

Что делать при
«внезапных проверках»
коммунальных служб

стр. 5

Домашние питомцы
способны продлить
жизнь на 4-5 лет

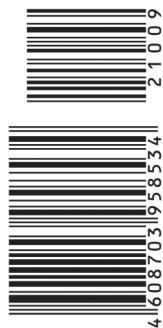
стр. 12

Рецепты для
растирки ног
при тромбофлебите

стр. 13

Секреты выпечки
со сладкой
начинкой

стр. 15



Пенсионер

РОССИИ
О ЖИЗНИ
И ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 9 (184)

Как получить обещанные 10 тысяч рублей

Не дожидаясь, когда пройдут выборы и будет сформирован новый состав Госдумы, Владимир Путин внес несколько новых инициатив по поддержке отдельных категорий граждан.

Их необходимость связана с тем, что из-за влияния пандемии коронавируса уровень инфляции превышает тот, что прогнозировался Правительством ранее. Если ожидалось, что рост цен не будет выше 4%, то сегодня фактическая годовая инфляция достигла 6,5%.

«Предлагаю дополнительно осуществить для пенсионеров разовую выплату в размере **10 тысяч рублей**», — заявил глава государства. Мера должна коснуться всех без исключения пенсионеров, включая работающих и военных. Единовременная выплата придет в сентябре 2021 года. Заявление для получения этих средств подавать не надо. Соответствующий Указ Президента размещен на сайте Кремля.

Депутатам нового созыва ГД предстоит доработать законодательство, чтобы защитить социальные выплаты граждан от списания банками. Сейчас они позволяют себе автоматически зачислять пособия в счет уплаты долгов. «Если финансовые учреждения списывают в автоматическом режиме, нужно сделать так, чтобы эти деньги вернули», — указал Путин.

По материалам «Российской газеты»



images.anaca3.com

■ ■ ■ ВОТ ТАК НОМЕР!

Зарплаты в ПФР выросли втрое быстрее пенсий

Скорость роста выплат работникам ПФР оказалась втрое выше темпов увеличения пенсий, которые выплачивает фонд.

Фонд оплаты труда работников Пенсионного фонда РФ в 2020 году был увеличен на 13,3% и составил 68,117 млрд руб., следует из данных Счетной палаты. Средняя зарплата сотрудников центрального аппарата ПФР подскочила на 17,8% — с 78 до 91,2 тыс. руб. В территориальных органах ПФР зарплаты выросли скромнее — на 15,3%, с 40,6 до 46,8 тыс. руб.

Пенсии стали больше на 5,8%, или 878 руб. в пересчете на средний размер страховой пенсии по старости,

которая составила 15 тыс. 977 руб. на конец года.

Инфляция в этом году побила все мыслимые и немыслимые рекорды — цены на продукты растут так быстро, что продавцы порой просто не успевают менять ценники, а покупатели каждый раз при походе в магазин убеждаются: на тысячу рублей можно купить только продукты на ужин.

Многие пенсионеры, многолетние семьи из-за этого вынуждены обращаться к кредиторам, а что делать? Есть-то хочется, а купить не на что. И пока что это замкнутый круг. Будет ли из него выход?

По материалам Moi-goda.ru

■ ■ ■ СТАТИСТИКА

Пожилые обогнали молодых. По антителам

У переболевших COVID пожилых людей оказалось больше антител, чем у молодых, следует из результатов совместного исследования лабораторной службы «Хеликс» и Военно-медицинской академии имени Кирова.

«У людей старшего возраста определяется более высокое количество антител класса IgG после перенесенного COVID-19: в возрастной группе от 60 до 70 лет среднее количество вырабатываемых антител было в два раза больше, чем в категории от 20 до 30 лет, вне зависимости от степени тяжести заболевания», — говорится в пресс-релизе.

Анализ уровня антител у участников проводился с августа 2020 по май 2021 года.

«Более высокие концентрации антител в старших возрастных группах потенциально можно объяснить тем, что у таких людей иммунная система сталкивалась с большим количеством антигенов в течение жизни и лучше реагирует на иммунизацию, чем у лиц более молодого возраста», — приводится пояснение медицинского директора компании Дмитрия Денисова.

У пациентов, переболевших коронавирусом в тяжелой форме, антител вырабатывается больше, следует из результатов исследования. Особенно это заметно среди пожилых людей — в группе испытуемых старше 50 лет уровень таких антител после тяжелого течения болезни был в два раза выше, чем после легкого заболевания.

Интерфакс

■■■ ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

► Краснодарский край

«Бабушки на час» из Краснодара

«Серебряные волонтеры Благотворительного фонда «Поколение» стали участниками проекта «Бабушка на час»: они с пользой проводят время с «внуками» из специализированных учреждений Кубани.

«На данный момент у нас 35 «серебряных» волонтеров», — рассказали АСИ в благотвори-

тельном фонде. Уже прошли первые знакомства бабушек и особенных детей с подопечными этих организаций, сейчас они стали еженедельными. Благодаря совместным занятиям дети быстрее и проще усваивают новые знания и навыки, улучшается их социальная адаптация.

► Ростовская область

Встать на ноги после инсульта

Благотворительная организация Ростова-на-Дону уже более пяти лет помогает заключенным вернуться к нормальной жизни. Однако средства, полученные от Фонда президентских грантов, позволили поддерживать не только осужденных, но и обычных людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

«Грант позволил нам взяться за инвалидов и тяжелобольных ростовчан. В основном это пенсионеры, которым нужна помощь, чтобы вернуться к нормальной жизни и

обрести навыки самообслуживания после перенесенных инсультов, — пояснил АСИ руководитель «Спаса» отец Андрей Мнацаганов. — Мы взяли под свое покровительство шесть больных и в течение года им помогаем».

Регулярные процедуры, забота и внимание к пациентам уже дают свои результаты: накануне на ноги встал и начал двигаться один из тяжелобольных — 70-летний дедушка, для которого удар обернулся поражением опорно-двигательного аппарата.

► Якутия

Дом престарелых принял первых постояльцев

Интернат расположился в новом корпусе Вилюйского специализированного дома социального обслуживания для престарелых и инвалидов им. Кэтти Марсен. Его строили два года.

На первом этаже дома-интерната нового типа есть все необходимое для маломобильных граждан: специальные кровати и санузлы, оборудование. Кроме того, в новом корпусе есть столярная и швейная мастерские, библиотека, сенсор-

ная комната и компьютерный класс, комнаты для учебно-игровых занятий и рисования. Здесь же — парикмахерская, кабинеты психолога, стоматологический и УЗИ, зал для лечебной физкультуры.

В каждом холле расположены телевизоры, предусмотрена комната для курения. Для верующих — отдельное помещение для молитв. Врачебную помощь оказывают терапевт, психиатр, ларинголог, офтальмолог и массажист.

► Криминал

Мошенники обокрали дочь Валерия Чкалова

Раскрыто дерзкое преступление, совершенное против дочери легендарного летчика Валерия Чкалова.

Официальный представитель МВД России Ирина Волк сообщила, что с банковского счета 82-летней женщины дистанционным способом похищено свыше 23 миллионов рублей.

Как выяснили полицейские, мошенники представлялись сотрудниками правоохранительных органов или службы безопасности банка. Они внушали пенсионерке, что неизвестные пытаются снять с ее счетов деньги. В итоге преступники убедили Ольгу Валерьевну перевести все



topwar.ru

сбережения на якобы надежный страховочный счет, который на самом деле принадлежал им.

Сыщики установили, что аферисты находятся в Республике Бурятия. Трех соучастников задержали оперативники при участии Росгвардии в Прибайкальском районе Бурятии и доставили в столицу, сообщает РГ.

■■■ РЕФОРМА

Фарш можно повернуть назад

В каких странах понизили пенсионный возраст

Понижение пенсионного возраста «обратно» — это мечта миллионов россиян.

На теме пиарятся оппозиционные партии, но реальных шансов повернуть фарш в другую сторону нет. Между тем мы насчитали как минимум пять стран, где граждане и политики добились понижения пенсионного возраста.

В частности, в 2019 году соответствующее решение приняла Италия. Там возраст выхода на пенсию был понижен на пять лет: с 67 до 62. При этом для получения пенсии в 62 года итальянцы (независимо от пола) должны иметь минимальный стаж в 38 лет.

Для «перекрутки» пенсионного возраста правительству страны пришлось потратить дополнительно 12 млрд евро за два года.

С октября 2019-го понизили пенсионный возраст и в Польше: до 65 лет — для мужчин и до 60 лет — для женщин. До этого с 2012 года там вводили плавное повышение возраста выхода на пенсию до 67 лет для всех. Изменение пенсионного возраста стоило бюджету страны около 3 млрд евро дополнительно. Зато его приветствовали 82% поляков, заявивших, что воспользуются правом более раннего выхода на заслуженный отдых.

Активно игралась с пенсионным возрастом в предыдущие годы и Франция. В 1982 году пенсионный возраст с 65 лет до 60 понизил президент Франсуа Миттеран. Однако в XXI веке, с приходом к власти Николя Саркози, его вновь подняли, но до 62 лет.



Вернулся возраст выхода на пенсию к 60 годам в 2013 году, при Франсуа Олланде. Тогда расходы на реформу в правительстве страны оценили в 1,1 млрд евро разово плюс по 3 млрд евро ежегодно.

Есть некоторый опыт снижения пенсионного возраста и у наших соседей по СНГ. В 1999 году, в честь Года женщин, президент Узбекистана Ислам Каримов понизил пенсионный возраст для женщин страны: с 55 лет до 54.

А в конце 2020 года парламент Молдавии аннулировал пенси-

онную реформу, снизив возраст выхода на пенсию, как это было до декабря 2016 года. Гражданам страны предписано возвращение пенсионного возраста с 63 лет для всех к 62 — для мужчин и 57 — для женщин.

Эти примеры показывают, что отыграть назад повышение пенсионного возраста при наличии политической воли можно. Но реален ли такой сценарий для России — особенно если брать в расчет не политические резоны, а социально-экономические факторы?

«Московский комсомолец»

КСТАТИ

Прежний порядок выхода на пенсию хотят вернуть почти 90% жителей РФ

За возвращение прежнего порядка выхода на пенсию — мужчинам с 60 лет, женщинам с 55 лет — выступают большинство жителей России (87%), приводит данные исследовательский центр портала Superjob.ru. Только 5% опрошенных отрицательно относятся к этому предложению.

Число противников пенсионной реформы растет с увеличением возраста граждан РФ: 79% — среди молодежи до 34 лет и 92% — среди людей старше 45 лет. Опрошены 1600 граждан РФ старше 18 лет в 387 населенных пунктах, сообщает ИА REGNUM.

■■■ ОФИЦИАЛЬНО

Гражданам сообщат о будущей пенсии

Минтруд РФ утвердил порядок информирования граждан о предполагаемой сумме пенсионных накоплений.

Приказ, подписанный министром труда и социальной защиты РФ Антоном Котяковым, опубликован на официальном интернет-портале правовой информации.

Приказ вступает в силу с 2022 года. Согласно документу, сведения будут предоставляться застрахованным женщинам, достигшим 40 лет, и мужчинам, достигшим 45 лет, которые не получают пенсионные выплаты. Информирование должно проходить один раз в три года, начиная с указанного возраста, сообщает ТАСС.



■■■ СИЛЬНЫЕ ДУХОМ

«НЕ БУДЕТ СТЫДА ЗА МЕНЯ»

Как Герой Советского Союза стал монахом

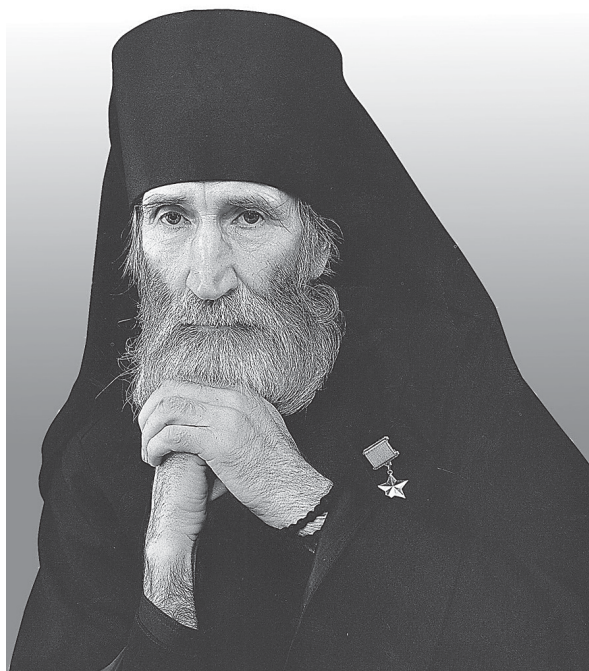
На Афганской войне он потерял ноги, но сила духа помогла ему вернуться в строй на протезах, преодолеть последующие испытания и даже научиться танцевать. На гражданке он добился и власти, и денег. А однажды депутат и бизнесмен бросил нажитое и принял монашеский постриг. Сегодня инок и воин проповедует Евангелие и носит Звезду Героя на монашеской рясе.

Обещание отцу

...Когда в горах Афганистана 27-летний Валерий получил ранение, первая мысль была: «Как мама это переживёт? Недавно погиб отец. А теперь вот сын между жизнью и смертью». Несчастье случилось в Панджшерском ущелье, где годом ранее свой последний подвиг совершил его отец, полковник Анатолий Бурков, посмертно награждённый орденом Красной Звезды. «Тогда был сбит наш вертолёт огневой поддержки Ми-24, и надо было срочно спасать экипаж. Вертолёт, в котором находился отец, оказался ближе всех, и он дал команду снижаться. На высоте 200 м их подбили «духи», — рассказывает Валерий. — Батя дал возможность первым покинуть машину членам экипажа, а когда выпрыгивал сам, взорвались бензобаки, он загорелся, как

Валера отбросил больничную простынку и увидел два забинтованных обрубка, вспомнил героя Великой Отечественной войны Алексея Маресьева. «И сразу мысль в голове: «А чем я хуже Маресьева? Он смог жить и летать без ног, и я смогу!» И больше — никаких рассуждений: «Что я, такой бедненький-несчастненький, буду делать?» Валерия собирались представить к званию Героя Советского Союза, но он отказался: «Главной наградой будет вернуться в строй».

Костылями он ни разу так и не воспользовался. Учился ходить на протезах, держась за инвалидную коляску. Спустия полгода уже играл в волейбол, катался на велосипеде, а через год после ранения вернулся на службу. Просился в Афганистан. Не пустили. Мог служить в лётных частях. Поднимался в



протезах, поняла, что ты — мой мужчина».

А в октябре 1991-го Бурков всё-таки получил звание Героя Советского Союза, Горбачёв подписал указ о награждении. «Сказать, что для меня это было неожиданностью, — ничего не сказать. До сих пор загадка, кто же реанимировал моё представление к Герою». В отставку Валерий вышел полковником через 13 лет после ранения.

Заглянуть в вечность

На пенсии Бурков занялся помощью инвалидам, стал советником президента. В свободные вечера приезжал в госпиталь Бурденко, переодевался в больничную пижаму, садился в инвалидную коляску. Ездил по палатам, говорил с ранеными в Чечне «ампутантами». А утром прибегал уже на своих двоих: «Ребята, я в магазин. Кому что купить?» У тех глаза вылезали на лоб. Так он многих заставил поверить в себя. Организовал фонд «Герои Отечества», избирался депутатом облдумы, но быстро понял: политика — не его. Как и бизнес: «Коммерция — это мертвяк. Душа становится каменной».

