. Сбой в одной части нервной системы приводит к нарушению работы других ее участков, расположенных рядом.

Причин пережать нерв много.

Воспалительный процесс и отеки

При этом увеличившиеся в размерах ткани пережимают нерв. Например, воспаление может развиваться в результате попадания инфекции, переохлаждения или, напротив, чрезмерного распаривания в процессе посещения сауны или бани. Возможен и посттравматический вариант, когда нерв расположен рядом с местом травмы.

Отложения солей

При отложении солей на костных тканях происходит образование наростов (остеофитов). Если они находятся рядом с местом, где проходит нерв, то давят на него.

Опухоли

Любое новообразование, вне зависимости от того, злокачественное оно или доброкачественное, давит на окружающие ткани и может передавливать нерв.

Межпозвоночные грыжи

С возрастом хрящевые диски между позвонками становятся менее эластичными. Это может привести к выдавливанию диска в просвет позвоночного канала и образованию межпозвоночной грыжи, которая будет давить на нерв.

Уменьшение отверстия, через которое проходит нерв

Утрата эластичности дисков приводит к сужению foraminalных отверстий, в которые проходят спинномозговые нервы. Однако в данном случае механизм защемления нерва сложнее. Само по себе уменьшение эластичности диска особо на диаметр foraminalного отверстия не влияет. Зато приводит к межпозвоночной грыже. При этом раздражаются местные нервные волокна, что является причиной боли. От



Капкан для нерва

боли возникает спазм мышц, проходящих вдоль позвоночника, а также развивается отек тканей. И уже на фоне этого спазма и отека происходит уменьшение foraminalного отверстия и защемление нерва.

Травма

Крайне распространена ситуация защемления нерва при попытке резко поднять тяжелый груз за счет спины, да еще и при движении вперед. Впрочем, для неподготовленного физически человека любые попытки перетаскивания грузов «спиной», а не «ногами» могут оказаться опасными.

Понимание механизма защемления позволяет максимально эффективно справиться с болезнью. Учитывая, что защемление нерва часто проявляется болью и ограничением подвижности, вопрос правильного выбора метода лечения становится особенно актуальным.

Это также говорит о том, что самостоятельная диагностика при защемлении нерва категорически противопоказана — можно ухудшить состояние человека.

БОЛЬ ПРИ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВИДАХ ЗАЩЕМЛЕНИЯ НЕРВА

Туннельные синдромы

Часто с защемлением нерва сталкиваются люди, проводящие много времени за компьютером. При этом нередко развиваются различные туннельные синдромы — их еще также называют туннельной невропатией, капканым синдромом. Речь идет о нервах, которые проходят через анатомические туннели, образованные костями, мышцами и сухожилиями. Такие туннели, например, есть

в области запястья, локтя, плеча, в области подмышек.

Боль при туннельном синдроме не резкая, но постоянная, выматывающая, не дающая заснуть. *Характерные проявления:*

аллодиния — это когда раздражения нет, а боль есть;

гиперпатия — извращенное ощущение боли: раздражитель есть, но реакция на него совершенно неадекватная;

электрический прострел — ощущения похожи на удар электротоком;

жгучая боль.

Могут также наблюдаться: *онемение* — обычно по пути следования нерва: например, при туннельном синдроме запястного нерва немеют большой, указательный и средний пальцы руки, а при туннельном синдроме локтевого нерва — мизинец и безымянный;

парестезия — нарушение чувствительности, что проявляется покалыванием, ощущением ползающих мурашек и т. п.

Поясничные синдромы

Существует множество разновидностей проявлений защемления нервов в области поясницы:

люмбалгии — боль охватывает поясницу и спину;

ишиалгии — боли, распространяющиеся от крестца на заднюю поверхность ноги и часть ягодичной мышцы;

люмбоишиалгии — смешанный вариант, когда боль с поясницы переходит на заднюю поверхность ноги.

