

Пенсионер России

О ЖИЗНИ И ДЛЯ ЖИЗНИ

А Л Ь М А Н А Х

№ 5 (48)

май 2010 г.

Выходит ежемесячно

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
«МЕДИА КРУГ»

Есть в наших днях такая точность,
Что мальчики иных веков,
Наверно, будут плакать ночью
О времени большевиков
И будут жаловаться милым,
Что не родились в те года,
Когда звенела и дымилась,
На берег рухнувши, вода.
Они нас выдумают снова —
Косая сажень, твердый шаг —
И верную найдут основу,
Но не сумеют так дышать,
Как мы дышали, как дружили,
Как жили мы, как влопыхах
Плохие песни мы сложили
О поразительных делах.
Мы были всякими, любыми,
Не очень умными подчас.
Мы наших девушек любили,
Ревнуя, мучась, горячась.
Мы были всякими. Но, мучась,
Мы понимали: в наши дни
Нам выпала такая участь,
Что пусть завидуют они.
Они нас выдумают мудрых,
Мы будем строги и прямы,
Они прикрасят и припудрят,
И все-таки пробьемся мы!
...И пусть я покажусь им узким
И их всесветность оскорблю,
Я патриот. Я воздух русский,
Я землю русскую люблю,
Я верю, что нигде на свете
Второй такой не отыскать,
Чтоб так пахло на рассвете,
Чтоб дымный ветер на песках...
И где еще найдешь такие
Березы, как в моем краю!
Я б сдох, как пес, от ностальгии
В любом кокосовом раю...

1940—1941,
Павел Коган



*Дорогие наши читатели!
Поздравляем вас с 65-летием Победы. Мы желаем вам здоровья и добра, теплоты
близких людей и поддержки дружеских рук, оптимизма, радости и достатка на долгие годы.
Редакция газеты «Пенсионер России»*

НОВОСТИ

Памятные таблички с надписью «Здесь живет Победитель!» появляются на домах челябинских ветеранов

В Челябинске установлена первая памятная табличка с надписью «Здесь живет Победитель!» на подъезде многоквартирного дома Челябинска. Появление данной таблички ознаменовало старт патриотического проекта партии «Единая Россия» на Южном Урале.

По словам депутата Государственной думы Александра Берестова, данная акция, возможно, пройдет и в других городах страны. В свое время депутат, куратор региональных общественных приемных лидера партии «Единая Россия» В. Путина в УрФО, Александр Берестов стал инициатором данного проекта, а сегодня акцию подхватила партийная смена «Единой России» – штаб «Молодой гвардии».

Проект встретил одобрение и активную поддержку со стороны самих фронтовиков. Председатель Совета ветеранов Центрального района Че-

лябинска Юрий Красильников выразил огромную благодарность Александру Берестову за акцию, за постоянную помощь и внимание, которое оказывает депутат пожилым людям.

«В Советское время на каждом доме, где жил участник войны, была звезда фронтовика. А сейчас вот будет висеть памятная табличка. Это правильно, необходимо сохранить память об участниках войны. И это уже больше нужно не нам, прошедшим ту войну, а молодежи, чтобы помнили, знали, гордились своими предками», – отметил Юрий Красильников в разговоре с экспертным каналом «УралПолит.Ру». Председатель Совета ветеранов также отметил, что акция очень хорошо принята не только ветеранами, но и всеми челябинцами. «К нам подходили внуки, говорили, что их деды тоже воевали, узнавали, как и где можно получить такую памятную табличку, чтобы прикрепить ее на дом своего ветерана».

Первым челябинцем, на дверях дома которого теперь красуется табличка с надписью «Здесь живет Победитель!», стал участник Великой Отечественной войны Леонид Иванович Мельников. Он попал на фронт в 1943 году. Участвовал в освобождении Белоруссии, Варшавы, Восточной Пруссии. Служил в пехоте, был разведчиком. Победу встретил в Берлине. Потом 30 лет отдал работе на предприятиях автомобильной промышленности. Сейчас, несмотря на свои 86 лет, активно работает в районном совете ветеранов. 5 мая Леонид Иванович выезжает в Москву, чтобы во второй раз принять участие в главном Параде Победы.

Во время церемонии фронтовик не скрывал волнения. «Я думаю, что этот проект послужит дальнейшему признанию значения Победы в Великой Отечественной войне», – отметил главный герой акции. – Ветераны войны рады, что о них

помнят. Я хочу сказать спасибо и нынешней молодежи, которая принимает активное участие в подготовке к 65-й годовщине Победы над фашизмом».

Сам инициатор акции Александр Берестов отметил, что 9 Мая – это праздник, который должен сплотить нашу нацию вокруг фронтовиков. «Мы должны отдать дань благодарности и уважения этим людям. Это наш долг. Завянут после праздничных торжеств цветы, отгремят салюты, а эти символы памяти останутся», – отметил депутат Госдумы в своем выступлении перед ветеранами. Он также выразил уверенность, что жители домов, соседи будут совсем по-другому относиться к пожилым людям с орденами. По словам Берестова, табличка лишней раз напомнит о необходимости уважения к старикам, их поддержки.

Всего в Центральном районе Челябинска появится 350 памятных табличек «Здесь живет Победитель!». Как рассказали

в районном совете ветеранов, ровно столько бывших фронтовиков проживает в центре города.

Александр Берестов надеется, что акция будет поддержана и в других российских городах. А в Челябинской области она точно найдет свое продолжение. Подобная табличка с надписью «Здесь живет Победитель!» вчера была укреплена на одном из домов поселка Тимирязевский Чебаркульского района. Участник войны Борис Францевич Шанко в семнадцать лет добровольцем ушел на фронт.

По словам Александра Берестова, с 19 апреля в Челябинской области начнет работу «горячая» телефонная линия, организованная региональной общественной приемной Владимира Путина. Ветераны и инвалиды Великой Отечественной войны, члены их семей могут обратиться с волнующими их вопросами и получить консультации специалистов.

В Воронеже появилась первая саморегулируемая организация в ЖКХ

В СРО надеются, что в случае ЧП своим ремонтникам не придется долго объяснять, что делать.

В качестве СРО зарегистрировано некоммерческое партнерство «Воронежская коммунальная палата» (ВКП), в составе которого 25 городских управляющих компаний.

Они обслуживают более 60 процентов городского жилищного фонда, в том числе наиболее изношенные дома. Объединившись в ноябре прошлого года, УК налаживали условия для саморегулирования. Выработали общую схему отношений с поставщиками коммунальных услуг и органами власти, вели

переговоры о привлечении инвестиций в благоустройство и энергосбережение. На базе одной из компаний была организована единая диспетчерская служба, что, по официальным заявлениям, позволило в разы ускорить реакцию на обращения граждан.

- То, что в некоммерческом партнерстве было в рамках джентльменских договоренностей, стало обязательным. Так, в полную силу заработает страховой фонд, наполнением которого сейчас занимается ВКП, и дисциплинарный комитет, - отметил председатель наблюдательного совета организации Вадим Ишутин.

К маю «Воронежская коммунальная палата» планирует завершить создание круглосуточной аварийно-диспетчерской службы, которая станет обслуживать подконтрольные членам СРО жилые дома. В структуру управления жилфондом ее будут вводить поэтапно. Сначала с ней начнут работать УК, работающие в Коминтерновском и Железнодорожном районах. В состав мобильных аварийных бригад войдут квалифицированные специалисты, которые должны прибывать на место происшествия в кратчайший срок.

- Вошедшие в СРО организации несут финансовую ответственность за жилье, и мы

не хотим, чтобы повторялись ситуации, когда квартиры заливаются кипятком, а муниципальная аварийная служба глубокой ночью «застывает в пробке» и более шести часов добирается по экстренному вызову. При этом зачастую лишь перекрывает стояк, а чинят его только на следующий день, - пояснил Вадим Ишутин.

По его словам, члены ВКП уже уведомили муниципальную «Городскую аварийную службу» о расторжении договоров. В палате даже подсчитали, что для МУПа это означает потерю доходов в размере около 3,5 миллиона рублей в месяц.

Татьяна Ткачева, Воронеж

Уточнили стаж

ПФР уточнил трудовой стаж трети пенсионеров, которым была назначена валоризация

Пенсионный фонд России пересчитал пенсионные права трети пенсионеров, которым была назначена валоризация, тем самым увеличив размер пенсий, сообщила на расширенном заседании правления ПФР министр здравоохранения и социального развития России Татьяна Голикова.

Программа валоризации пенсий предусматривает увеличение размера трудовой пенсии у людей, имеющих трудовой стаж до 2002 года, которое заключается в увеличении пенсионного капитала на 10% и дополнительно по одному проценту за каждый год стажа до 1991 года. «Каждое третье пенсионное дело было дополнено новыми сведениями, из 35 миллионов человек наших граждан, которым была проведена валоризация, 11,6 миллиона получили уточнения своего трудового стажа, а значит, и увеличение пенсионного обеспечения», - сказала Голикова. По ее словам, эта работа была проведена без непосредственного участия пенсионеров, сотрудники Пенсионного фонда проявили инициативу и после работы в архивных учреждениях дополнили пенсионные дела ранее неучтенными периодами работы пенсионеров.

РИА «Новости»

В субъектах РФ губернаторы назначат чиновников, ответственных за обеспечение населения лекарствами

Вице-премьер РФ Александр Жуков поручил главам субъектов РФ назначить заместителя, ответственного за обеспечение населения лекарственными средствами. Такое поручение он дал на совещании с представителями субъектов РФ.

Он напомнил, что вышло постановление Правительства РФ о предоставлении Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (Росздравнадзор) права контроля над ценами на жизненно важные лекарства, а Федеральной службе по та-

рифам (ФСТ) - контроля над торговыми надбавками на них. С начала апреля ведомство провели свыше 3 тыс. проверок аптечных организаций во всех субъектах РФ, в результате были выявлены серьезные нарушения ценообразования на лекарства. В частности, по словам А.Жукова, во всех регионах было отмечено превышение фактических розничных цен на лекарственные средства над предельными розничными ценами. При этом в некоторых регионах это превышение составило пять и более раз.

Кроме того, вице-премьер отметил, что в большинстве проверенных аптек отсутствует информация о предельных ценах на жизненно необходимые и важнейшие лекарственные средства (ЖНВЛС). Во всех субъектах было выявлено также отсутствие некоторых препаратов ЖНВЛС. По словам А.Жукова, это связано «с несвоевременным проведением аптеками мероприятий по приведению розничных цен в соответствие с действующим законодательством».



В свою очередь глава Минздрава Татьяна Голикова указала, что аптечные сети, нарушающие закон и не предоставляющие информацию о предельных ценах на лекарственные средства в открытом доступе, будут лишаться лицензии, а их деятельность приостанавливаться.

В СМИ прошли сообщения, что Сбербанк, число вкладчиков которого превышает 70 миллионов человек, отказывается от сберкнижек. И предлагает своим вкладчикам вместо них пластиковые банковские карты.

В пресс-службе Сбербанка объяснили, что речь идет не о замене привычных сберегательных книжек на пластиковые карты, а о внедрении нового формата обслуживания клиентов. Карта будет являться средством, которое поможет гражданам оперативно получать доступ к информации о своих счетах, вкладах, услугах, возможность совершать операции с ними через дистанционные каналы обслуживания (Интернет, банкоматы, устройства самообслуживания, информационно-платежные терминалы). При этом, как работать с вкладами со сберкнижкой или без нее, определит сам клиент.

МАЗЕТРО, МОМЕНТО

Переход на новый стандарт обслуживания через пластиковую карту, к примеру, Сбербанк-Maestro «Momentum» - в режиме реального времени, во-первых, будет постепенным, как минимум до 2014 года, рассказали в Сбербанке. Во-вторых, согласие на замену книжек на карты должен дать сам клиент, написав заявление. В-третьих, дополнительную разъяснитель-

Клиенты Сбербанка будут переходить на пластиковые карточки только добровольно

ную работу с клиентами, особенно среди пенсионеров, будут проводить консультанты банка. Сейчас там ведется серьезная подготовка. В-четвертых, что самое главное, переход на пластик в «глубинке», где пока нет соответствующей технической базы и удаленных каналов связи - терминалов самообслуживания, банкоматов, пока вообще невозможен. Но именно охват российских сел, хуторов и полустанков новыми технологиями - долгосрочная цель Сбербанка. Эти технологии, кстати, сегодня активно тестируются в не-

скольких московских филиалах банка.

ПЛАСТИК В ДЕТАЛЯХ

Поменять сберкнижку на пластиковую карту в Москве и других городах можно с 1 марта 2010 года, поясняют в московском отделении Сбербанка. Для этого нужно заключить универсальный договор банковского обслуживания, требующий документа, удостоверяющего личность.

«Отказ от сберкнижки не означает, что клиент лишится возможности контролировать

остатки по своим вкладам. Напротив, с этого момента эту информацию он сможет получать круглосуточно через банкоматы, платежные терминалы банка, интернет-банк и, разумеется, лично через операциониста», - поясняют в Сбербанке. Операции по вкладам без сберкнижки через операциониста будут проводиться без дополнительных ограничений, на тех же условиях, которые действуют сейчас. Человеку надо будет предъявить лишь свою банковскую пластиковую карту. Если необходимо будет снять деньги с вклада наследниками, то карта не потребуется. Нотариус в этом случае выдаст для банка свидетельство о праве на наследство.

