

Астропрогноз на
2018 год: кому
повезет

стр. 8-9

Чем нельзя
запивать
лекарства

стр. 11

Глицин —
для чего
он нужен

стр. 15

Успеть
сделать до
Нового года

стр. 16

Пенсионер

РОССИИ о жизни и для жизни

№ 12 (139) декабрь 2017 г.

Дорогие друзья, с Новым годом!



Здоровья! Радости! Благополучия!

ЧТО БУДЕТ СО СТРАНОЙ, ПРЕДСКАЗЫВАЮТ ВЕЛИКИЕ ПРОРОКИ И ЭКСТРАСЕНСЫ

Близится 2018 год, который большинство астрологов характеризуют как благоприятный. Известные предсказатели сошлись во мнении, что общество ждет большие перемены. А вот конкретные пророчества для нашей страны оказались неоднозначными.

МИШЕЛЬ НОСТРАДАМУС

Французский астролог предрек России расцвет в 2018 году. Страна продолжит выступать в роли миротворца и займет лидирующие позиции на внешнеполитической арене. Снизится напряжение в отношениях с ближайшими соседями. Внутри самого общества приоритеты изменятся в сторону семьи. Омрачает предсказания только высокая вероятность природных катаклизмов на Дальнем Востоке. Мы столкнемся с землетрясениями и пробуждением вулканов.

ВАНГА

Легендарная ясновидящая увидела укрепление союза России с восточными странами. Вероятно, речь идет о тесном сотрудничестве с Китаем и Индией. В стране начнут возрождаться моральные ценности. Чтобы восстановить

культуру, люди должны встать на путь духовного развития. Если этого не произойдет, в обществе продолжит нарастать агрессия, которая выльется в локальные конфликты. В дальнейшем усиливающаяся враждебность приведет к гражданской войне.

МАТРОНА МОСКОВСКАЯ

Матрона Московская, наоборот, предрекла духовную гибель обществу. Людями завладеют пороки, в частности, алчность и стремление к наживе. По мнению блаженной Матроны, грянет полная нравственная деградация и духовный кризис. Велика вероятность новых военных конфликтов.

ПАВЕЛ ГЛОБА

Известный астролог считает, что в 2018 году экономическая ситуация в России стабилизируется. Одним из самых процветающих регионов будет Сибирь. Отношения с бывшими странами Советского Союза начнут постепенно налаживаться. В научной сфере нас ждут сенсационные открытия и серьезные достижения. П. Глоба предсказывает появление нового религиозного течения. Вероучение быстро завоеует популярность и распространится на всей территории нашей страны.

МАРИЯ ДЮВАЛЬ

Ясновидящая предрекла экономический кризис всем странам мира, за исключением России. В 2018 году наша страна перейдет на новую ступень развития и станет диктовать условия политическим оппонентам. Восстановление военной мощи России не позволит США и другим странам-противникам вступать в открытые конфликты со сверхдержавой.

ФАТИМА ХАДУЕВА

Финалистка 13 сезона «Битвы экстрасенсов» уверена, что для России наступает эпоха процветания и небывалого подъема. За последние сто лет наша страна отработала кармический долг, связанный с попиранием веры. Фатима дает оптимистичный прогноз относительно экономической ситуации. Опасаться стоит только гнева природы, который проявится в новых природных катаклизмах.

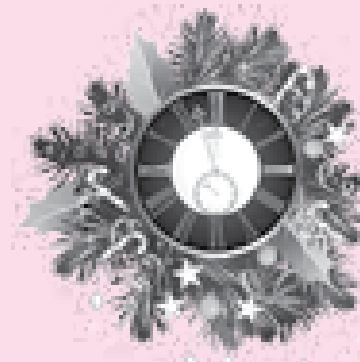
АЛЕКСАНДР ШЕПС

Победитель 14 сезона «Битвы экстрасенсов» пророчит мрачное будущее для России. Экстрасенс считает, что безработица будет расти, а вместе с ней усилятся волнения в обществе. Не избежать нашей стране большого наплыва мигрантов, что спровоцирует новые недовольства и протесты.

Новый год

Приходит в полночь Новый год,
Добрейший праздник,
Ватагу лютых непогод
Весельем дразнит,
И, как художник-фантазер,
Войдя в поселок,
На окнах вывездил узор
Абстрактных елок.
Студит шампанское на льду
И тут же, с ходу,
Три ноты выдул, как в дуду,
В щель дымохода.
И, как бывало, ночь полна
Гостей приезжих,
И что ни встреча — то волна
Открытий свежих,
И, как бывало, не суля
Призов и премий,
Вкруг Солнца вертится Земля,
Двигается время.
А ты, Любовь, тревожной будь,
Но и беспечной,
Будь молодой, как санный путь,
Седой — как Млечный.
Пускай тебе хоть эта ночь
Одна осталась, —
Не может молодость помочь,
Поможет старость!

Павел Антокольский



* * *

Предновогодняя уборка,
И вечер с множеством затей,
И обязательная елка
В домах, где даже нет детей,
И я сочувствую сегодня
Друзьям, обиженным судьбой, —
Всем тем, кто в вечер новогодний
Не видит елки пред собой.
... Вокруг свечи сияет венчик.
И тишина. И сладко всем.
А старый год все меньше,
меньше...
И вот уж нет его совсем.
И мы волнение ощущаем,
У года стоя на краю,
Хотя который год встречаем
Мы Новый год за жизнь свою.
Сухим снежком, морозцем вея,
Он к нам на празднество идет.
Но с каждым годом все новее,
Наш добрый гость,

наш Новый год.

Константин Ваншенкин



■ ■ ■ ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

► *Тюменская область*

Чтобы не было пожаров

В Тюмени запускается социальный проект «#bezПожара», направленный на поддержку одиноких пожилых людей. Организаторами проекта выступают Тюменский региональный благотворительный фонд «Старшее поколение» и Областной геронтологический центр.

В домах с печным отоплением волонтеры фонда «Старшее поколение» совместно с сотрудниками МЧС установят автономные дымовые пожарные извещатели. Это поможет обеспечить пожарную безопасность и снизить риск гибели людей, сообщает информационный портал «Старшее поколение».

«В случае возгорания и задымления помещения пожарный из-

вещатель подает громкий сигнал. Услышав его, человек сможет обнаружить возгорание на начальной стадии и немедленно предпринять необходимые действия, чтобы не допустить крупных возгораний», — пояснил заместитель директора Департамента безопасности жизнедеятельности администрации Тюмени Алексей Кобышев.

Во время установки оборудования волонтеры проведут инструктаж по соблюдению требований пожарной безопасности при эксплуатации печного, газового отопления и бытовых электронагревательных приборов, вручат памятки безопасности.

► *Санкт-Петербург*

«Мировая бабушка» поможет пожилым петербуржцам

В программе курса «Мировая бабушка» — встречи с врачами и психологами, разбор сложных семейных ситуаций. Поучаствовать в проекте смогут тридцать пожилых людей — две группы по 15 человек.

Проект реализует благотворительный фонд «Колибри» с целью оказания помощи как семейным пожилым людям, так и тем, кто вынужден воспитывать внуков самостоятельно.

«Мы работаем с семьями и обнаруживаем, что молодой семье часто некому помочь, — рассказала Агентству социальной информации Юлия Сезонова, исполнительный директор фонда «Колибри». — На вопрос о родителях многие пожимают плечами,

рассказывают, что отношения «не сложились» или «проще самой, чем объяснять что-то бабушке». Мы решили, что некоторые вещи психологически проще принять, когда их сообщает нейтральное лицо. Программа сложилась из жизненных ситуаций, с которыми чаще всего сталкиваются молодые мамы — мы проводили опрос среди пользователей сайта для питерских родителей».

Для самых активных пожилых людей, готовых тратить время на помощь не только своей семье, пройдут дополнительные занятия по волонтерской работе, и они смогут помогать выпускникам детских домов, а также семьям, в которых нет бабушек и дедушек.

► *Республика Мордовия*

В Саранске реализуется благотворительный проект «Статус: онлайн»

Проjekt «Статус: онлайн» бесплатно обучает компьютерной грамотности социально незащищенных людей — пенсионеров, пожилых, людей с ограниченными возможностями здоровья.

Это помогает предотвратить их социальную и информационную изоляцию. В этом году к основному курсу организаторы добавили также курсы финансово-юридической грамотности.

В 2017 году обучение в рамках проекта прошли 800 человек из 15 районов республики, сообщает

информационный портал «Мордов Медиа». Их обучали около 40 тренеров, проект реализуется на базе Саранского дома науки и техники и будет продолжен в 2018 году.

На юридических курсах слушатели узнали о системе льгот и мерах социальной поддержки, научились правильно оформлять обращения и жалобы. На курсах финансовой грамотности они изучили, как безопасно использовать банковские карты, совершать денежные переводы и платежи через Интернет и платежные терминалы.

► *Псковская область*

Секретная инструкция «Как получить льготные лекарства и путевки»

Что делать, если вам откажутся выдать медикаменты в аптеке? Куда обращаться за льготной путевкой? Брошюру с ответами на этот и другие вопросы разработали в Центре устойчивого развития Псковской области

Издание ориентировано на жителей Пскова и Псковской области, но алгоритмы получения лекарств и путевок могут быть полезны жителям других регионов России. В нем представлены инструкции для оформления пакета необходимых документов, адреса, телефонные номера и графики приема аптек, страховой компании, управления соцзащиты и других учреждений. В брошюре поэтапно описаны

действия льготника в случае тех или иных ситуаций: отказа врача в выписке рецепта, отсутствия льготных медикаментов в аптеке и т.д.

«Участковый врач может отказать в выписке рецепта по причине отсутствия данного препарата в аптеке. Этот отказ является незаконным, даже если препарата нет в данный момент, аптека обязана в десятидневный срок закупить препарат, указанный в рецепте», — говорится в брошюре.

В издании указано, кто может претендовать на получение бесплатной путевки в санаторий, а также собран перечень необходимых документов и правила ее оформления.

АСИ

Важные перемены в пенсиях

Начиная с 1 января 2018 года страховые пенсии ждёт целый ряд изменений. Нововведения коснутся как самой индексации, так и порядка выплаты пенсий.

Во-первых, пенсии будут проиндексированы выше, чем по уровню инфляции за 2017 год, а



именно на 3,7 процента, что выше на полпроцента от необходимого.

Во-вторых, пенсии теперь будут индексироваться лишь один раз в году. До этого страховые пенсии, индексировали дважды: в феврале — по уровню инфляции за предыдущий год, в апреле — по уровню инфляции на текущий момент.

В-третьих, работающим пенсионерам так и не вернут индексацию пенсии. Все, что им «достанется», это незначительный перерасчет пенсии в августе.

В-четвертых, страховые пенсии неработающих пенсионеров проиндексируют уже с 1 января 2018 года. В предыдущие годы индексация проводилась только в феврале.

Что подорожает с 1 января 2018 года в России

Каждый ждет наступления нового года, но одни, предвкушая радостные события, а другие, ожидая повышения цен, ведь именно с 1 января меняются тарифы на некоторые услуги и цифры на ценниках товаров. Что же в 2018 году станет стоить дороже?

Прогнозы аналитиков не утешительны для обычных граждан — в будущем году цены вырастут на многие услуги и товары, в том числе и на продукты, и на автомобили, и на другие категории.

ПРОДУКТЫ

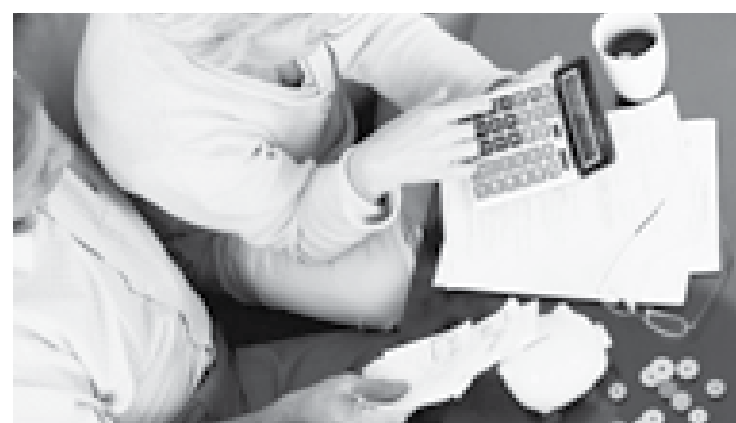
Пожалуй, больше всего россиян интересуют цены на продовольствие. В 2018 году, к сожалению, прогнозируется подорожание продуктов. Точный список пока не назван, но предположительно вырастет ценник на импортную продукцию, в том числе кофе, шоколад, какао, коньяк. В 2018 году наполнить продуктовую корзину обойдется дороже примерно на 30%, по сравнению с 2017 годом. Но есть и приятная новость — не ожидается подорожание сахара, подсолнечного масла, мяса, макаронных изделий, курицы и овощей.

КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

В пределах инфляции возрастут и тарифы на «коммуналку». С 1 июля 2018 года в некоторых регионах страны вырастет стоимость кубометра газа. На рассмотрении пока и тарифы на электроэнергию, не исключено, что и за свет в будущем году россиянам придется платить больше.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

В 2018 году болеть станет дороже, поскольку в среднем на 15% вырастет стоимость импортных лекарств. В первую очередь подорожание касается медикаментов европейского производства, прайс китайских и индийских вырастет не-



значительно. Предполагаемое повышение тарифов на электроэнергию может привести к росту цен и на отечественную продукцию.

ТАБАЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Дороже обойдется россиянам в 2018 году и курение. До 40% вырастет стоимость табачных изделий элитных марок из-за увеличения ставок на табак. Планируется и введение акциза на электронные сигареты, что неминуемо приведет к росту их стоимости.

НАЛОГИ

Правительство РФ решило ударить по карманам россиян и повышением некоторых налоговых ставок, а также введением новых налогов. В частности, с 1 января владельцам недвижимости придется платить налог в размере 0,1% от кадастровой стоимости. За уклонение от уплаты будет взиматься штраф и начисляться пеня.

Любителей отдыхать на курортах Ставропольского и Краснодарского краев, Крыма и Алтая с 1 мая 2018 года ждет неприятное новшество — курортный сбор. Ежедневно с каждого совершеннолетнего туриста будет взиматься по 50 рублей, но, к счастью, для некоторых категорий лиц предусмотрены льготы.

Шопинг в иностранных интернет-магазинах в 2018 станет не так выгоден, как прежде. В настоящее время обсуждают законопроект, предусматривающий с июля 2018-го отмену беспошлинного ввоза товаров, приобретенных в зарубежных онлайн-магазинах.

Повысят и налоги для бизнеса. Плата за пользование

лесами вырастет в 2,17 раза, водоемами для генерации электроэнергии — в 1,25 раза, а акватории поверхностных водных объектов или их частей — в 10 раз. Ожидается и введение пошлин на станки и оборудование. Увеличится размер водного налога в 1,75 раза. Поднимут плату и за использование радиочастотного спектра операторам связи. Не будем паниковать раньше времени, но, возможно, вслед за этим вырастут и тарифы на связь.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

Нестабильный курс рубля по отношению к доллару неминуемо приведет к росту цен на технику. Сейчас сложно сказать, какие именно товары и на сколько процентов подорожают, однако Sony и Samsung уже объявили о том, что их продукция станет дороже примерно на 10%. Российские же производители обещают, что оставят прайс на уровне 2017 года.

ПАРФЮМЕРИЯ

Недавно министр финансов РФ предложил ввести в налоговый кодекс поправки, предусматривающие введение акцизов на парфюмерную продукцию в размере 523 рубля/литр купленного производителями этилового спирта. Если предложение будет одобрено, то стоит ожидать повышения цены на парфюмерию в 1,5-2 раза. Как видите, в 2018 году жизнь станет дороже. Однако не стоит расстраиваться раньше времени, поскольку некоторые из представленных прогнозов могут еще не сбыться....

Подробнее:
<http://2018god.net>

НАПЕРЕКОР СУДЬБЕ

Вслепую от Иркутска до Севастополя

Владимир Васкевич живет азартно, как и положено молодым: работает, учится, проводит экскурсии, объездил полмира, недавно стал победителем на шоу Леонида Якубовича «Я могу». И при этом Владимир тотально слепой от рождения.

ПУТЕШЕСТВИЕ – ВИРТУАЛЬНОЕ, ПОБЕДА – РЕАЛЬНА

Если кто не видел, опишу действо, которое разыгралось в телестудии. Якубович садится за руль желтого «Запорожца» без верха, рядом устраивается Владимир Васкевич. Один за другим задаются маршруты: Москва – Петербург, Екатеринбург – Москва, Иркутск – Севастополь, Сочи – Казань, Владивосток – Калининград. И начинается виртуальное путешествие. Владимир называет города, через которые им предстоит проехать, точки высвечиваются на карте. Вслепую через всю страну – и ни одной ошибки. Победа! Якубович вручает приз – 50 тысяч рублей.

– Владимир, откройте секрет: вам заранее дали список самых разных маршрутов, а на шоу выбирали из них или вы вообще не представляли, откуда и куда придется ехать?