Был в его жизни и тёмный период. «Я любил застолья — собираться с друзьями, отметить радостное событие. Теперь понимаю, насколько верны слова: «Дьявол не может сделать привлекательным ад, поэтому он делает привлекательной дорогу туда». Я потерял меру. Тогда Господь взял за шкуру: «Бурков, куда катишься?» И я за один день бросил пить и курить — и это было моё второе соприкосновение с Богом, ког-

да почувствовал, что Он есть. А первое было в Афганистане, когда я за сутки трижды пережил клиническую смерть. И осознал: есть вечность, есть жизнь после смерти».

Ещё одно «соприкосновение», которое изменило его жизнь навсегда, произошло, когда подмосковная дача Буркова превратилась в приют для всех, кому нужна была помощь, — Центр многопрофильной помощи лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Первым его обитателем стал сын дальних родственников — его, заглушавшего депрессию алкоголем, отправили к Буркову, и тот принял. Помог. После

отставной полковник исписал семь страниц.

«Возникла робкая мысль о монашестве. Однажды знакомый батюшка позвал меня к старцу. Были ещё два прихожанина. Они задали свои вопросы, а я молчал. Тогда отец Владимир меня подтолкнул: «Такую возможность упускать нельзя». И я спросил, есть ли Божия воля на постриг меня в монахи? Старец держал паузу — как мне показалось, бесконечную. Потом стукнул меня по голове и благословил».

Жена Валерия отпустила — дала согласие на постриг. В 2016 году полковник Бурков стал иноком Киприаном и возглавил

Иногда случаются необъяснимые чудеса — но исключительно с теми, кто верит, что чудеса бывают.

Пауло Козльо

этого дом наполнился другими несчастными. Им и самому Буркову духовными советами помогал игумен Пантелеймон из Саввино-Сторожевского монастыря.

К своей первой серьёзной исповеди он шёл много лет, и, готовясь к ней в 2010 году,

Центр душепопечения, психиатрической и психологической помощи «Добрый самарянин». Он снова на передовой, только теперь воюет на духовном фронте, где поле битвы — душа человеческая.

Мария Позднякова, aif.by



Большинство людей намного сильнее, чем они думают, они просто забывают иногда в это верить.

Иммануил Кант

факел, на глазах однопольчан». Отец Валерия словно предвидел смерть, своему брату незадолго до гибели написал письмо в стихах. Там были строки: «Я горел, и горю, и сгораю. Но не будет стыда за меня...»

Последний раз они виделись в 1981 году и договорились — Валера тоже придет служить в Афганистан. Но этому помешал внезапный туберкулёз. И своё обещание он выполнил уже после гибели отца. Из-за перенесённой болезни Буркову-младшему, лётчику-штурману, полёты были временно запрещены, и он отправился в Афганистан в качестве авиационного наводчика. Новым военным ремеслом овладевал уже на месте. С 23-килограммовой рацией за плечами каждый день ходил «по краю лезвия» на передовой. Пока однажды у него под ногами не взорвался камень, под который душманы спрятали мину.

По пути Маресьева

В медсанчасти под Кабулом ему отняли обе ноги до колен, спасли правую руку, которую тоже могли отрезать. Когда

небо за штурвалом. Но вовремя понял, что должен передать другим опыт, полученный на войне в качестве авианаводчика. Написанным им учебником по этой дисциплине и сегодня пользуются наши офицеры в Сирии.

Как и Маресьев, без ног он не только летал, но и танцевал. С Ириной познакомился в подмосковном Монино в кафе. Пригласил приглянувшуюся девушку на танец. Она отнеслась к кавалеру прохладно. Но, когда на следующий день Валера в кафе не появился и кто-то рассказал Ирине, что он на протезах в кровь стёр ноги, она была потрясена. Потом Ирина признается, что именно в тот момент поняла: он и есть её мужчина. Свадьбу сыграли в 1986 году. Сын Андрей родился в 1987-м.

«В жизни есть две загадки: смерть и женщина. Для меня смерть не загадка, абсолютно ясная вещь: ее нет! А вот женщины для меня — до сих пор загадка. Это потрясающие творения Божии. Что ими движет? Она ко мне относилась спокойно, когда думала, что я на своих ногах. Однако «когда узнала, что ты на

■■■ КАК МЫ ЖИВЕМ

Ругаться
матом —
быть приматом

У нас сейчас в жизни проблем немало. Но среди них хочу одну особенно выделить. Это повальное сквернословие. Вот идешь по улице и слышишь, как молодежь друг с другом разговаривают — матом.

Матерятся, не обращая внимания на окружающих. А пройдите как-нибудь мимо школы, когда прозвенит звонок и выйдут школьники. Вы такого и на стройке не услышите!

Раньше попробуй дома сказать грубое слово — сразу по губам получали. А сейчас до чего дошло — даже приличные на вид девочки старательно матерятся. Делаешь им замечание, а они воспринимают это как оскорбление.

Как я понимаю, сейчас пошла некая мода у молодежи, что, если ты хочешь быть крутым, надо ругаться, как сапожник. Прежде матерщина была как бы специфическим языком алкоголиков, проституток, преступников, а теперь стала самым обычным явлением, прочно вошла в быт многих людей, а самое страшное — детей и молодежи.

А как назвать человека, который матерится при ребенке и в ответ на адекватное замечание начинает материться еще больше и вдобавок в твою сторону?

Мат — заразная болезнь, и болеет вся страна. Мат проник в литературу, СМИ, шоу-бизнес и публичную политику. Много передач, где используется брань, например на ютубе. На мой взгляд, эта проблема ярко характеризует уровень нравственной деградации у нас в обществе.

По данным разных социологических опросов, в России матерится до 70% населения. Матерятся независимо от социального и образовательного статуса, матерятся по любому поводу — от радости до горя, матерятся просто так, без повода, вставляют в речь для «связки» слов.

И если мат в последнее время, особенно с помощью отдельных «деятелей культуры», стал широко применяться, это не значит, что мы должны с этим мириться и что нам это должно нравиться. Уверен, это никому не нравится!

Опросы показывают: подавляющее большинство россиян (80%) негативно относится к использованию ненормативной лексики в телепрограммах, считают это недопустимым проявлением распушенности. По-моему, с этим как-то надо бороться.

Иван Седов



■■■ ОБЫЧАИ НАРОДОВ РОССИИ

Древние традиции мордвы

«Жена —
всему голова»

У языческой мордвы было больше сотни богов. Почти на каждый предмет или природное явление приходился свой «хозяин». Больше всего при этом было богов женских: Вириява — богиня леса, Чиавва — богиня солнца, Кудава — богиня дома. У каждой богини был муж — покровитель той же стихии или явления. Но роль мужей, как правило, была куда менее значительной.

Некоторые историки утверждают, что для древней мордвы был характерен матриархат. Женщина в мордовской семье пользовалась очень большим влиянием на мужа. В мордовских языках даже существовали такие пословицы: «Муж говорит, жена думает» или «Не верь мужу, спроси у жены».

Свадьба
по-мордовски

Очень богаты, разнообразны и необычны свадебные традиции. Так, например, в некоторых селах жених и невеста первую брачную ночь проводили... в хлеву — конечно же, предварительно чисто выметенном и убранном. Кто-то говорит, что делалось это с тем, чтобы дать молодоженам уединиться, в то время как в доме родители и гости продолжают празднество.



Кто-то — что таким образом новоявленная жена привыкает не только к мужу (которого в старину вполне могла увидеть только в день свадьбы), но и к новому дому, новому хозяйству, обстановке.

Легенда
о Хозяине погоста

Вплоть до XVI века и мокша, и эрзя исповедовали язычество. И до сих пор отголоски древних традиций можно увидеть в подробностях свадебных, погребальных и многих других обрядов. Взять хотя бы символическое моление у штатала — священной деревянной свечи. Вплоть до начала XX века в некоторых

мордовских селениях сохранялся обычай: первого покойника на новом кладбище хоронили стоя и с посохом в руках. Считалось, что после этого дух его станет «хозяином погоста».

«Русский и
мордвин всегда
друг друга
поймут!»

Любопытный факт: не существует мордовского языка как такового. Есть язык мокшанский — им владеет мокша — и эрзянский, на котором, соответственно, разговаривает эрзя. Оба языка распадаются на пять диалек-

тов, а мокшанский — еще и на семь говоров.

Очень много в мордовских языках заимствований из русского. Так, например, и там и там есть слово «вечер». Однако у мордвы закрепилось оно в значении «собрание, проведение какого-то мероприятия, торжества». Еще один интересный пример — слово «доска», которое означает только и исключительно школьную доску. А для обозначения доски вообще в мордовских языках есть слово «лаз».

Ножницы
под подушкой

Как в старину определяли, какого пола ребенок родится у женщины? Да очень просто. Выступили на коже темные пигментные пятнышки — значит, быть мальчику. После родов ребенка и роженицу обязательно мыли в трех водах. В воду, в которой надлежало купать младенца, бросали деньги: считалось, что этот нехитрый оберег в будущем принесет малышу богатство и счастье.

Чтобы новорожденного не «испортили» злые силы, под подушку ему клали любой железный предмет — ключ, нож или топор. А чтобы отвести бесам глаза, малыша... продавали нищему или первому встречному. Чисто символически, разумеется — мать тут же «выкупала» свое чадо за две-три копейки.

«АиФ-Пенза»

■■■ ПРОГНОЗ

Конец света и правда близко?

Ну что, как вам 2021? Волны жары, наводнения, оползни, пожары и появление новых вариантов коронавируса рисуют по-настоящему апокалиптическую картину.

Кажется, мир приближается то ли к Всемирному потопу, то ли к чему-то похуже. Но что по этому поводу думают ученые?

Внимание широкой общественности в прошлом году привлек профессор Питер Турчин из Университета Коннектикута. Согласно результатам его исследования расцвета и падения цивилизаций, в следующем десятилетии мир ожидает период социальных потрясений. К сожалению, результаты последних научных исследований также лишены оптимизма — некоторые модели предвещают человечеству не более 20 лет жизни.

Фундаментальной идеей, которая лежит в основе того, что нам стоит



беспокоиться о будущем цивилизации, безусловно, стало появление ядерного оружия. Ученые, которые трудились над созданием первой атомной бомбы, впоследствии стали авторами «Часов Судного Дня», которые впервые появились на обложке журнала Чикагского университета в 1947 году. Именно тогда стрелки часов установили на 23:53, но их очень быстро перевели на 23:57, после того как Советский Союз испытал свою первую атомную бомбу. Произошло это в 1949 году.

На фоне каскада тревожных экологических событий, от лесных пожаров на западе США и в Сибири до наводнений в Германии, и отчета, в котором говорится, что тропические леса Амазонки, возможно, больше не смогут выполнять роль поглотителя углерода, результаты нового исследования предсказывают, что коллапс экосистем может произойти уже в 2040 году — при условии, что текущие тенденции сохраняются.

Отметим, что в новом исследовании ученые сосредоточились на двух сценариях с использованием ряда переменных, включая население, показатели рождаемости, смертности, промышленное производство, производство продуктов питания, услуги, невозобновляемые ресурсы, устойчивое загрязнение, благосостояние людей и экологический след. Словом, будущее туманно, но не определено. А как вы думаете, падет ли наша цивилизация в ближайшем будущем?

Newsaboutworld.ru

■■■ ПФР ИНФОРМИРУЕТ

Когда начинать оформлять пенсию?

Россияне могут заранее обратиться в органы Пенсионного фонда для оформления пенсии. Подать необходимые документы можно за два года до наступления возраста, дающего право на выплату, рассказали в отделе ПФР по Москве и Московской области.

«Заблаговременное обращение позволит специалистам Пенсионного фонда провести предварительную работу — обеспечить полноту и достоверность сведений о пенсионных правах застрахованных лиц, учтенных в территориальном органе ПФР и необходимых для своевременного и правильного назначения пенсии», — пояснили в Пенсионном фонде.

Для предварительной оценки документов необходимо представить паспорт и документы, подтверждающие периоды работы (например, трудовую книжку).



img.gazeta.ru

В случае недостающих сведений или необходимости подтверждения имеющихся данных специалисты ПФР направят запросы в организации или архивные учреждения.

«Если работа по уточнению и дополнению необходимых для назначения пенсии сведений будет завершена до достижения заявителем возраста, дающего

право на назначение страховой пенсии по старости, пенсия будет назначена не позднее 10 рабочих дней со дня подачи заявления о назначении пенсии», — добавили в ПФР, уточнив, что подать само заявление о назначении пенсии можно не ранее чем за месяц до наступления пенсионного возраста.

Василий Кошкин, РГ

■■■ ПРОВЕРКИ

Если контролеры пришли внезапно

Правоохранительные органы имеют право на проверки квартир граждан только при наличии веских оснований и соответствующих документов. Об этом рассказал заведующий филиалом московской коллегии адвокатов «Защита» Анатолий Миронов.

Эксперт напомнил также, что проверки могут проводить сотрудники коммунальных служб или контролеры потребления энергоресурсов.

«Если речь идет о проверке различных приборов учета, а также их показаний, то по действующему законодательству нужно предупредить потребителя не позднее чем за 14 дней до даты проведения проверки с указанием предполагаемых дат и времени», — пояснил Миронов.

По словам юриста, гражданин может не согласиться с такой датой и предложить свой вариант. Однако сделать это ему следует не ранее двух дней с даты, когда поступило сообщение, и не позднее трех дней с даты, указанной в извещении о проведении проверки.

Эксперт добавил, что если договориться о дате визита не

удалось и проверка явилась, а владелец квартиры не впустил проверяющих, то, скорее всего, штурмом брать жилплощадь не станут. Однако, отметил Миронов, проверяющие составят акт и обратятся в суд. И в итоге впустить их в квартиру все-таки придется.

Адвокат также сообщил, что один раз в три месяца управляющая компания имеет право на допуск в жилые помещения своего представителя для осмотра «с целью обеспечения сохранности жилищного фонда всех форм собственности, а также выполнения требований действующих нормативов по содержанию и ремонту жилых домов». Время такого визита также должно быть согласовано заранее.

Миронов отметил, что полное право попасть в квартиру имеют сотрудники аварийно-спасательных служб для устранения аварии. Но даже им запрещено делать это силой. Но платить за последствия аварии придется тому, кто препятствовал ее устранению.

trud.ru

■■■ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Про бесплатный сыр в мышеловке

Сколько стоят услуги юристов-мошенников?

Что получает обычный человек, попытавшись получить юридическую консультацию при помощи интернета? В первую очередь — многочисленные предложения проконсультировать бесплатно!

Люди звонят по телефону непонятно кому, рассказывают о наболевших проблемах, наивно полагая, что им действительно будет оказана некая помощь.

Было бы полбеды, если бы некие молодые юристы просто практиковались в общении с клиентами, действительно пытаясь дать человеку дельный юридический совет бесплатно, без всякой ответственности за последствия. Всё гораздо хуже.

К сожалению, таким способом очень многие недобросовестные юристы-аферисты пытаются завлечь к себе в офис людей, потерявших из-за навалившихся правовых проблем чувство самосохранения.