ЭЛЕКТРОННЫЙ КЛЮЧ

В Сбербанке в деталях рассказали, что представляет собой новый стандарт обслуживания физических лиц.

Клиенту оформляется Универсальный договор банковского обслуживания (УДБО).

Если у вас еще нет банковской карты Сбербанка России, то при заключении универсального договора вам оформляется карта Momentum, вы сами вводите идентификационный пароль (ПИН-код).

Таким образом вы получаете своего рода электронный ключ, с помощью которого можете круглосуточно «подключаться» к

Сбербанку через Интернет, банкоматы, информационно-платежные терминалы и выполнять любые денежные манипуляции. В том числе при необходимости перекладывать деньги с карты на вклад или с вклада на карту, оплатить кредит, коммунальные услуги, перечислять деньги родственникам в другие регионы страны, не прибегая к услугам почтовых переводов.

«Например, на пластиковую карту вам перечислили пенсию или зарплату. Часть денег вы хотите сохранить на вкладе. Вместо того чтобы идти в Сбербанк, стоять в очереди, вы в считанные секунды, не отходя от банкомата или от своего компьютера, обычным нажатием кнопок пароля своей карты отправляете деньги на счет», - объясняют пошаговые действия клиентов в Сбербанке. При этом на мобильный телефон вам тут же приходит эсэмэс-сообщение о том, какая сумма перечислена, какая - в остатке. Операции на самом деле элементарные.

Пластиковую карту можно пополнить наличными деньгами, например в режиме on-line, в банкоматах со специальным модулем для приемки купюр, затем направить средства на вклад, оплатить кредит, «коммуналку» и т.п. Главное во всем этом - экономия времени. Сбоев типа «не пришли деньги» в работе системы быть не может, уверяют в Сбербанке. А если вдруг вы забыли личный пароль или потеряли карту, банк по вашему запросу заблокирует, а потом заменит вам ее в течение трех дней. Это обойдется в 60 рублей.

Татьяна Зыкова

СБЕРКНИЖКА ЖИВА



СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА



В наш адрес обратился Богданов Дмитрий Александрович, проживающий в городе Тавда. Его интересует, почему он не включён в списки на предоставление жилья согласно Указу «Об обеспечении жильём ветеранов Великой Отечественной войны 1941–1945 годов», подписанному Президентом России Дмитрием Медведевым, хотя, по всей видимости, является сыном инвалида ВОВ.

Уважаемый Дмитрий Александрович!

В соответствии с пунктом 1 статьи 21 Федерального закона от 12 января 1995 г. N 5-ФЗ «О ветеранах» меры социальной поддержки, установленные для семей погибших (умерших) инвалидов войны, участников Великой Отечественной войны, ветеранов боевых действий, предоставляются нетрудоспособным членам семьи погибшего (умершего), состоявшим на его иждивении и получающим пенсию по случаю потери кормильца (имеющим право на ее получение) в соответствии с пенсионным законодательством Российской Федерации.

Согласно ст. 9 Федерального закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации»

1) дети, братья, сестры и внуки умершего кормильца, не достигшие возраста 18 лет, а также дети, братья, сестры и внуки умершего кормильца, обучающиеся по очной форме в образовательных учреждениях всех типов и видов независимо от их организационно-правовой формы, за исключением образовательных учреждений дополнительного образования, до окончания ими такого обучения, но не дольше, чем до достижения ими возраста 23 лет, братья, сестры и внуки умершего кормильца старше этого возраста, если они до достижения возраста 18 лет стали инвалидами, не имеющими способности к трудовой деятельности. При этом братья, сестры и внуки умершего кормильца признаются нетрудоспособными членами семьи при условии, что они не имеют трудоспособных родителей;

2) один из родителей или супруг либо дедушка, бабушка умершего кормильца независимо от возраста и трудоспособности, а также брат, сестра либо ребенок умершего кормильца, достигшие возраста 18 лет, если они заняты уходом за детьми, братьями, сестрами или внуками умершего кормильца, не достигшими 14 лет и имеющими

право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца имеющие нетрудоспособные члены семьи умершего кормильца, состоявшие на его иждивении, которыми признаются:

право на трудовую пенсию по случаю потери кормильца в соответствии с подп. 1 п. 2 ст. 9 названного Федерального закона, и не работают;

3) родители и супруг умершего кормильца, если они достигли возраста 60 и 55 лет (соответственно мужчины и женщины) либо являются инвалидами, имеющими ограничение способности к трудовой деятельности;

4) дедушка и бабушка умершего кормильца, если они достигли возраста 60 и 55 лет (соответственно мужчины и женщины) либо являются инвалидами, имеющими ограничение способности к трудовой деятельности, при отсутствии лиц, которые в соответствии с законодательством РФ обязаны их содержать.

Члены семьи умершего кормильца признаются состоявшими на его полном содержании, если они находились на его полном содержании или получали от него помощь, которая была для них постоянным и основным источником средств к существованию. Иждивение детей умерших родителей предполагается и не требует доказательств, за исключением случаев, когда эти дети являются в соответствии с законодательством РФ полностью дееспособными или достигшими возраста 18 лет.

В соответствии с пунктом 2 статьи 21 Федерального закона от 12 января 1995 г. N 5-ФЗ «О ветеранах» меры социальной поддержки членов семей погибших (умерших) инвалидов войны, участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий независимо от нахождения на иждивении и

получения любого вида пенсии предоставляются следующим гражданам:

1) родителям погибшего (умершего) инвалида войны, участника Великой Отечественной войны и ветерана боевых действий;

2) супруге (супругу) погибшего (умершего) инвалида войны, не вступившей (не вступившему) в повторный брак;

3) супруге (супругу) погибшего (умершего) участника Великой Отечественной войны, не вступившей (не вступившему) в повторный брак;

4) супруге (супругу) погибшего (умершего) ветерана боевых действий, не вступившей (не вступившему) в повторный брак и проживающей (проживающему) одиноко, или с несовершеннолетним ребенком (детьми), или с ребенком (детьми) старше возраста 18 лет, ставшим (ставшими) инвалидом (инвалидами) до достижения им (ими) возраста 18 лет, или с ребенком (детьми), не достигшим (не достигшими) возраста 23 лет и обучающимся в образовательных учреждениях по очной форме обучения.

На основании вышеизложенного вы, Дмитрий Александрович, можете претендовать на меры социальной поддержки, установленные членам семей погибших (умерших) инвалидов и участников Великой Отечественной войны, если на момент смерти вашего отца соблюдались вышеупомянутые условия.

**О.Н.Быкова, начальник
Управления социальной защиты
населения по Тавдинскому району
Свердловской области**

Помогать искренне!

В городе Ревда Свердловской области запущен пилотный проект «Социальное такси», посвященный юбилею Великой Победы. Целью проекта является оказание помощи участникам и ветеранам Великой Отечественной войны в решении бытовых и социальных вопросов.

По Указу Президента Российской Федерации Д.А. Медведева, все ветераны к 9 Мая 2010 г. должны быть награждены юбилейными медалями, в связи с этим во всех городах России проходят торжественные мероприятия. В рамках проекта «Социальное такси» для ветеранов выделены комфортабельные автомобили с водителями, которые по предварительной заявке доставляют их на официальные мероприятия, а по окончании - развозят по домам. Для ветеранов, которые по состоянию здоровья не могут принять участия в официальных торжествах, было организовано награждение на дому.

За полтора месяца работы социального проекта помощь смогли получить более 1000 ветеранов, каждому вручены подарки.

Очень важным для участников проекта является неформальное общение с ветеранами: выслушиваются их насущные проблемы, собираются просьбы, обращения, в результате чего составлена база, по которой сейчас ведется активная работа и оказывается адресная помощь ветеранам. Участники проекта производят ремонт квартир и домов, ремонт бытовой техники, оказывают помощь ветеранам, проживающим в частном секторе, помогают получить юридическую консультацию.

И после 9 мая 2010 года проект «Социальное такси» продолжит работу, значительно расширив сферу деятельности. Вся помощь ветеранам оказывается бесплатно - это принципиальная позиция организаторов и участников проекта.

ВАС КОНСУЛЬТИРУЕТ ПЕНСИОННЫЙ ФОНД

Я в Россию приехал, я вернулся домой

В адрес газеты «Пенсионер России» обратился очень заслуженный человек - Новосельцев Сергей Николаевич, проживающий в городе Димитровград Ульяновской области.

Наш читатель жаловался, что, приехав на ПМЖ в Российскую Федерацию, он лишился как пенсии, так и льгот. Ему, судя по письму, не зачли в стаж работу в советское время, и он боится, что и при валоризации пенсионных прав он также не получит ничего. А ведь большую часть жизни он проработал в Советском Союзе и был неоднократно награжден правительственными наградами.

Редакция обратилась за разъяснениями Пенсионный фонд Российской Федерации. В Управлении по работе с обращениями граждан, застрахованных лиц, организаций и страхователей Исполнительной дирекции ПФР обращение Новосельцева С.И. по вопросу его пенсионного обеспечения рассмотрено.

По поручению Управления отделением ПФР по Ульяновской области были проверены фактические обстоятельства, связанные с пенсионным обеспечением Новосельцева С.П.

Согласно информации отделения ПФР Новосельцеву С.Н. в 1987 году была назначена досрочная трудовая пенсия в связи с вредными условиями труда (Список № 1) в Республике Узбекистан.

С 05.07.1993 заявитель является получателем пенсии в Российской Федерации, также назначенной за вредные условия труда (Список № 1).

На 01.01.2002 размер трудовой пенсии по старости Новосельцева С.Н. был исчислен с учетом общего трудового стажа 39 лет 5 месяцев 24 дня, в том числе стажа по Списку № 1 - 18 лет 9 месяцев 4 дня, отношения среднемесячного заработка заявителя за период работы с 01.01.1980 по 31.12.1984 к среднемесячной заработной

плате в стране равного 4.236, учтенного в соответствии с законодательством в предельном размере 1,2. Новосельцевым С.Н. 23.04.2003 были представлены дополнительные документы о работе по Списку № 1, в результате чего стаж на соответствующих видах работ составил 29 лет 3 месяца 19 дней. В связи с этим заявителю был произведен перерасчет пенсии исходя из стажа работ по Списку № 1 с учетом стажевого коэффициента, равного 0,75.

Дополнительно сообщаем, что правовых оснований для установления повышенной базовой части пенсии, а также исчисления ее размера с применением повышенного отношения заработков не имеется, поскольку г. Учкудук Республики Узбекистан в Перечне районов Крайнего Севера и местностей, приравненных к районам Крайнего Севера, утвержденном постановлением Совета Министров СССР от

10.11.1967 №1029, не поименован.

**Заместитель
начальника управления
Г.Н. Пименова**

От редакции. Действительно, город Учкудук в Узбекистане нельзя назвать северным, а уж тем более - заполярным городом, и в этом смысле обижаться Сергею Николаевичу не на что. Мы надеемся, что и при валоризации работа нашего подписчика в годы СССР получила достойную оценку.

Хотелось бы сказать всем нашим читателям: не надо видеть врагов во всех работниках Пенсионного фонда. Да, им, как и всем людям, свойственно ошибаться. Но никто специально не делает ошибок в расчетах пенсий. Да, нам многое не нравит-



ся, да, пенсии у нас низкие, да, учитывают наш трудовой вклад далеко не всегда так, как мы его оцениваем. Но таковы законы. А утверждают их те, кого мы с вами выбираем.

ЧИТАТЕЛИ ПИШУТ

Осень золотая

Добрый день, редакция газеты «Пенсионер России». Случайно в киоске увидела вашу газету и прочитала от корочки до корочки. Очень заинтересовала статья «Жить здесь и сейчас»

Я 27 лет отработала в милиции инспектором по делам несовершеннолетних. Всё время была в активной жизненной позиции. Но настало время отставки. Это самый сложный период для многих людей – остаться один на один со всеми своими проблемами, болячками. Год я отдохнула, но такое положение было не для меня. Поскольку живу в маленьком городке, где

в газету, чтобы добрые люди помогли с мебелью. В результате у нас сейчас всё есть. За три года в клуб пришло более 35 человек.

На каждый год составляем план работы, где предусматриваем проведение мероприятий: экскурсии по городу, поездки по святым местам, встречи с людьми, которым мы задаём необходимые для разрешения вопросы. Встречались с прокурором города и района, главой города, работниками соц. защиты. Писали письмо в нашу Думу, чтобы для клуба выделили какую-то сумму денег, но получили ответ, что общественные формирования не спонсируются. Обидно. По 30-40 лет отработали в городе, а денег для нас не нашлось. Но мы не огорчились. Собираем каждый месяц по 20 рублей. Спонсирует нас Красный крест – 250 рублей в месяц. Спасибо им за это. У нас есть свой девиз, пес-



меня знают все и я знаю всех, попробовала создать клуб пенсионеров с педагогами, но все они оказались такими «неуговорными», что от этой затеи пришлось отказаться. Нашла активных людей. Так помаленьку набралось несколько человек. Начинать с подбора места обоснования нашей группы. Помог районный дом культуры.