На фоне данных синдромов человек испытывает боль даже при чихании, смехе и кашле, ему трудно передвигаться из-за того, что мышцы ослаблены.

Защемление седалищного нерва — одна из самых драматичных разновидностей защемления нерва. Возникает внезапно, в состоянии наклона. Проявляется в виде жгучей боли, мгновенно сковывающей спину так, что разогнуться самостоятельно человек не может.

КАК БОРОТЬСЯ С ЗАЩЕМЛЕНИЕМ НЕРВА?

Боль

Именно при выборе препаратов в случае защемления нерва важно понимать конкретную причину заболевания. Врачу предстоит сделать выбор или подобрать нужную комбинацию из антиконвульсантов и антидепрессантов. Нередко также используются препараты с лидокаином — например, пластины с 5%-ным содержанием вещества. Нередко используются различные виды блокад — инъекции анестетиков в комбинации с гормоном (гидрокортизоном).

Воспаление

Для борьбы с воспалением эффективно использовать холод. Также для уменьшения воспаления обычно назначаются нестероидные противовоспалительные средства (НПВС): препараты с диклофенаком, лорноксикам и др. Воспаление и боль хорошо снимаются при помощи электрофореза и фонофореза — метода чрескожного введения димексида.

Спазмы мышц

Для устранения гипертонуса мышц используют спазмолитики (препараты, устраняющие спазм) и миорелаксанты (расслабляющие мышцы).

Помимо медикаментозного лечения, назначается физиотерапия, а также различные виды массажа. В отношении последнего следует добавить, что при защемлении нерва ни в коем случае нельзя обращаться к массажистам-немедикам, которые могут не в полной мере оценивать серьезность ситуации. Часто используются также методы альтернативной медицины: акупунктура (иглоукалывание) и мануальная терапия.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗАЩЕМЛЕНИИ НЕРВА

Самостоятельно справиться с защемлением нерва практически невозможно. Поэтому отказываться от медицинской помощи не стоит.

При защемлении седалищного нерва следует без резких движений лечь — на диван или хотя бы на пол. После того, как боль немного утихла, можно постепенно встать на четвереньки, не пытаясь действовать против боли, и добраться до телефона. Цель пациента в данном случае — получить обезболивающее и больничный. Поэтому лучше вызвать сразу врача из поликлиники — он предоставит и то, и другое. Самостоятельно можно принять обезболивающее, которое есть в наличии (кеторол, баралгин, анальгин) или НПВС (диклофенак, ибупрофен и др.).

При защемлении нервов руки экстренная помощь не требуется. Обычно такие пациенты некоторое время пытаются не обращать внимание на боль и прочие проявления защемления, но рано или поздно им приходится идти к врачу. Лучше не откладывать этот шаг — выздоровление наступит быстрее.

Нередко на боль в спине и «защемление нерва» жалуются люди, страдающие метеочувствительностью. И действительно, это один из часто встречающихся симптомов данного состояния. Однако, как уточняют ученые, опросы таких метеочувствительных пациентов показывают, что боль в спине у них присутствует постоянно — и перед дождем, и при скачках давления, и в ясную погоду. Поэтому-то так важно вовремя обратиться к неврологу, чтобы выяснить истинную причину болей.

Гирудотерапия: опасно или полезно лечение пиявками?



Гирудотерапия — один из самых древних натуропатических методов лечения и профилактики многих заболеваний. Стены гробниц египетских фараонов, работы Гиппократ, Авиценны, Галена — далеко не единственные источники, знакомящие человечество с чудодейственными свойствами особого вида кольчатых червей из подкласса пиявок.

Сегодня, несмотря на стремительное развитие медицины и современной фармацевтики, использование пиявок в терапевтических целях не утратило своей актуальности. Мы расскажем, чем обусловлена популярность данного метода терапии и где именно применяются медицинские пиявки.

Чем уникальны медицинские пиявки?