По прибытии в офис такой юридической фирмы с вас попытаются получить деньги. Скорее всего, вы заплатите. Сколько — зависит от квалификации «бесплатных» юристов-мошенников. Максимальная известная цена «бесплатной юридической консультации» — 154 000 рублей, но могут удовлетвориться и тысячей...

Как не стать обманутым?

1. Обзвоните не менее десяти организаций.

Потратьте время, ваш вопрос этого стоит, выберите наиболее подходящий вариант.

2. Не стесняйтесь задавать «неудобные» вопросы, ответы записывайте.

— С кем я говорю, какова ваша должность? Как ваши фамилия, имя, отчество?

Нежелание сообщить требуемые сведения, пусть даже под благовидным предлогом — повод насторожиться.

— Как полностью называется организация?

Полезно проверить название организации через поисковую систему в совокупности со словами «отзывы», «мошенники».

— Какой ОГРН (основной государственный регистрационный номер организации)?

Нежелание сообщить ОГРН, пусть даже под благовидным предлогом — повод насторожиться, серьёзные юридические организации размещают всю информацию на своём сайте в открытом виде.

— Кто именно будет давать юридическую консультацию?

— Какова должность названной персоны?

— Каков юридический стаж названной персоны?

Не имеет значения в данном контексте, будет ли вас консультировать юрист

со статусом адвоката или без такового, важна квалификация и опыт специалиста именно в вашей правовой проблеме.

— По какому именно адресу можно прибыть на консультацию?

Существуют организации, которые осуществляют свою деятельность под разными вывесками, но по одному адресу. Выполнив рекомендацию № 1 (обзвонив достаточное количество организаций), вы, вероятно, столкнётесь с этим «парадоксом». Хорошо, если несколько разных организаций работают в одном офисном здании, чаще — это одна и та же «команда» предлагает услуги под разными вывесками.

Полезно проверить названный адрес через поисковую систему в совокупности со словами «отзывы», «мошенники». Возможно, будут новости.

— Сколько стоит юридическая консультация?

Услуга должна иметь стоимость. Если услуга не имеет стоимости (бесплатно), значит она ничего из себя не представляет, а следовательно — бесполезна, если не вредна.

3. Не платите денег, если пришли на «бесплатную» юридическую консультацию!

Проявите твёрдость. Если вымогают деньги — наберите с мобильного телефон полиции, начните описывать ситуацию, скорее всего, «добрые юристы» сами вас выпроводят, забыв про деньги.

По материалам lexpages.ru

■■■ ВОПРОС-ОТВЕТ

Стаж и пенсии

Добрый день! Уходила на пенсию в 2012 году. Во время учебы в вузе на 2-м курсе в 1978 году родила ребенка. Учитывается ли время академического отпуска по уходу за ребенком 1 год в общий стаж для назначения пенсии?

Петрова

— Законом предусмотрен порядок учета нестраховых периодов в стаж при назначении пенсии, в том числе и периодов ухода за ребенком. Для получения права на учет таких периодов в стаж необходим факт работы до данного периода либо после отпуска по уходу, хотя бы 1 день.

Подал заявление о досрочном выходе на пенсию. Пришёл отрицательный ответ. Когда наступает мой выход на пенсию? Я родился 01.01.1964 года. На декабрь 2020 года северный стаж составляет 9 лет. Общий стаж 33 года 7 месяцев 20 дней, на декабрь 2020 года. В данный момент я продолжаю работать на севере, вахтовым методом.

Юрий Павлович

— Уважаемый Юрий Павлович! Право на назначение досрочной страховой пенсии по старости в 2021 году имеют граждане, не только достигшие пенсионного возраста, но имеющие стаж работы в условиях Крайнего севера не менее 15 лет и общего стажа не менее 25 лет (мужчины). У вас выработано всего 9 лет в условиях КС, поэтому в вашем случае пенсионный фонд поступил согласно закону.

Rospensioner.ru

■■■ ТВОРЧЕСТВО

Сегодня книги разлюбили

В шкафу угрюмом, в тихом зале
На полках книги умирали...
Нет, не плохими они были,
А просто люди их забыли.
Забившись в интернета дали,
Их просто больше не читали...

Желтели тихие страницы,
Где мудрость всех веков хранится,
И без людской любви, заботы
Дышали пылью переплёты.
Добры, наивны книги были —
Не знали, что их разлюбили.

Они всё ждали, ждали, ждали...
Людские руки вспоминали...
И в час ночной им снились лица,
Те, что склонялись над страницей.
Уютной лампы свет высоко
И капли яблочного сока,
Что брызнули на лист раскрытый,
Цветок засушенный, забытый,
Билет в театр, что был закладкой,
След пальца от конфеты сладкой...
И стаи галочек-пометок —
Следы раздумий, тайных меток,
Оставленных карандашом.
«Ах, как же было хорошо!» —
Они вздыхали....

* * *

Когда любовь сменилась словом «секс»
И «бизнесом» — любимая работа,
Когда в карман дешёвый «шопинг» влез,
Нам за покупками ходить уж неохота.
Когда «ресепшном» вдруг стали называть
Стол у дверей вахтёрши тёти Мани,
Когда зарплату перестали получать,
А только лишь «бабло» и «мани»,
Когда понятия Достоинство и Честь
На толстый кошелек и джип сменилось,
А мужественность вдруг и там, и здесь
Тихонько в «голубятню» превратилась.

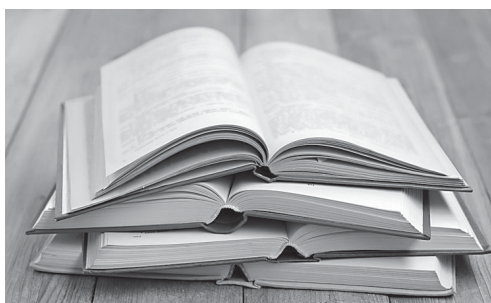
Когда природная девичья красота
Сменилась профилем «губастой утки»,
Когда не смотрят в окна и в глаза,
А только в телефоны всей «маршруткой».
Мы не заметили, как всё произошло...
Мы не увидели, как всё вдруг изменилось.

Фальшивкой грязною наполнилось кино,
Меж «фейков» наша правда заблудилась.
День выходной на «уикенд» сменив,
Мы не сидим за книгами любимыми,
И свой родной Дар Коляды забыв,
Живём меж «хэллоуинов» с «валентинами».

Мы терпим «толерантно» подлецов,
Меняем музыку на ритмы «клубных» танцев,
Теряем речь..., культуру... и лицо...,
Сгребая грязь и хлам у иностранцев.

Мы не заметили, как всё произошло...
На что мы самоцветы променяли?!
Родных традиций чистое лицо —
Испачкали..., забыли... и предали...

Лариса Сперанская



■■■ ТРОПИНКИ СУДЬБЫ

Так хочется быть нужной

Просидела с внуками полтора десятка лет, а теперь не нужна. Так жаловалась на свою семью Тамара Ивановна, сестра тещи. Тамара Ивановна одна вырастила дочь, хотя было очень трудно. Тогда еще молодая Тамара плакала тихонечко ночью в подушку, чтобы, не дай Бог, не услышала дочка и не расстроилась.

Безденежье, безысходность, прозябание в однушке... Помочь было некому. Муж не захотел терпеть неудобства, плач по ночам ребенка, неустroенность быта, вечно невыспавшуюся, замотанную ребенком жену и ушел к другой.

Но время идет, дочь выросла и удачно вышла замуж, у них родились дети, погодки, мальчик и девочка. И опять для Тамары Ивановны все вернулось: суeta с внуками, помощь дочери, а когда внуки подросли, они больше были у бабушки Тамары, чем дома.

Она с ними и уроки делала, и в бассейн отводила — везде, куда нужно было. Да еще приготовить им поесть, сносить капризы и недовольство — в общем, крутилась



pandda.me

Тамара Ивановна таким образом 15 лет без продыха.

Да, дочь с зятем подкидывали ей денег, так на эти же деньги Тамара Ивановна готовила обеды для детей. А когда они у нее оставались с ночевкой, то и ужины, завтраки. Уставала она. Но не жаловалась. А может, надо было... Дочь считала, что мама все выдержит, а что ей сделается, молодой пенсионерке, ушедшей на пенсию в 45 лет.

И вот внуки стали большими. Им уже неинтересно с бабушкой. Скучная она и не продвинутая, во многом не разбирается, о чем с ней говорить? И они стали навещать ее все реже и реже. Дочь с зятем тоже бывали редко. К себе тоже особо не звали, у них свои интересы, своя компания.

Они уже и не помнят, что фактически Тамара Ивановна вырастила им детей.

Пыталась Тамара Ивановна внуков, детей к себе приглашать, не идут, отговариваясь делами... Правда, приходят в ее день рождения, и то хорошо... к себе приглашают изредка, по особым случаям. А так — редкое общение по телефону...

Вот и сидит вечерами Тамара Ивановна одна, вспоминая прошедшие годы. Правда, сейчас все сидят дома. Но когда-то же это закончится. А еще Тамара Ивановна вынашивает мысль: не переехать ли ей в соседний небольшой городок, где живет ее младшая сестра.

Та живет тоже одна... Тамара Ивановна прикидывает, что если продать квартиру, то можно будет купить там двушку. Можно будет вместе с сестрой куда-то ходить, вместе куда-то поехать.

Ну да, она будет дальше от семьи дочери. Но разве сейчас она близко? Вроде рядом — но далеко... А по телефону можно и из другого города звонить, разницы нет. Зато у нее жизнь будет более наполненной и интересной.

Елена Шаламонова

■■■ СИЛЫ ПРИРОДЫ

Лекари души и тела

Еще древние говорили: если хотите быть счастливыми и здоровыми, забудьте о лекарствах. Заведите кошку, и ваше самочувствие улучшится.

Конечно, нужно понимать, что в данном случае речь идет о снижении стресса, снятии ощущения тревоги. В этом деле кошки — настоящие мастера. Научно установлено, что у владельцев пушистых питомцев риск сердечных заболеваний снижается на 30%.

Давайте составим небольшой перечень приятных качеств, которыми обладают коты и кошки.

1. СНЯТИЕ СТРЕССА. Ничто так эффективно не восстанавливает нормальное психическое состояние, как несколько минут с мягким, нежным созданием на руках.

2. ИСТОРИЧЕСКИЕ УЗЫ. Между кошками и человеком существует тысячелетняя связь, в результате которой наладилось понимание на интуитивном уровне. Домашний питомец как будто знает, что нужно хозяину: ложится на больное место, ведет себя так, дабы не раздражать человека.

Доктор Эднан Куреши, изучивший более чем 4300 случаев сердечных заболеваний, выявил их непосредственную связь с тревогами и стрессами. Из этого следует, что наличие кошки в доме яв-

ляется своего рода профилактической терапевтической мерой. Если ранее такие исследования касались только собак, то сегодня обоснованно доказано, что аналогичный позитивный эффект доступен и тем, кто не любит держать в доме громко лающее животное.

Оказывается, животные имеют биополе, которое гораздо чище, сильнее человеческого — вот почему человек ощущает облегчение. Уже сейчас расчетливые и наблюдательные американцы используют биотерапию животными в пунктах первой помощи, домах престарелых, армии.

Разные лекарские способности проявляют кошки различных пород. Если вас терзает бессонница, депрессия, постоянное плохое настроение, нужно обратиться к помощи персидского кота, сердечникам помогут британцы, а простуду вылечат сиамские кошки.

Запомните, что домашние питомцы способны продлить жизнь на 4-5 лет!

Известен многим вид телепатии — это способность животных предугадывать возвращение их владельцев. Многие кошки прячутся, когда хозяева планируют отвезти их к ветеринару, а собаки точно знают, когда их владельцы собираются отправиться с ними на прогулку. Животные

проявляют волнение незадолго до того момента, когда зазвонит телефон или послышится стук в дверь.

Факты о кошках

- Со своими кошками разговаривают 95% их хозяев.

- Кошка любит, чтобы в доме были открыты все двери, поскольку не выносит замкнутое пространство.

- Кошка любит свежий воздух, так что следите, чтобы форточки в доме не закрывались.

- Многие владельцы кошек не без оснований считают, что их питомцы способны предсказывать будущее, в частности, возвращение в дом одного из его обитателей. Одна женщина рассказывала, что именно по поведению кошки узнают о приходе друзей, так как кошка перед их визитом идет в столовую и начинает усердно умываться.

- Кошки были очень уважаемы в Сиаме. Когда проводилась коронация нового короля, кошки ехали в карете, находясь во главе процессии.

Неля Захарова



■■■ ГЕРОИ РОССИИ

Генерал Раевский

25 сентября 1771 года в Петербурге родился тот, кому уготовано было стать великим полководцем и покрыть славой свой род. Он стал настоящим героем Отечественной войны 1812 года. Николай Раевский - потомок старинного дворянского рода польского происхождения.

За тридцать лет безупречной службы Николай Николаевич участвовал во многих крупнейших сражениях эпохи. После подвига под Салтановкой он стал одним из популярнейших генералов русской армии. Борьба за батарею Раевского явилась одним из ключевых эпизодов Бородинского сражения.

Настоящая слава пришла к нему во время Отечественной войны 1812 года после боя под Салтановкой. 23 июля корпус Раевского 10 часов самоотверженно сражался с пятью дивизиями корпуса Даву — 15 тысяч русских против 26 тысяч французов. Когда противник стал одолевать, Раевский лично повёл в атаку Смоленский полк со словами: «Солдаты! Я и мои дети откроем вам путь к славе! Вперед за царя и Отечество!» Говорят, что рядом с ним был 17-летний сын Александр



и 11-летний Николай. Раевский был ранен картечью в грудь, но к тому времени солдаты вышли из замешательства и обратили противника в бегство.

Из воспоминаний внука генерала Николая Михайловича Орлова: «В момент решительной атаки на французские батареи Раевский взял их с собою в главе колонны Смоленского полка, причем меньшого, Николая, он вел за руку, а Александр, схватив знамя, лежавшее подле убитого в одной из предыдущих атак нашего подпрапорщика,

понес его перед войсками. Геройский пример командира и его детей до иступления одушевил войска».

Наполеон говорил о Раевском: «Этот русский генерал сделан из материала, из которого делаются маршалы...»

Но Раевскому, известному своей строптивостью, не суждено было получить жезл генерал-фельдмаршала и встать во главе одной из двух армий, а от предложенного царем графского титула он гордо отказался.

Artefact

■■■ ПАМЯТЬ

Смешной хороший человек

2 сентября исполнилось бы 95 лет Евгению Леонову

Евгений Леонов родился в Москве. Папа — инженер. Мама — домохозяйка. Старший брат тоже стал инженером. Гены вроде бы ни при чем... А вот родился же Леонов Леоновым.

Из интервью «Новой газете»:

«В искусство я вполз. В школе играл в драмкружке. Но просто так. Смешным был. Все хохотали. Однако актером стать не собирался. Когда началась война, мне было четырнадцать лет. Я пошел работать на авиационный завод. И поступил в авиационный техникум. Но с третьего курса ушел...»

И вот я, токаришка, поступаю в театральную студию. В комиссии сидят актриса Шереметева, Ростислав Данилович Захаров (он вел потом у нас ритмику), Андрей Александрович Гончаров и другие. Я стал читать. Тишина. Когда я то же самое читал в техникуме с эстрады — все хохотали. А тут — мертвая тишина.