Несколько занятий провели для нас работники дома культуры, потом у них оказалось много работы, они были очень заняты. Нас это не испугало. Мы и сами для себя проведём не хуже работников культуры. Сходили на приём к главе района, попросили льгот для пенсионеров и своего уголка. Глава пошёл нам навстречу. Дал нам уголок в здании, которое намечено под снос, но мы и тому рады, потому что понимаем: то, что временно, то всегда. Намыли, привели в порядок помещение из трёх комнат. Написали объявление

название клуба «Надежда». Вся неделя расписана: воскресенье, среда – занятия в спортзале в течение часа, по желанию там же посещали сауну, вторник-бассейн, пятница-сбор актива в клубе, работа кружка.

Попросили (обидное слово, но что делать) денег у предпринимателей и купили 10 пар пластиковых лыж. Выступали на лыжных соревнованиях, показали хорошие результаты. В 2009 г. спорткомитет проводил первую спартакиаду среди трудовых коллективов, в которую было включено 11 видов спорта: лыжи, стрельба, плавание, волейбол, дартс, лёгкая атлетика, шахматы, лёгкая атлетика, настольный теннис, семейные команды. От нашего клуба приняли участие 38 чел. Были приглашены на центральное телевидение в программу «Малахов».

С уважением, Вихрова Н.Ф.,
Новгородская область, г. Пестово

Не считите за труд – поблагодарите!

Уважаемая редакция! Я очень люблю вашу газету. Мы с мужем благодарны своей дочери Валентине, что она три года назад подарила нам подписку, теперь мы сами выписываем и никогда не расстанемся с «Пенсионером России». Сейчас прочла «Без награды и с подозрением». Да, в похоронке, сухой, как прошлогодний сухарь, сказано, что погиб мой отец в Ленинградской области, д. Верёвкино 14-15 марта 1945 г. Вот и всё. Никогда никто и словом не обмолвился: как же ты прожила свою жизнь, вдова? Как вырастила детей? Умерла 15.05.1988г. Никто не пришёл и слова доброго не сказал. А ведь вдовы и их дети подняли страну из руин. Мы не учились, нам надо было работать. Мама коровку свою запрягла, в поле пашет, сама за плугом, а сестра Надя (с 1931г.) погоняет коровку-кормилицу, а потом пришлось верёвками подвешивать родимую, на ногах не держалась. А рядом таких вдов с детьми – чуть ли не всё село. Вот правда жизни.

Недавно, летом 2009г. была и свидетелем и соучастником разговора. Идём с внуком в центр села за хлебом, идти 4 км, одну не пускали, я после инфаркта. А тут внук приехал, ему 18. Впереди вышли тоже бабушка с внуком. Тут впереди той бабушки с внуком выезжает машина. За руль садится мальчишка и его мама. Мальчик бабушке задал вопрос, почему вот его одноклассник ездит на машине, которую дали деду бесплатно, а мы с тобой ходим пешком. «Внучек мой золотой», - отвечает бабушка. - Наш дедушка погиб в 1942 г., а его дедушка умер недавно, он машину внуку оставил». Как так, говорит внук, дедушка же воевал, он не виноват, что его убили! Наверно, деточка, их, убитых, так и считают виноватыми. Мой внук посмотрел на меня, как бы спрашивая, по-

чему так. А дома говорит: «А ты, бабуля, напиши президенту, что вы сиротами росли, что у вас не было детства». Тот, кто вернулся живой, дети с детства не вкалывали – учились. А у нас не было спины, некому было рассказать свои обиды. Писала Путину и Медведеву. Путин не ответил, а за Медведева ответили на единственный вопрос – когда вернут украденные среди бела дня деньги, лежащие в Сбербанке. Ответ – выплатили до копейки. Тогда я за 8000 могла хороший дом купить или машину, а теперь по 1000, по 500 р., да это вы, наверно, по себе знаете.

О ДВУХ ФРОНТАХ

Всё дальше в глубь десятилетия уходит тот страшный в истории день, когда на нашу страну напали без объявления войны фашистские захватчики. Дома, когда по карте СССР делили нашу страну, они были герои, но, ступив на нашу землю, они стали бояться каждого куста, каждого дерева – везде им мерещились партизаны. А так оно и было, им было чего бояться, отступающие части и люди, оставленные для подпольной работы, взрывали всё, что надо было взорвать, сжигали всё, что надо было сжечь. Фашисты поняли: их тут не ждали и тут не будет им жизни, поэтому, где фашисты останавливались хоть на один день, оставляли после себя пустыню, вырубали всё. Наши солдаты – люди разных национальностей и вероисповеданий – были едины в своём твёрдом намерении победить, вымести с родной земли эту нечисть. Рядовой солдат проделал тяжёлый изнурительный путь длиной в 4 года, прошёл всю нашу страну своими ногами и гнал фашиста в самое его логово. Большими потерями, морем крови, миллионами жизней до-

сталась нашей стране Победа. Остались миллионы матерей без своих сыновей, миллионы вдов без мужей, ещё больше осталось детей-сирот. Все дети работали со взрослыми, поднимали из руин нашу Родину. Очень тяжело было и в городах, и в селах, но слово такое было – надо! Всё сделали руки стариков, женщин, детей. Справились с общей бедой, потому что были все вместе. Не многие пришли с войны, но хорошо уже то, что среди пришедших было очень много хороших людей, которые чем могли помогали сиротам выжить. Нам, сиротам, было дорого каждое слово, самая незначительная помощь, мы не чувствовали себя брошенными. Спасибо вам, дорогие ветераны ВОВ, за ваш ратный труд на войне и за вашу доброту к нам, оставшимся без отцов. У вас много наград, они говорят о вашем труде на войне. Да и не ради наград вы были в той мясорубке. И если б тогда давали награды второму фронту, я имею в виду трудовой фронт нашей страны, то у наших мам, бабушек, да и у малолетних друзей их было бы не меньше. Давайте не забывать о тех, кто был по другую сторону фронта, кто одевал, кормил, снабжал оружием фронт. Давайте благодарить и тех, кто воевал, и тех, кто работал до упаду в войну и после войны. Первый поклон тем, чьи имена остались на памятниках, потом – всем проживающим долгую жизнь дома и лежащим на кладбищах. Но вот наравне с ветеранами поблагодарим тех, кто прожил очень тяжёлую, трудную жизнь и ушёл тоже на кладбище. Не считите за труд, вырвите сорняк и на этой могиле, если рвать уже некому. Низкий поклон и вечная память первому и второму фронту нашей страны.

Т.А. Бугримова
(город не указан)

ПРОЕКТ

Утсроение зарплаты

Комитет Госдумы по обороне предлагает с 2012 года под-
нять доходы военных и пенсии отставникам

По инициативе Комитета Госдумы по обороне создана специальная рабочая группа, цель которой при формировании новой системы денежного довольствия военнослужащих существенно увеличить военные пенсии. Депутаты справедливо полагают, что эти люди заслуживают достойной жизни, вне зависимости от того, находятся они в строю или уже сняли погоны. А потому деление их на «вписавшихся» и «не вписавшихся» в новую систему денежного довольствия быть не должно.

Что же они предлагают? По словам председателя комитета Виктора Заварзина, с 1 января 2012 года денежное довольствие кадрового состава армии надо увеличить в среднем в три раза, а размер военных пенсий увеличить как минимум на 70 процентов.

Планируется, что такие параметры заложат в проект федерального закона, который будет разработан в нынешнем году, – уточнил Заварзин.

Аргументы «за» у депутатов весьма существенные. Особенно когда речь идет о материальном положении отставников. Оно в последнее

время заметно пошатнулось. Если в 2004-м размер военных пенсий вдвое превышал гражданские выплаты, то сегодня этот разрыв практически ликвидирован. Последние и достаточно крупные начисления гражданским пенсионерам обошли их армейских коллег стороной. А инфляция и рост цен на товары и услуги больно сказались на кошельке бывших военных. Отставникам в нынешнем году пока не проиндексировали пенсии, как это планировалось до кризиса. Но шанс получить дополнительные рубли у вчерашних майоров и полковников остался – этот вопрос правительство может рассмотреть во второй половине 2010 года.

Понятно, что финансовые инициативы депутатов потребуют значительных материальных затрат. Ведь на пенсионное повышение вправе рассчитывать несколько миллионов человек, в том числе члены семей военнослужащих. В ру-

ководстве Минобороны откровенно говорят, что кардинально улучшить их материальное положение, как это планируется с действующими солдатами и офицерами, будет не просто. Уволенным в запас военнослужащим остается уповать на государственную казну да настойчивость депутатов.

Благо опыт такого лоббирования у думских оборонщиков имеется. Достаточно вспомнить, что благодаря их усилиям для военных семей были введены минимальные размеры пенсии за выслугу лет, по инвалидности и потеря кормильца, а также установлены надбавки в размере от 32 до 300 процентов социальной пенсии.

Кроме того, – напомнил Виктор Заварзин, – военным пенсионерам, устроившимся на работу после увольнения из армии, предоставлено право на получение трудовой пенсии по старости (за исключе-



нием ее фиксированной базовой части) одновременно с пенсией за выслугу лет или по инвалидности. Этим правом уже пользуются более 400 тысяч человек. Если говорить о конкретных цифрах, то отставникам за счет такого решения в среднем ежемесячно доплачивают около 1,5 тысячи рублей.

Сейчас думцы прорабатывают еще одно нововведение. Дело в том, что все время, пока военный служит по контракту, взносы по обязательному пенсионному страхованию он не платит. Соответственно к моменту

увольнения из армии у него нет накоплений для будущей трудовой пенсии. Ситуация выглядит парадоксально: чем больше военный находится в строю, тем ему труднее заработать достойную трудовую пенсию. Это особенно остро ощущают офицеры и прапорщики, которые, расставшись с погонами, остались без армейской пенсии.

Такая ситуация не добавляет престижа военной службе, сказывается при заключении контрактов и в конечном итоге влияет на комплектование армии и других силовых структур. По мнению депутатов, навести здесь порядок должен законопроект, разработанный на основе предложений Комитета Госдумы по обороне. Его смысл в том, чтобы при формировании пенсионного капитала для назначения трудовой пенсии учитывалось время, которое человек провел на военной службе по контракту.

Юрий Гаврилов

Уважаемая редакция!

Сердечно благодарю вас за то, что опубликовали мои стихотворения в первом номере газеты. Заведущая библиотекой нашего посёлка Никитинский Ангелина Алексеевна Руль прочитала мне содержание вашей газеты, очень важной и полезной для пенсионеров.

Ангелина Алексеевна предложила мне вновь отправить стихи вам. В этом году исполняется 65 лет Великой Победе. Для меня, труженика тыла, эта дата имеет большое значение. Благодарю вас ещё раз за сердечное участие к судьбам пожилых людей.

Слово фронтовички

Читает смене молодой
О героической, о личной,
О тяжкой жизни фронтовой:
Фашисты шли в огромной силе,
Но мы их в битвах победили!
И ясен свет ребячьих глаз:
Не будь Победы, не было бы нас -
Сердца их быются ей в ответ:
Живи в здоровье много лет!
И мы, коль час придет, свою
Россию защитим в бою.

У обелиска погибшим войнам

Знаменная алость гвоздик,
Холодная тяжесть гранита.
Был подвиг народа велик -
Гласят эти скорбные плиты.
Вам, тысячи павших солдат, -
Отцы наши, братья и деды,
Сегодня цветы говорят,
Что есть у живых День Победы!

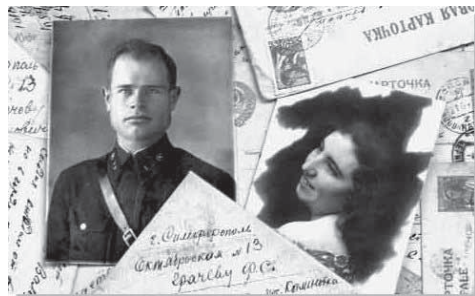
Женщинам, бывшим на фронте

Как блещет вешний солнца бубен!
Как праздничны улыбки и сердца!
И кажется, течению мирных буден
С их праздниками длиться
без конца.

А в память нашу врезаны
печатью
Военных лет жестокая гроза.

И ордам черным -
горькие проклятья.
И в майский день -
победная слеза.
Шли сквозь сердца
дороги фронтовые.
Война ломила наши берега.
Вы стали и медсестрами,
родные,
И снайперами, бившими врага.
Вам в тех боях побольше,
чем мужчинам,
Пришлось испытаний
и невзгод,
Но вы дошли до логова -
Берлина.
В тот незабвенный
сорок пятый год!

**Павел Емельянович Рязанов,
п. Никитинский, Кемеровская область**



Письма с фронта

Письма-треугольники -
письма фронтовые,
то вполне подробные,
то совсем скупые.
В них тоска мальчишечья
по родному краю.
В них слова, что ласкою
мать приободряют.
Их перед атакою
торопились кончить,
На отправку скорую
не надеясь очень.
И не раз случалось так:
не успел отправить -
за свинцовой строчкою
обрывалась память...