Популярность к гирудотерапии сегодня вернулась во многом благодаря открытию уникальных свойств пиявок. Так, в их слюне содержится множество биологически активных веществ, например: гирудин — вещество, содержащее до 65 аминокислотных остатков, препятствующее быстрому свертыванию крови и обладающее противовоспалительными свойствами;

гиалуронидаза — фермент, расщепляющий гиалуроновую кислоту, что немаловажно в терапии болезней, при которых наблюдаются рубцовые и спаечные процессы;

эглины — вещества противовоспалительного действия, наиболее эффективные при ревматоидном артрите, подагре и др.;

дестабилаза — вещество, расщепляющее Е-лизиновые связи

между белками и в стабилизированном фибрине.

Благодаря повышенному содержанию в слюне пиявок биологически активных веществ, их применение способно нормализовать и улучшить капиллярное кровообращение, снять воспаление, улучшить внутриклеточный обмен. Использование пиявок обладает также адаптогенным, антистрессовым, иммуностимулирующим, иммуномодулирующим и антибактериальным эффектом.

Где применяется гирудотерапия

Исследования свойств пиявок непрерывно проводятся и по сей



день. Это позволяет постоянно дополнять и без того огромный перечень заболеваний, при которых в качестве дополнительного лечения может применяться гирудотерапия. Так, использование данной натуропатической методики практикуется:

- в хирургии при лечении тромбозов, варикозной болезни, геморроидального расширения вен и других заболева-

ний, связанных с нарушенным кровообращением;

- для лечения некоторых дерматологических болезней, например, фурункулеза, псориаза, алопеции, карбункулеза, пиодермии;

- в урологии в качестве дополнительного лечения при различных заболеваниях почек, хронической форме простатита, аденоме простаты и др.;

- при кардиологических заболеваниях, например, инфаркте миокарда, гипертонии и т. д.;

- в гинекологии при нарушениях менструального цикла, эрозиях шейки матки, бесплодии, аденомиозе.

Помимо того, гирудотерапия может использоваться при лечении некоторых ЛОР-заболеваний, а также при офтальмологических, неврологических и ревматологических проблемах. Не менее значимая роль медицинских пиявок отводится современной косметологии и области пластической хирургии.

Не стоит забывать и о возможных противопоказаниях к гирудотерапии. К ним, в первую очередь, относится гемофилия, выраженная анемия, геморрагические диатезы, аллергия на вещества, содержащиеся в слюне пиявок, некоторые психические расстройства, связанные с повышенной возбудимостью. Также гирудотерапия не применима для лечения детей, беременных женщин и людей, находящихся в состоянии физического истощения.

Несмотря на многочисленные положительные результаты научных исследований и клинически доказанную эффективность гирудотерапии, стоит помнить, что назначать лечение пиявками должен только врач.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Алексей Москаленко, врач-педиатр

Это метод лечения, основанный на применении специальных медицинских пиявок. Данная традиция уходит корнями в древность и, по сути, представляет собой видоизмененное кровопускание. Тогда считалось, что благодаря кровопусканию из организма выходит «дурная кровь», и список заболеваний, при которых применялось этот способ лечения, был достаточно обширным. Спустя еще несколько веков учёные изучили пиявок, проанализировали их состав и выяснили, что пиявка не только пьёт кровь, но и делится своими веществами, которые передаются вместе с ее слюной. Сейчас известно, что в слюне пиявки содержатся вещества, обладающие анальгезирующим эффектом, противовоспалительные агенты, антикоагулянты, тромболитические и вазодилатирующие вещества, некоторые бактерицидные и бактериостатические агенты.

Плюсом гирудотерапии является то, что пиявки могут применяться при различных состояниях, таких как мигрени, остеоартрит, системная красная волчанка, тендовагиниты, гематомы и многие другие. Все дело в слюне пиявок. Как уже было сказано выше, в ней содержатся анальгезирующие вещества, уменьшающие или даже блокирующие болевые ощущения, противовоспалительные агенты, уменьшающие местное воспаление, антикоагулянты и вазодилатирующие вещества, которые улучшают местное кровообращение и препятствуют свертыванию крови, а также бактериостатические компоненты, которые мешают размножению бактерий.