Шереметева, интеллигентнейшая женщина, говорит: «А еще что-нибудь у вас есть?». Я понимаю, что дела у меня совсем плохи. Говорю: «Да так, я тут для себя выучил один стишок». «Стишок? Чей?» — переспрашивает Шереметева. «Блока», — отвечаю я.

«У Блока нет стихов», — говорит она строго. А на мне пиджак, перевернутый с плеч брата. И такая нелепая у меня фигура...

И вот я собрался с духом, вхожу в роль, побелел и как-то интуитивно чувствую: тут такая любовь в стихотворении, такая невозможная любовь, что я должен читать не как я, а как роковой красивый мужчина, ну очень красивый, понимаете, и очень-очень роковой... И я так и читаю. А они — члены экзаменационной комиссии — вначале от смеха под стол попадали, я вижу, у них слезы от смеха градом текут, но я не обращаю на то внимания, читаю дальше, только еще больше побледнел...

И тут я вижу — отчетливо, ясно вижу: лица педагогов становятся очень удивленными и очень серьезными. А потом педагоги мне сказали: так читать Блока может только интересный и хороший человек. И приняли меня. Сразу.

НАРОДНЫЙ АРТИСТ

Роль буфетчика Шулейкина в комедии Владимира Фетина «Полосатый рейс» принесла Леонову всенародную славу. В прокате 1961 года картина заняла первое место. Кинозрители были в восторге от бесстрашной блондинки — дрессировщицы



Маргариты Назаровой, но особенно полюбился зрителям толстенный буфетчик и горе-укротитель в исполнении Евгения Леонова. Сам актер признавался в личных беседах, что во время съемок знаменитого эпизода в ванной, где появляется тигр, он здорово струхнул. Хищник, конечно, был под присмотром дрессировщиков-профессионалов. «Но я подумал, вдруг не удержат?» — делился артист своими страхами. И хотя звездой фильма была несравненная Маргарита Назарова, Леонов считал, что все держалось на ее супруге Константиновском.

В эксцентрической комедии Александра Серого «Джентльмены удачи» Леонов одновременно перевоплощался в беспощадного рецидивиста по кличке Доцент

и директора детсада Евгения Ивановича Трошкина. Добродушный и трогательный Леонов специально ходил в Бутырскую тюрьму, чтобы лучше понять воровской характер. Ему разрешили наблюдать за заключенными в глазок камеры.

«Джентльмены удачи» вышли на экраны в 1972 году. И почти сразу же многие фразы из него завоевали всенародную популярность. Особенно запомнились: «пасть порву», «редиска — не хороший человек».

Как-то зимой Леонов приехал в донской город Миллерово. Стужа страшная, заносы, в магазинах шаром покати. Местные жители, узнав, что в их город приехал Леонов, еще до концертов стали приносить своему любимцу гостинцы: цимлянских лещей, окорок, сало. На мясо Евгений Павлович не налегал, а вот уху обожал. Заслуженный артист России Александр Конягин, который ездил тогда с Евгением Леоновым, вспоминал, как в коридоре его перехватил местный охотник и предложил сделку: если Леонов лично ему скажет «Пасть порву. Моргала выколю», он ему подарит меховую шапку. Следующим утром творческая группа увидела Леонова в новой роскошной ондатровой шапке.

По материалам СМИ



Листки календаря отсчитывают время

1 сентября — 85 лет со дня рождения советского химика Валерия Алексеевича Легасова (1936—1988)

2 сентября — 95 лет со дня рождения советского актера Евгения Павловича Леонова (1926—1994)

3 сентября — 80 лет со дня рождения советского писателя Сергея Довлатова (1941—1990)

5 сентября — День работников нефтяной и газовой промышленности

12 сентября — 100 лет со дня рождения польского писателя-фантаста Станислава Лема (1921—2006)

14 сентября — 85 лет со дня рождения русского поэта Александра Семеновича Кушнера

21 сентября — 150 лет со дня рождения советского геолога Ивана Михайловича Губкина (1871—1939)

23 сентября — 85 лет со дня рождения советского и российского писателя, историка и драматурга Эдварда Станиславовича Радзинского

25 сентября — 230 лет со дня рождения русского военачальника Николая Николаевича Раевского (1771—1829)

115 лет со дня рождения советского композитора Дмитрия Дмитриевича Шостаковича (1906—1975)

28 сентября — 105 лет со дня рождения советской балерины, педагога Ольги Васильевны Лепешинской (1916—2008)

29 сентября — День отоларинголога (профессиональный праздник ЛОР-докторов)

85 лет со дня рождения советской и российской актрисы Аллы Сергеевны Демидовой

30 сентября — 130 лет со дня рождения советского математика, астронома, геофизика Отто Юльевича Шмидта (1891—1956)

■■■ ФЛОРИСТИКА

Секреты выращивания тюльпанов

Нет такого сада, где бы не цвели тюльпаны. Уже в апреле их остроконечные проростки пронзают тающий снег, а через 20-30 дней мы можем любоваться их роскошным цветением.

Как подготовиться осенью?

В сентябре приходит пора высаживать тюльпаны на гряды. Для этого делаем траншеи шириной 30 см и глубиной около 20 см. На дно насыпаем суперфосфат. Ни в коем случае нельзя вносить под тюльпаны навоз (как и под все луковичные), так как это приводит к загниванию луковиц.

Сначала раскладываем в траншеях крупные луковицы донцем вниз и слегка присыпаем землей. Затем между ними сажаем более мелкие и опять присыпаем, а по краям выкладываем деток.

Сверху засыпаем оставшейся землей. При такой посадке грядки выглядят весной более декоративно и нет надобности выкапывать тюльпаны каждый год.

В малоснежные зимы возможно сильное промерзание почвы на глубину до 20 см. Поэтому после первых заморозков, когда почва на ночь подмерзает, а днем оттаивает, лучше укрыть посадки тюльпанов торфом, перегноем, опилками или соломой слоем 10-15 см.

Сразу в начале весны, как только сойдет снег (а еще лучше по снегу), нужно подкормить тюльпаны химическими удобрениями — 15-30 г на 1 м², но не более. Внося удобрения, постарайтесь не забыть, что тюльпаны плохо растут при повышенных концентрациях солей в почве, поэтому следует вносить только половину той дозы, которая рекомендуется для луковичных культур. Я обычно подкармливаю тюльпаны нитроаммофоской или специальными удобрениями



для садовых цветов: первая подкормка — по снегу, вторая — в начале бутонизации, третья — через неделю после цветения.

По состоянию внешнего вида тюльпанов можно определить, каких элементов недостает в почве. Например, если

не хватает азота, то у тюльпана листовые пластины становятся узкими и уже не в состоянии сохранять вертикальное положение. Стебли и листья при этом постепенно приобретают красный оттенок. При недостатке же в почве калия и фосфора по краям листьев тюльпана появляется сине-зеленая окраска.

Основной весенний уход за тюльпанами заключается в удалении больных растений, причем вместе с луковицей, корнями и прилегающей землей. При этом ямку заливают раствором марганцовки, который иногда рекомендуют подогреть.

«Кормим» луковицу

У тюльпанов очень быстро растут листья, стебли, цветки, даже под землей идет активная работа по увеличению в размерах дочерней луковицы и закладываются внучатые луковицы. Этим объясняется их короткий период жизни. Эти стремительные процессы требуют большого количества питательных веществ и влаги в почве. Поэтому в период бутонизации и цветения, особенно при отсутствии дождей, необходимо регулярно поливать растения. А также для того, чтобы получить правильно сформированную крупную замещающую луковицу, поливать тюльпаны надо еще две недели после цветения.

Чтобы на второй год получить большие цветы и чтобы луковица не распадалась на мелкие луковички, нельзя допускать появления семенной коробочки — когда цветок начнет вянуть, нужно сразу его удалить (оборвать руками, а не срезать ножом). При этом обязательно оставить на стебле не меньше двух листьев, ведь за их счет будут питаться будущий цветок и луковица.

Ocvetah.life

■■■ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

У проволочника нет шансов

Картофель я выращиваю уже много лет. Поэтому в разные годы провожу разные эксперименты. Как я готовлю почву под посадку картофеля с осени?

Чтобы избавиться от проволочника, я вношу свиной свежий навоз. За зиму навоз перепревает, и весной просто перекапываю удобрение с почвой.

Куриный помет также отпугивает вредителя. Но я не вношу помет на картофельное поле, поскольку в нем содержится много азота, и я не хочу навредить корням картофеля. Поэтому я лишь рассыпаю помет по периметру огорода, где сажаю картофель.

Осенью обязательно убираю всю ботву и сорняки после сбора урожая.

Также рассыпаю калийную соль из расчета 30 г на 1 кв. м.

Глубокая вспашка. После сбора урожая убираю сорняки и ботву, а затем трактором перепахиваю почву, сверху уже на эту почву рассыпаю навоз.

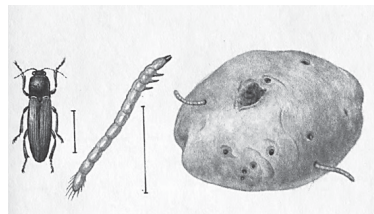
Также очень важно соблюдать **севооборот** на огороде. Посадка картофеля на одном и том же месте только провоцирует развитие болезней и вредителей, поэтому нужно чередовать по-

садку картофеля с другими растениями. В прошлом году выращивала картофель на целине. Благодаря золе проволочника не было.

Что кладу в лунку при посадке картофеля весной? Мой опыт показал, что древесная зола эффективно защищает картофель от проволочника. В каждую лунку при посадке клубней картофеля вношу горсть древесной золы, полученной путем сжигания древесины ольхи и березы. Древесная зола защищает картофель от проволочника, а также насыщает клубни фосфором, калием, магнием, бором и другими микроэлементами, поскольку зола является минеральным удобрением.

Но если применять золу с мочевиной, результат будет лучше, поскольку в мочевины содержится азот. Азот стимулирует рост зеленой массы картофеля, а также формирование клубней.

Menzela.ru



■■■ ЗАПАСЫ ВПРОК

Когда собирать яблоки на зимнее хранение?

Осенние сорта требуют внимательного подхода. Опытные садоводы могут определить, что «пришло время» на глаз и по падалице. Если на земле вы видите не только падалицу, но и красивые здоровые яблоки, значит, пора заняться сбором!

Но некоторые дачники предпочитают не ориентироваться «на глаз», а проверяют степень зрелости химическим способом. Для этого вам понадобится 4 грамма йодистого калия и 1 грамм обычного йода. Всё это растворите в литре дистиллированной воды. Разрежьте яблоко на две части и опустите в раствор на пару минут. Если спустя время плод по краям и в середине приобрел синий цвет, он не дозрел. У спелого яблока цвет мякоти по краям будет голубой, а в центре — желтый. А вот если вся мякоть окрасилась в желтый цвет — значит, перезрел, пускайте на варенье или пироги.

Все яблоки по времени созревания делятся на три группы:

- летние сорта собирают обычно в начале — середине августа.

- осенние сорта начинают собирать с середины августа и до начала сентября. При правиль-

ной подготовке такие плоды хранятся до самого Нового года;

- зимние сорта. Самые известные — Антоновка и Ренет Симиренко, которые снимают в конце сентября. Сначала они чересчур кислые, сладость набирают в процессе хранения.

Для сбора яблок дождитесь ясного теплого и сухого дня. Лучше после полудня, чтобы утренняя роса успела высохнуть. Снимайте плоды по направлению снизу вверх — от нижних веток к верхушке. Причем лучше сначала собрать с южной стороны — там они созревают быстрее.

Чтобы яблоки не ссохлись и не сморщились раньше времени, обрывайте их с плодоножкой. Причем делайте это бережно, не выкручивайте, не сдирайте и тем более не отламывайте плоды с веток.

После сбора урожай надо сразу перебрать и заложить на



хранение в подвал. Лучше использовать для этого обычные деревянные ящики, которые предварительно надо обработать раствором марганцовки и хорошенько просушить на солнце. На низ укладываете газеты или плотную бумагу. Затем ровными рядами — плоды, но не с нажимом, чтобы не повредить яблоки.

Если в подвале образовывается повышенная влажность, вокруг ящиков можно расставить ведра с известью-пушонкой. Если, напротив, воздух слишком сухой, расставьте по периметру помещения емкости с песком и постоянно увлажняйте его. Оптимальная температура для хранения — не выше +3°...+5°С. Периодически раз в неделю или две осматривайте ящики, чтобы вовремя убрать какой-то из плодов, если он начнет пропадать.

По материалам inkazan.ru

■■■ СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

У хурмы бывают мальчики и девочки

Одним из наиболее популярных фруктов конца осени, вне всякого сомнения, является хурма.

Этот замечательный фрукт может быть очень вкусен и полезен, но только в том случае, если вы умеете его выбирать. Павел Головацкий, заместитель генерального директора Дорогомиловского рынка столицы, рассказал, как это правильно сделать.

— Первой появляется на рынке в начале сентября хурма из Узбекистана и Азербайджана. Позже, в ноябре, на прилавках оказываются фрукты из Грузии и Абхазии, а последней попадает к нам хурма, поспевшая на Кубани. Конечно, купить эти фрукты можно круглый год, но в этом случае почти гарантированно вы получите тепличную продукцию.

Если вы боитесь попасть на вяжущую хурму, то сорт королек — это именно то, что вам нужно. Этот сорт почти никогда не огорчает потребителей непри-



никогда вас не подведут. Поэтому, если вы ищете фрукты, которые не будут вязать, выбирайте именно их.

Павел Головацкий напоминает, что вяжет только недозревшая хурма, но эта проблема чаще всего исправима. Чтобы избавиться от этой неприятной особенности фруктов, их рекомендуется подержать в морозильной камере или, если на дворе зима, на балконе. При низкой температуре хурма осаживается и перестает вязать.

Спелые плоды хурмы можно узнать по мягкости и тонкой коже, под которой видны прожилки. У полностью созревшей хурмы обычно бывают подсохшие листья и плодоножки. Выбирая самую спелую хурму, важно помнить, что она является очень нежным продуктом. Если вы не хотите принести домой в сумке фруктовую кашу, транспортируйте спелую хурму максимально бережно.

По материалам aif.ru

ятными особенностями вкуса. У королек темная мякоть, имеющая шоколадный оттенок — эту хурму иногда называют шоколадной.

На наши рынки королек чаще всего привозят из Азербайджана или Средней Азии. Но можно встретить и отечественный продукт, выращенный в окрестностях Сочи. Наши фрукты с Кавказа отличаются от импортных плоским носиком.

Корольки-«девочки», которых можно отличить по затемнению возле носика, иногда еле ощутимо вяжут. А вот «мальчики», которых узнают по разводам в нижней части,

■■■ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Чтобы не тратить деньги понапрасну

Здоровое питание в моде, и каждый раз, отправляясь в магазин, мы стараемся выбрать самые полезные продукты. Волшебные слова «витамины», «антиоксиданты» и «минимум калорий» склоняют нас положить в корзину то, что подарит молодость и не навредит фигуре. Но не всегда стоит переплачивать за еду со «здоровой» репутацией.

МЯСО ИНДЕЙКИ НЕ ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ ХОЛЕСТЕРИН

Мясо индейки считается отличным диетическим продуктом. Но исследования показывают: те, кто выбирает птицу, и те, кто питается красным мясом, имеют один уровень холестерина. Высокий уровень белка в индюшатине не полезен тем, у кого проблемы с почками. А ветчину или сосиски из мяса птицы не рекомендуют из-за высокого содержания натрия.