– На этот конкурс меня пригласили его организаторы, – рассказывает В. Васкевич. – Видимо, они уже знали мою историю и спросили, в каком виде конкурса я мог бы поучаствовать. Я сказал, что силен в географии (в школе участвовал в олимпиадах), много путешествую. Тогда они и предложили виртуальное путешествие из пункта А в пункт Б. Заранее маршруты не оговаривались. Но я подумал, что москвичи обязательно включают свою столицу и Екатеринбург, раз я отсюда. И, представьте, угадал два маршрута, но остальные стали полной неожиданностью.

– Но как вы смогли безошибочно добраться из Владивостока в Калининград? Всю страну проехали!

– Как раз этот маршрут оказался для меня простым, а вот по пути из Сочи в Казань пришлось напрячься. Но справился, вырулил благополучно. Я смог.



Москва, церемония награждения

Владимир Васкевич в свои 23 года смог многое. Он работает и учится в УрФУ по специальности «Бизнес-информатика», принял участие в создании и реализации проекта «Деловой город». В игровой форме учащиеся коррекционных школ вместе со здоровыми сверстниками пробуют себя в разных профессиях, создают проекты компаний и, организовав свое дело, предоставляют настоящие услуги педагогам, родителям. Интересно, что многие участники проекта пошли учиться на специальности, которые считались недоступными для инвалидов, многие успешно трудятся.

Пришла, к примеру, на занятия в «Деловой город» девочка, которая не верила, что с ее зрением минус 30 можно чего-то добиться. Между тем у нее был талант в плетении косичек, и его подметила ведущая мастер-классов. Девочка у нее многому научилась, начала работать, стала делать свадебные прически. У нее появились постоянные клиенты, она смогла накопить деньги на операцию, и сейчас у нее зрение минус 3.

Теперь Владимир хочет внедрить этот проект в университете, собрать вместе инвалидов и здоровых парней и девушек. По его мнению, дух состязательности помогает людям поднять планку своих возможностей и лучше понять друг друга. Кстати, «Деловой город» в свое время подарил нашему герою встречу с девушкой, которая позже стала его женой.

НЕ ВСЕГДА ОПЕКА – ВО БЛАГО

Надо сказать, что Владимиру сильно повезло с родителями. Они трепетно заботились о своем слепом мальчике. Однако когда он, будучи еще школьником, попросил снять ему квартиру, чтобы учиться вести самостоятельную жизнь, они уважили его просьбу.

– Сам я родом из Ханты-Мансийского округа, – рассказывает Владимир. – А учился в школе-интернате имени Станислава Александровича Мартиросова в Верхней Пышме. Школа замечательная, но все равно мы варились в собственном мирке. В интернате нас, конечно, учили ухаживать за собой, застилать постель, но многих навыков у меня не было. А вне интерната я смог общаться с обычными людьми, которые не обязаны со мной возиться, учиться готовить еду, стирать, убирать квартиру, ходить в магазин, снимать деньги в банкомате.

Настоящий переворот в мозгах, по признанию Владимира, произвело его знакомство с Олегом Колпащниковым, руководителем организации «Белая трость». Сам, потерявший зрение в молодости, Олег прекрасно понимает проблемы слепых, знает, как им помочь на практике.

– Благодаря ему я научился гулять по городу, – рассказывает В. Васкевич, – пользоваться общественным транспортом, ориентироваться в незнакомой обстановке. Родители были в шоке, когда однажды я позвонил им и сказал: «Привет папа-мама, я в Париже!»

С той поры Владимир стал завзятым путешественником. Вместе со своим другом Самуром Саркаровым автостопом добрался до Севастополя, прошел 600 километров на байдарках по Оби, побывал в экспедиции по Байкалу, опять же автостопом проехал пол-Европы – Германия, Франция, Чехия, Голландия, Бельгия.

– И все же родители, – посмеивается Владимир, – когда я к ним приезжаю, по привычке меня опекают. Как-то я вызвался отвезти мешок картошки родственнику, и мне по пути как бы случайно встречались то кто-то из родных, то друзья. Ненавязчиво присматривали, как бы чего не случилось. Вот почему инвалидам по возможности надо отрываться от мамы с папой, иначе самостоятельности не научишься.

СДЕЛАЙТЕ НЕ ВМЕСТО, А ВМЕСТЕ!

Я была удивлена, услышав от Владимира, что при врожденной слепоте легче адаптироваться к миру зрячих.

– Дело в том, – объяснил он, – что незрячий от рождения сразу вынужден приспосабливаться, с младенчества учит-



ся ориентироваться по звукам, на ощупь, изучает азбуку точечного письма. Чтобы вы лучше поняли, приведу пример. Когда вы что-то роняете, вы особо не следите за предметом, вы знаете, что потом его найдете. А я отслеживаю звук падения: вот он коснулся пола, покатылся вперед или в сторону, остановился... И у меня этот навык выработан с детства. Если же человек видел, а потом утратил эту способность, ему приходится начинать жизнь с чистого листа. Хотя, конечно, все относительно. Какие-то вещи, поскольку я их никогда не видел, мне невозможно представить. Например, какой он, желтый цвет?

– Тем не менее вы говорите, что путешествия на Байкал, по Оби, в Крым оставили неизгладимые впечатления. Но вы же не видите горы, реки?

– Да, но я чувствую запахи, ветер, шум парусов, брызги воды. И потом представляете, сколько людей тебя подвозит, когда путешествуешь автостопом? Сначала они расспрашивают, кто я и что, потом начинают описывать горы и реки, города, мимо которых мы проезжаем. Как правило, это местные жители, а они гораздо больше знают о своем крае, чем иные экскурсоводы. А каких людей встречаешь в пути! Однажды водитель фуры, хоть и спешил доставить груз, специально остановился, чтобы я мог сфотографировать Волгу, помог навести фокус.

– Ваши поездки кто-то спонсирует?

– А зачем? Всегда можно так рассчитывать, чтобы хватило и небольших денег. Например, когда мы ехали с Самуром в Крым, мы устраивали мастер-классы, выступали с лекциями, то есть, зарабатывали. И к тому же многие старались нас угостить, накормить.

– Владимир, наверное, вы оптимист по натуре, раз в минусах умеете видеть плюсы?

– Оптимизм пришел с годами. Я заметил, что позитив дает энергию, а негатив ее вытягивает, лишает сил. И логика развивается, когда в отрицательном ищешь положительное. Хотя и мне иногда бывает грустно, как без этого.

– А как поживает уникальный ваш проект «Путешествие в темноте»? Какая публика преобладает?

– В большинстве это женщины, девушки. Во время экскурсии зрячие люди надевают на глаза повязку, чтобы почувствовать, как воспринимает окружающий мир слепой человек. А женщины более любопытны, чем мужчины, любят покопаться в своих ощущениях.

Было время, когда инвалиды жили своим мирком, отдельно от здоровых. К примеру, имелись общежития, где селились исключительно слепые – эти здания выделялись среди соседних тем, что в окнах нигде не было света. Были производства, куда принимали только глухих или слепых. Сегодня мы везде видим результаты инклюзии: колясочники занимаются спортом и танцами, слепых зрителей можно увидеть в театре и кино вместе с волонтером, который описывает им то, что происходит на сцене... Конечно, пока это лишь начало пути людей с ограниченными возможностями в мир возможностей безграничных. Но вектор движения уже задан, и от всех нас зависит, чтобы как можно больше инвалидов влились в это движение.

– Все, что я делаю, и походы на байдарках, на яхте, путешествия приносят мне колоссальное удовольствие, – говорит Владимир Васкевич. – Но еще мне хочется показать, что инвалидам под силу все. Единственное, что им мешает жить полноценной жизнью, это неуверенность в себе. Инвалиды часто боятся обратиться к здоровым за помощью, а здоровые и рады бы помочь, но не знают как. У нас есть классный девиз «Сделай не вместо инвалида, а вместе с ним!» – именно этому мы и учим на мастер-классах.

Татьяна БУРОВА

Фото из архива В. Васкевича

ОТ АВТОРА

Людам, которые впали в уныние, часто советуют взглянуть на тех, кому живется еще хуже. Я бы порекомендовала другое: взглянуть на тех, кто многого добился вопреки обстоятельствам. Хороший пример – заразителен.



Приставы пообещали вернуть половину пенсии мужчине, который просил у Путина гроб

Судебные приставы вернут половину пенсии спожилему жителю Забайкалья Анатолию Вертипрахову. Ранее мужчина обратился к президенту Владимиру Путину с просьбой купить ему гроб, так как приставы взыскивали всю его пенсию в счет оплаты долгов по ЖКХ. О решении ФСПП сообщает РИА Новости.

В службе пояснили, что не знали, что взыскивают именно пенсионную выплату мужчины. «По данным УФССП, сам Вертипрахов устно сообщил об этом приставам спустя неделю», — пишет агентство. Вторую часть долга приставы намерены списать из последующих выплат пенсионеру.

Ранее местное издание «Вечорка» опубликовало материал о Вертипрахове. В своем обращении к главе государства пенсионер рассказал, что приставы списали с его счета всю пенсию — 8 516 рублей и попросил купить ему гроб, так как «в этой стране жить невозможно».

«На сегодняшний день у меня нет денег. Купить даже булку хлеба не могу. Нет денег и на лекарства, которые мне необходимы ежедневно, я гипертоник. Господин Президент! Прошу дать распоряжение губернатору Забайкальского края, главе Оловянинского района, главе сельского поселения «Ясинское», выкопать мне могилу и купить мне гроб. Мне 72 года. Жить в этой стране невозможно», — пишет пожилой мужчина.

«Вечорка» поясняет, что мужчина около 40 лет трудился в сфере ЖКХ, после чего стал жертвой «современной жилищно-коммунальной банды». При этом обстоятельства, при которых у Вертипрахова образовалась задолженность, не уточняются. Отмечено, что сейчас ему финансово помогают соседи.

РИА «Новости» цитирует главу администрации района, где проживает пенсионер, Андрея Мошкина, который утверждает, что «не все в изложенном материале подтверждается». «Анатолий Николаевич Вертипрахов является злостным неплательщиком. Тем не менее ситуацию держу на контроле».

НИАН

Кто имеет право не платить за капремонт?

По статистике Министерства строительства и ЖКХ РФ, собираемость взносов за капитальный ремонт жилых помещений составляет 73%. Между тем законное право не платить за капремонт есть только у некоторых категорий граждан. Правовая инструкция 9111.ru расскажет, кто имеет право полностью или частично не платить за капремонт.

КТО ИМЕЕТ ПРАВО ЗАКОННО НЕ ПЛАТИТЬ ЗА КАПРЕМОНТ?

Обязанность платить за капитальный ремонт в соответствии с ч. 1 ст. 169 ЖК РФ распространяется на собственников жилых помещений. Таким образом, наниматели, которые еще не приватизировали жилое помещение, от уплаты взносов за капитальный ремонт освобождаются. За них капремонт оплачивает государство или муниципалитет в зависимости от того, к какому жилищному фонду относится данное помещение.

В соответствии с ч. 1 ст. 168 ЖК РФ, не включаются в программу капитального ремонта дома, в которых менее трех квартир.

Не платят взносы на капремонт жильцы аварийных домов, подлежащих сносу или реконструкции, однако если дом был признан таковым после включения его в программу капремонта, то средства из фонда будут использоваться для целей сноса или реконструкции (ч. 2 ст. 174 ЖК РФ).

Не платят за капремонт собственники помещений в домах, в отношении которых исполнительными органами государственной власти или органом местного самоуправления принято решение об изъятии для государственных или муниципальных нужд (ч. 2 ст. 169 ЖК РФ).

Имеют право не платить за капремонт собственники квартир в МКД, которые выбрали способ аккумуляции средств на специальном счете и уже собрали средств больше, чем установлено минимальным размером фонда капремонта в данном субъекте Федерации. В этом случае собственники на общем собрании вправе временно приостановить сбор взносов за капремонт (это не касается должников) — ч. 8 ст. 170 ЖК РФ.

КОМУ ПРЕДОСТАВИЛИ ЛЬГОТУ ПО ОПЛАТЕ КАПРЕМОНТА?

1 января 2016 года вступили в силу изменения в ЖК РФ, внесенные ФЗ от 29.12.2015 № 399-ФЗ. В соответствии с изменениями (п. 2.1 ст. 169 ЖК РФ), субъектам РФ предоставлено право компенсировать отдельным категориям граждан расходы на капремонт, рассчитанные исходя из минимального размера взноса на один квадратный метр общей площади жилого помещения в месяц, установленного нормативным правовым актом субъекта РФ.

На компенсацию в размере 100% могут рассчитывать неработающие собственники жилых помещений, достигшие возраста 80 лет, если



они проживают одиноко или с неработающими членами семьи, достигшими пенсионного возраста. Собственники, достигшие возраста 70 лет, при аналогичных условиях могут рассчитывать на скидку в 50%.

Этим же законом внесены изменения в ст. 17 ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ», в соответствии с которой право на компенсацию не более 50% предоставлено инвалидам I и II групп, детям-инвалидам и гражданам, имеющим детей-инвалидов.

КТО ЕЩЕ ИМЕЕТ ПРАВО НА ЛЬГОТУ?

Взносы за капитальный ремонт отнесены к расходам на оплату жилых помещений. Соответственно льготы по оплате жилых помещений, предоставленные собственникам различными нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровня, распространяются и на оплату капремонта.

К федеральным льготникам, имеющим право на компенсацию в размере 50% расходов на оплату жилого помещения, включая взнос за капремонт, относятся:

- инвалиды войны, инвалиды вследствие исполнения служебных обязанностей, участники войны с группой инвалидности, участники войны без группы инвалидности (Федеральный закон 12 января 1995 г. № 5-ФЗ ст. 14, ст. 15);
- члены семей погибших (умерших) инвалидов и участников войны, ветеранов боевых действий, лиц рядового и начальствующего состава органов внутренних дел, Государственной противопожарной службы, учреждений и органов уголовно-исполнительной системы и органов государственной безопасности, погибших при исполнении служебных обязанностей (Федеральный закон 12 января 1995 г. № 5-ФЗ ст. 21);
- лица, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда», признанные инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья и других причин (кроме лиц, инвалидность которых наступила вследствие их противоправных действий) (Федеральный закон от 12 января 1995 г. № 5-ФЗ);
- ветераны боевых действий (Федеральный закон от 12 января 1995 г. № 5-ФЗ ст. 16);

- инвалиды войны, получившие статус (удостоверение + группа инвалидности в связи с ранением, контузией, увечьем или заболеванием, полученными в период Отечественной войны) до вступления в силу ФЗ «О ветеранах» (до 16 января 1995 г.);

- участники войны с группой инвалидности вследствие общего заболевания, трудового увечья и др. причин, получившие статус (удостоверение + группа инвалидности) до вступления в силу ФЗ «О ветеранах» (до 16 января 1995 г.) (постановление СМ СССР от 23 февраля 1981 г. № 209);

- бывшие несовершеннолетние узники фашистских концлагерей с группой инвалидности (Федеральный закон от 22 августа 2004 г. № 122-ФЗ);

- граждане, пострадавшие в результате катастрофы на Чернобыльской АЭС (Закон РФ от 15 мая 1991 г. № 1244-1);

- граждане, пострадавшие в результате аварии в 1957 году на производственном объединении «Маяк» (Федеральный закон от 26 ноября 1998 г. № 175-ФЗ);

- лица, ставшие инвалидами из числа граждан из подразделений особого риска; семьи, потерявшие кормильца из числа граждан и из подразделений особого риска (Постановление ВС РФ от 27 декабря 1991 г. № 2123-1);

- граждане, получившие суммарную (накопленную) эффективную дозу облучения, превышавшую 25 сЗв (Бэр) (Федеральный закон от 10 января 2002 г. № 2-ФЗ).

На региональном уровне список льготников может быть расширен.

В соответствии с ч. 3 ст. 160 ЖК РФ, компенсация предоставляется гражданам при отсутствии у них задолженности по оплате жилых помещений и коммунальных услуг или при заключении и (или) выполнении гражданами соглашений по ее погашению.

Кроме того, не стоит забывать, что если расходы на оплату жилищно-коммунальных услуг, включая взнос на капитальный ремонт, превысят установленный в регионе процент совокупного дохода семьи, то у граждан возникает право на получение субсидии.

■ ■ ■ ВОПРОС-ОТВЕТ

Как перевести пенсию на новый адрес

Вопрос: Я переехал из Кемеровской области в другую область, но на новом месте пока не прописался. Как мне перевести пенсию на новый адрес?

Ответ: При смене пенсионером места жительства в пределах Российской Федерации выплата (пенсия) дело пересылается по почте на основании запроса территориального органа ПФР, подготовленного в соответствии с заявлением пенсионера и документами о регистрации по новому месту жительства.

В том случае, если вы не зарегистрированы по новому месту жительства или месту пребывания на территории Российской Федерации, запрос пенсионного дела оформляется на основании вашего личного заявления, в котором следует указать сведения об адресе места фактического проживания.

Сотрудники управления ПФР регистрируют заявление гражданина, оформляют запрос пенсионного дела и не позднее одного рабочего дня, следующего за днем обращения пенсионера, направляют его в электронном виде в органы ПФР по прежнему месту жительства гражданина. На основании данного запроса пенсионное дело в электронном виде направляется по новому месту жительства не позднее трех рабочих дней с момента поступления запроса. Одновременно управление ПФР по прежнему месту жительства пересылает в управление ПФР по новому месту жительства пенсионное дело на бумажном носителе через организацию почтовой связи.