Благодаря комплексу этих веществ пиявки и применяются при многих состояниях, причем достаточно успешно.

Однако, как у любого способа лечения, есть и отрицательные моменты и ограничения. К примеру, у лиц с пониженной свертываемостью крови может возникнуть сильное кровотечение. Именно поэтому этот способ противопоказан людям с состояниями, сопровождающимися кровотечениями (анемия, гемофилия). Может развиваться чрезмерная аллергическая реакция, вплоть до анафилактического шока. Поэтому не рекомендуется применение пиявок у пациентов с отягощенным аллергическим анамнезом. На месте укуса пиявки может формироваться некрасивый рубец, поэтому лицам, склонным к формированию келоидных рубцов, гирудотерапия не рекомендована. Гирудотерапия также противопоказана при беременности, в раннем детском возрасте, пациентам с хроническими заболеваниями ЖКТ и иммунодефицитом (ВИЧ-инфицированные).

В случаях отсутствия вышеуказанных состояний и при обращении к квалифицированным специалистам, которые применяют медицинские пиявки, выращенные в специальных условиях, риск возможных осложнений минимален. Естественно, не нужно ехать на ближайшее болото и искать голую руку целебных пиявок, ведь в таком случае высок риск инфицирования бактериальной флорой пиявки, выросшей в условиях дикой природы, и вероятность возможных осложнений в разы выше.

Мнение эксперта

Как помочь печени

Сас Евгений Иванович, гастроэнтеролог, гепатолог, доктор медицинских наук, профессор, ведущий научный сотрудник научно-исследовательского центра Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета

Мы часто слышим о «злейших врагах» печени: вирусах, алкоголе, лекарствах, плохом питании, о том, как с ними бороться или избегать негативного воздействия. Но давайте посмотрим на эту проблему со стороны обычной физиологии.

Необходимо подойти к вопросу с позиции повседневной жизни.

Итак, мы просыпаемся утром, встаем, идем умываться, а затем утреннюю зарядку... Нужна ли она нам? Может быть, лучше вечером потренироваться? Правда, вечером некогда. А если подумать: может быть, физкультура и спорт не так уж и нужны нам, особенно с возрастом?

Исследования показывают, что скелетная мускулатура является гормонально активной тканью. Доказано, что увеличение мышечной ткани будет способствовать похудению, нормализации артериального давления, снижению воспалительных процессов в печени и поджелудочной железе. Но мы выявили еще одного злейшего врага печени — гиподинамию.

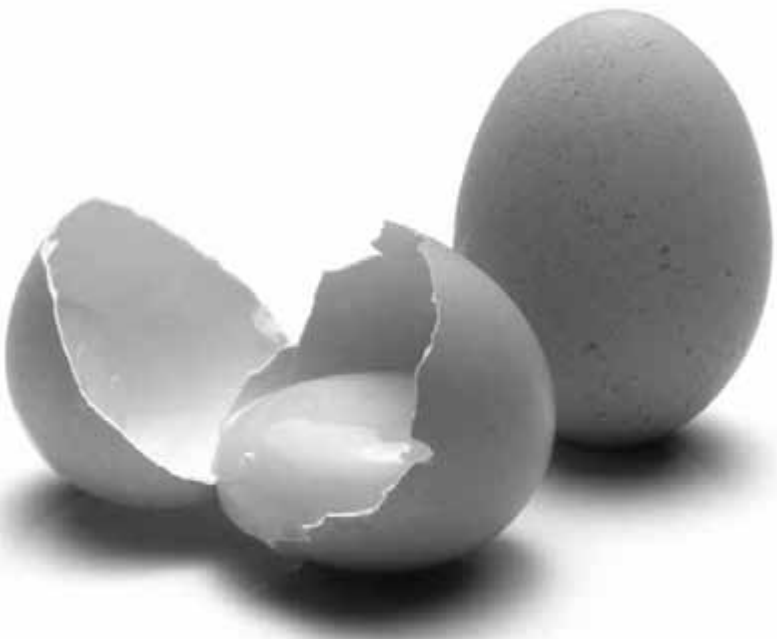
После утренней зарядки — завтрак. Нас сейчас интересует то обстоятельство, что пища из кишечника, поступая