Так что в целом индейку вполне можно заменить курицей. На уровне холестерина это вряд ли отразится.

В КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОЛИВКАХ БОЛЬШЕ ВКУСА, ЧЕМ ПОЛЗЫ

Оливки имеют просто прекрасную репутацию, и вполне

заслуженно. Маленькая оговорка: речь идет только о свежих плодах. При консервации добавляют слишком много соли, чтобы можно было говорить о пользе для здоровья.

Ценят оливки в основном за содержание жирных кислот. Альтернативным источником этих веществ могут стать семечки подсолнечника или тыквы. Кроме того, в семечках много витамина Е.

СУХОФРУКТЫ ОБРАБАТЫВАЮТ КОНСЕРВАНТАМИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЦВЕТА

Сухофрукты — кладовый микроэлементов. А еще источник ударных доз сахара. Так что злоупотреблять ими не стоит. И не тянитесь к самым ярким сухофруктам на прилавке: для сохранения цвета используются сульфиты. Они могут вызывать аллергию.

Так что полезным перекусом могут стать обычные фрукты или чай с медом. Фрукты обеспечат организм витаминами не хуже своих высушенных собратьев, а мед поможет восполнить нехватку микроэлементов.

AdMe.ru



В сентябре дарим скидку 11% - на второй товар, 17% - на последующие товары!*

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00) 8-800-550-0402

Матрас-топпер

90×200 ~~2260 руб.~~ **1990 руб.**
120×200 ~~2490 руб.~~ **2170 руб.**
150×200 ~~2990 руб.~~ **2690 руб.**

С ним Вы выпитесь даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели - швы, вмятины, щели. Имеет выраженный ортопедический эффект. Приспосабливается под тело спящего. Съемный чехол на молнии можно стирать. 100 % полиэстер; Россия.

Две «Золушки» в одной

~~2220 руб.~~ **(1710 руб.)**

Стирает ультразвуком без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! В комплекте два излучателя. Пр-во: Россия.

Золушка (с одним излучателем) — 1190 руб.

Лодка 2-местная

Легкие, ~~6990 руб.~~ **5670 руб.**

Устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. ПВХ. КНР. 236×114 см. В комплекте: весла, насос.

Изолента Супер Фикс

Изоленту советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к высоким и низким температурам, ультрафиолету. Теперь изолента в два раза шире!

В продаже **Изолента (от 2 шт.) - 870 руб./шт.**

Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США **6490 руб.**

Пистолет. (Пластик) 180 мм. США **4570 руб.**

Винтовка-переломка. (Металл, пластик) Россия **6970 руб.**

Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO₂. Мощность: до 3 Дж.

Шнековая соковыжималка

Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов, ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна. 32×27×13 см. Украина. Алюминий.

Мини-кондиционер

Создает благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 — охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды: 700 мл.

Обогреватель

Быстрое тепло

• Портативный, мощный керамический обогреватель; • быстро обогреет помещение до 23 м² — комнату, гараж, ванну. Незаменим в поездке! Подключается напрямую к розетке! 240 В; 85×158×100 мм; Китай.

Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» **1780 руб.**

Электропростынь **2570 руб.**

• Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30 Вт; Россия.

Триммер-газонокосилка

С легким, ручным триммером приведите сад в порядок: подравняйте газоны, подстригите траву под скамейками, вдоль стен, бордюров. Подойдет для стрижки высокой травы и кустарников. Регулируется по высоте, от аккумулятора.

Экологичный утилизатор

отходов «Санэкс»

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.

Санэкс (от 2 шт.) - 1190 руб./шт.

Ножницы педикюрные

Специальные ножницы с длинными ручками и коротким захватом: • вам не придется прикладывать усилия при педикюре, идеальны для пожилых; • скругленные кончики не поранят кожу.

Турмалиновый наколенник

Наколенник с турмалином и магнитными вставками: • снимает боль и улучшает кровоток; • уменьшает износ суставов и застойные явления. Дает стойкий долговременный эффект! Эластичная ткань.

Наколенник (от 2 шт.) — 880 руб./шт.

Наколенник «Двигайся легко»

Забудьте про боль и нытье в коленях при ходьбе и «стоячей» работе! Наколенник: • фиксирует и поддерживает колено; • имеет разогревающий эффект, подходит для реабилитации после операции. Длина: 47 см.

Наколенник (от 2 шт.) — 790 руб./шт.

Фиксатор голеностопа

Создан по уникальной технологии: • надежная фиксация с компрессией распределит нагрузку на стопу; • идеально прилегает и фиксирует сустав; • крепится двумя эластичными ремнями и не соскальзывает. Размер: универсальный.

Фиксатор (от 2 шт.) - 770 руб./шт.

Чудо-корсет

Есть проблемы со спиной? Используйте корсет для спины. Корсет с магнитными вставками: • снимет напряжение в позвоночнике; • улучшит осанку за 3-4 недели; • предотвратит прострелы в спину. Удобен в носке. Размеры от 40 до 64.

Чудо-корсет (от 2 шт.) - 1190 руб./шт.

Сиденье-стул для ванны

Помогут помыться пожилым и малоподвижным людям. Стул: • имеет устойчивые нескользящие ножки, отверстия для стока воды; • ручки для переноски; • 2 отверстия для душевой лейки. Регулируется по высоте. 51×31 см

2790 руб.

Усилитель звука

заушный

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

Также в продаже **Усилитель Звук «Супер Слух» — 2990 руб. 2470 руб.**

Гелевый фиксатор

при вальгусе

• Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы; • предотвращает сдавливание обуви, рост «косточки», нормализует положение большого пальца; • надежно защищает кожу от натертостей и мозолей.

Фиксатор (от 2 пар) — 490 руб./пару.

Пульсоксиметр

Хотите быть уверены в том, что ваши легкие получают достаточно кислорода? Пульсоксиметр измерит уровень насыщения крови кислородом и пульс у взрослых и детей; прост в использовании. Работает от 2х батареек AAA, 6×3 см.

Бабушкофон

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном.

Очки-лупа в ПОДАРОК!

Очки-лупа складные

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза; • занимают минимум места. +2,5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см. В наличии **очки-лупа +4 дптр.**

Вторые очки в ПОДАРОК!

МИР
комфорта
www.mir-c.ru

Доставка по
всей России
и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! Мы работаем!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 82.**

Предложение действительно до 30 сентября 2021 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные серым цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРНИП 319435000040022

ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 82.

реклама

■ ■ ■ ДИАГНОСТИКА

Анализы,
которые
помогут

Чем больше переболевших коронавирусной инфекцией, тем понятнее, что для многих заболевание не проходит бесследно.

Как проконтролировать последствия болезни? Какие анализы сдать, какие системы проверить? На эти вопросы «РГ — Неделе» ответил медицинский директор Лабораторной службы Хеликс Дмитрий Денисов.

Последствия перенесенного коронавируса, по его словам, могут сохраняться до 12 недель. Признаками постковидного синдрома являются упадок сил, нарушение сна, снижение выносливости, кашель и одышка.

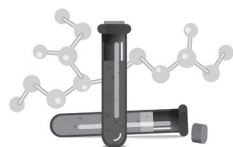
При их проявлении нужно пройти ряд обследований, чтобы подтвердить окончательное выздоровление или оценить возможные осложнения после перенесенной инфекции, отметил Денисов.

Вот примерный перечень исследований, которые помогут составить объективную картину состояния здоровья:

- общий анализ крови,
 - анализ на СРБ (С-реактивный белок) и ферритин (поможет исключить остаточный воспалительный процесс и анемию);
 - проверить свертываемость крови (нужен, чтобы исключить риск образования тромбов);
 - оценить состояние миокарда (сердечной мышцы) (это особенно важно, если человек перенес пневмонию или у него были проблемы с сердцем до инфекции);
 - проверить показатели печени и почек (это поможет оценить их состояние после заболевания и приема лекарств).
- Важные анализы для прогноза восстановления:

- лактат — маркер гипоксии (недостатка кислорода в организме);
 - уровень витамина D (его дефицит, который наблюдается у большинства населения нашей страны, приводит к более длительному выздоровлению).
- Кроме того, можно провести количественное исследование уровня антител — это позволит оценить иммунный ответ на перенесенную инфекцию и определить целесообразность вакцинации.

rg.ru



■ ■ ■ ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КОВИДА
Зачем надувать шарики?Проверьте
свой кислород

— Вера Георгиевна, у людей, переболевших ковидом, и после выздоровления остаются одышка и слабость?

— Всех пациентов, перенесших COVID-19, я бы разделила на три группы: после ИВЛ; с тяжёлой пневмонией, но без ИВЛ; переболевших в лёгкой форме. Понятно, что третья группа — самая благоприятная в плане полного восстановления утраченных при ковиде функций. У этих пациентов (с поражением лёгких менее 20 %) одышки после выздоровления, скорее всего, не будет. Но слабость, астения сохраняются и у них. А чем тяжелее пациент переболел, тем выше у него степень проявления всех нарушений. То есть сильнее одышка (она может быть даже при обычной ходьбе, а порой и просто при разговоре), выше частота сердечных сокращений, ниже адаптация к любой нагрузке.

— Хронические заболевания тоже обостряются?

— Да. Это может быть при тяжёлом течении болезни. И особенно — у пожилых. Типичная картина: от ковида человека вылечили, выписали из стационара, а он «посыпался» — сердечные проблемы, неврологические, гастроэнтерологические. Терапия, помогавшая раньше, становится неэффективной. Такая вот декомпенсация заболеваний, которые были у пациента до ковида. Плюс психологические проблемы: тревога, страх, беспокойство, куда обращаться, если вновь станет хуже. Это испытывают практически все переболевшие. Поэтому психологическая помощь необходима им со стороны медиков, родственников, друзей, коллег.

— Надо ли после выздоровления делать повторную компьютерную томографию?

— Только по назначению врача. Он может принять такое решение, если у пациента ухудшается состояние или нет улучшения. Самому назначать себе КТ не нужно. Более того: если не падает сатурация (на-

сыщение крови кислородом), нет одышки, не нарастает дыхательная недостаточность, то КТ вообще не показана.

— А измерение кислорода?

— Пульсоксиметрию можно проводить самостоятельно, в домашних условиях. Даже не только можно, а нужно! И тем, кто в зоне риска, и тем, кто болеет, и тем, кто переболел. В норме сатурация — 95-99 %.

Три кита
реабилитации

— Если говорить о постковидной реабилитации в целом, какие основные направления можно выделить?

— Двигательная активность, дыхательные упражнения и правильное питание. Полезны обычная ходьба, скандинавская ходьба, ходьба на беговой дорожке, подъём по лестнице, ЛФК. Это облегчает отхождение мокроты, улучшает функции дыхательной системы. Но доза нагрузки должна быть для каждого своя. Она подбирается в зависимости от тяжести перенесённой инфекции, степени утраченных функций, сопутствующей патологии, возраста человека. Для кого-то, условно, это десять минут ходьбы в день, а для кого-то — сорок. Важно определить свою переносимость нагрузки. Будет одышка

— ничего страшного. Разумеется, ходьба на свежем воздухе полезна вдвойне.

— Какие дыхательные упражнения помогают переболевшим ковидом разрабатывать лёгкие?

— Надувать воздушный шарик, выдувать мыльные пузыри, дуть через соломинку в стакан с водой — всё это позволяет увеличивать силу дыхательных мышц. Можно заниматься дыхательной гимнастикой по Стрельниковой. Можно делать

упражнения с затруднением вдоха и выдоха. Например, вдыхать-выдыхать, собрав губы в трубочку. Или дышать, положив руки на грудь и давя на неё, создавая тем самым сопротивление вдоху и выдоху. Необходимо это для того, чтобы дыхательная мускулатура работала.

Как часто надо делать это? Допустим, человек переболел в амбулаторных условиях, не госпитализировался. Ему можно рекомендовать дыхательные упражнения по 8-10 минут два-три раза в день. Но эти цифры очень усреднённые. Всё индивидуально. Особенно важен правильный подбор дозы, характера и формы упражнений, когда у пациента была тяжёлая пневмония.

— Несколько советов по питанию, пожалуйста.

— Во время болезни в организме идут процессы катаболизма: всё распадается,



konsulmir.com

теряется мышечная масса, разрушаются клетки разных органов и систем. Поэтому после выздоровления нужно высокобелковое питание. Ведь белок — строительный материал для клеток, в том числе иммунных. В рационе обязательно должно быть легкоусвояемое мясо: паровая курица, паровая индейка, телятина, кролик. Должны быть крупы, в первую очередь гречневая и перловая. Но при

этом питание должно оставаться сбалансированным. Овощи и фрукты — ежедневно, не менее 400 г в день.

Пойте на здоровье!

— Следует ли после COVID-19 что-то полностью исключать из своей жизни?

— Менять образ жизни радикально, если нет к этому других предпосылок, не стоит. Конечно, курильщикам лучше расстаться с этой вредной привычкой. Курением они усугубляют дыхательную недостаточность. И риск повторных заболеваний бронхолёгочной системы здесь есть. Но бросать курить нужно не резко, а постепенно: сильный стресс организму не на пользу. Желательно также не злоупотреблять алкогольными напитками, особенно крепкими. Борьба с лишним весом тоже актуальна. Тем более что у пациентов, имеющих лишний вес, коронавирусная инфекция протекает тяжелее.

— Говорят, облегчению дыхания помогает тувинское горловое пение. Это так?

— Да, это один из вариантов дыхательной гимнастики, сопряжённой с вибрационным воздействием. Вибрация способствует лучшему отхождению мокроты, повышает тонус бронхов и сосудов. Но пение полезно в принципе. Любое, не только горловое. Оно положительно влияет на щитовидную железу, в гормонах которой — вся наша энергия. Когда человек поёт, происходит своеобразный её массаж. А поскольку для переболевших ковидом характерны асте-

ния, депрессия, то воздействие на щитовидную железу очень кстати. Пусть все поют, как могут! Это сильнейший эмоциональный компонент.

Для нормального функционирования иммунной системы очень важны витамин D, микроэлементы цинк и селен. Принимайте поливитамины, в которых акцент сделан на них. Также необходимы витамины группы С, В, бета-каротин.

Стоп.кооронарирус.ру

■■■ ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

ДЕДОВЫ ЗАБОТЫ

Мужское воспитание

Иван Петрович овдовел пол-года назад. Первая горячая боль ушла, спряталась куда-то под сердце и застряла там острым ледяным куском, изредка тая в самое неподходящее время. Спросит кто-нибудь из соседей при встрече: «Ну как ты, Петрович, теперь один-то?» и заблестит боль в глазах старика.

«Слабый я стал, раньше такого не было, — думал Петрович и сам себе тут же мысленно отвечал: Так и беды такой не было...»

Жил он в деревне с юности. Вышел на пенсию, думал, вот теперь-то хоть времени свободного будет достаточно. Но после потери супруги время словно остановилось, и Петрович не знал, что с ним делать. Все не имело смысла... Разве что — молитва в храме.

Дочка вышла замуж в город, внучонку уже пора было идти в школу. В начале лета дочь с зятем и внуком Алёшей приехали в деревню.