При поступлении выплата (пенсия) дела оформляется распоряжение о постановке его на учет и продлении выплаты пенсии человеку по новому месту жительства.

ОПФР по Кемеровской области





НОВЫЕ РУССКИЕ НИЩИЕ

Миллионы россиян живут за «чертой бедности»

По данным Росстата, опубликованным в конце октября 2017 года, за чертой бедности живут 12 миллионов работающих россиян, что составляет 16,8% от общего количества официально трудоустроенных граждан России.

Иначе говоря, каждый шестой россиянин, ежедневно отправляющийся на работу, находится за чертой бедности. Всего же в России насчитывается чуть больше 21 миллиона человек, чьи доходы ниже прожиточного минимума. Что это значит – жить за чертой бедности, сколько надо получать, чтобы за ней оказаться и как с этим обстоит в других странах – в материале 9111.ru.

ГДЕ ПРОХОДИТ ЧЕРТА БЕДНОСТИ?

На официальном уровне понятием «черта бедности» российские власти не оперируют, предпочитая говорить о прожиточном минимуме, потребительской корзине и МРОТ (минимальный размер оплаты труда). Но принято считать, что человек с доходом ниже прожиточного минимума автоматически относится к категории бедных, т. е. находится за чертой бедности.

Пример. Средний прожиточный минимум в России в настоящее время составляет около 10 тысяч рублей. Если доходы работающей матери-одиночки, включая возможные пособия и социальные выплаты, составляют 15 тысяч рублей, то и мать, и ее ребенок, находятся за чертой бедности, так как прожиточный минимум для трудоспособного населения составляет немногим больше 11 тысяч рублей, для детей – чуть выше 10 тысяч рублей (данные Росстата за II квартал 2017 года).

По данным экспертов, в категорию бедных чаще всего как раз и попадают либо матери-одиночки, либо полные семьи, где детей два и больше.



МРОТ И ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ

Один из срочных вопросов, который российские власти собираются решить для борьбы с бедностью, это выравнивание МРОТ и прожиточного минимума. Минималка сейчас составляет менее 8 тысяч рублей и, по данным вице-преьера Ольги Голодец, тех, кто получают МРОТ, в России почти 5 миллионов. Голодец считает такую ситуацию уникальной, а российскую бедность она назвала бедностью работающего человека.

В сентябре 2017 года президент России Владимир Путин поручил поднять в 2018 году МРОТ до 85 процентов от прожиточного минимума, в 2019 году эти два показателя предполагается уравнивать. Таким образом, число россиян, находящихся за чертой бедности, уменьшится, но улучшится ли качественно их жизнь?

По мнению директора Института социального анализа и прогнозирования РАНХиГС Татьяны Малевой, выравнивание МРОТ и прожиточного минимума не поможет кардинально изменить ситуацию с бедностью в России. Не исключено, что работодатели из частного сектора предпочтут уйти в «тень» и вновь начнут выплачивать зарплаты в конвертах, как это было в 90-е годы прошлого века.

ГОССЕКТОР – ЗОНА БЕДНОСТИ

Большинство бедных россиян заняты в государственном секторе, а разрыв в зарплатах между госсектором и частным сектором продолжает расти. По данным аналитического центра при правительстве РФ, «в 2011 году удельный вес работающих бедных в организациях государственной и муниципальной собственности был в 2 раза выше, чем в частных организациях». В 2017 году разрыв увеличился до четырех раз.

Об этой же тенденции свидетельствует исследование Boston Consulting Group. Работавший врач в России получает лишь на 20 процентов больше водителя, тогда как в Соединенных Штатах разница зарплат врача и водителя составляет 261 процент, в Германии – 172 процента, в Бразилии – 174 процента.

Сложившаяся ситуация заставляет многих россиян отказываться от квалифицированного труда и уходить работать в сферы, где можно получить больше денег за менее квалифицированную работу. Данный факт подтверждает статистика Росстата. Последние 15 лет самой занятой профессией в РФ считается профессия водителя (7 процентов и 5 миллионов человек), на втором месте – профессия продавца (6,8 процентов и 4,9 миллионов человек).

СКОЛЬКО НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Эксперты ВШЭ в докладе «Население России в 2017 году: доходы, расходы и социальное самочувствие», опубликованном в мае, констатировали, что благосостояние россиян падало 31 месяц подряд. За этот период население РФ обеднело почти на 20 процентов.

Сами россияне назвали размер зарплаты, которая необходима им для счастья. Она составляет 50 тысяч рублей в месяц, свидетельствуют данные опроса Фонда общественного мнения, проведенного в сентябре 2017 года. Тех же, кто зарабатывает в среднем 100 тысяч рублей в месяц, респонденты отнесли к числу богатых людей.

Другой опрос, проведенный Общественной палатой, продемонстрировал, что порогом бедности сами россияне считают доход менее 20 тысяч рублей в месяц.

КАК У НИХ?

Статистика из других стран (особенно развитых европейских) показывает, что бедность бывает разная. В последнем докладе правительства Германии говорилось, что почти 17 процентов жителей страны, чей ежемесячный доход составляет менее 942 евро, находятся за чертой бедности. По курсу Центробанка на 8 ноября, бедняки в Германии получают в месяц 64 тысячи рублей и меньше.

Всего же в Евросоюзе, по последним данным Евростата, насчитывается 117 миллионов человек, которые находятся за чертой бедности, 23,4 процента от общего числа жителей стран-членов ЕС. Однако в ЕС к бедным относят всех, чей доход составляет менее 60% от уровня средней зарплаты в стране проживания. Если же распространить эту практику на Россию, то за чертой бедности окажутся россияне, чей ежемесячный доход менее 21 тысячи рублей (60% от среднемесячной заработной платы в России в номинальном выражении, которая в январе 2017 года составила, по данным Росстата, 35369 рублей).

Коварный банкомат

Какие ошибки мы совершаем, когда снимаем деньги с карты

По статистике, самой популярной у соотечественников операцией с банковской картой является снятие наличных (в прошлом году объем таких операций составил 5,7 трлн рублей).

Деньги с чужих банковских карт давно стали объектом наживы всевозможных мошенников и аферистов, поэтому даже такая простая процедура, как снятие наличных, может быть сопряжена с неприятностями и сложностями. Какие ошибки мы совершаем, когда подходим к банкомату, и как их избежать, рассказывает АиФ.ru.

ВЫБИРАЕМ БАНКОМАТЫ В СОМНИТЕЛЬНЫХ МЕСТАХ

Далеко не все охотники за чужими финансами постигли азы киберпреступности. По-прежнему очень много краж совершается физически, то есть человеком у человека, только что обналичившего карту.

Больше шансов встретиться с грабителем у тех, кто отправляется снимать деньги в малолюдное место, да еще и в темное время суток. В зоне риска и граждане, обналичивающие финансы в

банкоматных зонах внутри банковских отделений или у банкоматов в метро: обычно там толпится много людей, среди которых могут оказаться наводчики. Дальше дело техники: за ничего не подозревающим человеком отправляются преступники и ведут его до удобного для них места, пустынного и темного, а дальше совершается кража.

Как правило, кража в большей степени грозит тем, кто снимает крупные суммы. Чтобы не стать жертвой преступников, постарайтесь для обналички денег выбирать банкоматы внутри банковских отделений. По возможности совершайте эту процедуру в дневное время, а после нее передвигайтесь по оживленным улицам. Если речь идет о крупной сумме, не поспешите на такси.

НЕ ПРИКРЫВАЕМ КЛАВИАТУРУ БАНКОМАТА РУКОЙ

Пин-код от банковской карты входит в число секретных данных, знать которые должен только владелец. Поэтому каждый раз, когда набираете пин-код, прикрывайте клавиатуру банкомата рукой. Грабитель может не бегать за вами по всему городу, он просто незаметно стащит кошелек с картой из вашего кармана и оперативно обчистит ваш счет.

НЕ ОСМАТРИВАЕМ КЛАВИАТУРУ

Однако следует иметь в виду, что более продвинутым злоумышленникам подглядывать за вашим пин-кодом не надо. За них это делают специальные устройства: накладки на клавиатуры и маленькие видеокамеры, которые фиксируют весь процесс снятия наличных.

Преступники, устанавливающие эти приспособления, используют две схемы: получают пин-код, после чего воруют карту, или получают полные данные карты, готовят ее дубликат и опустошают счет.

Определить накладку на клавиатуре не так и сложно: она делает клавиатуру необычно выпуклой. Если приглядеться, можно обнаружить и мини-камеры, устремленные на картоприемник. В случае обнаружения посторонних предметов от использования банкомата нужно отказаться.

... И КАРТОПРИЕМНИК

Другой вид накладок на банкомате устанавливается на картоприемник. С их помощью копируется информация, записанная на магнитной ленте карточки: имея эти данные, злоумышленники так-



же могут изготовить дубликат кредитки и похитить с нее средства.

Определить, установлена ли на картоприемник накладка, не очень сложно: обычно это устройство не очень хорошо закреплено. Как правило, преступники используют самый обычный клей, следы которого и могут выдать наличие накладки.

Как и в случае с мини-камерами и поддельной клавиатурой, банкоматом с накладкой на картоприемнике пользоваться нельзя. Нелишним будет сообщить о нелегальных приспособлениях на банкомате, позвонив на горячую линию банка. Только делайте это отойдя на приличное расстояние от терминала: поблизости могут оказаться хозяева оборудования, которые поспешат его снять и скрыться в неизвестном направлении.

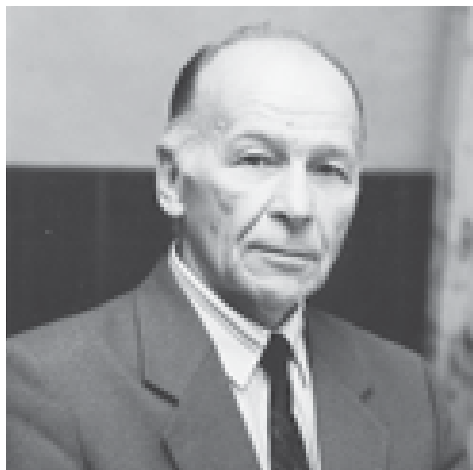
Елена Трегубова



■■■ ВОЗВРАЩАЯСЬ К НАПЕЧАТАННОМУ

МЫ С ВАМИ УЖЕ ВСТРЕЧАЛИСЬ

Наши читатели часто интересуются, как складывается дальнейшая жизнь героев публикаций «ПР» — людей неординарных, щедрых душой. Каждый человек, о котором рассказывает наша газета, это целая вселенная, законами которой являются высокие принципы добра, благородства, человеколюбия, торжества человеческого духа. Эти прекрасные душевные качества часто соседствуют с факторами, которые обычно считаются препятствием для полноценной жизни — преклонным возрастом или инвалидностью. Но, как оказалось, для волевых людей с сильной мотивацией к внутреннему росту не существует особых помех ни в работе, ни в общественной самореализации. Сегодня мы расскажем последние новости о некоторых из них.



▶ Калининград

Светлана Нигматуллина: «Мечты сбываются!»

Светлана Нигматуллина, первый в России гид на инвалидной коляске, живет в Калининградской области и является социальным предпринимателем. С момента публикации в «ПР» рассказа о Светлане — «Девушка с характером» — минуло чуть больше полугода, а она уже много что успела сделать. Например, стала руководителем центра развития образовательных и социальных проектов «АУРА» — организации, которая реально помогает улучшить жизнь инвалидов в Калининградской области.

— Каждый человек в своей жизни сталкивается с ограничениями, они могут быть связаны со здоровьем, возрастом или чем-то еще. Мы считаем, что несмотря на ограничения, важно продолжать мечтать и, конечно, воплощать свои мечты. А мы поможем сделать первый шаг, — уверена наша героиня.

В том, что люди с ограниченными возможностями могут интересно жить, общественность убедились благодаря проекту Светланы и ее единомышленников «Путешествие мечты». Проект направлен на организацию туров для людей с инвалидностью. В мае группа из инвалидов, среди которых колясочники, незрячие, а также их сопровождающие, приехала на недельку в Калининград. Программа оказалась насыщенной: побывали в Музее янтаря, послушали звучание органа в соборе, съездили в польский Гданьск и увидели много другого интересного. По замыслу, в этом путешествии оказались воплощены мечты тех, кто не видел моря. Отель располагался в курортном Светлогорске, участники могли прогуляться по Балтийскому побережью и даже совершить прогулку на яхтах. Подробнее о деталях путешествия его участники рассказали на страничке проекта в соцсетях.

— Это не благотворительные поездки, люди за это платят, но мы являемся связкой между бизнесом, органами власти и общественными организациями, — рассказывает Светлана. — Проведя переговоры с партнерами, мы смогли снизить стоимость первого тура на 50% — до 12 тыс. рублей без учета билетов. Министрство по туризму Калининградской области помогло оплатить услугу перевозки людей на автобусах с подъемниками: такой транспорт предоставило Министерство социальной политики Калининградской области. Отели предоставили скидку на проживание и питание. Мы провели краудфандинговую кампанию и смогли оплатить участникам перелет из Москвы в Калининград и обратно.



Напомним, что Светлана придерживается твердого убеждения, что людям на инвалидной коляске не всегда нужны бесплатные билеты в музей: «Нам нужен выбор. Вы сделайте пандус, а мы по нему заедем и сами купим билет».

Проект «Путешествие мечты» планируется продолжить.

▶ Пермь

Будет хлеб — будет и песня

В разных регионах России набирает обороты новая форма благотворительности: люди разных профессий и возрастов оказывают пенсионерам адресную помощь, даря им обычный хлеб и простые продукты питания — картофель, овощи, печенье. Одна из публикаций газеты — «Хлеб в подарок» — рассказала о том, как это происходит в Перми.

В этом уральском городе идея помочь нуждающимся была реализована разными людьми. Например, в благом начинании местного жителя Александра Кайде участвуют многие люди, объединенные в группу «Бесплатный хлеб для пенсионеров» в социальной сети «ВКонтакте». Это начинание и сегодня продолжает работать, доказав свою полезность и востребованность.

Подобную акцию проводили и школьники. Они призвали горожан оплачивать для какого-то незнакомого пенсионера батон хлеба, а затем школьники забирали хлеб из пекарни и разносили его по адресам, где живут старики.

— К нашему проекту отношение было положительное, — говорит организатор

акции «Хлеб в подарок» Вероника Шибанова. — Мы были рады, когда все у нас получилось. Я видела лица счастливых пенсионеров, когда раздавала им хлеб сама. Думаю, они тоже были рады получить такой небольшой подарок.

Сейчас ребята закончили учебу и выпорхнули из родного гнезда. Вероника теперь учится в Санкт-Петербурге, в Российском государственном институте сценических искусств. Талантливая девушка выбрала факультет актерского искусства и режиссуры, связав со сценой свои планы на будущее.

Но как бы ни сложилась ее судьба, можно быть уверенным, что в основу своего творчества она положит принципы гуманизма.

▶ Москва

Никитины: Фестиваль собрал единомышленников

Год назад наша газета рассказала о том, как ныне живет знаменитая семья Никитиных. Напомним, что Никитины Борис Павлович и Лена Алексеевна — родители семерых детей, авторы методик раннего развития.

Никитины разработали безопасные и эффективные методики физического и интеллектуального развития детей, систему закаливания, первые развивающие игры. Идеи Никитиных поддерживали ученые Аршавский и Амосов, педагоги Сухомлинский и Соловейчик, а также создатель корпорации Sony и автор книги «После трех уже поздно» М.Ибука.

В настоящее время дети Никитиных много времени посвящают популяризации педагогических идей своих родителей. Так, в апреле этого года состоялся уже второй открытый фестиваль семьи Никитиных. Главными темами фестиваля, который проходил в Культурном центре ЗИЛ, стали уроки сотрудничества: взрослых и детей, семьи и медицины, семьи и закона.

Накануне фестиваля из печати вышло легендарное пособие Б.П.Никитина «Ступеньки творчества. Развивающие игры», заново подготовленное детьми и внуками. Книгу дополнили новые разработки молодых Никитиных, которые опираются уже на собственный опыт занятий с малышами.





► Казань

Лиза Алерт: Поиск пропавших продолжается

С 2010 года в России на общественных началах работает поисковое движение «Лиза Алерт». В настоящий момент в более чем двух десятках регионов страны действуют подразделения отряда. В начале года мы рассказали в материале «Найден. Жив» о том, как в нашей стране волонтеры (добровольцы) занимаются поисками пропавших людей, причем в особую группу риска входят глубокие старики, больные люди и маленькие дети. То есть те, кто не может назвать и вспомнить свою фамилию и адрес.

Мы поинтересовались новостями общественной организации у регионального координатора поисково-спасательного отряда «Лиза Алерт» Айгузель Хайриевой, которая координирует деятельность волонтеров в регионах Поволжья — Татарстане, Башкортостане, Марий Эл и Удмуртии.

— У нас много хороших новостей, — рассказала Айгузель. — Одно из важных направлений — работа в связке с органами власти. Импульсом к этому стала встреча Президента России В.В.Путина с представителями социально ориентированных некоммерческих организаций, благотворительных организаций и волонтерского движения, где присутствовал и председатель нашего отряда Григорий Сергеев. Встреча состоялась в июле этого года. Итогом стало решение упрощить взаимодействие поисковиков-общественников с МВД, МЧС, минкомсвязи. Речь идет, например, о доставке добровольцев-спасателей и техсредств к месту проведения поисковых мероприятий. Кроме того, рассматривается возможность поиска пропавших путем определения местоположения их мобильных на основе геолокационных данных.