Нам из прошлого летят
В них приветы от бойцов,
От советских тех солдат -
Поколения отцов.
И поныне их хранят
Постаревшие сыны.
Письма с фронта - боль утрат.
Письма - летопись войны.
Письма-треугольники,
письма фронтовые

Начинались с мирных слов:
«Здравствуйте, родные!»
Письма с похоронками
шли в одном конверте,
В них живые весточки
с вестью шли о смерти.
Письма с фронта! -
Не сыскать уголка в России,
Где бы рядом жизнь и смерть
нам не приносили.
Материнский несясь стон
над землёй родимой,
И сама земля была
в скорби молчаливой!

Чтоб Россия жила!

*Красильникову А.В.,
ветерану войны*

Может быть, для России
я сделал и мало, -
Для неё были помыслы
все и дела...
Наша юность в суровую пору
мужала,
Наша юность нас в бой
За Россию вела.

Отгремели войны
Грозовые раскаты,
Мне, не скрою, везло,
Раз остался живой.
До победной весны.
До заветной той даты
Сколько нас полегло
На Второй мировой.

Мне, как сыну, близки
боль России, тревога -
С ней навеки я связан
одною судьбой.
За плечами легла фронтовая дорога,
Где её от беды прикрывал я собой.

Может быть, для России
я сделал и мало, -
Для неё были помыслы все и дела...
Ну а если случись
мне начать жизнь сначала,
Я бы отдал её,
Чтоб Россия жила!

**Валерий Васильевич Кузнецов,
г. Туапсе Краснодарского края**

Вот уже два года выписываю вашу газету и внимательно прочитываю от и до. Нахожу полезные советы, созвучные мне публикации о сельской жизни, о её творцах, о ветеранах войны и труда.

Приметил такую особенность: часто не скупой даёте в газете место «самодельным» поэтам. Я тоже грешу этим. Поэтому решил: а не нагрузить ли мне вас ещё одной головной болью, отправив свою подборку? Поскольку мы идем к 65-й годовщине Победы, эти страницы истории мне до боли близки (погибли отец, два брата и дядя), начну с цикла «Память».

Отец мой до Победы не дожил.
Она ещё не виделась, наверное,
Когда он честно голову сложил
У стен Москвы в далёком
сорок первом.

Где похоронен - я не нахожу,
Но память об отце хранится свято.
Я как к его могиле прихожу
К могиле Неизвестного Солдата!

А сколько нас таких? Не я один...
Тропа сюда не будет позабытой -
Ведь здесь лежат
под плитами гранита
Великой Родины Великие сыны.

Их всё меньше - счёт на единицы.
Идут в почётный строй
у Вечного огня...
Я всматриваюсь,
всматриваюсь в лица,
И что-то вздрогнет в сердце у меня.

Метроном «натягивает» нервы -
Что-то непонятное со мной:
Словно я в далёком сорок первом
В ледяном окопе под Москвой.

А над головою канонада,
Над страной - смертельная беда...
Кто твердит, что в памяти не надо
Ворошить минувшие года?

*Здравствуйте, уважаемая редакция!
Спасибо вам, что напечатали мои стихи.
Я снова решила послать стихи к празднику Победы!*

Старый солдат

Старый солдат на постели лежит.
Ночь на дворе, а солдат всё не спит.
Смотрит в окно на ночную звезду.
Сердце стучит, будто чувствует беду.
Вновь этой ночью солдат воевал,
В фашистские танки гранаты бросал.
Но чёрной громадою, смертью дыша,
Танки неслись, на пути всё круша.
Всё ближе и ближе, пылая огнём,
Желая зажарить солдата живьем.
И в ужасе смертном солдат закричал
И землю родную руками обнял,
Червем пытался в землю вползти
А губы шептали: «Родная! Впусти!»
И вот он не спит, а рассвет так далёк,
И в ноченке чёрной солдат одинок.
И мысль его снова туда унеслась,
Где кровь, как водица, рекою лилась.
И вновь ему виделось море огня -
Горела, стонала от боли земля.
Сгорали деревни, сгорали сады,
О, сколько он видел на свете беды!
Друзья погибали. Он их хоронил.
Болотную затхлую воду он пил.
Зной его губы до крови сжигал.
Полуголодный в снегах замерзал.
Но шёл он, сгибаясь от боли утрат,
Такой несгибаемый Русский солдат!

Снимите шляпы, господа!

Снимите шляпы перед Родиной моей.
Ведь это в ней томительно и сладко

Если майский день и день Победы,
Если праздник на святой Руси,
Если памятью отцов и дедов
Мы живём, так ты у них спроси,
От чего им по ночам не спится?
Может, удивит тебя ответ:
В памяти у них всплывают лица
Тех друзей, которых в жизни нет...

И о них печаль, о них тревога:
Вместе праздник встретить
не смогли...
Те друзья на фронтовых дорогах
В братские могилы полегли.

xxx

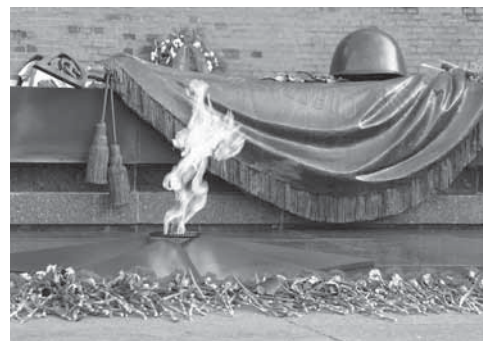
Зорька майская в небе полощется.
Где-то робко всплакнула гармонь.
Позвала меня память на площадь
К обелиску, где Вечный огонь.

Чтобы я, сединой убежденный,
Вновь прочувствовал думу свою,
А вокруг только ели да клёны,
Как солдаты в почётном строю.

И стою. Голова обнаженная.
Тишина. Догорает свеча,
Принесённая мной и зажжённая
В честь погибших в бою саргатчан.

Жаль: никто тишины не нарушит,
Жаль: никто не окликнет меня.
Знаю я: ваши светлые души
Где-то здесь у Святого огня.

**Дмитрий Нелидинский,
п. Саргатское Омской области**



Поёт ночами звонко соловей.
Ведь это в ней, ведь это в ней,
Шумят кудрявые берёзы
И ранней-раннею весною
Мы пьём берёзовые слёзы.
Фашистский кованый сапог
Топтал ей душу каблуками,
Но вылечил её народ,
Омыв горючими слезами.
Её сжигали на кострах,
Её казнили, убивали.
Но в её раненых садах
Цветы Победы расцветали.
О, сколько ненависти, зла
На земле российской было!
Но победила вновь она -
С народом верным победила.
О, сколько боли, сколько слёз
Она на грудь свою приняла!
И сколько ароматных роз,
Не распустившись, вновь увяло.
Она стонала, но вставала,
Из пепла возрождаясь жить,
Все потому, что дух России
Не дано врагам сломить!

Моя Россия! Ты меня своею
Житницей питаешь.
Я не предаю тебя, о нет!
Меня ты, знаю, не обманешь.
Наперекор твоей судьбе
Шумят кудрявые берёзы,
И как бывало в старину,
Мы пьём берёзовые слёзы.
И как бывало в старину,
Поют ночами соловьи.
Снимите шляпы перед ней,
России верные сыны!

**С уважением, Гомонова Валентина
Михайловна, Омская область,
Русско-Полянский р-н**

ЕСТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Давайте все поздравим ветеранов

В адрес газеты «Пенсионер России» обратилась труженик тыла Кутырева Фаина Георгиевна, проживающая в Пермском крае. Читательница просила разъяснить ей, почему во время празднования Дня Победы их, тружеников тыла, никто не поздравляет? Она обоснованно говорила о том, что без их работы в тылу Победа не могла состояться.

Редакция направила запрос в Министерство социального развития с просьбой к министру: дать поручение разобраться в ситуации и по возможности внести Фаину Георгиевну в списки граждан, которых

Министерство и администрация МО будет поздравлять с 65-летием Победы в ВОВ. И вот мы получили ответ:

«Ваше обращение о поздравлении Кутыревой Фаины Георгиевны в связи с 65-летием Победы в Великой Отечественной войне рассмотрено.

В муниципальных образованиях Пермского края, территориальных управлениях министерства сформированы и реализуются планы мероприятий, посвященных празднованию

65-летия Победы в ВОВ.

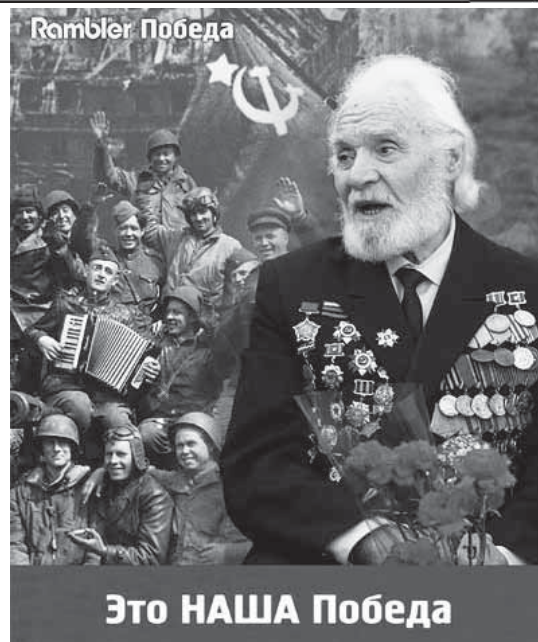
Согласно данным территориального управления Министерства по Кунгурскому городскому округу и Кунгурскому муниципальному району, Кутырева Фаина Георгиевна включена в список ветеранов и тружеников тыла для чествования в связи с 65-летием Победы в Великой Отечественной войне.

*И.о. министра
Е.В. Бербер*

От редакции: газета призывает всех, кто горд за наших дедов, разгромив-

ших в открытом противостоянии самую мощную армию мира, поздравить наших ветеранов. Доброе слово, цветы или открытка, небольшая или, наоборот, значительная помощь - вариантов бездна. Главное, что мы с вами сделаем для наших ветеранов то, что государственная машина выполняет нехотя.

Давайте же от всей души и без различия категорий поздравим ветеранов с самым светлым праздником – Днем Победы!



ОБЗОР ПИСЕМ ЧИТАТЕЛЕЙ

В ладу с миром и Богом

Разговор о духовных устоях - разговор большой и сложный. Сколько людей, столько у них и представлений о том, что главное в жизни, чему следовать и чего избегать. О своём видении духовного пути нам написала и Валентина Васильевна Ковальчук из Новосибирска. Вот небольшая выдержка из её письма: «Жить в ладу с несколькими поколениями, почитая старших и пестуя младших! Наследовать опыт предков, с пониманием стремиться к истине, быть в ладу и с миром и с Богом!

Трудиться сообща, добросовестно, от щедрот души, а не делать чуждое дело за плату или из страха, вопреки совести. Жить, сберегая Отчизну, свято защищая её от поработителей, но оказывая радушие гостям. Воздавать предателям презрением и изглаживать их самих и дела их из жизни, но быть милостивыми к ошибающимся и кающимся.



ными лицами. Редакция не может ничего публиковать по вопросам валоризации кроме того, что получает в официальных ответах, комментариях и письмах. По поводу несоответствия ранее называемых цифр и реального увеличения пенсий в результате валоризации редакция направила запрос руководству Пенсионного фонда России с просьбой дать официальные разъяснения.

Единственное, чем мы можем помочь, это по ходатайствовать о более тщательном разбирательстве и внимательном подходе к просьбам пенсионера.

Богато было на бумаге

Несмотря на постоянные публикации по вопросам валоризации, писем по этому вопросу в нашей почте меньше не становится. Вот, к примеру, письмо Орлова Г.К. из Перми: «Вы пишете, что среднее увеличение пенсий составит 1100 рублей, а для людей старше семидесяти лет – от 1600 до 1700 рублей». Мне 73 года, советский стаж работы 32 года, а добавку к пенсии начислили 1500 рублей».

Отвечаем: мы публиковали только цифры, озвучиваемые официаль-

О ваучерах и лопнувших фондах

Регулярно нам жалуются на то, что их обманули чубайсизаторы при ваучеризации всей страны. Так, Гордиенко Валентина Борисовна из села Степное Приморского края пишет: «Когда-то мы с семьёй получили ваучеры и вложили их в «Первый инвестиционный ваучерный фонд». Но этот фонд приказал долго жить. Мне кажется, что государство должно нести ответственность за такие компании. Не подавать же на наше государство в суд, а если это можно,

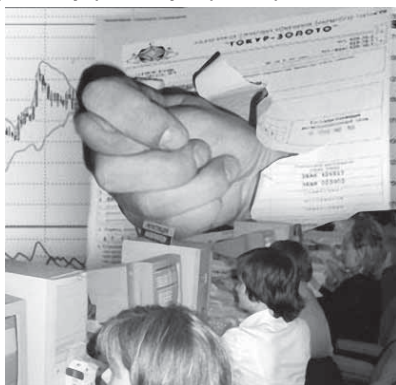
то как это сделать?» Вот такое письмо, содержащее как минимум три вопроса. Отвечаем на них по порядку.