в кровь, проходит через печень. Самое время поговорить о микрофлоре кишечника. При дисбиозе (дисбактериозе) вредные бактерии выделяют токсины, которые негативно воздействуют на печень. Были проведены работы, которые показывали, что частично даже алкогольное повреждение печени обусловлено повышением кишечной проницаемости и негативным воздействием патогенных микроорганизмов из кишечника. Установили, что не одни токсины, но и собственно живые бактерии проникают в небольшом количестве в кровь, оказывая непосредственное воздействие на печень. Поэтому мы должны относиться к кишечнику не как к «пищеварительной трубке», а как к отдельному органу, через который ежедневно поступают бактерии в кровь. Как же уменьшить количество вредных

бактерий? Прежде всего, питание. Изменение характера питания (увеличение количества сладкого и жирного в рационе) уже через 2 месяца приводит к изменению состава микрофлоры кишечника. И, наоборот, увеличение пищевых волокон будет способствовать восстановлению микрофлоры. Следующий шаг — это нормализация всех моторных и секреторных нарушений (дискинезии желчевыводящих путей, панкреатиты и т. д.). Так, в норме желчь обладает бактерицидными свойствами (убивает патогенные микроорганизмы, поступающие с пищей).

При «банальной» дискинезии желчевыводящих путей состав желчи меняется, и она уже не выполняет свои защитные свойства. Поэтому лечение дискинезии — это часть процесса восстановления микрофлоры кишечника.

Яичная скорлупа: состав, польза, как принимать и для чего



Ежедневно в мире выбрасывается огромное количество яичной скорлупы, и люди редко задумываются о том, куда ее можно с пользой применить. В лучшем случае, ее добавляют в корм тем же курам, а также другим животным, чтобы улучшить их рост и здоровье; скорлупу вносят в почвы — особенно кислые — в качестве удобрений; в старину хозяйки использовали ее как отбеливатель, добавляя в воду, где кипятилось белое белье.

ПОЛЬЗА И СОСТАВ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ

Древние знахари отлично знали о свойствах яичной скорлупы: они заметили, что звери, употребляющие в пищу яйца птиц, поедают их со скорлупой; позднее, когда птицу одомашнили, крестьяне тоже замечали, что хоряки и лисы, пробравшиеся в курятник, скорлупу не оставляют. Современные же зоологи часто отмечают, что животные доедают ее всю, без остатка, а вот содержимое яйца могут доесть не полностью: так делают и белки, и обезьяны, и даже собаки.

Результаты исследований, проведенных в Венгрии, удивительны: яичная скорлупа оказалась идеальным источником природного кальция, но венгерские ученые не стали применять это на практике — все осталось «на бумаге». Однако ученые Голландии, Бельгии и США провели официальные клинические испытания, и именно там, где нужно — в ортопедической больнице, и уникальность свойств яичной скорлупы была подтверждена.

Легкоусвояемого кальция в ее составе около 93%, и есть другие минералы, необходимые человеку для здоровья: фосфор, магний, кремний, калий, натрий, железо и т.д. Кроме них, скорлупа богата аминокислотами и другими ценными компонентами — по сравнению с препаратами кальция, синтезированными искусственно, она намного без-

опаснее, а главное — организму легче принимать то, что сбалансировано самой природой.