Немаловажно, что особое внимание уделено субъектам РФ. В частности, предусмотрено создать региональные ресурсные центры по обучению волонтеров поиску пропавших людей. А вот с этим не так просто — кое-где на местах к делу подходят формально, поэтому приходится много ездить, встречаться, убеждать.

Ну и, конечно, на первом месте у нас поисковая работа, есть конкретные результаты. Кстати, на телевидение вернулась передача «Жди меня», теперь ее показывает канал НТВ, а соведущим передачи является руководитель ПСО «Лиза Алерт» Григорий Сергеев.

А мы напомним нашим читателям, что отряд «Лиза Алерт» не финансируется государством, не имеет расчетного счета в банке, офиса и штатных работников. Желающие помогают делом, необходимым оборудованием, продуктами питания во время поисковых работ.

► Стерлитамак

Радик Халитов: Всегда у руля

Еще один из героев нашей публикации «Радикальное средство от уныния» — психолог высшей категории Радик Халитов. Радик — человек разносторонний: пишет стихи и прозу, поет песни, шутит с «кавээновской» сцены. Он инвалид первой группы и уже более десяти лет возглавляет городскую ячейку Всероссийского общества инвалидов. В ней более полутысячи членов.

— Как обстоят у вас дела сегодня, Радик Ильдарович?

— Все хорошо, спасибо. Вот, пока готовим документы на получение грантов, готовимся к дню инвалидов, верстаем планы на следующий год.



Общество инвалидов живет насыщенной жизнью: в республиканском чемпионате по настольному теннису и дартсу стерлитамакская команда завоевала первое место в личном первенстве. В августе ребята участвовали в соревнованиях по русскому жиму и гиревому спорту среди инвалидов с повреждением опорно-двигательного аппарата. Летом же прошел городской чемпионат по рыбной ловле близ села Карайганово, в котором победителям были вручены денежные призы по весу улова. Еще в городском отделении ВОИ стала работать дискотека с новой мощной звуковой аппаратурой.

Кроме того, Радик успевает практиковать в качестве психолога: например, со страниц городской газеты консультирует читателей, спрашивающих, как победить инертность и равнодушие спутников жизни. «Мужчин не слышно: они в большинстве своём незаметно покинули этот мир и обжились в другом, виртуальном», — жалуются женщины. А Радик уместным советом помогает спасти накренившиеся семейные лодки.

Часто психолога спрашивают, как стать счастливым, и он объясняет:

— Универсальных способов для этого быть не может, но я порекомендовал бы использовать те ресурсы, которые у человека наиболее развиты. Причем каждый человек интуитивно сам знает, что это за ресурсы — его сильные стороны. Они и способны при условии плодотворной деятельности «вытянуть» на уровень удовлетворения.

Альфия Кульмухаметова

Наши души не для скуки, для любви сердца

Поддержать пожилых людей, вовлечь в жизнь клуба, реализовать творческие способности, помочь в повышении жизненного и духовного потенциала — это задача клуба ветеранов «Жить здорово» при Месягутовском районном Дворце культуры (Башкортостан, Дуванский район), который работает шестой год. И для многих клуб стал единственным местом приятных и полезных встреч.



Как пел в своей культовой песне Игорь Тальков:

*«У каждого из нас
На свете есть места
Куда приходим мы
На миг объединиться»*

У нас есть актив клуба — замечательный, ответственный, надежный. Действительно, бодрый не по годам. Но и те, кто не входит в состав Совета, помогают кто чем может, живут общими проблемами, заботами. Знаем, что у всех нас богатый внутренний мир. И клуб дает возможность общаться на интересные темы, делиться секретами и опытом. В нашем клубе можно петь, танцевать, читать стихи. Поэтому в коллективе появился вокальный ансамбль, солисты, чтецы. После долгих репетиций стали появляться и положительные результаты. Часто выступаем на концертах, проводимых во Дворце культуры и в районных мероприятиях. Стали выезжать на фестивали, принимать участие в конкурсах.

Трое из пенсионеров клуба «Жить здорово» приняли участие в Республиканском конкурсе чтецов, привезли дипломы и кубки. Дуэт Любови Щербаковой и Татьяны Кузьминых стал дипломантом 4-го межрегионального конкурса «Цветы мой край, Башкортостан». Всем коллективом представляли район в республиканском конкурсе «Я люблю тебя, жизнь» в Новобелокатае.

Приняли участие во всероссийском заочном фестивале авторской песни «Наших песен удивительная жизнь» в Москве, исполнив произведения местных авторов — поэта Михаила Никитина и композитора Александра Паначева. Все были награждены памятными грамотами. Кстати, песни этого творческого дуэта поют

и на большой сцене. Песню «Опять весна» исполняла Лариса Долина на субботнем вечере, Денис Косякин из Москвы (солист группы «Белый орел») исполнял песню «Живи, Россия» на Дне города в 2013 году. Группа «Квартро» исполняла песню «В синем небе облака» по 1-му каналу на концерте, посвященном МВД. Возраст наших местных авторов за 50 лет. Поэтому мы с ними часто общаемся, выступаем на концертах, проводим мероприятия и считаем нашими участниками.

Много мероприятий проходит внутри клуба: мы вместе отмечаем дни рождения, юбилеи свадеб, поздравляем юбиляров на дому, ездим вместе за грибами, посещаем достопримечательные места, вместе отдыхаем. Так вместе побывали на концерте Ярослава Сумишевского, отдыхали в Соль-Илецке. Неизгладимое впечатление оставила поездка по святым местам «Ганина яма» и церквям Екатеринбургa. Два года подряд проводим акцию «Никто не забыт, ничто не забыто». Активисты на двух кладбищах райцентра выявили бесхозные могилы ветеранов, обозначили георгиевскими лентами. Ежегодно проводят митинг Памяти и скорби 22 июня в парке Победы. А недавно прочитали о проведении областного фестиваля творчества пожилых людей «Осеннее очарование» под эгидой областной газеты «Пенсионер» в г. Екатеринбурге. И мы поехали на отборочный тур в Красноуфимск, о чем не пожалели. Как говорится, людей посмотрели, себя показали. Хочется сказать большое спасибо организаторам этого замечательного мероприятия и хозяевам — красноуфимцам. Настолько было все тепло, доброжелательно, культурно. И сами участвующие коллективы поддерживали друг друга, пели знакомые песни, аплодировали. Было здорово!





2018 ГОД: КОМУ ПОВЕЗЕТ,

Собака – символ благополучия и счастья, заботы и преданности, хозяйственной домовитости и достатка. Она с самых первых дней своего правления примется наводить порядок на нашей планете. Это очень мудрая, лояльная и позитивная персона, с которой можно не только нормально жить, но и двигаться вперед, расширяя горизонты и обогащая свой ум и душу.

Собака серьезна, справедлива, искренна и будет каждого из нас подталкивать к правдивым суждениям, адекватным поступкам, гуманным решениям. Она даже сумеет примирить давно враждующие стороны, тем самым в мире установится долгожданное спокойствие и согласие.

В общественно-политической сфере в год Собаки часто происходит смена лидеров или идеологий, направленных на обновление общества, а также извлекаются уроки из прошлых экспериментов, которые могли начаться в год Обезьяны и продолжались в год Петуха.

Восходящий Лунный узел в знаке Лев поможет многим успешнее демонстрировать свои таланты и более эффективно перестраивать свою судьбу. Таким образом, 2018 год Земляной Собаки будет связан с тем, что люди работоспособные, практичные и творческие смогут получить признание общества, а политические лидеры, которые появятся в этом году, станут выразителями национальных интересов и запомнятся тем, что будут способны видеть ситуации на несколько ходов или на несколько лет вперед.

В год Собаки часто люди получают признание и награды за прошлые заслуги перед обществом, за непоколебимую верность, стойкость, за проявление доброй воли и чувство справедливости. Главное – уметь ставить перед собой вполне реальные и выполнимые задачи, выбирать достойных партнеров, тогда будет легче достигать успеха, материального благополучия и стабильности.

В 2018 году можно ожидать новых законов, связанных с землей, со строительством, стабилизации валютных курсов, а также смены одной валюты на другую. Часто в год Собаки происходит укрепление или переориентирование финансов. Однако сильных финансовых потрясений не ожидается.

Особенно большим покровительством хозяйки года будут пользоваться те, кому свойственны такие качества, как дружелюбие и искренность. Даже в общении с конкурентами мы не должны лицемерить и отступать от правил.

В 2018 году можно смело приниматься за любые дела, ведь и Собака бросается в бой, не задумываясь о последствиях.

Стихия Земли, которая в этом году будет максимально проявлена, связана с законами и традициями, поэтому в год Земляной Собаки важно придерживаться своих принципов.

В любовной сфере 2018 год будет переполнен романтическими встречами, знакомствами, свиданиями. Собака покровительствует семейному очагу, поэтому все браки, заключенные в этом году, имеют большие шансы стать долгими и счастливыми.

Для Собаки очень важны семейные ценности, поэтому в 2018 году **постарайтесь больше времени проводить с семьей,** делиться всеми проблемами и печальми, вместе решать сложные жизненные задачи.

По заверениям астрологов, в год Желтой Собаки звезды сулят удачу Козерогам, Скорпионам и Водолеем. Представители этих знаков реализуют задуманное, и для них год пройдет под знаком везения. Но произойдет это не сразу. Начало 2018-го станет для них сложным периодом, когда придется потрудиться, чтобы заручиться поддержкой звезд.

Львы и Близнецы уже в конце 2017 получат знаки, которые подскажут, в каком направлении двигаться. Но отнестись к этой информации нужно с серьезностью, иначе свернете на ложный путь и окончательно запутаетесь. Помогут звезды, прислушайтесь к ним.

Овны счастливы в семье. Среди этих знаков будет больше всего молодоженов и счастливых родителей новорожденных.

А вот Девы и Раки, наоборот, рискуют потерять расположение близких из-за занятости на работе и построения карьеры. Думайте сами, что важнее, повышение по службе или спокойствие в доме.

Львы и Близнецы откроют для себя новые горизонты, и это связано не только с карьерой. А еще грядущий период станет лучшим для заключения браков, построения взаимоотношений и улучшения «погоды в доме» для всех знаков зодиака. Верная и доброжелательная Желтая Собака поможет в этом.



Телец

Для Тельцов 2018 год станет годом объединения под знаком семьи, и этому и поможет Желтая Собака. Вам не рекомендуется забывать о родных и пренебрегать вниманием к ним. Они весь год так скучали, пока вы добивались успехов в разных сферах. И еще: звезды утверждают, что уже в начале года Тельцы получат привлекательное предложение от начальства или повышение по карьерной лестнице. Не отказывайтесь, удача на пороге.

2018 год для Тельца – год укрепления здоровья при условии, что вы приложите к этому усилия и не будете рисковать, а также брать на себя чрезмерные нагрузки.

ки. Если вы страдаете избыточным весом, начало года – лучшее время сесть на диету. Отдайте предпочтение здоровой пище, откажитесь от алкоголя, деликатесов и консервированной пищи, займитесь физическими упражнениями и очень быстро увидите результаты своего труда. Из-за перегрузок на работе в конце первого полугодия могут возникнуть проблемы с нервной системой. Для нормализации состояния займитесь йогой, плаванием.

Во втором полугодии астрологи прогнозируют высокую вероятность получения травм. В связи с этим исключите экстремальные виды отдыха, принимайте все меры предосторожности и включите в рацион продукты, полезные для ваших костей.



Близнецы

Веселые и беззаботные Близнецы под влиянием Желтой Собаки задумаются, стоило ли все то, чего они добились в предыдущий период, внимания и нервов. Азартный 2017-й сменит мудрый и целеустремленный 2018-й, поэтому для Близнецов начинается период переоценки ценностей. Год Собаки станет для них самым успешным. Оцените возможности, займитесь самообразованием и саморазвитием. У вас есть шансы изменить судьбу, заняться новым делом, которое принесет прибыль, или сменить профессию. В 2018 году энергетический потенциал Близнецов не высок, поэтому ведите исключительно здоровый

образ жизни и всячески заботьтесь о себе. Большинство недомоганий, с которыми вы столкнетесь в наступающем году, будут «от нервов».

Близнецам больше, чем кому бы то ни было, необходимо проследить за своей нервной системой. Частые стрессы и обремененное состояние могут спровоцировать возвращение старых болезней. Ради собственного здоровья постарайтесь больше отдыхать, снимая накопившееся напряжение с помощью различных техник релаксации, йоги и плавания. Не пожалейте средств провести отпуск на море. Также в этом году у вас повышен риск травматизма, поэтому будьте аккуратны, особенно если много времени проводите за рулем.



Овен

Год Собаки станет удачным для Овнов, которые пытаются что-то предпринять, начать новое дело или найти работу. Перемены обязательно произойдут. В 2018 году Овны станут сдержанными, перестанут бросаться в авантюры, раскидываться деньгами и вкладывать силы в сомнительные проекты. Под влиянием символа года они направят свою безудержную энергию в правильное русло. Путешествуйте, поездки принесут радость и расширят кругозор.

Главную опасность для Овна в 2018 году вызывает переутомление. Чаше бывайте на свежем воздухе, пейте свежие соки и травяные чаи, используйте про-

веренные средства народной медицины. Займитесь спортом, но будьте аккуратнее с поднятием тяжестей – имеется довольно высокий риск потянуть мышцы спины. Из спортивных занятий предпочтительны плавание, йога, кардиотренировки, упражнения на растяжку (стретчинг, пилатес).

Некоторым захочется внести кардинальные изменения в свой имидж. Не бойтесь перемен и смело экспериментируйте, главное – сверьтесь с лунным календарем. Ваш новый образ приятно порадует и вас, и окружающих.

В середине года особое внимание уделите своей сердечно-сосудистой системе и питанию. Возможно, придется кардинально пересмотреть свои привычки и изменить рацион.



Рак

Жизнь тех, кто родился под знаком Рака, никогда не была легкой. Возможно, поэтому представители этого знака такие закрытые люди. Но они же лучшие и верные друзья, которые трепетно заботятся о своих родных и любят детей. Год 2018-й станет для Раков сложным. Придется переехать в другой город, регион или даже страну. Для других сильным ударом станет потеря работы, неудачи в карьере или учебе. Но уверенные в себе Раки вместе с доброжелательной и упорной Желтой Собакой пройдут все испытания и найдут выход из любых ситуаций. Помните: даже на длинных дистанциях собака держится уверенно.

Чем меньше будете волноваться, тем лучше будете себя чувствовать в 2018 году. Ведь практически все заболевания появляются как результат стрессовых ситуаций. Не доводите себя до физического и нервного истощения! Настройтесь на позитив, и у вас будет хорошее самочувствие.

В начале 2018 года могут возникнуть проблемы с желудком, поэтому будьте осторожны в выборе пищи, особенно за праздничным столом. Придерживайтесь диеты и исключите алкоголь, консервированные продукты и полуфабрикаты. Во втором полугодии повышается риск инфекционных заболеваний. Займитесь укреплением иммунитета, больше проводите времени на свежем воздухе, закалывайтесь, и тогда никакие заболевания вам не страшны.



А КТО ОСТАНЕТСЯ «ЗА БОРТОМ»?



Лев

Львы, привыкшие быть в центре внимания и покорять всех своими умениями и красотой, в 2018 году станут еще привлекательнее. Но излишняя самоуверенность может сыграть с ними плохую шутку. В начале года они рискуют понести потери в неудачном и ненужном деле. Несмотря на то что год Собаки сделает их обладателями не только привлекательной внешности, но и крепких зубов, зорких глаз и стальной хватки, сдерживайте эмоции и тщательно продумывайте все решения. Энергетический потенциал Льва в 2018 году невысок, поэтому звезды настоятельно рекомендуют вам

вести исключительно здоровый образ жизни и всячески заботиться о себе. Займитесь спортом и сбалансируйте свое питание. В 2018 году может появиться явная тенденция к набору веса. К концу 1-го полугодия повышенная нервозность может стать причиной быстрого переутомления. Уязвимы нервная система и сосуды, которые в сочетании способны вызывать частые мигрени.

Запишитесь на курс массажа шейно-воротниковой зоны. Хороший специалист поможет вам избавиться от быстрой утомляемости, нормализует давление, снимет сонливость и нервозность. Придерживайтесь здорового образа жизни, будьте сдержанны в еде, старайтесь высыпаться.



Стрелец

Год Петуха был успешным, веселым и подарил Стрельцам много счастливых минут. Кроме того, представители этого знака зодиака определились с приоритетами, от чего в жизни все пошло по правильному пути. В год Желтой Собаки оптимизма только прибавится. Радость принесут путешествия, новые впечатления и знакомства. У них появится возможность впечатлять, делиться своими знаниями и талантами, от чего окружающие станут еще лучше относиться к Стрельцам. В год Собаки они могут брать за самые

невероятные проекты, и они реализуют их на высочайшем уровне.

В целом 2018 год не принесет Стрельцу никаких проблем со здоровьем, конечно, если вы не будете чрезмерно перегружать свой организм. Ведите здоровый образ жизни, избегайте переедания и не ложитесь спать слишком поздно. Меньше нервничайте, займитесь кардиотренировками, танцами, походами, и тогда вы всегда будете чувствовать себя в форме.