— Пап, вот на воспитание тебе привезли, — начала разговор Наташа, указывая на внука. — Раньше был дитятей, мама с ним нянчилась, а теперь твоё время настало: надо бы и мужика из него воспитать.

— А что отец? Не воспитывает? — поинтересовался Петрович.

— Отец в жизни молотка в руках не держал. Сам знаешь — Димка по музыкальной части. Баян — его стихия. Зимой Алёшку в музыкальную школу определим. В класс к отцу, может, и попадёт, — ответила Наталья. — А воспитание должно быть гармоничным. Так что помогай. Хочу, чтобы мой сын на тебя тоже был похож: был таким же мастером и трудягой.

Иван Петрович ухмыльнулся и посмотрел на внука.

— Верно, Наташка. Так и быть. Всему научу, что сам умею. Пока жив...



— Перестань, пап, — прервала его дочь. — Жить мы будем долго и дружно. — А вот с воспитанием Алёшки помоги.

В тот же день дед повёл внука в свою мастерскую. Там они осмотрели верстак, полки с инструментами и начали оборудование Алёшкиного угла.

Специально для внука дед приспособил старый письменный стол, укоротив ножки и обив его столешницу листом оцинкованного железа. Для верстака Алёшки требовался и особый инструмент — маленький, под руку ребёнка.

Навесив над Алёшиным верстаком полку, дед приспособил на нём самые небольшие инструменты для внука: молоточки, отвёртки, маленькие плоскогубцы, миниатюрную ножовку и клещи. В круглых стареньких металлических коробочках из-под леденцов, оставшихся со времён дедовой молодости, были насыпаны гвоздики разных калибров.

Алёшка был в восторге и не отходил от деда, постоянно расспрашивая — что к чему. Наталья еле зазвала их обедать, после чего оба опять пошли заниматься «мужской работой».

— Ну вот, начало положено, — сказал к вечеру дед. — На сегодня — шашаш. Завтра утром

на рыбалку пойдём. Поэтому сейчас снасти приготовить надо и пораньше лечь спать.

Старый и малый

Шли счастливые летние дни. Наталья с мужем заметили, что отец оживился, появилась прежняя ровная осанка и блеск в глазах.

— Ну, Наташка, — удивлялся тайне от Петровича Дмитрий, — даром, что учительница. И сыну — положительный пример, и отца воскресила...

— Внимание... Всем внимание необходимо — что большому, что малому, — тихо отвечала Наталья, — нельзя допустить, чтобы отец сник. Почаще будем ездить теперь. Слава Богу, что Алёшка ему помогает. Другому ведь кроме бутылки ничего и не надо: одно лекарство. А тут внук — как солнце ясное. Вот и хорошо. Я всегда знала, что мой отец — мудрый человек...

Она вздохнула и шла в огород по примеру своей матери. Огород и сад должны быть ухожены, как и при маме, чтобы отец не чувствовал, что всё рушится с её уходом.

Вскоре отпуск Наташи подошёл к концу, она уехала в город, а Дмитрий и Алёшка по-прежнему гостили у деда и помогали ему во всем.

Но настала осень, и Алёша должен был идти в первый класс. По такому случаю Ивана Петровича пригласили в город — провожать Алёшу в школу. С гордостью вёл за руку внучонка Петрович. В костюме и при галстук, которые Петрович не надевал лет десять, он стоял на первой линейке внука и волновался. Заиграл гимн, дед выпрямился и сжал руку Алёши...

В тот момент Иван Петрович дал себе слово не раскисать, приложить все оставшиеся силы на воспитание внука, помощь дочери...

Вернувшись в свой деревенский дом, Петрович сел вечером за стол в комнате и положил перед собой чистый лист бумаги. Словно первоклассник, он, давно ничего не писавший, взял ручку и стал писать в столбик план дел, которые он будет выполнять, готовясь к следующему лету, к приезду Алёшки.

В списке значилось многое: строительство игровой и спортивной площадок, установка качели, турника, столика и скамеек, песочницы. На большой тополь у дороги дед решил повесить «тарзанку», вспомнив своё детство... А ещё необходимо и мостки у речки починить.

Хорошая новость

Список каждый день пополнялся, становился длиннее и интереснее. На столе появилась вторая бумажка — «бухгалтерия». Туда старик записывал траты на материал: доски, крепления, верёвки, краску, привоз песка. Дел, оказывается, много! Только бы успеть до зимы, до снежных заносов, привезти материал, а зимой сделать заготовки в мастерской, по весне нужно будет строить задуманное во дворе и на улице...

Теперь Иван Петрович был занят, он рано вставал и по привычке писал на клочке бумаги план на день, стараясь выполнить его.

Внука привозили часто: и на праздники, и на выходные, и на все каникулы. Дом Петровича оживал, Наташа мыла полы, пекла пироги, стирала шторы.

А дед, Дмитрий и Алёшка мастерили что-то для дома, для спортплощадки, топили баню и ходили на лыжах в лес.

На 23 февраля Наташа подарила всем троим мужчинам камуфляжную форму. Сколько радости было! Близился и Женский день.

— А что тебе подарить, доченька? — допытывался Петрович.

— Да ты не стесняйся, мы на всё для тебя готовы, — поддержал деда Дмитрий. — Одна ты у нас и любимая.

— Одна?... — Наташа улыбнулась. — Ну вот тогда вам сюрприз. Скоро прибавление в нашей семье будет, дорогие вы мои... Пока, правда, не знаю кто... Но вполне возможно, что и девочка.

Секундное замешательство за столом переросло в радостные возгласы и крики «ура». Наташу принялись целовать и обнимать. Дима закружил жену по комнате, а Алёшка запрыгал возле вытирающего слёзы деда.

— Слава тебе, Господи, счастье-то какое... Жена всегда внученьку хотела, а и внучок если второй будет, тоже хорошо...

Семья еле успокоилась от радостного волнения. За вечерним чаепитием дед объявил, что по такому случаю он отказывается хворать и хандрить, потому что работы ему скоро вдвойне прибавится: двоих внучат воспитывать.

— А ну как ещё один пацан? — смеялся дед. — Где ж мне столько инструмента взять?

На что Алёшка отвечал: — Тогда я ему свой давать буду, деда. Нам на двоих хватит. Я подельюсь. Ведь брат...

Zen-канал «Почитай-ка»

■■■ ПРИТЧА

В бурю любая гавань хороша

Однажды один богатый купец захотел показать сыну мир и поэтому взял его с собой.

Во время путешествия отец с сыном останавливались в очень дорогих гостиницах, отец всегда учил, чтоб сын требовал отношения к себе как к господину, тогда ему будут давать лучшую комнату в гостинице, лошади — отличное стойло в конюшне.

Они путешествовали в собственной кибитке, которая была запряжена двумя лошадьми. В один ненастный день

их повозка застряла в грязи. Вскоре стемнело и полил дождь. Отец с сыном распрягли лошадей и верхом вынуждены были добираться до ближайшей деревни. Гостиницы там не было, и они стали стучаться в дома. Люди, услышав незнакомый язык, не открывали двери. Так уставшие странники прошли всю деревню, и только дверь самого последнего дома открылась. Старушка в лохмотьях пригласила их войти. Сын купца, увидев почерневшие стены и потолок, попятился к двери.

— Отец, давай не будем ночевать в такой грязной лачуге, — сказал юноша.

— В бурю любая гавань хороша, — ответил ему отец и дал старушке медную монету. Хозяйка прижала монету к сердцу и засмеялась.

— Она так искренне радуется медной монете, будто она золотая, — усмехнулся молодой человек.

— Как в бурю любая гавань хороша, так и в бедности любая монета золотая, — ответил отец.

Miloliza.ru



■■■ ЭКСПЕРТИЗА

Какой чай самый полезный?

Пока вы читали заголовок, люди во всём мире выпили два миллиона чашек чая. Кто же из них получил больше пользы? На самом деле выбрать лучший вид чая невозможно. Все они действуют на организм благотворно, но по-разному.

Мы расскажем о полезных свойствах чёрного, зелёного, пуэра и улун — только эти сорта профессионалы чайных дел считают настоящими. А вы выбирайте, какой вам больше подходит.

1. ЗЕЛЁНЫЙ

Зелёный чай содержит в 2 раза меньше кофеина, чем чёрный — поэтому ему лучше отдавать предпочтение при расстройствах сна, заболеваниях сердца.

Зеленый чай содержит витамины А, В, В1, В2, В15, С, Р, фтор, калий, цинк, медь, йод, фтор и другие полезные вещества. Это отличный источник антиоксидантов — веществ, которые замедляют старение.

Напиток выводит токсины и снижает риск развития рака. А ещё зелёный чай убивает вирусы и грибки.

2. ЧЁРНЫЙ

Чёрный чай собирают с тех же кустов, но сильнее обрабатывают: 80% окисления против 10%. Сильная обработка придаёт листочкам более насыщенный вкус и цвет, а вот полезные вещества забирает.

Но это не значит, что чёрный чай бесполезен. Напиток богат витаминами А, К, Р и В, аминокислотами, натрием, магнием, калием, кальцием, железом, фтором, йодом, цинком и медью.

В нём много кофеина, поэтому при пониженном давлении

чёрный чай подходит больше, чем зелёный. Напиток снимает желудочные спазмы, останавливает тошноту, укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям. А ещё чёрный чай бодрит и поднимает настроение.

3. УЛУН

Улун окисляют только на половину — по краям листьев. Поэтому он такой же вкусный, как чёрный чай, и такой же ароматный, как зелёный. И стоит дороже их обоих, поскольку добиться нужной степени окисления не так уж легко: во время обработки листья каждый час аккуратно перемешивают и разминают, при этом стараясь не ломать.

В улуне содержится 400 видов полезных химических соединений: витамины С, D, E, К, В1, В6, В3, В12, кальций, фосфор, железо, йод, магний, селен, цинк, марганец и другие.



Полифенолы в листьях улун снижают активность раковых клеток. Чай улучшает пищеварение, защищает от инфарктов и инсультов и выводит бляшки холестерина. А ещё он помогает справиться с депрессией, улучшает состояние кожи и избавляет от аллергии.

4. ПУЭР

Листья для пуэра окисляют, а затем хранят при высокой влажности. Этот чай как вино — чем он старше, тем ценнее.

В специализированных магазинах можно найти сорока-

летний пуэр или даже старше. Китайцы называют его средством от ста болезней. Напиток очень полезен для органов ЖКТ, его даже разрешают пить при язве. Пуэр снимает налёт со слизистых и улучшает усвоение пищи. Снижает вероятность раковых заболеваний, уровень холестерина и сахара. Хорошо выводит токсины, поэтому его рекомендуют пить при отравлениях.

А ещё пуэр бодрит не хуже, чем энергетик. Только без вреда для здоровья.

Blog-zdorovya.ru

■■■ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Советы от Малахова

МАЗЬ ОТ РАДИКУЛИТА

Избавиться от радикулита вам поможет специальная мазь на основе лука и чеснока. Особенно если радикулит возник на почве простуды. Для этого пропустите 4 зубчика чеснока и четверть луковицы через чеснокодавку. Добавьте 100 г растительного масла и хорошо перемешайте. Втирайте получившуюся массу в больное место круговыми движениями.



ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ ДЛЯ РУК

Поставьте на огонь 50 мл оливкового масла с 20 каплями свежевыжатого лимонного сока. Нагрейте, но не кипятите. Затем немножко остудите и мягкими легкими массажными движениями втирайте в кожу рук. Оливковое масло отлично питает и задерживает в коже влагу. А сок лимона заживляет мелкие трещинки и делает кожу гладкой. Такой рецепт хорошо использовать осенью перед холодами.

О ПОЛЬЗЕ КУРАГИ

Курага очень полезна не только для пищеварения, это еще и кладёз микроэлементов и витаминов, поддерживающих работу сердца, но самое главное, что она стимулирует желчеотделение. Пропустите 10 плодов кураги и 10 плодов чернослива через мясорубку. Добавьте 1 ч. ложку меда и сок половинки лимона. Хорошо перемешайте. Это очень вкусный и полезный десерт, который прекрасно заменяет сладости и регулирует работу кишечника.

ПОМИДОРНАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА

Измельчите помидор в блендере, переложите в мисочку и смешайте с овсяными хлопьями самого тонкого помола. Получившуюся массу нанесите на лицо на 10–15 минут, после чего смойте теплой водой.

ЛУК ОТ МОЗОЛЕЙ

От мозолей поможет избавиться луковая шелуха. Вымачивайте ее в течение двух недель в уксусе, затем приложите к мозолям и забинтуйте. Лучше всего делать эту процедуру на ночь. Повторяйте ее до тех пор, пока мозоли не сойдут.

ПОМОГАЕМ БОЛЬНЫМ ПОЧКАМ

Снимите шелуху с двух предварительно помытых луковиц и залейте ее 500 мл кипятка. Плотнo закройте и оставьте на 2 часа. Получится золотистый настой. С трех до семи часов дня почки работают интенсивнее. В это время и надо выпивать весь отвар. Пейте его в течение 10 дней. Потом заварите в кастрюле кукурузные рыльца, листья или семена расторопши. Настаивайте так же 2 часа. Пейте 10 дней, до еды.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ОДЫШКИ

При появлении одышки обязательно проконсультируйтесь с врачом. Как вспомогательное средство можете использовать отвар багульника. Возьмите 1 ст. ложку болотного багульника, залейте стаканом воды, поставьте на огонь и кипятите в течение 10 минут. Пейте этот отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс — 1 стакан. Багульник болотный хорошо помогает работе сердца.

■■■ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Свекла и цитрусовые для гипертоников

Эксперты назвали продукты, которые помогут снизить артериальное давление. Как правило, у людей, страдающих от гипертонии, сужены сосуды, а некоторые фрукты и овощи помогают расширить в них просвет.

К ним относят все продукты, богатые витамином С — грейпфруты, апельсины, лимоны. Также полезной оказалась свекла и насыщенный свекольный напиток. Сосудорасширяющим действием

обладают и кисломолочные продукты — кефир, ряженка, творог. Один стакан любого из этих напитков способен нормализовать артериальное давление.

Помочь гипертоникам может и красный чай каркаде благодаря своим антиоксидантным свойствам, а также кокосовая вода и какао. При высоком давлении может помочь и чеснок — содержащийся в нем аллицин расслабляет стенки сосудов, сообщает rg.ru

Тыква от диабета и простатита

Почему нужно есть тыквенные семечки? 30 г семян тыквы содержат около 150 ккал, 15 г полезных жиров и 8–10 г растительного белка. Рассказываем, какие ещё есть плюсы у семян тыквы и как включить их в свой рацион.



Семена тыквы богаты минералами. Магний улучшает настроение и сон. Марганец важен при производстве коллагена, поэтому без него у вас не будет здоровой кожи и костей. Медь придаёт энергии, а железо помогает доставлять кислород в клетки. Цинк поддерживает иммунитет, красоту кожи и остроту зрения. Всего одна порция тыквенных семечек обеспечивает от 14 до 42% суточной потребности в этих веществах.

В них много антиоксидантов. А именно каротиноидов и витамина Е. Антиоксиданты снимают воспаления в организме и благодаря этому предотвращают заболевания.

В тыквенных семечках много полезных жиров. Это один из лучших растительных источников омега-3. Они защищают ор-

ганизм от сердечных заболеваний, снижают риск склерозирования артерий и уменьшают воспаления.