Первое. В каждом регионе страны в 2001 году в соответствии с Указом Президента РФ от 18.11.1995 г. № 1157 «О некоторых мерах по защите прав вкладчиков и акционеров» имеется либо региональный общественно-государственный фонд защиты прав вкладчиков и акционеров, либо другая уполномоченная на эту деятельность организация. Учредителем регионального фонда должно являться правительство субъекта РФ. Основными направлениями работы регионального фонда являются: а) осуществление компенсационных выплат лицам, которым был причинен ущерб на финансовом и фондовом рынках Российской Федерации и данного региона, за счет средств федерального фонда в Москве; б) формирование информационной базы данных и ведение реестра вкладчиков и акционеров; в) формирование информационной базы данных и ведение реестра юридических лиц и граждан-предпринимателей, нарушающих правовые акты, регулирующие деятельность на финансовом и фондовом рынках Российской Федерации и данного субъекта Федерации. Денежные компенсации выплачивают вкладчикам и акционерам, пострадавшим от деятельности более 500 компаний, действовавших как на общероссийском уровне («Русский дом Селенга», «Русская недвижимость», «Хопер-Инвест» и других), так и на региональном уровне. Для основной массы

вкладчиков максимальная сумма компенсации составляет до 10 тысяч рублей, а для инвалидов и ветеранов Великой Отечественной войны – до 50 тысяч рублей за вычетом возвращенных им ранее денег. Поступающие из Москвы деньги перечисляются на лицевые счета вкладчиков, открытые в Сбербанке России. За умерших вкладчиков на получение компенсации могут рассчитывать их вдовы (вдовцы), а также наследники по завещанию или наследники по закону первой очереди.

Подробную информацию можно получить на сайте: «Региональные фонды защиты прав вкладчиков», адрес в сети Интернет: <http://www.fedfond.ru/right/Compensation/vipl/registr-vklad-glavn.htm>.

Второе. Наша читательница может обращаться в Управление торговли и защиты прав потребителей по городу Уссурийску и Уссурийскому району Приморского



края, по адресу: г. Уссурийск, ул. Некрасова, д. 66. Телефоны: (4234) 32-07-39, 32-24-24. Начальник управления - Пасечник Нина Яковлевна.

И, наконец, третье. Подавать в суд можно, но только после получения отказа в выплате компенсации. Получив на руки письменный мотивированный отказ, необходимо обжаловать его в суде

первой инстанции. В случае последующих отказов можно последовательно оспаривать их в судах вышестоящих инстанций вплоть до Верховного суда РФ. Если и там вам откажут, вы имеете право обратиться в Европейский суд по правам человека. Процесс этот длинный, трудный, требующий хорошей юридической подготовки или значительных материальных затрат. Правда, вы имеете право включить свои расходы в сумму иска и в случае победы получить свои деньги обратно, но это в случае победы, а ведь есть вероятность и не выиграть. Но это уже решать нужно самостоятельно.

Напоследок информация о судьбе АОТ ЧИФ «ПЕРВЫЙ ИНВЕСТИЦИОННЫЙ ВАУЧЕРНЫЙ ФОНД».

АОТ ЧИФ «ПЕРВЫЙ ИНВЕСТИЦИОННЫЙ ВАУЧЕРНЫЙ ФОНД» был зарегистрирован Московской регистрационной палатой, свидетельство

Серия МРП №017.171 от 30.09.1992 г. Согласно решению общего собрания акционеров от 26 апреля 2001 года была утверждена новая редакция устава фонда с новым названием ОАО «Инвестиционный фонд «ПИОГЛОБАЛ», 29 августа 2003 года зарегистрировано наименование: ОАО «Инвестиционный фонд недвижимости «ПИОГЛОБАЛ». www.if-pioglobal.ru. В соответствии с решением общего собрания акционеров от 26 декабря 2008 года наименование ОАО «Инвестиционный фонд недвижимости ПИОГЛОБАЛ» изменено. С 19 февраля 2009 года полное наименование ОАО «Первый инвестиционный фонд недвижимости «МЕРИДИАН». С 10

октября 2008 года управление активами фонда осуществляет управляющая компания — ООО «ТРИНФИКО Пропети Менеджмент».

Почтовый адрес: 105064, г. Москва, Малый Казенный переулок, д. 3; тел.: (495) 797-96-53, 725-25-00 (многоканальный номер). Информация об ОАО «Первый инвестиционный фонд недвижимости «МЕРИДИАН» размещена на сайте в сети Интернет: <http://www.if-meridian.ru/> Реестр акционеров Общества ведет ЗАО «Новый регистратор».

Адрес ЗАО «Новый регистратор»: 107023, г. Москва, ул. Буженинова, д. 30;

тел.: (495) 964-22-51, 964-22-52, 964-22-55, 964-22-56.

Сайт в сети Интернет: www.newreg.ru. Так что, как видите, компания, несмотря на смену названий, всё-таки живёт и есть к кому предъявлять претензии.

Садоводы Сочи, отзовитесь!

Частенько нам приходят письма с просьбой предоставить адреса: героев телепередач, продавцов тех или иных товаров, каких-либо общественных организаций и т.д. и т.п.

Так в наш адрес написала Людмила Рюмина, проживающая по адресу: 655731 Республика Хакасия, Аскизский район, село Вершина Теи, ул. Советская, д. 15, кв. 4.

Она просила найти для нее адрес садоводов Сочи. В редакции, находящейся на Урале, нет таких адресов, поэтому мы обращаемся к нашим читателям и подписчикам с просьбой о содействии.

НОВЕЙШАЯ МИФОЛОГИЯ

Одним из главных «достижений» нашего времени является новая мифология. Кое-кому очень выгодно, чтобы мы с вами свою Родину очень не любили. Так проще воровать секреты, вывозить мозги, покупать агентов влияния, плодить экстремизм и национализм. Эта могучая антироссийская мифология представляет нашу страну в виде банды злодеев и извращенцев, достойных уничтожения любыми способами, подчёркиваю, любыми! Следует учесть, что ненавидеть Россию часто очень выгодно, ведь западные «благотворительные» общества выделяют значительные деньги на враньё по телевидению, радио, в книгах, газетных статьях и т.д.

Итак, миф первый: «Великую Отечественную войну мы выиграли, завалив противника трупами».

По многим экспертным оценкам, наиболее полное исследование содержится в работе коллектива авторов под редакцией Кривошеева «Россия и СССР в войнах XX века: Потери вооружённых сил». В ней группа профессиональных историков и архивистов приводит результаты многолетнего исследования различных архивов. «На советско-германском фронте (с 22 июня 1941 г. по 9 мая 1945 г.) безвозвратные потери Германии составили 7 181 100 военнослужащих, а вместе с союзниками — 8 649 200 человек. Безвозвратные людские потери Советских Вооружённых Сил в Великую Отечественную войну (учтенные в оперативном порядке по ежемесячным докладам из войск) составили 11 444 100 человек, а вместе с потерями войск наших союзников (76 100 чел.) они равны 11 520 200 тыс. чел». Следовательно,

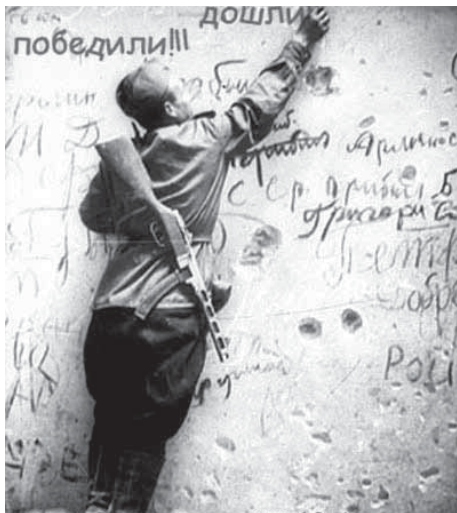
соотношение между немецкими и советскими безвозвратными потерями составляет не 10:1, как утверждают оплаченные компилляторы, а 1:1,3.

Обоснование этих потерь тоже даёт богатую пищу для размышления: «Военные действия на территории нашей страны продолжались свыше трех лет, при этом беспощадный фронт «каток» прокатывался по ней дважды: сначала с запада на восток, до Москвы, Сталинграда, потом в обратном направлении. Все это явилось причиной огромных потерь гражданского населения. Они не идут ни в какое сравнение с аналогичными потерями Германии, на территории которой боевые действия велись менее пяти месяцев. В число безвозвратных потерь Советского Союза вошли погибшие граждане СССР, ставшие предателями Родины и воевавшие на стороне Германии (власовцы, бандеровцы и добровольные пособники, служившие в прибалтийских, среднеазиатских, крымских и кавказских формированиях СС...). Они набирались по всем странам Европы и оккупированной части СССР, всего в вермахт и СС вступили до 2 000 000 человек (в т.ч. около 500 000 человек с оккупированных территорий СССР).

Войну на территории СССР вместе с немецко-фашистскими войсками вели также их союзники: Венгрия, Италия, Румыния, Финляндия, Словакия и Хорватия, однако в числе их потерь не учитываются жертвы гражданского

населения этих стран от боевого воздействия союзников по антигитлеровской коалиции».

При анализе потерь фашистской Германии во Второй мировой войне не трудно заметить, что более половины их составляет убыль военнослужащих, то есть только фронтовые потери. В СССР аналогичная убыль равна одной трети всех потерь страны. Остальную же их часть (17,9 млн чел.) составили жертвы гражданского на-



селения, загубленного в большинстве своем гитлеровскими палачами на оккупированной территории». Есть интересная работа историка Андрея Райзфельда из Москвы. Несколько цитат в подтверждение основных выводов. Так большинство псевдоисследователей при анализе потерь Германии в годы Второй мировой войны в качестве основного первоисточника используют монографию германского исследователя Б. Мюллера-Гиллебрандта «Сухопутная армия Германии. 1933–1945». Однако данный историк неоднократно прибегал к откровенной фальсификации: «в

боевых потерях учитывались только убитые на поле боя, а вот военнослужащие, умершие от ранений при эвакуации, уже относились к потерям армии резерва и из числа безвозвратных потерь действующей армии исключались. Именно поэтому в учете потерь вермахта фигурируют практически только убитые и пропавшие без вести. Чехи, призванные в вермахт из протектората Богемия и Моравия, поляки, призванные из Познанского и Поморского краев Польши, а также эльзасцы и лотарингцы тоже как потери вермахта не учитывались, поскольку не относились к т.н. имперским немцам. Хотя в вермахт и СС было их призвано более 1 200 000 человек, не считая этнических немцев – фольксдойче – оккупированных стран Европы. Не учитывались потери и среди фольксдойче, хотя только из немцев Хорватии, Венгрии и Чехии были сформированы шесть

дивизий СС, не считая большого количества военно-полицейских частей. Не учитывались в вермахте и потери вспомогательных военизированных формирований: Национал-социалистического автомобильного корпуса, Транспортного корпуса Шпеера, Имперской трудовой службы и Организации Тодта. Хотя личный состав этих формирований участвовал в обеспечении боевых действий, а в конце войны вливался как пополнение в состав соединений вермахта прямо на фронте. Отдельно от вермахта велся и учет потерь фольксштурма и гитлерюгенда, которые использовались в боях в Вос-

точной Пруссии, Восточной Померании, Силезии, Бранденбурге, Западной Померании, Саксонии и Берлине. Фольксштурм и гитлерюгенд находились в ведении НСДАП. Также не учитывались в вермахте потери военно-полицейских частей СС (прежде всего фельджандармерии), которые вели борьбу с партизанами, а на заключительном этапе войны их бросали в бой против частей Красной Армии».

Таким образом, лжеисторики из общего числа безвозвратных потерь Германии исключали огромное количество убитых в бою солдат, формально не относящихся к вермахту. Надеюсь, нашему читателю стала понятна ложь утверждения, что СССР победил, «завалив немца трупами своих солдат». «У СССР просто не было такого количества людских ресурсов. На 22.06.1941 г. население СССР составило порядка 190–194 млн человек. В том числе мужское население составляло около 48–49% – приблизительно 91–93 млн человек, из этого числа мужчины 1891–1927 гг. рождения составляли порядка 51–53 млн человек. Исключаем примерно 10% мужчин, негодных к военной службе даже в военное время, – это около 5 млн человек. Исключаем 18–20% «забронированных» – высококвалифицированных специалистов, не подлежащих призыву, – это еще около 10 млн человек. (Кроме того, необходимо исключить из общего числа и тех, кто ещё составлял мужское население ГУЛАГа – не менее 2 млн человек вместе с теми, кто их охранял). Таким образом, призывной ресурс СССР составлял порядка 35–36 млн человек.

Что СССР и продемонстрировал на самом деле, призвав в Вооружённые Силы 34 476 7000 человек. К тому же необходимо учитывать, что существенная часть призывного контингента осталась на оккупированных территориях. И многие из этих людей или были угнаны в Германию, или погибли, или встали на путь предательства. И после освобождения советскими войсками с оккупированных территорий в армию было призвано на 40–45% меньше людей, чем могло быть призвано до оккупации. К тому же экономика СССР просто не выдержала бы, если бы практически все мужчины, способные носить оружие – 48–49 млн человек – были призваны в армию. Некому тогда было бы плавить сталь, выпускать Т-34 и Ил-2, растить хлеб.