Этот год прекрасно подходит для того, чтобы заняться каким-либо новым видом спорта — попробуйте встать на горные лыжи, походить под парусом. Или просто подберите себе фитнес-центр.



Дева

Девы — трудолюбивы, а последние три года были для них тяжелыми. Приходилось бороться, отстаивая свое мнение, карабкаться по служебной лестнице, уделять внимание родным. Но Собака принесет в их жизнь радость, а представители этого знака зодиака наконец-то почувствуют, как на выращенных ими деревьях появятся плоды. Собака награждает их карьерными и финансовыми радостями, судьбоносными переменами и любовью. Не рассчитывайте, что год будет простой, но он будет благодарным и позволит ощутить себя счастливее.

Энергетический потенциал Девы в 2018 году будет на достаточно высоком уровне. Благодаря отличной сопротивляемости организма вы избежите усталости и болезней. Вашему здоровью ничего не будет угрожать, ибо в этот период звезды оберегают вас. Помните о том, что основой вашего отличного самочувствия является здоровый сон. Не позволяйте себе даже одного раза, чтобы не выспаться. В 2018 году будьте осторожны в выборе пищи, особенно на отдыхе, так как внезапно могут возникнуть проблемы с пищеварительной системой. Избегайте продуктов с высоким содержанием сахара. В летние месяцы, особенно в июле и августе, будьте аккуратны в поездках и за рулем.



Козерог

Предыдущий год был нестабильным для Козерогов. Они то взлетали на высоту, то падали вниз, теряя результаты труда. Несмотря на то что упрямство некоторых представителей этого знака зодиака даст фору даже Овнам, многим Козерогам в год Петуха могло показаться, что удача покинула их дом и больше не вернется. Собака внесет долю позитива и вернет уверенность, появится стабильность и душевный покой. Козероги больше не будут терзать себя, они смело пойдут вперед со свойственным им упорством и будут вознаграждены. Правда, для этого нужно правильно использовать накопившийся позитивный и негативный опыт. Большую часть 2018 года энергетический

потенциал Козерога невысок. Сатурн в вашем знаке, а это значит, что вам показан здоровый образ жизни и умеренность как в еде, так и в питье. Вы будете способны работать без отдыха, и ваша сердечно-сосудистая система окажется под угрозой. Постарайтесь не нагружать себя больше, чем можете выполнить, так как можете заболеть от перегрузки.

Могут беспокоить скачки давления, тахикардия, суставные боли. Постарайтесь избегать излишеств: чрезмерного физического и психического напряжения, фастфуда, тяжелой и жирной пищи, алкоголя, нарушения режима дня.

Рецепт здоровья для Козерогов на 2018 год прост. Сделайте вашу жизнь разнообразней. Гуляйте на свежем воздухе, бегайте, ходите в тренажерный зал, питайтесь здоровой пищей, высыпайтесь.



Весы

Вечно сомневающимся Весам в 2018 году придется еще труднее. Эти приятные и неконфликтные люди не вступают в спор и не переходят на сторону одного из конфликтующих. Но в год Собаки придется принимать решения, чтобы решать проблемы близких. Не беспокойтесь, Желтая Собака будет на вашей стороне, однако следите за тем, чтобы рассуждения и разбирательства не перешли в пустой лай и огрызания. Уже в начале года Весы засомневаются в правильности собственных решений еще сильнее, чем им это свойственно. Спокойнее и увереннее чувствовать себя им помогут верные друзья.

Большую часть 2018 года энергетический потенциал Весов достаточно высок, но проверять организм на прочность всякими излишествами все же не стоит. В этом году вы похожи на кокированную розу — если ухаживать за ней, распускаются цветы, а если нет, то все завянет. Основной проблемой в 2018 году станут ваши вредные увлечения. Если вам не удастся отказаться от вещей, которые резко ухудшают здоровье, то это повлияет на множество сфер вашей жизни, включая даже те, которые, казалось бы, мало зависели от состояния здоровья.

В сложных ситуациях не забывайте расслабляться и прогонять темные мысли. Научитесь медитировать. Это поможет вам справиться с любым стрессом.



Водолей

Для Водолеев год Желтой Собаки начнется очень удачно. Все будет получаться само собой, будет хватать времени и сил на семью и на работу. Увы, спокойствие закончится уже в середине года. В это время Водолеи поставят перед собой серьезную цель или захотят сделать покупку, о которой мечтали, например, купить машину или квартиру. Окунувшись с головой в работу, Водолеи рискуют потерять хорошие отношения с друзьями или членами семьи. Вторая половина года станет по-настоящему переломной, когда придется принимать важные решения. Помните, что Собака на вашей стороне, но не

делайте опрометчивых поступков. 2018 год потребует от Водолея внимания к своему здоровью. Возможно обострение хронических заболеваний. Повысится чувствительность организма к ядам. Здоровье будет во многом зависеть от вашего эмоционального состояния, что может привести к психосоматическим проблемам. Есть вероятность возобновления позвоночных болей, ревматизма, артрита. Примите меры для борьбы с ними, иначе состояние ухудшится.

Постарайтесь избегать излишней нервозности, сохраняйте спокойствие, больше времени проводите на свежем воздухе, придерживайтесь диеты и ограничьте употребление спиртных напитков. Займитесь спортом или отправьтесь в отпуск.



Скорпион

Часто кажется, что Скорпионы холодные и бесчувственные люди. На самом деле представители этого знака обладают нежным характером, очень горячие, любвеобильные. Год Собаки поможет им проявить свои чувства, поэтому Скорпионы могут рассчитывать на новые отношения, любовные связи и даже брак. Еще одна характерная черта Скорпионов — упорство и умение стойко идти к своей цели. И это также поможет им покорить новые вершины, добиться побед.

При условии, что Скорпион будет вести здоровый образ жизни, 2018 год проблем со здоровьем не принесет. Со-

блюдайте режим сна и отдыха, правильно питайтесь, исключите или хотя бы, ограничьте потребление алкоголя. Примите меры, чтобы защитить себя от инфекционных заболеваний в осенне-весенний период — ешьте витамины, одевайтесь по погоде, закаляйтесь.

Основной акцент в 2018 году направьте на психосматику. Помните, что все болезни начинаются с эмоциональных переживаний. Начните делать дыхательные упражнения, они помогут вам справиться с волнением, больше гуляйте на свежем воздухе. Стоит отметить, что есть риск появления аллергии, даже у тех, кто ею никогда не страдал. Некоторым придется сменить трудовую деятельность на более спокойную.



Рыбы

Для Рыб год удачный в финансовом плане. Мягкие и податливые, они не жалеют денег для родных, близких и детей. Но в год Собаки что-то подскажет Рыбам, что пора выбрать путь, независимый от других людей, и двигаться в выбранном направлении. Не пугайтесь, в 2018 году беритесь за любое дело, и даже за несколько проектов. То, что не нужно, отсеется, а выбранное направление окажется решающим. Но на фоне разногласий с родными могут возникнуть серьезные конфликты. В течение всего 2018 года энергетический потенциал у

Рыб достаточно высок, и заболевания вам не страшны. Однако это не повод не обращать внимания на свое тело и самочувствие. Обязательно заботьтесь о здоровье. Если вы страдаете хроническими заболеваниями, обращайтесь к врачу и принимайте меры по лечению. Перейдите к здоровому образу жизни, если вы еще этого не сделали, и ваше самочувствие заметно улучшится.

Рыбам будут весьма полезны водные процедуры: русская баня, сауна, бассейн, массаж. Купите абонемент в фитнес-зал. Постоянные тренировки помогут не только укрепить физическое состояние, но и улучшить настроение. Такой подход к жизни поможет вам и в других сферах.



Елочные игрушки из лампочек: кладезь идей для новогоднего декора

Чем ближе новогодние праздники, тем больше хочется творить! И самое благодарное время для собственноручного изготовления новогодних украшений именно сейчас.

Создать их можно из чего угодно, например вы можете сделать елочные игрушки из лампочек. В идеале для этого взять накопившиеся перегоревшие лампы, но если душа кипит от вдохновения, а руки требуют творить, то можно использовать и новые, которые ждут своего светлого часа в кладовке долгие месяцы. Так какие же елочные украшения можно сделать из этой обыденной и уже бесполезной в быту вещи?

МИЛЫЕ И ДОБРОДУШНЫЕ СНЕГОВИКИ ИЗ ЛАМПОЧЕК

Загоревшись сделать игрушки из лампочек своими руками, первая приходящая мысль или идея — это снеговик.

На загрунтованной лампочке, покрашенной в белый цвет, легко нарисовать забавную рожицу, нос-морковку легко делается из соленого теста, а для истинных мастериц есть возможность слепить носики для снеговиков из фимо или холодного фарфора. Цоколь лампы превосходно декорируется милым колпачком из ткани. Ну а еще можно добавить руки-палочки, приклеив их на универсальный клей-гель или клеевым пистолетом.

Вот и все — замечательные снеговички в таких забавных новогодних колпачках с радостью украсят вашу новогоднюю елку! А еще к ним в пару пойдут сказочные дедушки, пингвины и прочие новогодние персонажи.

ЗВЕРУШКИ И ПЕРСОНАЖИ ЛЮБИМЫХ СКАЗОК

Раз уж рисовать рожицы на лампочках оказалось так весело, почему бы не увеличить количество персонажей, которые украсят ваши новогодние ветви? Замечательные и очень симпатичные новогодние игрушки из лампочек — это всевозможные зверушки!

Очаровательная пара зайчиков будет смотреться очень мило! А ведь кроме



зайчиков есть множество других животных, прочно ассоциирующихся у нас с новогодними праздниками. Вот кто из них вам может прийти на ум? Например — олень. Да-да, из перегоревшей лампочки при желании можно сделать забавных оленят!

А еще Новый год — праздник холодный, снежный, а значит, любопытные пингвины на елке будут очень кстати!



ИЗЫСКАННОСТЬ ДЕКУПАЖА В СОЗДАНИИ ИГРУШЕК ИЗ ЛАМПОЧЕК

Помимо довольно детских поделок, отличающихся завидной непосредственностью, можно задаться вопросом, как сделать игрушку из лампочки в более изысканном стиле. Для этого изумительно подойдет такая техника, как декупаж.

В последнее время этот вид хобби стал очень популярен, так как позволяет без особых художественных навыков

создавать очень красивые вещи. Поэтому загрузите лампочки, подберите салфетки с новогодней тематикой и сотворите изящный шедевр к Новому году для своей елочки.

ЛЕГКОСТЬ ВОЗДУШНЫХ ШАРОВ

Если в предстоящем году единственное, что вам действительно хочется получить от Деда Мороза — это путевка куда подальше да потеплее, а еще лучше — несколько путешествий в год, то елочку нужно украсить... Правильно! Воздушными шарами!

Из отслуживших свое лампочек получаются изумительные, замечательные, зовущие в кругосветное путешествие воздушные шары! Цоколь лампы превращается в корзину для путешественников, а круглая часть — непосредственно в сам воздушный шар. Если все шары выполнить в едином стиле, расписав их контуром по стеклу, то получится очень изысканный наряд для вашей елочки.

Ну а если вам захочется сделать их яркими и разнообразными, то они прекрасно будут сочетаться с остальными елочными игрушками.



АЖУРНОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Если вы хорошо вяжете крючком, то это будет отличной идеей для декорирования лампочек! Ведь можно просто обвязать их крючком и на выходе получить восхитительные новогодние игрушки из перегоревших лампочек.



Можно создать изящный, кружевной ажур, выбрав для работы разноцветные нитки. Из гладких шелковых нитей получится классический кружевной рисунок, и изделия будут более утонченными.

ДЛЯ ВОЛЬНЫХ ХУДОЖНИКОВ

Ну а для тех, кто уверенно держит кисть в руках, а запас красок дома является обязательным, можно расписать лампочки чудными узорами, превратив их в настоящие произведения искусства.

Можно использовать четкие орнаменты или благородный растительный рисунок, а можно удариться в авангард — в любом случае результат будет впечатляющим.

Варианты могут быть самыми разнообразными. Можно использовать соленое тесто, милые колпачки и шапочки из ткани, структурную пасту для создания сосулек и объемного рельефа, окраску и декорирование блестками и бусинами, а возможно — повязать на цоколь лампочки красивый бант. Выбирайте тот вариант, который лучше всего подойдет к вашей задумке!

Заинтересовались? Тогда — удачных творений!



Оригинальная имитация новогодней елки

Новый год уже не за горами, и вам предстоит снова решать проблему покупки новогодней елки. Какую же елочку выбрать для своего праздника — живую или искусственную? А можно сделать своими руками дизайнерскую елку из подвешенных шаров. Сделать ее совсем не трудно и даже увлекательно.

Для создания новогодней елки ПОНУБЕДУЮТСЯ:

- разноцветные новогодние шары

- круглая решетка
- крючки - 200 зажимов для бижутерии
- маленькие крепления
- леска
- цепочка
- плоскогубцы
- кусачки
- прочная проволока

ИЗГОТОВЛЕНИЕ:

Шаг 1. Закрепляем проволоку на решетке в нескольких местах.

Шаг 2. Прикрепляем к решетке четыре цепочки.

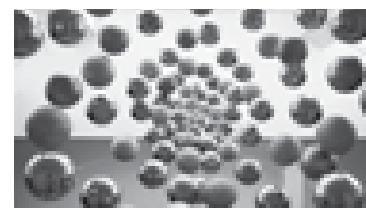
Шаг 3. Скрепляем все цепочки вместе при помощи крепления.

Шаг 4. Затем готовим из лески заготовки различной длины для подвешивания шариков.

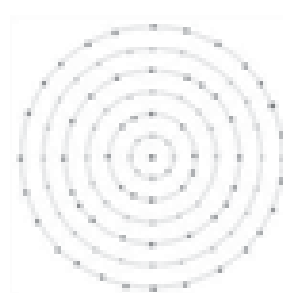
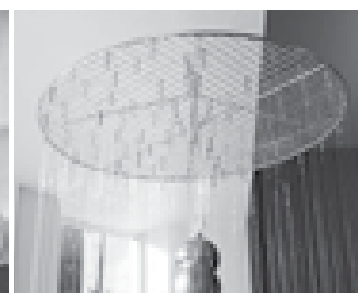
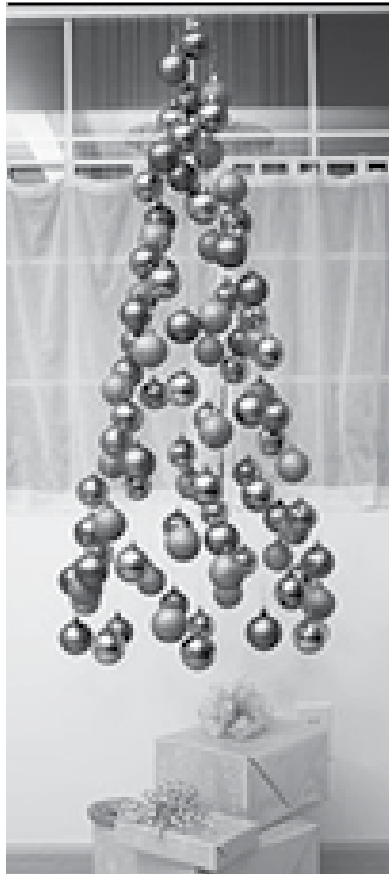
Шаг 5. Подвешиваем к решетке шары на леске.

СОВЕТ: Для того, чтобы композиция из шаров получилась как можно более гармоничной, используйте шаблон.

Кто сказал, что новогодняя елка обязательно должна быть зеленой и с иголками? А вот



и нет! Немного терпения и фантазии, и в итоге получаем оригинальную новогоднюю елку, сделанную своими руками. Согласитесь, очень красиво и внешне очень напоминает новогоднюю елку.





ЧЕМ НЕЛЬЗЯ ЗАПИВАТЬ ЛЕКАРСТВА?

По данным докторов и фармацевтов, предписание врача в отношении приема лекарств строго соблюдают не более 20% всех пациентов.

Большая же часть тех, кто лечится различными таблетками или микстурами, каплями и сиропами, совершенно не думает о том, чем их нужно запивать. В ход идут кофе и чай, газировки, минеральная вода с газом и даже алкоголь. В результате некоторые пациенты попадают в стационар с алкогольными отравлениями, вызванными усиленным действием лекарств, или страдают от своих болячек годами, потому как неправильно запитые таблетки просто не действуют. При этом все они упорно ругают врачей!

ОСОБЕННОСТИ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

Те химические соединения, которые являются основой лекарств, при приеме препарата могут вступать в реакции с компонентами пищи или питья. Это может не только снизить их эффективность, но и приводить к образованию некоторых токсических соединений. Токсины способны нанести вред здоровью пациента, который принимает таблетки. Возможны такие негативные реакции, как снижение эффективности препарата, аллергические реакции и пищеварительные расстройства, а также отравления. Поэтому, прежде чем принять лекарства, нужно подумать, как и чем их нужно запивать. Сладкая газировка, минеральная газированная вода, кофе или чай, молочные напитки для этих случаев в большинстве своем не подходят.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЗАПИВАТЬ ТАБЛЕТКИ ЧАЕМ И КОФЕ

Совместный прием таблеток с чаем, даже травяным, нередко приводит к изменению химических свойств медикаментов. Виноваты в этом активные вещества, содержащиеся в составе чая — танин, кофеин и некоторые другие компоненты. Так, соединение с танином может давать, при совместном употреблении чая с лекарствами, нерастворимые или токсичные вещества, что негативно влияет на процесс лечения. Кроме того, если запивать лекарства чаем, у них заметно изменяется скорость всасывания и усвоения. Особенно опасны такие сочетания при употреблении препаратов железа, дающие осадение его токсичных солей в кишечнике.