Семена тыквы помогают контролировать уровень сахара в крови. Исследования показывают, что этот продукт

помогает избежать развития диабета 2-го типа и уменьшает риск осложнений. Всё благодаря тому, что семечки улучшают регуляцию инсулина и защищают органы от последствий болезни.

Они укрепляют иммунную систему. Тыквенные семечки помогают организму бороться с бактериями и вирусами, но при этом обычно не вызывают аллергии или непереносимости. Исследования показывают, что семена тыквы и масло из них помогают сохранить здоровье простаты.

Как их есть? Семениами тыквы можно посыпать практически любые блюда: от овсянки до тортов и пирожных. А масло из них можно добавлять в коктейли, йогурт, каши, десерты. Только не пытайтесь на нём жарить — такое масло не переносит высоких температур.

Zdorovieinfo.ru

■■■ ДИАГНОСТИКА

Если болят икры ног

Многие из нас не придают значения такой части тела, как икры ног. А ведь это не только опора всего тела, но и маячок, сигнализирующий о возникновении той или иной проблемы. Давайте рассмотрим, почему болят икры и как их лечить.

Если вы чувствуете боль под коленом с задней стороны, которая распространяется книзу, в икры, у вас, скорее всего, **варикоз**. Сосуды, теряя эластичность, не справляются с потоком крови и расширяются. Именно этот процесс и отзывается болью в икрах. Посмотрите на кожный покров ног сзади.

Увидели вздувшиеся вены и звездочки синевато-фиолетового цвета? Причина вашей боли — варикоз.

Тромбофлебит — заболевание сердечно-сосудистой системы. Сгусток крови, или тромб закрепляется на стенке сосуда и мало того, что создает препятствие для нормальной работы кровеносной системы, он еще может в любой момент оторваться и с током крови, попав в одну из важных артерий, закупорить ее, что чревато очень печальными последствиями. Поэтому если у вас болят икры, обязательно обследуйте сосуды ног.

Неврология и заболевания позвоночника. В этом случае есть прямая связь. Зашемление нерва, вызванное проблемами в позвоночнике, отдается болью в ногу.



gp195.ru

Неприятные ощущения могут быть сконцентрированы в поясничном отделе, в ягодице, часто — в ноге, в том числе в икроножной мышце. Причем в мышце одной ноги, левой или правой.

Причиной болей в мышцах ног может быть и **недостаток кальция, магния и железа**. Ешьте рыбу и сыр, овощи и фрукты, потребляйте кисломолочные продукты.

ТРИ РЕЦЕПТА ДЛЯ РАСТИРКИ НОГ

* Сорвите лист фикуса и три листа столетника. Промойте их и мелко порежьте. Также порежьте пять острых перчинок. Все залейте полулитром водки и оставьте в темном месте на три недели.

Ежедневно взбалтывайте. Каждый день натирайте ноги.

* Отделите желток из одного сырого куриного яйца, добавьте ложечку скипидара и столовую ложку натурального яблочного уксуса. Все хорошенько взбейте. Растирайте при болях икры ног.

* Трехдневный курс лечения. Налейте в стакан нерафинированное растительное масло и, всыпав ложечку мелкой пищевой соли, добейтесь ее полного растворения. Каждый вечер натирайте смесью стопы и голени. После процедуры наденьте на ноги полиэтиленовые пакеты, сверху — теплые носки. Через полчаса снимите, промойте ноги и сразу же ложитесь спать.

Province.ru

■■■ НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Изжогу гасят овсянка и орехи



Практически каждый второй сталкивается хоть раз в жизни с острой болью после принятия пищи. Ощущение жжения и того, что «горло горит», возникает при изжоге.

Причина в неправильной работе сфинктера — заслонки, которая стоит между желудком и пищеводом. Если она работает неправильно, кислота из желудка может вернуться в пищевод и вызвать раздражение слизистой.

К заболеванию надо отнестись серьезно и обязательно посетить врача; в некоторых случаях нарушение работы сфинктера может привести и к другим «болячкам» — гастриту, язве.

Если же боль застала вас врасплох, помогут народные средства, которые успокоят воспаленный пищевод.

ЧАЙ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Возьмите листья и мелко их нарежьте. Затем прокипятите их в одном литре воды и дайте отстояться около 5 минут. Пейте теплый чай после каждого приема пищи.

БАНАНЫ И ОРЕХИ

Бананы и орехи — продукты, которые помогают лечить изжогу. Жуйте орехи до тех пор, пока во рту не образуется густая масса, а затем проглотите. Бананы защищают слизистую оболочку желудка от избытка кислоты.

ОВСЯНАЯ КАША

Овсянка хорошо помогает в острой стадии. Просто съешьте одну-две ложки каши — и положительный результат не заставит себя ждать.

По материалам pitanie.plus



Бабушкина растирка от остеохондроза

Остеохондроз — одно из самых «вредных» заболеваний. Проявляется это заболевание практически у каждого человека после 35-40 лет.

Малоподвижный образ жизни, сидячая работа или, напротив, чересчур сильные физические нагрузки приводят к дистрофическому изменению хрящевой ткани межпозвоночных дисков.

Проявляется заболевание острой болью, чаще всего в шейном или поясничном отделе. Интенсивность боли иногда доходит до такой степени, что человек не может «ни сесть, ни встать».

Если же боль в спине застала вас внезапно, то можно обратиться к народным средствам.

Горчичный компресс. Растворите 50 граммов горчичного порошка в двух стаканах водки, добавьте сок алоэ и перемешайте до однородного состояния. Компресс оставьте на ночь.

Помогает при остеохондрозе и **растирание**. Для приготовления «растирки» смешайте этиловый спирт, йод и камфорный спирт в пропорции 30:1:1. В смесь добавьте 10 таблеток анальгина, растертых до порошкообразного состояния. Затем втирайте получившиеся средства в больные места. Растирку нельзя использовать, если на коже есть повреждения: царапины, раны, трещины, сообщает pravda.ru

■■■ ВОПРОС-ОТВЕТ

Как победить икоту?

«Можно попробовать такой способ: сделайте глубокий вдох, зажмите нос и 30 секунд медленно выдыхайте через закрытые ноздри, — советует врач-психондотринолог Михаил Богомолов. — Другой вариант: запрокинув голову, полоскать горло холодной водой. Если икота вызвана гастритом, можно съесть маленькими кусочками подсушенный белый хлеб, запивая теплым молоком».

Кроме того, врачи советуют плотно заткнуть оба уха и выпить стакан воды через обычную трубочку. Расстегните пояс, вдохните и попейте.

Может ли желатин быть полезен для суставов?

Отвечает пользователь Татьяна Сергеевна, Москва

У меня больные суставы: в моём возрасте артроз, увы, не редкость. Раньше постоянно пила таблетки, которые защищают суставы от разрушения. Действуют они неплохо, но стоят очень дорого — не все пенсионеры могут себе их позволить.

И вот как-то раз у меня снова разболелось колено. Еле-еле шла из магазина, пришлось даже присесть на лавочке у подъезда. А тут соседка выходит. Спросила, как у меня дела, и тогда я ей пожаловалась на свою напасть. А соседка говорит, что у неё такая же проблема и она уже много лет лечит суставы желатином. Я решила попробовать — желатин стоит в разы дешевле моих таблеток, да и состав у него полностью натуральный.

Чтобы помочь суставам, желатин принимают курсами — 10 дней нужно пить «лекарство», а затем перерыв на 10 дней. И так в течение 2–3 месяцев. Через полгода-год, в зависимости от самочувствия, лечение можно повторить. Мне желатинотерапия очень помогла — суставы болеть практически перестали, особенно если их не перегружать. Я и мужа своего так лечила — ему тоже намного лучше стало. Только учтите: желатин противопоказан при запорах, камнях в почках и желчном пузыре, а также при тромбозах.

А теперь рецепты.

Самое простое — приготовить настой на воде. Для этого 2 чайные ложки желатина с вечера заливают половиной стакана воды и оставляют при комнатной температуре. Утром раствор слегка подогревают, чтобы желатин полностью растворился. Затем в стакан доливают тёплой воды и пьют. При желании можно выдавить в настой немного лимонного сока.

Также можно приготовить лечебный десерт на молоке. В этом случае 2 чайные ложки желатина заливают 0,5 стакана молока, слегка подогревают, а потом ставят в холодильник, чтобы желе застыло. Чтобы было вкуснее, можно добавить к молоку мёд, сахар или фруктовый сироп. А чтобы получить шоколадное желе, положите в стакан с молоком ложечку какао.

По материалам СМИ



Омлет с кабачками

Для приготовления завтрака понадобится всего один небольшой кабачок. Кабачок режем кружками толщиной примерно по 1 сантиметру.



Кабачки нужно немного присолить, оставить на 3-4 минуты. Затем разогреваем сковородку и обжариваем кабачки с каждой стороны до золотистого цвета, молодые кабачки готовятся очень быстро. Снимаем кабачки с огня.

Одну небольшую головку репчатого лука мелко шинкуем кубиками. Отправляем лук обжариваться на сковородку на растительном масле и добавляем 30 граммов сливочного. Лук нужно обжарить до прозрачности.

Режем 100 граммов вареной колбасы небольшими кубиками и отправляем обжариваться вместе с луком. Колбасу обжариваем, чтобы зарумянились края. Сверху на колбасу с луком выкладываем обжаренные кабачки.

Четыре яйца разбиваем в миску и взбиваем. Туда же добавляем 70 миллилитров сливок, солим по вкусу и еще раз хорошо взбиваем. Выливаем яичную смесь в сковородку и накрываем крышкой. Готовим на медленном огне 10-12 минут, чтобы снизу не подгорело и сверху пропеклось.

Получается очень вкусный, сытный омлет с кабачками, попробуйте, вам обязательно понравится!

Яндекс-канал Merel

Макаронны – один из самых популярных гарниров. Его обожают не только итальянцы, но и жители нашей страны.

Их подают с мясными котлетами, овощами, сосисками, сыром, курицей, делают из них запеканку и, конечно же, подают с подливой. Ее вариаций существует множество, но сегодня мы хотим представить вам самые крутые рецепты подливы к макаронам.

СЛИВОЧНАЯ ПОДЛИВА С МАКАРОНАМИ

Ингредиенты:

- чеснок — несколько зубчиков
- пара луковиц
- жирные сливки или сметана — 1 стакан
- помидоры — 500 г
- сливочное масло — 1 ст.л.
- сахар — 1 ст.л.
- оливковое масло
- базилик, сушеная мелисса
- соль и перец

Приготовление

Обжарьте нарезанный чеснок в оливковом масле до золотистого цвета и переложите в миску. На том же масле прожарьте нарезанный лук и добавьте измельченные помидоры без кожицы, сливочное масло, базилик, соль и перец. Через 10–15 минут добавьте сливки или сметану и мелиссу. Соус готов!

ОВОЩНАЯ ПОДЛИВА

Ингредиенты:

- помидоры — 400 г
- луковица — 2 шт.
- томатная паста
- болгарский перец
- кабачок
- тыква
- сельдерей
- лавровый лист, базилик, розмарин и тимьян
- чеснок и молотый перец
- оливковое масло
- вода

Приготовление

Нарежьте все овощи кубиками одинакового размера и начните тушить с маслом на медленном огне, периодически помешивая. Через 20–25 минут добавьте томатную пасту и специи по вкусу.

СЫРНАЯ ПОДЛИВА

Ингредиенты:

- мука — 2 ст.л.
- молоко — 1 стакан
- сливочное масло — 50 г
- натертый сыр — 200 г
- растительное масло
- тмин
- базилик
- соль и перец (по вкусу)

Приготовление

Обжарьте на растительном масле муку до золотистого цвета и влейте молоко, постоянно помешивая. Доведите до кипения. Добавьте на-



тертый сыр, приправы и сливочное масло, хорошенько перемешайте.

ПОДЛИВА ИЗ КУРИЦЫ

Ингредиенты:

- куриная грудка — 1 шт.
- лук и чеснок
- мука
- сливки или сметана — 1 стакан
- вода
- базилик
- соль и перец

Приготовление

Нарежьте грудку соломкой и обжарьте на сковороде до золотистого цвета. Добавьте нарезанный лук и перемешайте. Добавьте 2 ложки муки. Когда мука станет карамельного цвета, добавьте немного воды и тушите в течение 15 - 20 минут на маленьком огне. Добавьте сметану или сливки, чеснок, специи и тушите еще пару минут.

Плюшки домашние

Если вы хотите испечь что-нибудь вкусненькое, но никогда этого прежде не делали, возможно, вам пригодится этот рецепт! Ведь рецепт дрожжевого теста, который мы предлагаем, совсем несложный.

Ингредиенты на 12 порций:

- мука - 4 стакана
- дрожжи сухие быстрорастворимые - 1 ст. ложка
- молоко тёплое (не выше 35-40 градусов) или вода теплая - 1,5 стакана
- сахар - 1 ст. ложка для теста и 0,5 стакана для посыпания плюшек
- соль - 1 ч. ложка
- ванилин - 1 пакетик (1,5 г)
- масло растительное - 2 ст. ложки для теста + масло для смазывания пергамента
- яйцо для смазывания плюшек - 1 шт.

Быстрорастворимые (инстантные) дрожжи не нужно разводить водой, а необходимо сразу добавлять в муку. Они поднимают даже самое крутое тесто и не придают выпечке характерного дрожжевого запаха.

Приготовление

Смешать в миске муку, сухие быстрорастворимые дрожжи, сахар, соль и ванилин. Влить тёплое молоко или воду.

Быстро замесить тесто. В конце замеса добавить растительное масло, чтобы тесто не прилипало к рукам.

Ещё немного помесить, затем оставить тесто для подъёма. Для этого миску с тестом накрыть сверху пищевой плёнкой или полотенцем и поставить в тёплое место без сквозняков. Через час-полтора объём теста увеличится вдвое.

Необходимо обмять его и снова



оставить для подъёма. На этот раз тесто поднимется быстрее, минут за 30.

Готовое тесто выложить на стол, присыпанный мукой, и ещё раз вымесить. Скатать тесто в жгут, нарезать его кусочками, а кусочки скатать в колобки.

Каждый колобок раскатать в виде овальной лепёшки и обильно посыпать сахаром (примерно чайная ложка с верхом). Можно посыпать смесью сахара с корицей.

Свернуть лепёшку рулетиком, сахаром внутрь, затем согнуть рулетик пополам. На сгибе рулетика сделать надрез, примерно до половины, крепко сплюснув при этом концы.

Затем надрез развернуть. Получилась плюшка в форме «сердечка».

Выложить плюшки на противень, покрытый бумагой для выпечки (бумагу смазать маслом). Оставить плюшки для расстойки на 15 минут, потом смазать взбитым яйцом.

Выпекать домашние плюшки в заранее разогретой духовке при температуре 200 градусов в течение 15 минут.

Белое облако

Лакомство из Грузии: шакарлама с миндалем

Ингредиенты:

- мука пшеничная — 5 стаканов,
- сметана — 1 стакан,
- сливочное масло — 200 г,
- миндаль — 150 г,
- грецкие орехи — 50 г,
- кардамон молотый — 1/3 ч. ложки,
- сахар — 1,5 стакана,
- яйца — 3 шт.

Приготовление

1. Орехи прокалите на сухой сковороде около минуты, дайте остыть и измельчите в блендере.

2. Взбейте яйца с сахаром до устойчивой пены.