Именно поэтому я вполне согласен со следующим выводом Андрея Райзфельда: «Чтобы иметь в мае 1945 г. Вооружённые Силы численностью 11 390 600 человек, иметь 104 600 человек в на излечении в госпиталях, демобилизовать по ранениям и болезням 3 798 200 человек, потерять 4 600 000 человек пленными и потерять убитыми (как утверждают всевозможные солонины, млечины, сванидзе, афанасьевы, гавриилпоповы и соколовы) 26 400 000 человек, в Вооружённые Силы следовало мобилизовать как раз 48 632 300 человек. То есть, за исключением калек, ни одного мужчины 1891–1927 гг. рождения в тылу не должно было оставаться!»

Все вышеизложенное убеждает меня и в правильности выводов комиссии Кривошеева о том, что соотношение было 1:1,3 и в небескорыстности вранья Соколова, Сванидзе и прочих.

Корреспондент
Сальников А.С.

ТВОРЧЕСТВО

Всё дальше и дальше уходят от нас годы Великой Отечественной войны, всё меньше и меньше остаётся ветеранов-живых свидетелей той кровавой битвы. Помним её и мы, так называемые дети войны. Мне было 4 года, когда в тёплый августовский день 1941 года моего отца - Вичужанина Григория Никитьевича - проводили на фронт. Он был зачислен в 357-ю стрелковую дивизию, сформированную на территории Удмуртской Республики. Из истории известно, что данная дивизия принимала участие в боях в составе Калининского фронта. В марте 1942 года в наш дом пришла «похоронка», отец умер от полученных ран. Мы, четверо его детей, выросли без отца. Испытали и холод, и голод, но выросли, нашли своё место в жизни.

С годами почему-то всё чаще вспоминается детство, трудности военного лихолетья. Своему отцу и Великой Отечественной войне я посвятил несколько стихотворений. Некоторые из них высылаю вам.

СНИМОК ОТЦА

Что со мной случилось, я не знаю.
Может, возраст этому виной?
С каждым годом чаще вспоминаю
Я отца, убитого войной.
Было нас в семье четыре брата.
Нелегко сложилась наша жизнь:
Ждали мы с войны отца-солдата,
Но не повезло - не дождался.
До сих пор в родном отцовском доме
С года, опалённого войной,
На стене висит портрет знакомый,
Как подарок самый дорогой.
На отца свалилось лихолетье,
В сорок лет в бою он принял смерть.
Всё труднее с каждым днём, поверьте,
Мне на снимок старенький смотреть.
Нынче двое нас в живых осталось,
Видно, так завещано судьбой.
К нам уже давно подкралась старость,
Лишь отец, как прежде, молодой.

ТРЕУГОЛЬНИК С ВОЙНЫ

Я в квартире на днях прибирался,
И на полке, у самой стены,

На глаза мне случайно попался
Треугольник, пришедший с войны.
Среди книг и бумажногохлама
Незаметно лежал много лет.
Может быть, его спрятала мама,
Но не спросишь - её уже нет.
Осторожно коснувшись руками,
Я открыл пожелтевший конверт.
...На листочке отец нашей маме
Посылал свой солдатский привет.
Он писал ей, что сил не жалеет
Расквитаться с врагами скорей.
И пока их в боях одолеет,
Чтоб она берегла сыновей.
Но не всё, как мечтал, получилось...
Стали взрослыми дети-сыны,
То письмо до сих пор сохранилось,
А отец не вернулся с войны.
Замелькали круги пред глазами,
Словно жёг мои пальцы конверт
... Между теми и этими днями
Пролегло шестьдесят с лишним лет!

КНИГА ПАМЯТИ

Книгу Памяти молча листаю,
Взгляд по строчкам скользит не спеша.

Имена земляков там встречаю -
И моя встрепенулась душа.
Закружила в военных метелях
И отбросила память назад...
И опять, как живые, в шинелях
Предо мной те солдаты стоят.
Поднялись из могил они снова -
Нашей славной Отчизны сыны,
Будто не было ливней свинцовых
И кровавой прошедшей войны.

Словно с завистью или с укором
Они смотрят на нас, на живых.
И в солдатском строю том суровом
Мой погибший отец среди них.
И далёкое стало вдруг близким,
Только жаль - не вернуть тех солдат.
В строчках книг, на простых обелисках
Имена их, как звёзды, горят.
Книгу Памяти книгой печали,
Может быть, окрестили мы зря.
Без погибших героев едва ли
Поднялась бы Победы заря.

Вичужанин Аркадий Григорьевич,
ветеран педагогического труда.
Удмуртская Республика, город Можга

РЕЦЕПТ

Они слезятся, быстро устают, краснеют и отказываются различать привычный шрифт? Не исключено, что ваши глаза просто проголодались.

Если вы стали плохо видеть в сумерках, а яркий свет для вас болезнен, вас замучили ячмени и конъюнктивит, это может быть признаком нехватки самого главного и известного «глазного» витамина – витамина А (ретинол).

Зачем он нужен? Для нормальной работы сетчатки. Пигмент, в состав которого входит ретинол, играет главную роль в нашем зрении. Именно он превращает свет, попадающий на сетчатку, в электрические импульсы, которые мозг, в свою очередь, перерабатывает в зрительные импульсы.

Где содержится? Морковь, помидоры, листовые овощи, петрушка, абрикосы, рябина, семечки подсолнуха.

Если глаза быстро устают и в них время от времени лопаются сосудики, возможно, им не хватает витамина С (аскорбиновая кислота).

Зачем он нужен? Для поддержания тонуса мышц и сосудов, улучшения кровообращения глаза. По некоторым данным, с помощью витамина С можно замедлить развитие катаракты.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ГЛАЗ

Где содержится? Капуста, картофель (особенно осенью), морковь, цитрусовые, черная смородина, киви, яблоки, болгарский перец, зелень и листовые овощи, помидоры, шиповник, рябина.

Зрение ваше не столь остро, как прежде, и вдобавок вы стали больше нервничать и хуже соображать? Не исключено, что в организме истощился запас витамина В₁ (тиамин).

Зачем он нужен? Для передачи нервных импульсов, а также образования фермента холинестеразы, способствующего снижению внутриглазного давления. Нехватка витамина В₁ увеличивает риск развития глаукомы.

Где содержится? Практически любые овощи, орехи, зерна (рожь, пшеница, кукуруза, пшено, овес, гречка), хлеб из муки грубого помола, мед.

Ощущение песка и жжения в глазах, их покраснение, воспаление слизистой оболочки, слезливость без эмоциональных причин, ухудшение зрения, конъюнктивит, «куриная слепота», быстрая утомляемость – эти симптомы могут свидетельствовать о дефиците витамина В₂ (рибофлавин).

Зачем он нужен? Для защиты

сетчатки от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей и «дыхания» клеток. Рибофлавин поддерживает в хрусталике глаза запас глутатиона – активного антиоксиданта, предотвращающего старение.

Где содержится? Зеленые листовые овощи, яблоки, пшеничные зерна, семечки подсолнуха.

Если время от времени у вас начинает дергаться глаз и к тому же вы страдаете от сонливости и раздражительности, возможно, есть смысл обратить внимание на витамин В₆.

Зачем он нужен? Для синтеза антител, ДНК, эритроцитов, обмена аминокислот, нормальной работы нервной системы.

Где содержится? Картошка, капуста, бобовые, зерна пшеницы и ржи, гречка, перловка, пшено, бананы.

Если вы заметили, что становитесь близоруки, возможно, вам нужны вовсе не очки, а витамин D (кальциферол), ответственный за усвоение кальция.

Зачем он нужен? Для правильного сокращения мышц. Нехватка (недостаточное усвоение) кальция служит причиной частых судорог мышц, которая поддерживает хрусталик и отвечает за движение глаза.



Таким образом, кальций не дает растягиваться соединительным тканям глаза, что и является причиной близорукости.

Где содержится? Лук, капуста, грибы, черный хлеб. Но сколько бы этих полезных продуктов мы ни съели, витамин D в организме не синтезируется, если летом кожа не видела солнца. Впрочем, это не про садовников.

Дефицит некоторых других витаминов будет не столь ощутим, но не менее губителен для глаз.

Витамин В₁₂ необходим для нормального кровоснабжения и функционирования зрительного нерва. Он может оказать благотворный эффект в начальных стадиях глаукомы.

Где содержится? Мясо, почки, печень, сердце, рыба, сыр, молоко, кефир, сметана. В рас-

тительных продуктах витамина В₁₂ нет, поэтому вегетарианцам необходимо принимать содержащие его препараты.

Витамин В₃ необходим для нормального функционирования сосудов. Его применяют для лечения сосудистых нарушений в глазу. Где содержится? Грибы, бобовые, зерновые.

Витамин Е (токоферол), по некоторым данным, снижает риск отслоения сетчатки глаза. Где содержится? Орехи, семечки, растительное масло, пророщенные зерна, зелень и листовые овощи, спаржа, помидоры.

Фолиевая кислота, как считают ученые, обладает способностью улучшать зрение. Где содержится? Зелень и зеленые листовые овощи.

Екатерина Савостьянова

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Ежедневная программа гипертоников

- 5 столовых ложек измельченных иголок сосны с веток этого года (ветка до 10 см), 2 ложки плодов шиповника (или 2 ст. ложки боярышника, так как шиповник сворачивает кровь и его не следует пить при тромбофлебите), 2 ложки измельченной луковой шелухи залить 1 л кипятка и кипятить 15 мин. Настоять и пить в теплом виде в любое время суток, но не более 3 раз в день, по 1 стакану в течение трех месяцев.

Сосна – витамин для всего организма. Луковая шелуха очищает кровеносные сосуды от бляшек. Шиповник и боярышник – витамин для сердца.

Этот рецепт помогает и при инсульте, но нужно добавлять 0,5 лимона за один прием и принимать не менее 3-4 раз в день за полчаса до еды.

- Следите за чистотой толстого кишечника, т. к. гниение его содержимого приводит к таким заболеваниям, как гипертония, аппендицит, хронический тонзиллит, ангина, варикозное расширение вен, артрит, ревматизм, геморрой,

заболевания печени, мочевого пузыря, предстательной железы, способствует образованию злокачественных опухолей. Поэтому 1 раз в неделю делайте клизмы с отваром ромашки аптечной.

- При повышенном давлении лук, чеснок предохраняют артерии от обызвествления и в щадящем режиме нормализуют кровяное давление.

- Избыток животного белка – угроза атеросклероза, который повышает давление. Рекомендуются нежирные кисломолочные продукты: йогурты, творог, кефир,

кислое молоко.

- Постарайтесь есть больше рыбы, она препятствует атеросклерозу.

- 30-50% фруктов и овощей употребляйте в сыром виде.

- Курага, изюм, тыква, арбузы, яблоки, бананы, абрикосы, персики, черника, вишня, малина, рис, печеный картофель – источники калия, который защищает сердце от повышенного давления.



Можно ли приготовить вино из одуванчиков?

Известного американского фантаста Рэя Бредбери есть изумительная повесть «Вино из одуванчиков». Рецепт приготовления вина он так и не дает, но из этой травы можно приготовить много вкусных и полезных для здоровья блюд.

Одуванчик чуть ли не первое растение, которое появляется с первыми теплыми весенними лучами солнца. Он кладешь микроэлементов: железо, кальций, фосфор и даже протеин. Все это нужно человеческому организму, особенно после зимней спячки и авитаминоза.

Вино тоже из него можно готовить, но об этом несколько позже.

В первую очередь следует отметить одуванчик как пищевой продукт, хотя, наверное, в этом качестве его использовали только неандертальцы. Даже деревенские жители нашего времени его не ценят.

Молодые листья можно использовать для первого весеннего витаминного салата. Правда, для удаления горечи их нужно вымочить 20 минут в соленой воде или окунуть в кипяток на 1-2 минуты. В крайнем случае, подержать час в темном влажном месте.

Старые листья и нераспустившиеся цветочные бутоны можно мариновать как каперсы. А прикорневые розетки жарить, как овощные котлеты – и в жире, и в кляре.

Поджаренные молотые корни

растения используются как суррогат кофе. А цельные вареные и обжаренные в жире являются добавками к первым и вторым блюдам.

Но самый ценный продукт – это мед из одуванчика. Говорят (хотя рекомендую проконсультироваться у врачей), что он помогает вылечить остеохондроз, артрит и прочие отложения солей в суставах.

Для приготовления этого меда одуванчики следует собирать не ближе 70 метров от автомагистрали. И собирать их нужно во время первого массового цветения.

Чтобы приготовить 1 литр меда, требуется сорвать 350 головок одуванчиков вместе с зеленым основанием в виде корзинки. Отрезать стебельки и промыть цветки. Всыпать их в 1 литр холодной воды, довести до кипения и варить на медленном огне один час. Процедить, в получившийся зеленый отвар всыпать килограмм сахара, довести до кипения и варить час на медленном огне. За 15 минут до окончания варки влить в отвар сок одного лимона. Дать меду отстояться до следующего утра.

Употребляется он по 1 чайной ложке три раза в день. Однако запрещено принимать его девочкам до 16 лет, а мальчикам – до 19, так как до этого времени не закончилось еще формирование костей молодого организма.