Типичными примерами неудачных сочетаний чая с таблетками можно считать прием оральных контрацептивов, эффективность которых значительно снижается. Не менее опасны антидепрессанты, запиваемые чаем — совместное их действие дает перевозбуждение и бессонницу, усиление нервного напряжения.

Не сочетается чай с антибиотиками, препаратами неврологиче-



ческого профиля, ферментами, азотистыми веществами, сердечно-сосудистыми и многими другими лекарствами.

КОФЕ И АНТИБИОТИКИ, А ТАКЖЕ ДРУГИЕ НЕУДАЧНЫЕ СОЧЕТАНИЯ...

Крайне не рекомендовано запивать какие-либо лекарства кофейными напитками. Содержание в них кофеина и многих других активных веществ приводит к нарушению усвоения и активности антибиотиков, противовоспалительных препаратов и успокоительных средств. Нередко антибиотики, которые запивались кофе, теряют свою активность полностью или, вместо положительного влияния, оказывают отвлекающий, негативный эффект, провоцируют аллергию. Кофеин практически полностью нейтрализует действие седативных и успокоительных таблеток, а также существенно снижает обезболивающее действие парацетамола, нурофена, усиливает раздражающий эффект аспирина на желудок.

СПИРТ И ЛЕКАРСТВА: АЛКОГОЛЬНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

Этиловый спирт в сочетании с лекарствами усиливает их токсическое влияние на печень, а многие лекарства провоцируют алкогольное отравление с тяжелыми симптомами как во время возлияний, так и наутро. Некоторые препараты дают настолько выраженное алкогольное отравление даже при небольшом приеме спиртного, что пациенты попадают в стационар. При этом от крепости и вида напитка это не зависит практически никак, будь то пиво или вино, крепкий алкоголь или коктейли. Чтобы избежать длительного алкогольного отравления, избегайте приема алкоголя во время лечения, а при наличии похмелья — откажитесь от использования опасных медикаментов (аспирина, антигистаминов и антибиотиков).

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЛЕКАРСТВО С МОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ: ПРОБЛЕМЫ ФЕРМЕНТОВ

Не сочетаются с молоком антибиотики, особенно тетрациклиновой группы, а также ферменты, принимаемые для улучшения пищеварения. Помимо этого, молоч-

ные напитки замедляют всасывание и подавляют активность многих других лекарственных средств. Не просто так молоко рекомендуется народной медициной при отравлениях: его компоненты способны к связыванию многих химических веществ, в том числе и препаратов. Помимо понижения активности ферментов, молоко также нарушает действие антацидных средств (связывающих кислоту в желудке), препаратов калия и железа.

Запрещено запивать молочными напитками таблетки и ферменты, имеющие кислотоустойчивые капсулы, молоко способно к растворению этих оболочек, что не дает препарату дойти до кишечника.

ЛЕКАРСТВА И СОКИ

Не стоит запивать лекарства компотами, морсами и соками. В составе этих напитков много активных фруктовых кислот и биологически активных компонентов, которые приводят к активному разрушению химических соединений в основе лекарства или изменения их фармакологических свойств. В лучшем случае, таблетки утратят свою активность, в худшем — приобретут аллергенные или токсические свойства. Самый высокий риск негативных эффектов в сочетании с этими напитками дают антациды, сульфаниламидные соединения и сердечные гликозиды. Соки могут влиять на состав препаратов для лечения сердечно-сосудистой системы и тех, что регулируют уровень холестерина крови. Также они нарушают процесс всасывания антибиотиков и нестероидных противовоспалительных средств. А вот эффект аспирина на стенки пищеварительного тракта они усиливают до токсических влияний.

Сложными будут и комбинации соков и компотов с препаратами, влияющими на реологические свойства крови. Так, прием клюквенных морсов и соков с авокадо влияет на усвоение варфарина, препарата, применяемого при лечении тромбозов.

Категорически не сочетаем ни с какими медикаментами сок грейпфрута, в его составе много активных веществ, которые нарушают всасывание препаратов из кишечника и усиливают их токсические влияния на организм.

Какие лечебные свойства у настойки прополиса

Прополис, или уза — целебное клейкое вещество, которое пчелы добывают из пыльцы растений. «Пчелиный клей» выполняет множество функций и широко используется в изготовлении лекарственных препаратов. Какая польза и вред прополиса существуют и насколько эффективны настойки?

Тщательно счистив клей с рамок, медовые труженицы используют вещество для закупоривания микрощелей в ячейках, обеспечивают чистоту в домиках и затягивают узой мусор, попавший в улей. За 12 месяцев с одного пчелиного улья можно снять от 100 до 300 г прополиса, а это очень мало. Опытные пчеловоды никогда не оставляют столь ценный продукт внутри и находят ему должное применение. Цвет вещества может быть коричневым, желтым или зеленоватым в зависимости от места, где пчелы собирают мёд.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПРОПОЛИСА

Прополис лечит язвы, заболевания дыхательной и пищеварительной системы, убирает гнойные образования, синяки или кровоизлияния на коже, решает проблемы ротовой полости или ушей, нормализует работу печени, снимает симптомы псориаза, а также частично восстанавливает зрение при катаракте. Использовать узу в пищу врачи рекомендуют людям, переступившим пятидесятилетний рубеж: кровяные клетки начинают активно очищаться, восстанавливается скорость деления, что препятствует возникновению раковой опухоли. Были известны ситуации, когда раковые образования на начальной стадии полностью рассасывались. Одним из главных свойств прополиса является восстановительная функция эндокринной и нервной системы, а также узой лечат ожоги и снимают обморожения, готовят настойки и бальзамы, ставят медовуху. Настойки из забруса благоприятно влияют на сердечную мышцу, сокращая риск сердечных приступов. Стоит отметить, что мёд и его составляющие разрешены в период церковных постов. Настойки прополиса рекомендуются людям с излишним весом, страдающим сахарным диабетом.

Что входит в состав природного вещества:

- большое количество природных смол, воска, ароматических масел, с помощью которых затягиваются царапинки и ранки;
 - витамин А, В, В2, РР, С;
 - фосфор, железо, марганец, цинк, фтор, кобальт, калий, натрий, магний, селен;
 - лейцин, тирозин, гистидин, аланин, аргинин, валин.
- Список аминокислот и минералов гораздо больше, что еще

раз доказывает неоценимую пользу продукта.

Как известно, каждый продукт, годящийся в пищу, имеет свои противопоказания. Следует сократить или полностью исключить потребление прополиса при первых признаках аллергических высыпаний, чихания, зуда или покраснения на отдельных участках кожи. Реакция на продукт носит сугубо индивидуальный характер. Один из побочных эффектов — частое головокружение, вялость, тяга ко сну. При заболеваниях печени не стоит злоупотреблять продуктом, посоветуйтесь со специалистом, который установит положенную норму в сутки. Детскими педиатрами категорически запрещено давать прополис или мед малышам до года. Причина проста — желудок ребенка еще не до конца научился усваивать медовый продукт.



ДОМАШНЯЯ ЛЕЧЕБНАЯ НАСТОЙКА

Для профилактики дыхательной, нервной, сердечной и пищеварительной системы часто готовят настойку из прополиса. Очистите 10 г прополиса от мусора, натрите на мелкой терке. Чтобы хорошо натерлось, уберите кусочек на несколько часов в морозильник. Поставьте узу на водяную баню, добавьте 100 мл спирта (купите в аптеке медицинский), доведите смесь до 50 градусов, тщательно размешайте. Не ждите, когда смесь закипит, уберите с огня, процедите через марлю в стеклянную банку и уберите в прохладное место настаиваться.

Готовый настой можно купить в аптеке. Чтобы вылечить кашель пятилетнему ребенку, добавьте в теплое молоко (1/3 стакана) 2 капли прополиса, дайте выпить перед сном. Прополис с молоком также способен наладить менструальный цикл, вылечить простуду, избавить от кожных воспалений. Запомните, хранить узу нужно в сухом, прохладном помещении, без посторонних, резких запахов. Прополис — незаменимое средство для укрепления иммунитета в периоды холодов.

www.kakprosto.ru



Торт «Панакота»

ИНГРЕДИЕНТЫ

- печенье песочное — 200 г,
- масло сливочное — 100 г,
- йогурт вишнёвый — 400 мл,
- сливки 30% жирности — 200 мл,
- желатин — 3 ст. л.,
- вода очищенная — 200 мл,
- сахар белый — 100 г,
- вишня консервированная — 5 ст. л.,
- мандарины — 2 шт.,
- клубничное пюре — 5 ст. л.



Такой десерт прекрасно подходит к долгим застольям, когда после различных жирных блюд в конце вечера хочется лёгкого и сладкого. Чтобы быстро его сделать, первым слоем покрошим обычное печенье, потом сделаем саму панакоту и зальём печенье. Это действительно очень вкусно. В саму панакоту можно добавить различные фрукты, на ваш вкус.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Торт панакота готовится просто. Самое простое песочное печенье нужно купить. Делаем из него крошку. Можно воспользоваться блендером или сделать бисквит тонкий, как хотите, просто с печеньем всё быстро готовится.

Замачиваем желатин. Высыпаем его в миску, добавляем воды и перемешиваем, буквально через 10 минут желатин набухнет.

В печенье добавляем мягкое сливочное масло, перемешиваем и высыпаем в форму, застеленную пергаментной бумагой, чтобы удобно было торт доставать. Ставим форму

в морозилку на 20 минут, чтобы печенье с маслом застыли.

Смешиваем в большой миске йогурт вишневый, сливки, сахар. Если любите жирные десерты, можно половину йогурта заменить сметаной.

Желатин ставим на плиту на водяную баню, он должен полностью раствориться, но не закипеть. Выливаем тёплый желатин в молочную массу, добавляем консервированные вишни, если есть, можно и замороженные добавить. И заливаем печенье в форме. Ставим форму в холодильник или на балкон, если там холодно.

Через 30 минут достаём, выкладываем мандарины в торт, почистив и порезав дольки пополам.

Ставим торт ещё на 30 минут в холодильник.

Время прошло, аккуратно ножом поддеваем бока торта и выкладываем на блюдо. Поливаем торт клубничным пюре без сахара — торт и так сладкий

Ставим торт ещё на 30 минут в холодильник.

Торт готов!

Торт «Рафаэлло»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

для теста:

- куриные яйца - 2 шт.,
- пшеничная мука высший сорт - 1 стакан,
- сахар-песок - 1 стакан,
- свежий нежирный творог - 200 г,
- сода пищевая - 1 ч. л.,
- соль каменная - 0,5 ч. л.

для крема:

- куриные яйца - 2 шт.,
- пшеничная мука высший сорт - 1,5 ст. л.,
- сахар-песок - 1 стакан,
- молоко цельное - 500 мл,
- сливочное масло - 200 г.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В чашу кладем куриные яйца, сахар и взбиваем несколько минут.

К яйцам добавляем творог.

Всыпать соль и соду.

Вымешиваем до однородной массы. После постепенно вводим муку и замешиваем.

Готовое тесто делим на 8-10 частей и ставим в холодильник примерно на час.

За это время варим заварной крем. В посуду кладем яйца и сахарный песок, взбиваем в однородную массу. Одновременно прибавляем муку и

вливаем молоко. Ставим крем на огонь и доводим его до кипения, постоянно помешивая. Как только он закипит, выключаем, немного охлаждаем и добавляем размягченное сливочное масло. Тщательно вымешиваем до однородной кремообразной массы.

Из теста раскатываем круглые коржи. Выпекаем их в духовом шкафу при температуре 185 градусов по 5-7 минут каждый.

Пока коржи еще теплые, промазываем их кремом, обсыпаем торт кокосовой стружкой. Даем торту пропитаться (желательно пару часов или оставить на ночь) и подаем к столу.

Вот так просто готовится очень вкусный торт «Рафаэлло». Приятного аппетита!

Очень вкусная «сладкая» свинина с курагой

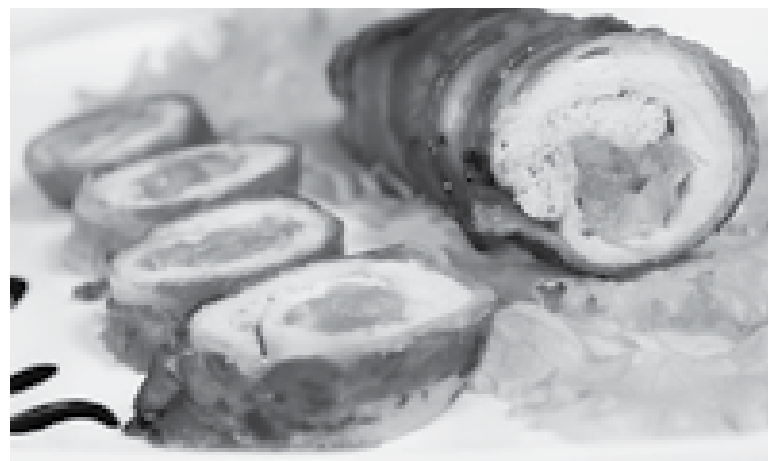
Такие вкуснейшие отбивные — гордость хозяйки дома, готовится блюдо около двух часов. Способ довольно сложный, придерживайтесь рецепта точно, чтобы вкус поразил ваших гостей.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- свинина — 1 кг,
- консервированный горошек — 200 г,
- репчатый лук — 2 шт.,
- курага — 80 г,
- сливовое пюре — 100 г,
- апельсиновый сок — 150 г,
- мед — 30 г,
- соус бешамель — 100 г,
- специи — соль, перец, мускатный орех, укроп, кинза,
- дижонская горчица — две столовые ложки,
- сливочное масло — 100 г,
- говяжий бульон — 150 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Чтобы свинина была нежной и очень мягкой, на ночь положите ее в холодную подсоленную воду — в холодное место. Разрежьте свинину на длинные полоски, отбейте. Лук мелко нарезать, обжарить в



подсолнечном масле, добавить мелко нарезанную курагу. Рубим мелко зелень, добавляем натертый мускатный орех (половинку). Добавляем в готовящийся на сковороде фарш, перчим и солим. На пласти мяса кладется фарш, края прищипываются, заворачиваются в рулет. Используйте деревянные зубочистки, чтобы рулетики не раскрылись. Обжариваем с обеих сторон на сковороде.

Готовим соус из сливового пюре, выкладываем на сковороду, доливаем говяжий бульон,

апельсиновый сок. Нагреваем и растапливаем в соусе мед.

В форму для запекания выкладываются рулетики, заливаются готовым соусом и отправляются в жарочный шкаф на час, температура запекания — 140 градусов. Забираем пару столовых ложек соуса с противня, смешиваем с соусом бешамель, доводим до температуры кипения.

На порционную тарелку кладется рулетик и поливается готовым соусом, в качестве гарнира используется зеленый горошек.

Праздничный салат «Ваксялям»

Такое необычное название салата произошло из названия первых букв его ингредиентов. Вкус салата получается очень гармоничный.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ветчина - 300 г,
- яйца - 3 шт.,
- ананас (консервированный) - 7 колец,
- яблоки - 200 г,
- сельдерей - 200 г,
- кукуруза - 1 банка,
- лук - 130 г,
- майонез - 200 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарезанный лук заливаем горячей водой.
2. Нарезаем кубиком яблоки, ветчину, ананасы, яйца.



3. Натираем на терке сельдерей.

4. Смешиваем все ингредиенты салата, добавляем кукурузу и лук и заправляем майонезом.

5. По желанию салат можно посолить и поперчить.

Приятного аппетита!

Светлана Аникановагуру

Горячая закуска с креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- креветки - 1 кг,
- сливочное масло — 50 г,
- чеснок — 4 зубчика,
- сливки — 250 г,
- салат свежий,
- специи — соль, перец, укроп в зернах.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сливочное масло растопить, добавить в него мелко нарубленный чеснок, слегка обжарить, влить сливки, довести до кипения. В горячую массу положить очищенные креветки и продержать около 5-7 минут.



Зелень нашинковать и добавить в блюдо, немного протомить, оставить для загустевания. Сама горячая закуска готова, в качестве гарнира предложите гостям лапшу или рис, выложите порционно на целые листья салата.

Салат «Любовница»

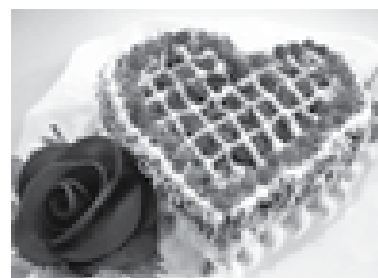
Как роковая любовница, этот салат всегда привлекателен и аппетитен. В нем есть своя изюминка, он никогда не надоедает, ведь он не пресный, наоборот, возбуждает своей остротой. Целая легенда!