КАК ПРИНИМАТЬ ЯИЧНУЮ СКОРЛУПУ

Тем, кто решит принимать яичную скорлупу как профилактическое средство, стоит делать это 2 раза в год, курсами по 2-3 недели, обычно по 1 ч.л. в день. Детям до 6 лет давать, подмешивая в пищу (например, в кашу или творог во время завтрака), 1,5 — 3 г порошка — это предотвратит рахит, анемию и другие заболевания.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПОРОШОК ИЗ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ

Приготовить порошок из скорлупы несложно, но необходимо правильно ее обработать. Использовать можно только свежие яйца. Яйцо надо вымыть как следует в теплой воде с мылом, вылить из него содержимое, а скорлупу хорошо прополоскать и прокипятить в течение 5 минут. Можно использовать скорлупу вареных яиц, но эффект от ее применения будет слабее. Прокипяченную скорлупу надо тщательно высушить в течение нескольких часов, устранить тонкую пленку и растереть в мелкий порошок в ступке.

Бельгийские специалисты считают, что лечебным эффектом обладает только скорлупа сырых яиц, но здесь есть серьезный риск заразиться сальмонеллезом, а вред от этого заболевания во много раз превышает пользу от употребления скорлупы. Чтобы быть уверенным в безопасности средства, нужно взять домашние яйца, точно зная, что куры абсолютно здоровы. Яйца моют щеткой в теплой воде с мылом, а скорлупу потом замачивают на 30 минут в растворе пищевой соды — 1 ч.л. на стакан воды. Смывают соду горячей кипяченой водой, снимают пленку, а скорлупу сушат: либо в теплой духовке, либо на

сковородке при 50°C, но можно и при комнатной температуре — в течение нескольких дней. Готовый порошок можно хранить в плотно закрытой стеклянной баночке, в темном сухом месте.

КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЖНО ЛЕЧИТЬ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПОЙ

При переломах костей

Можно значительно ускорить срастание костей при переломах, если 3 раза в день принимать по 1 ч.л. порошка из скорлупы. Порошок надо размешать в стакане чая или обычной воды и выпить, пока он не осел на дно. Продолжать до тех пор, пока кость не срастется полностью.

При остеопорозе

При остеопорозе нужно проводить курсы лечения ежегодно, по 3-4 недели. Ежедневно, через 10-20 минут после ужина, принимать по 1/2 ч.л. порошка, запивая его молоком, кефиром или соком. Можно смешивать порошок с солью в соотношении 1:2, и солить полученной смесью пищу уже после приготовления — в сутки можно употребить до 1 ч.л. смеси.

При изжоге

2,5 ч.л. порошка тщательно размешивают в молоке (1-1/2 стакана) и выпивают. Чтобы избавиться от изжоги полностью, надо принимать его ежедневно, в течение 6-8 месяцев — такой курс параллельно поможет облегчить и другие имеющиеся заболевания.

При болях в желудке

10 дней по 1 ч.л. раз в день до еды — эффект схож с действием антацидов. В этом случае скорлупу нужно прожаривать, пока она не станет слегка желтоватой.

При диатезе

Во многих народных рецептах упоминается также лимонный сок, но его к порошку добавлять необязательно — кальций прекрасно усваивается организмом и без него. Однако есть рецепт, в котором сок обязателен. Свежий сок лимона смешивается с порошком при лечении диатеза у детей — 1/4 ч.л. смешивают с 1 ст.л. сока, потом с остывшей кипяченой водой 1:1 и дают ребенку после еды. Продолжать лечение 1-3 месяца — эффект очень стойкий. Маленьким детям (от 6 месяцев до года) дают порошок понемногу, на кончике ножа.

Использовать яйца уток и гусей не следует — на их скорлупе чаще живут возбудители сальмонеллеза и других инфекций.

Цвет скорлупы не имеет значения — она может быть белой или коричневых оттенков.

Будьте осторожны! Нельзя лечиться яичной скорлупой при наличии онкологических заболеваний.