А вино из одуванчиков... Это так же просто, как вино из любого «фрукта», то есть известное в народе «плодово-ягодное». Для

примера можно дать рецепт вина из шиповника, но еще лучше из липового цвета:

3 горсти липового цвета запарить в сиропе, сваренном из килограмма сахара и 4 литров воды. Добавить один нарезанный кружочками лимон без цедры и без зерен. Эту смесь перелить затем в бутылку для брожения и выдержать, как положено, под водяным затвором. Дальше – по технологии.

Впрочем, можно и поэкспериментировать с травяными и фруктовыми добавками. А в Интернете найдете рецептуру приготовления домашнего вина.

Если у вас все получится, вы по вкусу и наслаждению достигнете уровня сказочного напитка Рэя Бредбери – «вина из одуванчиков».

Ярослав Задорожный



ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Весенние болезни: суставные боли

Весна – пора тяжелая. Нароботаешься в саду – и начинается: тут ломит, там болит. «Шлаки, – вздыхаем мы. – Соли. Суставы, словом. Надо что-то делать!»

Вздыхаем, стоит признать, совершенно ненаучно. Ни соли, ни тем более шлаки (данного термина серьезная медицина не знает вовсе) тут ни при чем. Суставные боли могут оказаться следствием (или последствием) самых разных заболеваний, а также травм. Прежде чем начинать «что-то делать», нужно непременно обратиться к врачу для выявления причины. Если сустав болит, это не обязательно означает, что дело именно в нем. Боль может быть признаком совсем другого заболевания – инфекционного, гормонального, нервного, аллергического и т.д. Иногда диагноз установить просто: остеоартроз не скроется от рентгеновского снимка, подагру выдаст анализ крови. В других случаях требуется сложное и длительное обследование.

Проблемы непосредственно с суставами возникают чаще всего при ревматизме, артрозе и артрите.

Ревматизм – это воспалительное заболевание, следствие стрептококковой инфекции. Он может появиться после ангины, фарингита и пр. Температура при этом сильно повышается, суставы опухают, и, что самое печальное, страдает сердце. Провоцируют боли холод и сырость, а у пожилых людей – физические нагрузки. Идеальный режим для ревматика – постельный. Уменьшить боли может аспирин. Народная медицина рекомендует втирать в больные суставы спиртовую настойку красного перца с растительным маслом, настойку зверобоя, сок редьки, весной делать ванночки из настоя свежих листьев березы. Эффективны физиотерапия и грязелечение. Но при обострениях ревматизма лечение должно проводиться только в стационаре! Если ревматизм не лечить, он затронет все органы, человек превратится в развалину.

Артроз (он же остеоартроз и остеоартрит) – хроническое заболевание, при котором разрушаются хрящи и связки. Если ваши колени хрустят, а пальцы щелкают – ждите его в гости. Вызывают артроз травмы, физические перегрузки или просто возраст. Это заболевание часто возникает у людей, которым по роду деятельности приходится выполнять одни

и те же движения: спортсменов, машинисток и, конечно, садоводов. В народе артроз иногда ошибочно называют отложением солей. На самом деле некрасивая деформация суставов (особенно это заметно на больших пальцах ног) – это никакие не соли, а разрастание костной ткани под стирающимися хрящом. Лучшее лечение для больного сустава – отдых. Помогут также согревающие компрессы, ванночки, парафин, озокерит, грязи, таблетка анальгина. Можно прибегнуть к массажу и лечебной физкультуре под руководством специалиста. Препаратов, способных восстановить стершийся хрящ, в медицине не существует, поэтому в крайних случаях приходится идти на имплантацию. Для профилактики артроза будьте более осмотрительны, работая в саду или занимаясь спортом, избегайте перегрузок и резких движений. Преждевременный износ суставов можно предупредить, включая в свой рацион необходимые для их «починки» вещества – и в качестве биодобавок, и в натуральном виде. Прежде всего нужно позаботиться о «смазке» для суставов – жирных кислотах омега-3. Ешьте побольше лосося, тунца и форели, включайте в рацион масло грецкого ореха и ростки пшеницы, а если способны на подвиги – то рыбий жир и льняное масло.

Артрит – это воспаление суставов. Медики различают более ста его видов: ревма-

тический, ревматоидный, инфекционный, подагрический, псориатический, реактивный и т.д. Артритные боли, в отличие от артрозных, усиливаются не от нагрузки, а при длительной неподвижности. Нередко страдальцам приходится вскакивать посреди ночи и двигаться, чтобы уменьшить боль. При артрите помогают анальгин, парацетамол, нестероидные противовоспалительные кремы, мази или гели, внутрисуставные инъекции. Рекомендуются лечебная гимнастика, физиотерапия (тепловые процедуры, ультразвук, магнитотерапия, лазеротерапия, иглорефлексотерапия, водолечение, массаж). Нет худа без добра: очень благотворно на больных артритом действует отказ от сигарет и кофе, а также снижение веса. Народная медицина рекомендует пить во время еды яблочный уксус (натуральный) и прикладывать к больным местам компресс, смоченный настойкой фикуса на керосине.

Подагра (подагрический артрит) – хроническое заболевание, время от времени дающее о себе знать нестерпимой болью в суставе (чаще всего это большой палец ноги), который при этом опухает и краснеет. С греческого название недуга переводится как «капкан для ноги», а в народе его часто называют «болезнь мясоедов». Возникает оно вследствие неспособности организма выводить продукты распада пуринов – веществ, содержащихся преимущественно в мясе. В виде мочеислого натрия они откладываются в почках и суставах. Среднестатистический подагрик – это мужчина среднего возраста, любящий хорошее вино, вкусную еду, часто страдающий избыточным весом. И профилактика, и лечение исключаются в весьма строгой диете, исключающей прежде всего мясо, а также ряд других продуктов (свекла, бобовые, щавель, шпинат). Облегчить боль помогут нестероидные противовоспалительные препараты (диклофенак, индометацин и другие), однако и без них состояние нормализуется через 5–7 дней мучений.

В любом случае, если сильная боль терзает ваши сочленения дольше недели, сопровождается покраснениями, отеками, повышением температуры, не снимается анальгетиками, грелкой или льдом, непременно обратитесь к врачу – особенно если перед этим перенесли травму или гордо преодолели на ногах какое-либо заболевание.

Екатерина Савостьянова

Всегда ли полезны лекарства?

А существуют ли лекарства от лекарств?

В нашей жизни полно опасностей. Наверное, самые страшные из них – это болезни. Человечество борется с ними на протяжении всей своей истории. Принято считать, что лекарственная терапия – наиболее безопасная форма борьбы.

Но любое лекарство имеет и побочные действия. Часто о них предупреждают вкладыши, набранные мелким шрифтом. Что кроется за внешне безобидными предупреждениями?

Оказывается, в США осложнения лекарственной терапии прочно занимают 4-6-е место среди причин смертности. Лекарства уносят на порядок больше жизней, чем дорожно-транспортные происшествия! Американцы тратят на лечение «от лекарств» 76 миллиардов (!) долларов ежегодно.

В ходе исследований, проведенных в Великобритании, выяснилось, что лекарственные средства становятся причиной смерти в 10 раз чаще, чем скальпель хирурга. Очень тревожные и выразительные сведения.

Сегодня на человека обрушился настоящий шквал медицинских препаратов. Если в 17-18 веках за столетие по всему миру создавалось около 5 новых лекарственных средств, то в 19 веке – уже по одному ежегодно. А за последние полвека вообще произошла настоящая революция. Фармацевтика превратилась в супердоходный вид бизнеса. После Второй мировой войны придумано порядка 10 тысяч действующих веществ. На этой основе создано в 20 раз больше препаратов, а их разновидности под различными торговыми марками вообще не счесть.

Фармацевты без устали трудятся над новыми молекулами, призванными облегчить боль и страдания. Слов нет, цели благородны. Но вот будет ли фармацевтическая компания создавать все новые и новые медицинские препараты без возможности получить при-

быль? С учетом последней деятельности компаний выглядит не так благородно.

Американское Управление контроля качества пищевых продуктов и лекарств считает, что только 3% новых лекарств внесли важный вклад в фармакотерапию, 13% – скромный вклад, а 84% вообще оказались бесполезны или принесли минимальную пользу.

Правительство США запретило государственным исследовательским организациям работать по заказам частных фармацевтических компаний и даже консультировать их. Причина в сознательных искажениях результатов в лучшую сторону. Нетрудно догадаться, под чью музыку пели «независимые» государственные исследователи.

Но это у «них». Может быть, у «нас» не так? Лучше? Не думаю. В Беларуси и в соседней России вообще не ведется никакой официальной статистики негативного действия лекарств. Может, поэтому мы так беспечно относимся к предупреждениям? А между тем только в Минске за последние 5 лет с побочным действием лекарственных средств можно связать 132 летальных исхода.

Официальная медицина прячет голову в песок и предпочитает не замечать грозности ситуации. Медикам проще списывать вызванные лекарством проблемы на другие причины, чем доказывать неочевидную истину, тратить нервные клетки и время в разбирательствах.

Что же делать? Вернуться к временам, когда в саквояже у земского врача на все случаи жизни лежали сурьма и касторка? Конечно, нет. Это невозможно и нецелесообразно. Решить проблему качества лекарственных средств рядовой потребитель не сможет самостоятельно. А вот проявлять заботу о собственном здоровье, недоверчиво и осторожно относиться к хвалебным рекламным роликам нам всем по силам.

Алексей Норкин



НАРОДНЫЙ ОПЫТ

О пользе масла по утрам

1. Натощак почистить хорошенько зубы.
2. Масла достаточно 1 ст. ложку. Его сосем и время от времени посматриваем в зеркало: как только стало молочно-бело-желтым, сразу выплёвываем.
3. Прополаскиваем рот солёной водой.
4. Повторяем пункты 2 и 3 несколько раз и после процедуры ОБЯЗАТЕЛЬНО прополоскать рот соленым раствором.
5. Не кушать и не пить минимум 15 минут.

С маслом выходят токсины. Полоскать очень соленой водой надо, чтоб нейтрализовать шлаки, которые задерживаются



между зубов, на языке. Соль раздражает рецепторы во рту и будет вытягивать и промывать поры, железы, зубы. Слюны будет много, и ее надо выплёвывать сразу же, поэтому чем дольше вы не будете есть и пить, тем результат лучше. Процедура спасает от кашля, при тошноте, интоксикациях, при приеме антибиотиков, при «плохих» зубах, головной боли и вообще очень полезна, т. к. очищает организм. Подходит любое растительное масло. Всем здоровья!

Г. Курышев, г. Сысерть

СОВЕТ ТРАВНИКА

Узелок завяжется — узелок развяжется

Некоторое время назад ко мне обратилась Анна Андреевна — знакомая женщина пенсионного возраста — с просьбой помочь в лечении узелковых образований на щитовидной железе.

Я предложил ей лечение плодами (семенами) софоры японской, растением-паразитом омелой белой, кожурой семян (плодов) конского каштана и корнем лапчатки белой. Эти средства лечат узловую зоб.

Сначала я приготовил настойки. Семена софоры мелко измельчил и смешал с измельченной омелой в такой пропорции: на 3 весовые части софоры брал 1 весовую часть омелы. 200 г этого сбора залил литром водки. На-

стаивал в темном месте 2 недели и процедил. Потом долил водой до первоначального объема (т. е. добавил воды столько, чтобы общий объем составлял 1 л).

Настойку из кожуры семян каштана я готовил так. Взял 20 г тонкой коричневой кожуры и залил 200 мл водки. Настаивал 3 недели и процедил. Тоже долил водой до первоначального объема.

Для приготовления настойки из корня лапчатки взял 40 г измельченного корня и залил 200 мл водки. Настаивал 3 недели, процедил, долил водой до объема 200 мл.

Мы начали лечение. Настойку из софоры и омелы Анна Андреевна принимала по 25 капель (смешивая с 1/4 стакана теплой воды) 3 раза в день натощак. Принимать пищу после этого можно было не раньше чем через 30 мин. Курс лечения длился 25 дней.

Потом в лечении этой настойкой был сделан перерыв на 5 дней. В эти дни больная принимала настойку из корня лапчатки и настойку из кожуры семян каштана. Два раза в день

(утром и в обед) она принимала настойку из корня лапчатки (по ч. л., смешивая с 1/4 стакана теплой воды, натощак и принимать пищу после этого можно не раньше чем через полчаса). Настойку из кожуры семян каштана Анна Андреевна принимала тоже по ч. л. (смешивая с 1/4 стакана теплой воды) 1 раз в день (вечером), натощак. Ужинать после приема лекарства можно было не раньше чем через 30 мин.

5 дней Анна Андреевна принимала каштан и лапчатку, потом снова 25 дней — софору с омелой, вновь 5 дней лапчатку с каштаном. Так продолжалось до тех пор, пока не закончились все настойки. Кроме того, больная мазала область щитовидки аптечным крем-гелем «Эндо-кринол».

УЗИ показало, что узелки на щитовидке рассосались. Я решил не держать этот рецепт в секрете, а подарить его всем нуждающимся. Но хочу предупредить, что такое лечение противопоказано при низком давлении.