Ингредиенты:

- сыр — 150 г,
- изюм — 70 г,
- чернослив — 70 г,
- орехи — 70 г,
- свекла — 1 шт.,
- морковь — 2 шт.,
- чеснок — 2 зубчика,
- майонез — по вкусу,
- соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Возьмите для этого салата красивую форму, и тогда его название приобретет новый смысл. Чтобы салат быстрее пропитался, мы не будем смазывать слои, а будем сразу добавлять майонез в каждый компонент. Итак, потрите сырую морковь, добавьте в неё изюм и майонез. Потрите сыр, добавьте пропущенный через пресс чеснок и майонез. Далее потрите отварную свеклу, в неё добавьте орехи и чернослив, а также майонез. Выложите слои в форму в следующем порядке: морковь, сыр и свекла. Украсьте верх на ваше усмотрение, дайте немного пропитаться и подайте на стол.





СОВЕТЫ сибирской травницы

Лидия Несторовна Сурина – кандидат биологических наук, фитотерапевт, участница трех европейских конгрессов и II Всемирного конгресса врачей по фитотерапии в Праге, травник с 40-летним стажем. Лидия Сурина издала несколько книг о лечебных свойствах местных растений.

ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕКАРСТВОМ, А ЛЕКАРСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ ПИЩЕЙ

Ведь мы сейчас болеем оттого, что едим очень много чужих продуктов. 65 % чужого мяса, мы очень много завозим бананов, апельсинов. Взять чужой пищи мы имеем право только 10%, ведь потребляя чужую пищу нарушаем закон экологической совместности. Нельзя кормить оленя верблюжьей колючкой. Ведь если человек ест чужие продукты – те, которые несут информацию чужого климата, то он не сможет приспособиться к условиям того места, где живет. Это основной закон природы.

Я как-то взяла образцы иван-чая, он же кипрей, в Салехарде, в Уренгое, Надыме и в Тюмени, чтобы проверить уровень витаминов в нем. В иван-чае в 6 раз витамина С больше, чем в лимоне – 260 мг, а в лимоне 40 мг. И оказалось, что в иван-чае, произрастающем в Салехарде, содержание витамина С уже в 20 раз больше – 810 мг. Содержание витамина А и каротина – в 10 раз больше в салехардовском кипрее, чем в тюменском. Все, что растет дальше на север, витаминов запасаает в десятки раз больше, чем на юге. Как же можно северянам есть южные фрукты и овощи? Таким образом закладывается нездоровье.

Самое интересное, что наши цари хорошо знали об этом. Иван Грозный в 1580 г. сказал: «Хочешь завоевать страну – завози чужой продукт!» Именно это мы и творим.

АСПАРТАМ

Мы имеем очень много пищевого мусора. Я имею в виду всяческие колы, жвачки – в них закладывается аспартам, он в 200 раз слаще сахара. Чем больше человек пьет, тем больше ему хочется пить, тем больше он покупает, обогащая ту страну, которая производит напиток.

Осложнения после аспартама:

- снижает интеллект,
- вызывает головную боль, тошноту, депрессию, боли в желудке,
- нечеткое зрение,
- беспричинное волнение,
- шаткость походки, нарушение речи, боли в суставах,
- мозг перестает вырабатывать серотонин, и человек не чувствует сытости – борьба с лишним весом не дает результата.

НОВОГОДНЯЯ ЕЛКА

Как можно выбрасывать новогоднюю елку? Это преступление. Это загубленная жизнь дерева, так хоть используйте ее с пользой – ведь смола лечит бронхи, чистит сосуды, защищает от артритов.



ХЛЕБ – ВСЕМУ ГОЛОВА

Белый хлеб – это пустой хлеб. Когда на Руси ели белый хлеб? Только по праздникам и воскресеньям. В остальное время ели хлеб из муки грубого помола, того, в котором сохранена оболочка зерна.

У меня в детском саду 260 детей. Месяц мы им даем овес на молоке – поддерживаем бронхи, месяц – овес на воде – поддерживаем печень, три недели даем йод.

ЙОД – ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА

Так меня поил отец (мама была медик, отец – химик-лесник) лечил от аллергии – три недели каждый день по 3 капли йода в полстакана молока. Йод в своей армии солдатам давал Наполеон, зная, что недостаток йода развивает кретинизм и слабоумие.

ОБЛЕПИХА

Если у вас проблемы с печенью, панкреатит, холецистит – забудьте о ягодах облепихи, чай и отвары пить только с листьями облепихи.

КАЛЬЦИЙ НЕ НАДО – НАДО КРЕМНИЙ!

Что едят весной кошки и собаки? Пырей. Некоторые из них едят его прямо до рвоты – чистятся. Пырей – это ценнейшее лекарственное растение. Пырей содержит кремний, кремний удерживает кальций, а это защита от артритов, артрозов, полиартритов, чистит желудок и лечит гастрит. Как его применять? Возьмите пучок пырея, положите в кастрюлю, отварите минут 10 и выбросьте, а на отваре сварите суп.

Кальциевые препараты давать в пожилом возрасте – это преступление. Потому что сосуды становятся хрупкими.

ЯЗВА

При язве с пониженной кислотностью нужно есть подорожник, 1 листик в день, а с повышенной кислотностью – аир.

ВИТАМИНЫ

У нас сейчас 65% поддельных лекарств. Моя мама говорила: «Никогда не приноси в дом никакие синтетические витамины».

Источники селена – боярышник, чеснок, календула, ромашка.

СОЛЬ

Йодированная соль – несусветная глупость! Если вы открыли пакет с йодированной солью, значит, сегодня же килограмм нужно съесть – завтра в нем йода уже не будет. Используйте морскую соль – там 64 микроэлемента, 58 – общих с нами.

ВОДА – НОСИТЕЛЬ ИНФОРМАЦИИ

Намоленная вода, намоленная пища увеличивает энергетические параметры.

ПЕЧЕНЬ

Все экземы, все кожные заболевания нужно обязательно лечить через печень. Проблемы с печенью – спите на клубке ниток, он будет давить на желчный, и желчь будет лучше отделяться. Камни в желчном нужно растворять – не удалять.

АИР

Даже маленький кусочек аира болотного, брошенный в ванну, снимет отрицательную энергетику.

МАССАЖ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ

Кончики пальцев связывают наши меридианы: мизинец – это сердце, безымянный – эндокринная система, средний палец – сосудистая система, указательный – нервная система и толстый кишечник, большой палец – бронхолегочная система и мозг. Целители Востока по гибкости пальцев определяли захламленность организма.

Корка граната в чем виновата?

До чего же красив этот яркий алый плод с рубиновыми зернышками. Щедрый дар природы вкусный и почти по-волшебному целебный. Целительной силой обладает все: зернышки граната, кожура, кора и корни гранатового дерева.

Так в чем же виновата гранатовая корка? Корка граната виновата лишь в том, что употреблять ее надо с особой осторожностью. Гранатовая кожура, особенно свежая, содержит алкалоиды (4-5%).

Алкалоиды – ядовитые органические соединения, в большом количестве вызывают тошноту, головокружение, судороги, рвоту, расстройство зрения и нарушение ориентации в пространстве.

❗ **Следует всегда помнить:** только сушеные гранатовые корки можно применять для лечения. И обязательно в точности соблюдать рецептуру и дозировку при приготовлении и употреблении настоя.

Кожура граната богата дубильными веществами, около 30%. Именно благодаря этому гранатовые корки используют для лечения кишечных расстройств. А высокое содержание растительных полифенолов – природных антиоксидантов позволяет использовать гранатовые корки даже для лечения дизентерии.

Главное – правильно приготовить сырье. Гранатовые корки хорошо промывают и удаляют белую рыхлую мякоть, используется только окрашенная часть. После этого корки нужно просушить. Если требуется срочно приготовить лекарство, корки можно подсушить в духовке или микроволновке. Хранить сушеные гранатовые корки лучше в сухом и прохладном месте, в стеклянной емкости, вдали от света.

ПОНОС, ДИЗЕНТЕРИЯ, САЛЬМОНЕЛЛЕЗ. Кожуру хорошо измельчить (в ступке или мелко покрошить). 1 ч. л. залить 1 стаканом кипятка и варить на медленном огне 15 минут. После этого дать настояться в течение 40 минут. Не процеживать. Кора должна оставаться в отваре. 1-й прием – половина отвара. Если через 10-15 минут больной почувствует себя лучше, значит, было обычное расстройство желудка. Если состояние не улучшилось, то через 3 часа выпивается

оставшийся отвар. Улучшение после этого обычно наступает в течение 4-5 часов.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА, ЯЗВА КИШЕЧНИКА, ДИСБАКТЕРИОЗ. 1 ч. л. измельченных сухих гранатовых корок залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут. Не процеживать. Пить по 4 ч. л. четыре раза в день за 30 минут до еды. Первый прием – утром натощак, последний – перед сном. Пить через день. Курс – 7 дней. Второй курс при желании можно повторить только через неделю.

ЛЕЧЕНИЕ ГЛИСТОВ.

Взять 50 г измельченных гранатовых корок и залить 2 стаканами холодной воды. Настаивать в течение 6 часов. Затем довести до кипения и кипятить до тех пор, пока количество жидкости уменьшится в 2 раза. Процедить и пить утром натощак по 4 ч. л. в течение часа, с интервалом примерно в 15 минут. Еще через час нужно принять слабительное, чтобы погибшие паразиты быстрее вышли из организма.

Если нет возможности измельчить корки, можно воспользоваться таким методом. При жидком стуле различной природы взять высушенную гранатовую корочку размером с монету (1 рубль) и залить 100 г горячей воды. Настаивать полчаса. 1-й прием – половина настоя. Через час выпить половину от оставшегося и через 15 минут допить полностью.

ПРИ ОЖОГАХ. Гранатовый сок развести холодной кипяченой водой 50/50. Этим раствором оросить ожог. После обработки рану засыпать порошком гранатовых корок. Процедуру делают утром и вечером. Так можно лечить ожоги 1-2 степени.

❗ **Отвар и настой гранатовой кожуры нельзя сочетать с другими лекарственными препаратами.**

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: желудочно-кишечные кровотечения, геморрой, острый нефрит, гепатит.

UNJA.RU





Какие года рождения попадают под диспансеризацию 2018 года

В стране в рамках системы обязательного медицинского страхования действуют мероприятия, направленные на сохранение и повышение уровня здоровья граждан. Ежегодно осуществляется бесплатное массовое медицинское обследование определенных возрастных групп населения, но, чтобы своевременно пройти осмотр, необходимо знать, какие года рождения попадают под диспансеризацию 2018 года и порядок его проведения.

Что такое диспансеризация

Мероприятие направлено на всеобщее обследование состояния здоровья населения России каждые три года, своевременное выявление болезней. В результате проводимых осмотров система здравоохранения получает данные о распространении опасных болезней в пределах страны. Возможность бесплатного прохождения медосмотров гражданами РФ закреплена приказом Министерства здравоохранения. Документ определяет: специализацию врачей, проводящих осмотр; перечень медицинских исследований, предоставляемых бесплатно; возрастные группы населения, попадающие под всеобщее обследование.

ЗАЧЕМ НУЖНА

Согласно статистическим данным, лидерами среди болезней, которые становятся причиной смерти, являются: болезни сосудов и сердца; заболевания легких; сахарный диабет; злокачественные новообразования. Выявление недуга на ранней стадии может облегчить лечение и продлить жизнь пациенту. Целью проводимого массового обследования населения является: определение факторов риска развития опасных болезней, профилактика заболевания; выявление болезней на начальной стадии, направление к узкопрофильному специалисту для дальнейшего обследования и лечения.

График диспансеризации по годам рождения в 2018 г.

Комплексная диагностика является добровольным мероприятием, но необходимо заботиться о собственном здоровье и не пропускать его. Нужно следить, когда год рождения попадает под плановую диспансеризацию. Так можно сэкономить деньги, ведь предусмотренные программой медицинские исследования дорогостоящие, для них выделяются государственные средства. Для граждан остается дополнительная возможность — профилактический медосмотр на случай, если не получается обследоваться в установленное графиком время. Под диспансеризацию попадает все население страны: студенты; трудоустроенные лица; пенсионеры; неработающие граждане.

ЛИЦА, ДОСТИГШИЕ 21 ГОДА

Согласно приказу Минздрава, после достижения 21 года диспансеризации подлежит все взрослое население. С целью разгрузки медучреждений — равномерного распределения всех пациентов на

протяжении трехлетнего периода составлен график проведения осмотров. Осуществляется диспансеризация по годам рождения. В 2018 г. впервые бесплатно обследоваться будут граждане 1997 года рождения. В список для повторных обследований попадают лица, дата рождения которых приходится на: 1994, 1991, 1988, 1985, 1982, 1979, 1976, 1973, 1970, 1967 и т.д. Существует способ точного определения времени обследования без поиска утвержденного графика. Для этого необходимо свой возраст разделить на 3. Если в результате деления получается полное число без остатка, нужно планировать прохождение очередного медосмотра. Например, в 2018 году: гражданину 1964 года рождения будет 54 года, $54:3=18$ (он попадает в список повторной диспансеризации); гражданину 1965 года рождения будет 53 года, $53:3=17$, остаток 2 (он не попадает в список планового осмотра).

СКРИНИНГ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Правила диспансеризации детей отличаются от порядка планового медосмотра взрослых. Для них обязательными являются ежегодные углубленные обследования. В 2018 г. в список для диспансеризации попадают дети, начиная с 2001 года рождения, которые достигли 1,2,3,6,7,10,14,15,16,17 лет. До трехлетнего возраста дети обследуются педиатром чаще: ежемесячно — до 1 года; через 3 месяца — с 1 до 2 лет; через 6 месяцев — с 2 до 3 лет.

Когда и где проходит диспансеризация-2018

Проходят диспансеризацию в городской поликлинике. Законодательное закрепление мероприятия дает право трудоустроенному лицу обследоваться в рабочее время. Работодатель не может отказать ему в освобождении от исполняемых обязанностей. Для медосмотра можно обратиться в медицинское учреждение по месту постоянной или временной регистрации; учебы; работы.

ЧТО С СОБОЙ НАДО БРАТЬ

Информацию по поводу прохождения медосмотра в 2018 году можно получить у участкового врача, в регистратуре, по



телефону поликлиники. Направление на плановое обследование выдается после предоставления паспорта, СНИЛС. Владельцам полиса ОМС (обязательного медицинского страхования) весь комплекс предусмотренных медицинских услуг предоставляется на безвозмездной основе.

Список обязательных процедур для разных возрастных групп

Первый этап диспансеризации предполагает дополнительное обследование у специалистов узкого профиля, их перечень зависит от возраста и пола пациента. Список дополнительных диагностических процедур включает:

- посещение женщинами всех возрастных групп гинеколога, взятие мазка на гистологическое исследование для раннего выявления развития рака шейки матки.
- ЭКГ сердца мужчин после 36 лет и женщин с 45 лет.
- Посещение женщинами после 39 лет маммолога с целью предупреждения развития рака молочной железы.
- Полный общий и биохимический анализ крови для мужчин и женщин после 39 лет. Посещение с 39 лет мужчинами и женщинами офтальмолога, измерение внутриглазного давления для раннего выявления развития глаукомы.
- УЗИ брюшной полости мужчин и женщин старше 39 лет для выявления опухоли, камней, гастрита.
- Анализ кала на наличие скрытой крови для мужчин и женщин с 45 лет для ранней диагностики рака толстой кишки.
- Посещение невролога мужчинами и женщинами старше 51 года.
- Анализ на исследование простатспецифического антигена для мужчин с 51 года.
- Определение группы здоровья и получение паспорта здоровья

Заключительной стадией диспансеризации является заполнение паспорта здоровья и выдача его обследуемому. В документе делается запись о присвоенной группе, которая определяется по результатам комплексной диагностики.

РАЗЛИЧАЮТ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ:

ПЕРВАЯ. Включает здоровых людей, у которых не определены факторы риска и признаки болезни.

ВТОРАЯ. Присваивается лицам, у которых выявлены факторы риска, склонность к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета и др.

ТРЕТЬЯ. Определяется лицам, у которых выявлено заболевание, и они нуждаются в контроле специалиста.

<http://sovets.net>

Как проходит комплексная диагностика

Диспансеризация включает проведение осмотра врачами, комплекс инструментальных и лабораторных исследований. Для получения достоверных данных важно: за несколько дней перед посещением поликлиники исключить из рациона острую, соленую пищу, не принимать алкоголь, лекарственные средства; перед проведением диагностики нельзя делать физические упражнения, не есть. С собой необходимо взять емкость с утренней мочой.