По правилам восточной медицины

Древние медики Востока рассматривали организм человека не как нечто замкнутое в себе и обособленное от окружающего мира, но видели в организме сложную систему, целостную и единую в себе самой, каждый из элементов которой связан со всеми остальными согласно строгим функционально-иерархическим отношениям.

Заболевание же древние рассматривали как процесс, возникший в результате нарушения нормальных взаимоотношений как в самом организме, так и между организмом и окружающей средой.

1. Не забывайте всегда искренне улыбаться глазами и наполнять сердце любовью. Это — профилактика всех болезней.

Когда вы печальны, сердиты, подавлены, когда вы плачете или нервничаете, ваши органы выделяют яды; но если вы счастливы и улыбаетесь, они производят подобную меду целительную жидкость.

Ни для кого не секрет, что мы сегодня живем какой-то лихорадочной жизнью. Для многих стало привычным заканчивать рабочий день с головной болью. С давлением, которое нарастает и вокруг, и внутри вас, что-то нужно делать.

Как ни странно, все, что нужно делать, это ничего не делать. Вам нужно лишь научиться, когда возникает сложная ситуация — что бы это ни было, — не позволять ей засосать вас.

Для этого надо улыбаться. Благодаря такому простому действию мир меняется, и то, что грозило оказаться большой неприятностью, так никогда ею и не становится.

2. Говорите меньше

Говорите меньше; тщательно выбирайте, что говорить и когда и как это сказать. Слово, произнесенное уместно, — самое ценное; молчание же сохраняет Ци.

3. Меньше беспокойтесь и больше действуйте

Меньше думайте о будущем и прошлом, так как именно они дают поводы для беспокойства, а беспокойство порождает стресс.

Вместо этого старайтесь концентрироваться, когда можете. Помните, что концентрация приходит сама, без особых техник — при развитии умения помогать и прощать.

4. Уважайте голову и держите ноги в тепле

Относитесь к своей голове с огромнейшим уважением. Считайте ее храмом Бога, ума и души, откуда осуществляется управление всеми жизненно важными органами.

Существует правило, которое важно соблюдать: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Так вы наверняка избежите накопления слишком большого количества энергии в голове, из-за которого можете чувствовать дискомфорт или даже болеть.

Если слишком много энергии идет в голову, может повыситься кровяное давление. Отводя энергию к стопам, вы можете понизить давление, а следя за тем, чтобы ноги были теплыми, предотвратить сердечный приступ.

Так что растирайте стопы и грейте их. А после этого всегда собирайте энергию в пупке, который тоже должен быть теплым.

5. Держите шею в тепле

В шее есть много кровеносных сосудов и нервов, идущих по направлению к (или от) очень важной части вашего тела — головы. Поэтому следите за тем, чтобы она была в тепле, чтобы она не была напряжена.

Чтобы сделать жизнь дольше и избежать болезней, выполняйте упражнение по глотанию слюны много раз в день.

Не выходите на ветер после купания или когда вспотели.

6. Мудрость в питании

Не передайте, это наверняка сокращает вашу жизнь. Вставайте из-за стола незадолго до полного насыщения и затем совершайте легкую прогулку; никогда не ешьте перед сном. Ешьте меньше, но чаще. Так вы обеспечите хорошее пищеварение и не будете перегружать пять важных органов.

Ешьте больше острой пищи весной, больше кислой летом, больше горькой осенью и меньше соленой зимой, но при этом не переусердствуйте.

Несварение возникает, когда вы поедите до полного насыщения после того, как длительное время были голодны.

Не ешьте сырые фрукты на пустой желудок, потому что они греют органы выше диафрагмы.

7. Соблюдайте умеренность

Слишком длительная ходьба вредит связкам; слишком длительное сидение вредит мышцам; слишком длительное стояние вредит костям; слишком длительное лежание вредит жизненной энергии; слишком длительное созерцание вредит крови.

Гнев, печаль, сожаления и меланхолия вредны, как и слишком сильная радость или удовольствие. Говоря кратко, вредно не соблюдать умеренность.