3. Добавьте орехи, кардамон, одну треть муки, растопленное сливочное масло, сметану и аккуратно перемешайте.

4. Постепенно добавляя оставшуюся муку, замесите плотное, но мягкое тесто.

5. Раскатайте пласт толщиной один сантиметр и вырежьте тонкостенным стаканчиком или специальными формочками печенья.



мочками печенья.

6. Выложите их на противень, застланный бумагой для выпечки, и выпекайте в разогретой до 180° духовке в течение 30 минут.

Достаньте, остудите и подавайте.

Витаминный микс

Готовим пюре-концентрат для сока.

Ингредиенты: яблоки — 1 кг, груши — 1 кг, апельсины — 1 кг, сахар — 1,5 кг.

Приготовление

1. Яблоки и груши вымойте, удалите сердцевину, нарежьте средними кубиками, апельсины освободите от кожуры, а мякоть — от пленки.

2. Переложите фруктовую смесь в большую кастрюлю с толстым дном, засыпьте сахаром, поставьте на средний огонь и, периодически помешивая, доведите до кипения.

3. Убавьте огонь, чтобы масса едва кипела, и, постоянно убирая пену, варите до тех пор, пока яблоки и груши не

станут мягкими и прозрачными.

4. Затем снимите кастрюлю с огня, дайте варенью немного остыть и пробейте погружным блендером до однородного пюре.

5. Переложите фруктовое пюре в полулитровые стерилизованные банки, дайте остыть.

6. Храните в темном прохладном месте. Если нужно приготовить сок, разведите пюре теплой кипяченой водой и дайте ему постоять пару часов в холодильнике. Из полулитровой банки домашнего концентрата получается 3 л сока с мякотью средней густоты.

Ваши 6 соток

■ ■ ■ ВЫПЕЧКА

Как загустить варенье для начинки

В качестве начинки для пирогов, пончиков, слоек, булочек, рогаликов и даже тортов часто используют варенье. Это практически беспроегрешный вариант — выпечка получается ароматной.

Но прежде чем использовать варенье, нужно учесть один важный факт — при воздействии тепла оно растекается. Происходит это потому, что сахар, нагревшись в сковороде или духовке, тает. В результате вместо густой начинки вы можете получить лишь подгоревшую жидкость, которая растеклась вокруг теста. Впрочем, решение данной проблемы есть.

Кукурузный крахмал

Кукурузный крахмал считается одним из лучших загустителей для начинки десертов. Он не оставляет послевкусия, отличается высокой эффективностью, делает начинку умеренно густой. Для сравнения: после добавления картофельного крахмала варенье становится «крутым» и слегка мучнистым по вкусу, а вот кукурузный делает консистенцию начинки менее плотной. Благодаря этому нежнее получается и сама выпечка.

Ингредиенты:

- варенье — 200–220 г
- крахмал кукурузный — 5–7 г
- вода — 10 мл



Приготовление

Если в варенье есть целые ягоды или крупные кусочки фруктов, перетрите их через сито либо измельчите при помощи блендера.

Крахмал залейте водой и размешайте.

Варенье подогрейте на медленном огне. Обязательно помешивайте, чтобы избежать подгорания.

Добавьте растворенный кукурузный крахмал. Еще раз хорошо размешайте, а затем снимите с огня.

По мере остывания варенье будет заметно густеть. Приблизительно через час вы получите начинку нужной консистенции.

Манка

Можно добавить в варенье манную крупу. Кстати, как и кукурузный крахмал, она почти не искажает вкус и аромат блюда.

Ингредиенты:

- варенье без косточек — 250 г
- крупа манная — 10 г

Приготовление

Пробейте варенье погружным блендером до однородной консистенции.

Вылейте полученное пюре в глубокую емкость и сразу же добавьте в него манку. Перемешайте. Оставьте на 25–30 минут, чтобы крупа набухла. Поставьте заготовку на огонь, доведите до кипения, постоянно помешивая. Проварите 3–4

минуты и снимите с плиты. Как только получившаяся начинка охладится, ее можно использовать для приготовления выпечки.

Если выбранное вами варенье окажется очень жидким, количество манки в этом рецепте можно увеличить.

Желатин

Желатин — довольно простой в использовании продукт, часто встречающийся в кулинарных рецептах. Он придает гладкую и нежную текстуру застывшим блюдам, обладает нейтральным вкусом и буквально тает во рту. Как и подобает загустителю, желатин имеет хорошую вязкость, которая даже сок превращает во фруктовое желе. И, конечно, он подойдет в качестве загустителя для начинки из варенья.

Ингредиенты:

- варенье — 200 г
- желатин — 5–7 г
- вода — 20 мл

Приготовление

Воду немного подогрейте и залейте ею желатин. Оставьте на 15 минут набухать. Варенье перелейте в глубокую емкость и поставьте на медленный огонь. Добавьте в заготовку набухший желатин. Хорошо размешайте до полного его растворения. До кипения не доводите. Выключите нагрев и постепенно охладите начинку. В выпечке она стабилизируется после остывания.

Кстати, получившийся десерт можно подавать к чаю в качестве самостоятельного блюда.

Едим дома

■ ■ ■ КУХОННЫЙ АРСЕНАЛ

Из дерева, бамбука и пластмассы

Разделочная доска — незаменимая помощница на кухне. Профессиональные повара используют более десятка различных досок. Кулинарам-любителям вполне хватит 3–4 экземпляров.

Сырое мясо и рыбу разделяют строго на отдельных досках. Как известно, они могут оставлять после себя болезнетворные бактерии, грозящие опасными инфекциями. По той же причине не помешает завести отдельную доску для овощей, зелени и фруктов.

В идеале для сыров и колбас тоже должна быть предусмотрена доска. Эти продукты весьма чувствительны к резким запахам, да и сами требуют деликатного обращения. То же самое можно сказать о хлебе и домашней выпечке. Вот почему у образцовых хозяек для них имеется еще одна доска.

ДЕРЕВО: ТРАДИЦИИ ЖИВУТ В ВЕКАХ

Деревянные доски славятся долговечностью, универсальностью и практичностью. Любые продукты на их поверхности чувствуют себя комфортно, а ножи долго остаются острыми.

Впрочем, многое зависит от материала. Быстротечнее всего век березы и сосны. А вот доски из акации, дуба, бука и гевеи качественнее и долгие всего справляются со своими обязанностями. Они не расслаиваются и не рассыхаются, не впитывают влагу и запахи. Вот почему они

оптимально подходят для разделки мяса, птицы и рыбы. Овощи и фрукты не скользят по шероховатой поверхности, а свежая зелень шинкуется без усилий.

БАМБУК: С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ

Отдельно стоит упомянуть набирающие популярность разделочные доски из бамбука. Этот материал обладает солидным запасом прочности, отталкивает влагу, не поглощает запахи и препятствует размножению микробов. За счет высокой износостойкости на поверхности почти не остается царапин. Поэтому вы спокойно можете разделять на бамбуке мясо и рыбу, не переживая о том, что микробы проникнут в трещинки. С овощами и фруктами тоже не возникнет никаких проблем. Такая доска — беспроегрешный выбор для ежедневного использования, особенно при больших объемах продуктов.

ПЛАСТИК: УДОБСТВО В КАЖДОЙ ДЕТАЛИ

Пластиковые доски понемногу вытесняют с наших кухонь деревянные. Они намного легче и компактнее, совершенно не впитывают влагу и запахи, не деформируются со временем. Однако это относится лишь к высококачественному пищевому пластику, чаще всего полипропилену. Доски из дешевой резины перечеркивают все эти достоинства и, более того, несут угрозу для здоровья.

Vashdom

■ ■ ■ ДОМАШНИЕ СЕКРЕТЫ

Устранение запахов

- 1 Неприятный запах на руках (от рыбы, чеснока и т.д.) можно убрать, потерев руки солью, а потом вымыв их с мылом.
- 2 Запах чеснока изо рта можно убрать, пожевав петрушку.
- 3 Запах рыбы у сковородок и кастрюль исчезнет, если их протереть подогретой солью, а затем сполоснуть.
- 4 Запах лука можно удалить, натерев кухонные доски, столовые приборы сухой солью.
- 5 От неприятного запаха на кухне можно избавиться, если прокипятить в открытой посуде воду с добавлением уксуса и через несколько минут помещение проветрить. С этой же целью можно положить на нагретую конфорку корку апельсина или лимона или насыпать на горячую плиту немного соли.
- 6 Запах убежавшего молока, пролившегося на горячую плиту, можно локализовать, засыпав залитое место солью и накрыв его мокрой бумагой — тогда запах не распространится по всему помещению.
- 7 Чтобы удалить запах краски из помещения, нужно потереть головку чеснока и оставить его на некоторое время в комнате.
- 8 Запах масляной краски в квартире быстрее исчезнет, если в нескольких местах поставить тарелки с солью.
- 9 Запах табака из комнаты плохо изгоняется даже сквозняком. Но это можно сделать так: открыть окна и положить в разных местах комнаты 2–3 мокрых полотенца. Они хорошо впитывают табачный запах. С этой же целью в комнате, где курили, можно зажечь несколько свечей.

alimirmir.ru

■ ■ ■ ОТ РЕДАКЦИИ

15 лет: О ЖИЗНИ И ДЛЯ ЖИЗНИ

Уважаемые читатели! В ноябре нам исполняется уже 15 лет. И все эти годы мы старались быть для представителей старшего поколения не только верным и надежным другом, но и единомышленником.

Название «Пенсионер России: О жизни и для жизни» говорит само за себя. Это не просто газета, а энциклопедия для людей старшего поколения, благодаря которой можно узнать о нововведениях в пенсионном законодательстве, получить справочные материалы, познакомиться с практическими советами на все случаи жизни. И не только. Словом, на ее страницах найдется немало интересной и позитивной информации. Наша газета полезна для пенсионеров и действительно помогает людям, вышедшим на заслуженный отдых, освоиться с новым для них социальным статусом.

Размещая на ее страницах не только информационные материалы, но и тексты на злобу дня, рассказывающие о тех или иных проблемах и путях решения, немало внимания уделяется и публикациям для души, зарисовкам об интересных людях, полезным советам, увлечениям и многим другим не менее важным в нашей жизни темам.

От всей души выражаем вам благодарность за верность газете, за теплые и добрые слова, которые мы часто слышим по телефону и читаем в многочисленных письмах.

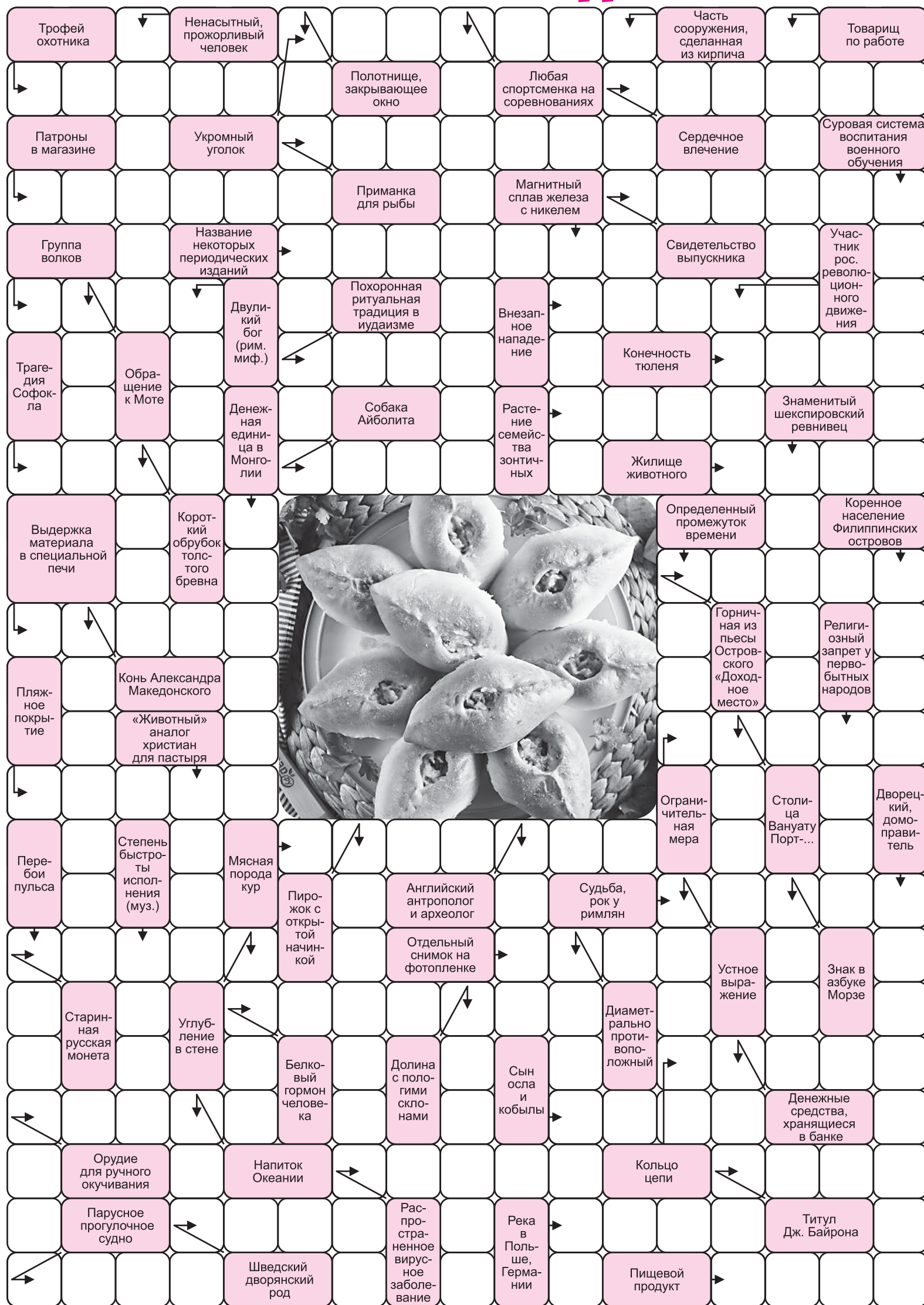
Приглашаем подписаться
на первое полугодие 2022 года.
Это можно сделать уже сейчас
во всех почтовых отделениях,
указав название или индекс:

**«Пенсионер России:
о жизни и для жизни»
– ПЗ211, а для жителей
республики Крым
– 24351 или через
интернет на сайте
«Почты России» –
podpiska.pochta.ru.**

Не забывайте, что подписка — это еще и оригинальный и приятный подарок ко дню рождения и любому празднику!

Будьте с нами в курсе всех событий! Участвуйте в наших мероприятиях и просто оставайтесь друзьями газеты! Нам дорог каждый читатель!

СКАНВОРД



Ответы на сканворд

По горизонтали: Закуток, Лобыня, Любость, Васа, Отра, Рхта, Джем, Повертикали: Аритмия, Тета, Буцефал, Обжора, Кряж, Темп, Рнус, Овцы, Кава, Тургик, Ниша, Занавеска, Растеряй, Участница, Лопина, Лики, Нивар, Антипод, Крадка, Спок, Фраза, Елнн, Вила, Бройлер, Фатум, Алтын, Кадр, Инсулин, Звено, Тапка, Ишак, Гринп, Лорд, Вклад, Коллега, Острело, Типе, Табу, Мыштра, Аста, Макордом.