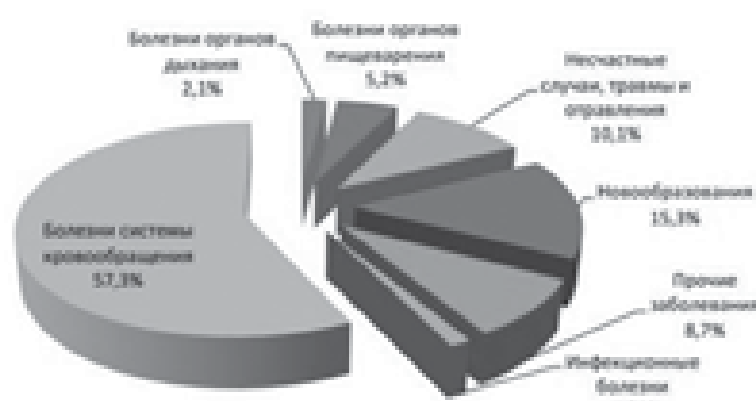
ПЕРВЫЙ ЭТАП ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Государственная программа по обследованию пациентов предполагает два этапа, но для большинства диспансеризация оканчивается после прохождения первого этапа. Он включает: первичный осмотр участковым терапевтом; сдачу анализов; диагностические исследования по определенному перечню согласно возрастной группе; осмотр, консультация узкими специалистами. Терапевт проводит измерение антропометрических данных, артериального давления, опрашивает пациента (о наличии вредных привычек, об употреблении наркотических средств, рациона питания), заполняет анкету. Врач дает направление: на общий анализ крови, мочи; биохимический анализ на определение уровня холестерина; тест на определение уровня глюкозы. Первый этап включает другие диагностические исследования, осмотр профильных специалистов. Их перечень определяется возрастом пациента, но для всех обследуемых обязательным является прохождение флюорографии. После получения результатов анализов и исследований терапевт делает медицинское заключение. Этот момент становится окончанием обследования или при диагностировании болезни переходит во второй этап. Пациент может получить рекомендации терапевта о корректировке образа жизни, рациона питания или направление на консультацию к другим врачам, если у него обнаружены факторы риска: повышенное артериальное давление; ожирение; повышенный уровень сахара или холестерина; малоподвижный образ жизни; вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотических средств); чрезмерное употребление вредных продуктов питания.

ВТОРОЙ ЭТАП

При обнаружении врачом значительных отклонений по результатам медосмотра и анализов пациент попадает в группу риска. Он получает направление для прохождения других необходимых диагностических исследований и обследования врачами определенного профиля. После получения результатов дополнительного медосмотра и диагностирования болезни назначается курс лечения.

СТАТИСТИКА ПО ПРИЧИНАМ СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В РОССИИ



С сайта 2018god.net



Земляная груша — не страшна с ней стужа

Наступают холода. Мы начнем простужаться и болеть. Чтобы избежать этого, надо делать две вещи. Во-первых, укрепить иммунитет. Во-вторых, привести сердечно-сосудистую систему в порядок, ибо именно её здоровье является условием высокой сопротивляемости организма болезням.

Для этих целей я рекомендую применять земляную грушу, или топинамбур. Кстати, в условиях надвигающейся стужи это средство полезно еще и тем, что налаживает нормальную работу периферических сосудов, благодаря чему руки и ноги не будут мёрзнуть.

У топинамбура полезно всё — и цветки, и корни (клубни), и листья. Из цветков и листьев можно делать полезный и вкусный чай (заваривать и пить как обычный), а клубни лучше всего заквашивать. Рецепт таков. Для заливки на 1л воды берете 2 ст. ложки соли, 4-5 лавровых листа и 5-6 горошин душистого перца. Клубни тщательно вымыть, очистить от кожуры, нарезать тонкими дольками, уложить в стеклянную или эмалированную посуду, залить тёплым рассолом. Держать посуду в тепле, пока не завершится процесс брожения (недели 2-3). Хранить в прохладном



месте. Квашеный топинамбур можно добавлять в салаты, винегреты и использовать для приготовления закусок. Или есть его натощак по две столовые ложки за 20-30 минут до еды 2 — 3 раза в день. Длительность лечения — 1-2 месяца. В результате такого приёма ваше давление понизится и нормализуется, шум в ушах исчезнет, понизится уровень холестерина, сахар в крови придёт в норму, а также наладится работа желудочно-кишечного тракта

Но есть одна проблема. Жители

северных районов нашей страны или жители мегаполисов не всегда имеют возможность купить топинамбур на рынке или собрать его в своём огороде. Для таких людей у меня есть прекрасное проверенное на себе средство, которое очень эффективно и которое доступно практически всем. Рецепт такой. Сначала надо взять 50 граммов очищенных зубков чеснока, пропустить через мясорубку и за-

лить 0,5 л водки. Настаивать две недели и процедить. Далее взять 0,5 л клюквенного сока и 0,5 кг мёда. Мёд, клюквенный сок и чесночную настойку смешать. Хранить в холодильнике. Принимать по чайной ложке 3 раза в день сразу после еды.

Я упомянул, что это средство проверено на себе. Дело в том, что у меня — киста мозга и проблемы с сердечно-сосудистой системой. Лечение этих проблем мне пришлось осваивать на себе. Так что страдания людей с этими болезнями я понимаю как никто другой. И поэтому людям с болезнями сердечно-сосудистой системы (последствия инсульта, стенокардия, гипертония, атеросклероз, варикоз, дисциркуляторная энцефалопатия, шум в ушах, ишемия и др) я помогаю бесплатно. Если Вам нужны мои рекомендации, то пишите мне по адресу **352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900, Головкову Александру Владимировичу**. Или заходите на мой сайт www.silakubani.ru, там все рецепты и мой опыт выложены в открытом доступе.

Головков А. В., травник.
Сайт: www.silakubani.ru

Хочу поблагодарить вас за то, что периодически печатаете мои статьи. То есть хочу сказать спасибо за то, что даёте возможность делиться своими знаниями. Публиковаться в «Пенсионере России» — это для меня большая честь.

Глицин — для чего он нужен

Согласно исследованиям, применение аминокислоты благоприятно сказывается на состоянии всего здоровья. Таблетку кладут под язык и медленно рассасывают. Уже через несколько недель человек должен почувствовать общее улучшение здоровья. Так ли это и для чего пьют глицин на самом деле?

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ГЛИЦИН

Такое проверенное годами лекарство, как аминокислота, активно используется для нормализации сна, лечения нервной системы, снижения агрессивности и других полезных воздействий на наш организм. Аминокислота имеет сладкий привкус, имеется в большом количестве в орехах и перепелиных яйцах. Глицин вырабатывается организмом самостоятельно, поэтому прием готовых таблеток не способен принести вреда. Препарат можно приобрести в аптеке без рецепта по доступной цене, однако дозировку нужно уточнить у врача.

СВОЙСТВА ГЛИЦИНА

Поступая в организм, препарат запускает в клетках свой процесс выработки вещества. Уже через 20 минут происходит образование особых соединений, которые выводят токсины. Несколько применений позволяют добиться общего улучшения состояния здоровья. С доступным по цене препаратом легче переносить стресс, забыть о мигренях, раздражительности. Благодаря взаимодействию с рецепторами головного мозга глицин оказывает притупляющее воздействие на процесс возбуждения нейронов; стимулирует образование ГАМК; устраняет высокий мышечный тонус. Яв-

ляясь компонентом фармакологических препаратов, может быть прописан в качестве успокоительного, транквилизирующего лекарства. По этой причине его часто назначают во время терапии наркомании, алкоголизма и других неблагоприятных зависимостей. Нейромедиаторная аминокислота обладает антидепрессивными свойствами, способна устранить чувство страха, тревоги, улучшить умственную работу. В умеренных дозах она рекомендуется для употребления детям; подросткам; пожилым людям.

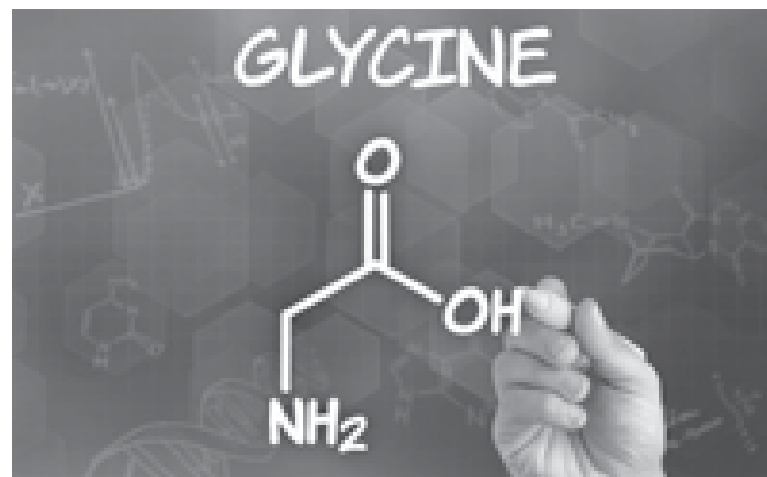
ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Аминокислота может назначаться всем независимо для возраста. Терапевты прописывают лекарство даже грудничкам, которые получили родовую травму, страдают энцефалопатией. После приема нормализуется деятельность головного мозга, в особенности нервной системы. Такие свойства помогают нормальному развитию ребенка. Ко всему прочему цена полезной аминокислоты очень доступна. Основные показания к применению препарата разнообразны. Его принимают для снятия психоэмоционального напряжения; при излишней возбудимости; для нормализации сна; во время беременности для улучшения

внимания, снижения нервозности; для снижения проявлений вегетососудистой дистонии; при лечении склероза. Таблетки нужны для профилактики инсульта. Врач может назначать глицин страдающим от проблем с давлением. Обратите внимание, что схему приема расписывает исключительно доктор — во избежание передозировки. Одним из основных показаний к применению считается лечение неврологических отклонений. Попадая в организм, препарат воздействует на спинной мозг, заставляя мотонейроны замедлять свою работу. По этой причине его могут назначать больным с гипертонусом конечностей.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ГЛИЦИН ДЕТЯМ

Терапевты рекомендуют детям пить глицин. Нейромедиаторная аминокислота разрешается для употребления даже малышам и подросткам. В детском возрасте многих беспокоит повышенное чувство тревожности, неусидчивость. Прием лекарства поможет ребенку проще пережить переменную обстановку, легче справиться со стрессами. Родителям станет проще успокоить чадо, заставить сесть за уроки. Кроме того, цена препарата доступна всем. Также нужно давать нейромедиаторную аминокислоту в случае гиперактивности, рассеянного внимания



подростка. Школьник или студент будет более внимательным, улучшится память и восприятие информации. Уже через 15-20 минут после приема исчезает нервозность, агрессивность. Регулярное применение дает больше вероятности того, что ваш ребенок сможет тщательнее подготовиться к экзаменам или контрольной и получить хороший результат.

ПОЛЬЗА ГЛИЦИНА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ПОХУДЕНИИ

Большинство таблеток и смесей для похудения дают результат, причиняя неоспоримый вред здоровью. Основное преимущество глицина в том, что он способен помогать, не вызывая негативных последствий.

Действие препарата основано на блокировке чувства голода в головном мозге: после приема у человека возникает обманчивое ощущение сытости. Кроме этого, полезная аминокислота выводит из организма токсины и другие вредные вещества, настраивая его работу на правильный лад. В отличие от стоимости других таблеток и порошков, цена такого способа для похудения доступна.

ЦЕНА ГЛИЦИНА

Купить лекарство лучше всего в аптеке, только так вы можете быть уверены в его подлинности. Цена препарата очень доступна. В зависимости от страны и марки производителя стоимость таблеток может стартовать от 50 рублей за упаковку. Максимальная доза взрослому человеку в сутки составляет не более 300 мг в сутки (3 таблетки) и доходит до 1000 мг при сильном алкогольном отравлении. Одной пачки (50 по 100 мг) хватит на длительное время.

<http://sovets.net/>

Принимать таблетки глицин

- для повышения работоспособности: 1 таблетка 3 раза в день на протяжении трех недель;
- нарушение работы нервной системы: 1/2 таблетки 3 раза в день на протяжении 12 дней;
- расстройство сна: 1 таблетка за 20 минут до сна.



Успеть сделать до Нового года!

Как известно, Новый год – время чудес и кардинальных перемен в жизни. Советы Сони Егоровой, сильнейшего экстрасенса 18 сезона «Битвы экстрасенсов» Сони Егоровой, для этого необходимо успеть сделать всего три вещи, но сделать с душой! Без них необычайная сила Нового года просто обойдет ваш дом стороной.

Каждый из нас с самого детства ждал чего-то особенного от самой волшебной ночи в году. Некоторые желания, загаданные под бой курантов, исполнялись, приводя в восторг и укрепляя веру в чудо, другие забывались через некоторое время, так и не воплотившись в реальность. Так или иначе, новогодняя

ночь требует особой подготовки ума, тела и жизненного пространства. Правильно подготовившись к празднику, можно навсегда изменить свою жизнь за одну ночь, обретя долгожданное счастье. По словам участницы 18 сезона «Битвы экстрасенсов» Сони Егоровой, для этого необходимо успеть сделать всего три вещи, но сделать с душой! Без них необычайная сила Нового года просто обойдет ваш дом стороной.

ПОСТАВИТЬ ЦЕЛЬ. Новогодняя ночь может подарить вам счастье, воплотив любое желание, ведь в мире нет ничего невозможного. Но для этого слово «желание» нужно превратить в слово «цель». Каждый день до наступления Нового года нужно проговаривать свое самое заветное желание вслух в утвердительной форме: так, как будто вы уже получили

все, что хотели. Энергия желания будет наращивать силу, и, когда вы загадаете его под бой курантов, ему будет дан мощный энергетический толчок, сметающий все преграды на вашем пути к цели.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО. Под «лишним» обычно имеются в виду старые ненужные вещи: пыльные книги, предметы гардероба, не надетые ни разу за прошедший год, испорченная посуда и так далее. Помимо внешней «чистки» от всего ненужного и отслужившего, необходимо позаботиться о «разгрузке» своей жизни от лишних связей, привязанностей и эмоций.

Изматывающие вас отношения, дружба, которая тянет на дно, просьбы, давно превратившиеся в требования, давние обиды, мучающие вас и по сей день – все это составляет внушительный «багаж», невидимый глазу, но вполне ощутимо перекрыва-

ющий ваш путь к счастью и успеху. Чтобы Новый год принес вам новую жизнь, необходимо сжечь мосты и сбросить с себя оковы, надетые другими людьми.

РАЗДАТЬ ДОЛГИ. Речь не идет о долговых обязательствах, рассчитанных на долгое время. Если вы прилежно выплачиваете кредит, то не нужно делать нечеловеческое усилие, стремясь во что бы то ни стало закрыть его раньше времени. Материальные долги, невыполненные обещания помочь близким, находящиеся «в режиме ожидания», а также обещания, данные самому себе, должны быть выполнены до новогодней ночи. Экстрасенс рекомендует составить список всех ваших задолженностей – от занятых у друга денег до взятой из библиотеки книги – и методично закрыть все долги до конца декабря.

dailyhoro.ru

СКАНВОРД

Показной блеск	Лист хвойного дерева	Зимний прикид для селёдки от кулинара	Классное занятие	Творец неправды	
↓	↓	↓	↓		
Духовный наставник	→			Стихотворная стопа	
Восприятие запахов	→				↓
Косметика для ногте	→		Мышцы голени	Мясная поджарка	Зодиакальное созвездие
Серая крыса		Высший орган православной церкви	Город в Эквадоре	↓	↓
↓	↓	↓		Французский пехотинец	→
Душистый белый цветок	Река в Португалии	Плотная ткань	Отверстие в иголке	→	
↓	↓	↓		Баловство, озорство	Древнее метательное копье
Любитель чужого добра	→		Груз, багаж	→	↓
Лекарство от голода	→		Полчище завоевателей	Род вечнозелёных деревьев	Футбольный клуб Испании
	→		↓	↓	↓
	→	Летательный аппарат	→		
	→	Привыкание к холоду	→	Мегаполис Египта	→
	↓				

По горизонтали: Мишура, Гурь, Обоянин, Лак, Пасок, Ибарра, Эуав, Ландыш, Ушко, Бор, Кладь, Еда, Подарок, Ракета, Закалка, Каир.
По вертикали: Иголка, Шуба, Урок, Врун, Ямб, Игрушка, Заводь, Икры, Азу, Рак, Синод, Аве, Дран, Шкода, Дротик, Орда, Акка, Реал, Кара.

ПОДПИШИСЬ НА ГАЗЕТУ «Пенсионер России: о жизни и для жизни»!

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ЛЮБИМЫЙ «ПЕНСИОНЕР РОССИИ: О ЖИЗНИ И ДЛЯ ЖИЗНИ»!

Уважаемые подписчики! Газета «Пенсионер России» уже много лет с вами. Здесь только самая актуальная информация, материалы, затрагивающие интересы представителей старшего поколения, познавательные рубрики, полезные советы. Вы цените наше издание, а мы гордимся своими постоянными подписчиками и всегда рады новым читателям. Приглашаем вас подписаться на

нашу газету на первое полугодие 2018 года (январь-июнь).

Подписной индекс
ПЗ211, 24351

Подписаться можно в любом почтовом отделении вашего региона.

Впервые стала возможна подписка в республике Крым. Но только по индексу 24351.

Редакция

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС _____

Министерство связи
"Роспечать"

АБОНЕМЕНТ на газету _____

Пенсионер РОССИИ
О ЖИЗНИ И ДЛЯ ЖИЗНИ

на 2018 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
X	X	X	X	X	X						

Куда _____ (фамилия, имя, отчество)

Кому _____ (фамилия, имя, отчество)

Доставочная карта

на газету _____

Пенсионер РОССИИ
О ЖИЗНИ И ДЛЯ ЖИЗНИ

Страна _____ Место _____ Тип _____

на 2018 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
X	X	X	X	X	X						

Куда _____ (фамилия, имя, отчество)

Кому _____ (фамилия, имя, отчество)