А. Головкин, травник, Краснодарский край

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



Точечный массаж: отдых за 60 секунд

Точечный массаж в наше время пользуется популярностью. Взяв его на вооружение, вы сможете «перезарядить аккумулятор» энергии и освободиться от усталости, которая накопилась.

1. Быстро помассажуйте большим пальцем свои ладони в течение 5 секунд.

2. Столько же времени энергично растерев руками свои щеки сверху вниз, постучите, как будто барабанной дробью, по макушке головы.

3. Сжав руки в расслабленный кулак, энергично погладите 3 раза внутреннюю и внешнюю стороны предплечья.

4. Выполните осторожно 3 надавливания на щитовидную железу большим и указательным пальцами.

5. Найдя на шее место пульсации сонной артерии, осторожно нажимая на него, посчитайте до пяти, после чего, отпустив, дышите глубже. Снова нажмите и перейдите на другую сторону.

6. Большим пальцем отыскав впадину в основании черепа и надавив, посчитайте до трех и отпустите. Повторите 3 раза.

После предыдущих действий приступите к массажу ног.

1. Выполните вначале сдавливание кончиков больших пальцев, а затем их пучок. Если ощутите болезненные точки при этом, то выполните их растирание до исчезновения боли.

2. Плотно захватив большим и указательным пальцами рук ахиллесово сухожилие и вначале стиснув его, сожмите, а затем отпустите. Повторите 3 раза на каждой ноге.

3. Быстро разотрите верх ступни рукой или же, что более удобно, пяткой другой ноги.

4. Раскрытой ладонью выполните похлопывание поочередно обеих ног спереди, с боков и сзади от ступни до паха. Выполнение возможно только в том случае, если вы не страдаете варикозным расширением вен.

Если после окончания блиц-массажа вы почувствуете, как по всему телу разливается приятное тепло, то это означает, что цель достигнута. Всего за одну минуту вам удалось включить основные системы вашего организма на полные обороты.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

СЕМИЖИЛЬНЫЙ ПОРЕЗНИК

Много разных растений произрастает на земле. Однако большинство из них неведомы широкому населению, а вот подорожник большой всяк знает. Да и как его не знать, если каждому из нас приходилось обращаться за помощью к этому извечному спутнику человека. Наколюли, порезали руку или ногу — подорожник прикладывали, не задумываясь. Отсюда в народе и нарекли это растение порезником. А еще называют его семижилым — за жилки на листьях. Известен подорожник еще и потому, что он не требователен к месту «жительства» — всюду произрастает — и в деревне, и в городе. Особенно охотно поселяется на обочинах проселочных дорог и лесных тропинок.

Трудно найти другое растение, которое столь же щедро оказывает человеку свои услуги. Вот уж поистине — и накормит, и вылечит. Правда, подорожник не числится в съедобных растениях. Однако я попробовал его однажды в салатах — понравилось. С тех пор и пошло — ем и в лесу, и дома. Иной

раз сорву несколько листочков — и в рот. Если же в рюкзаке имеется сало или иной мясной продукт — тут уж подорожник ох как кстати. Ем семижилый порезник и вареным. В супах и иных блюдах он тоже сгодится.

Целебные свойства подорожника понятии и оценены народными лекарями очень давно. Еще древние греки и римляне пользовались им. А в десятом веке и арабы стали широко использовать это растение. Но особенно полюбился подорожник на Руси. От каких только хворей не избавлялись с его помощью! Бывало, нарывает палец или иная часть тела, такая боль одолеет, хоть караул кричи. А уж коли росли поблизости розетки подорожника большого с его прижатыми к земле широколанцетными листьями — никаких проблем. Нарвут листья, разотрут с солью, мякишем черного хлеба и свиным салом

— вот и готово целебное снадобье. Приложат раз-другой к больному месту — боли ослабевали, а через несколько дней от раны оставались одни воспоминания.

Если же рожа, или антонов огонь, как ее еще нарекли, одолеет, то тут уж листья подорожника посыпали мелом, прикладывали к воспаленному месту и повязывали красной материей.

Не только свежий, но и сухой подорожник служит добром человеку. Испокоин веков с начала цветения и до глубокой осени собирали листья подорожника и сушили на продуваемых чердаках, под навесами. Разложат слоем до пяти сантиметров и ждут, когда сырье превратится в целебное «сушево». Тут тебе и противовоспалительное, и обезболивающее, и кровоочистительное, и ранозаживляющее средство. Без него человеку куда труднее было бы преодолевать недуги. Немало

всяких рецептов бытовало в народе. Настой из семижилых листьев употребляли при туберкулезе легких, астме, плеврите, катаре дыхательных путей. Гастриты, колиты, дизентерию, геморрой, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки тоже лечит подорожник. Столовую ложку сухих листьев заливают стаканом кипятка, настаивают часа два и принимают по столовой ложке четыре раза в день до еды. Хорошо помогает и настой, приготовленный из трех столовых ложек свежих листьев, смешанных с таким же количеством сахара или меда. Смесь помещают в чугунок или иную посуду, накрывают крышкой и ставят на четыре часа в печь или на плиту томиться. До кипения не доводят! Полученный сироп принимают по чайной ложке четыре раза в день за полчаса до еды.

Двухчасовой настой из листьев подорожника мне приходилось



использовать для обмывания полученных ран. Заживление наступало быстро и без всяких осложнений. Приходилось еще пользоваться настоем из смеси подорожника и тысячелистника.

Словом, и в одиночку, и в «компании» с другими травами подорожник всегда считался отменным целителем.

Юрий Новиков, натуралист

ЧТО СОВЕТУЕТ НАУКА

Трагическая смерть 47-летней актрисы Анны Самохиной — она скончалась от рака желудка — заставила меня, как и многих, заново проанализировать свое питание. Пусть глубинные причины появления злокачественных образований в организме пока неизвестны, онкологи сходятся в том, что предотвратить рак несравнимо легче, чем лечить. И главную роль в этом играет так называемая превентивная диета, то есть, проще говоря, наш ежедневный рацион и пищевые привычки.

Профессор Аттилио Джакоза (Attilio Giacosa), глава отделения гастроэнтерологии в итальянском онкологическом центре Policlinico di Monza, один из самых известных в мире онкологов-сторонников превентивной диеты. Он апеллирует к данным масштабных, длившихся многие годы научных исследований.

«Мы анализировали ежедневный рацион и пищевые привычки мужчин и женщин разного возраста и разных социальных групп с онкологическими заболеваниями и без, при этом пол и возраст боль-

ных и здоровых участников эксперимента совпадали, — рассказывает Джакоза. — Так вот, несмотря на разницу в социальном положении, климате и уровне экологической чистоты в районе проживания, у всех срабатывал один и тот же сценарий. Чем больше овощей и фруктов в блюде, тем больше шансов, что перед вами рацион здорового человека».

Доказано, что овощи и фрукты одинаково эффективно нейтрализуют опухолевые клетки в легких, кишечнике, желудке, пищеводе и ротовой полости. Пятерка сильнейших — апельсины, чеснок, белокочанная капуста, брокколи и цветная капуста. Причем они должны быть сезонными и желательно выращенными в пределах вашей климатической зоны, подчеркивает профессор Джакоза.

Плюс необходимо помнить: эксперименты с диетами (когда периоды голодного существования чередуются с приступами обжорства), резкие скачки веса, нарушения пищевого поведения, ослабляют иммунитет и повышают риск онкологии.

Однако важно не только то, что и сколько мы едим,

ДИЕТА против рака



но и как мы это готовим. Оптимальный способ приготовления, сохраняющий все противораковые свойства овощей и фруктов, — пароварка. По мнению сеньора Джакозы, нужно тщательно подходить и к выбору кухонных инструментов: «Острый нож во время резки овощей сохраняет больше витаминов и микроэлементов в продукте».

Больше того, фрукты и овощи в сыром виде — совсем необязательно са-

мые полезные. Во многих случаях как раз наоборот, термообработка не только придает вкус, но и способствует лучшему усвоению фитохимических веществ и витаминов.

Журнал The British Journal of Nutrition опубликовал итоги интересного эксперимента: анализ крови 198 немцев-сыроедов (их рацион на 95% состоял из сырых овощей и фруктов) показал, что почти 80% из них испытывали нехватку ликопена — важнейшего

каротеноида-антиоксиданта. Причина в том, что его содержание (прежде всего в помидорах и других овощах красного цвета) после термообработки увеличивается в несколько раз.

К тому же ликопен, так же как и витамины А, D, Е и К, — это жирорастворимое питательное вещество. Эксперты в Университете Огайо зафиксировали: если салат из свежей зелени подавался с заправкой из йогурта/

творога/авокадо/орехов, содержащих полезные ненасыщенные жиры, участники эксперимента усваивали в 4 раза больше ликопена, в 7 раз больше лютеина и в 18 раз больше бета-каротина, чем те, кто съедал тот же салат в сыром виде или с обезжиренной заправкой.

Больше всего витаминов и питательных веществ из моркови, цукини и брокколи усваивается, если есть их вареными. Далее в порядке убывания пищевой ценности следует приготовление на пару, подача сырыми и запекание.

Напротив, растворимые в воде витамины С и В, а также полифенолы очень часто исчезают во время обработки. Неутешительные данные из лаборатории Калифорнийского университета: после шести месяцев заморозки вишня теряет до 50% антоцианинов — ценнейших питательных веществ фруктов и овощей с красной и фиолетовой окраской. Свежий шпинат теряет до 64% витамина С во время варки, а консервированные горошек и морковь не досчитываются уже 85-95% этого витамина.

Ксения Татарникова

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Гипотония — низкое артериальное давление. Чаще всего гипотония — удел представительниц прекрасной половины человечества. У женщин артериальное давление несколько ниже, чем у мужчин, а при капризах погоды и при ежемесячных гормональных скачках его снижение может быть значительным.

Гипотония может быть следствием нервного перенапряжения, она часто развивается как последствие инфекционных и других заболеваний и при недостаточном или беспорядочном питании, ограничительных диетах.

Помимо плохого самочувствия, гипотония несет с собой и более существенные проблемы.

ГИПОТОНИЯ — РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ

Гипотония приводит к недостаточному кровоснабжению и кислородному голоданию головного мозга. В результате появляются слабость, вялость и утомляемость. При гипотонии чаще бывают головокружения, часто укачивает в транспорте. Гипотония приводит к дневной сонливости и к нарушениям ночного сна, отчетливо утомляемость и слабость только усиливаются.



КАК ЖИТЬ С ГИПОТОНИЕЙ?

беременности откажитесь от резких движений, подъемов ног и от последнего упражнения. Остальные упражнения вполне можно делать по утрам, лежа в кровати.

ПИТАНИЕ ПРИ ГИПОТОНИИ

При гипотонии важно, чтобы питание содержало все жизненно важные компоненты: витамины, микроэлементы, антиоксиданты. Прекрасным средством для профилактики гипотонии является красное вино, ежедневное употребление которого в количестве одного бокала помогает не только предотвратить гипотонию, но и насытить организм антиоксидантами.

Разнообразить свое питание и помочь организму легче переносить гипотонию поможет добавление к рациону такой пряности, как корица. Ее целебные свойства не ограничиваются только контролем артериального давления. Эта пряность помогает контролировать все, что важно для тех, у кого гипотония связана с соблюдением ограничительных диет для снижения веса.

Наверняка всем, кто страдает от гипотонии, помогает

утренний кофе. Тем более, что современные кофейные напитки могут не только повысить давление. Кофе обогатит ваш рацион витаминами, микроэлементами и поможет следить за весом.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ПРИ ГИПОТОНИИ

Самыми известными тонизирующими травами являются родиола розовая и левзея сафлоровидная. Отвары этих трав можно применять при гипотонии для снятия усталости и повышения жизненного тонуса. Заваривая и настаивая лекарственные травы, четко следуйте указаниям на упаковке, иначе полезные свойства трав будут сведены на нет неправильным приготовлением или употреблением.

Если у вас нет времени на приготовление травяных отваров, то обратите свое внимание на оздоровительные препараты для устранения симптомов гипотонии, которые содержат все необходимые для борьбы с проблемой гипотонии компоненты: кофе, лекарственные травы, пряности и антиоксиданты.

Будьте здоровы!

Один из самых неприятных симптомов гипотонии — ортостатическая гипотония. При резком вставании из горизонтального или даже сидячего положения в глазах у гипотоника темнеет, ноги становятся ватными. Иногда ортостатическая гипотония приводит даже к потере сознания.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ГИПОТОНИЕЙ

Самое простое средство при гипотонии — это регулярные физические упражнения. Надо помнить, что эффект от них наступит не ранее, чем на 7-10 день занятий. Однако при гипото-

нии упражнения часто тоже вызывают головокружения. Именно поэтому существуют комплексы упражнений при гипотонии, которые можно выполнять лежа.

ГИМНАСТИКА ПРИ ГИПОТОНИИ

Лёжа на спине поднимать и опускать прямые ноги, задерживая их в поднятом положении на некоторое время.

Лёжа на спине поднять ноги и вращать ими воображаемые педали велосипеда.

Лёжа на спине выполнять поднятыми руками и ногами «ножницы», то есть перекрещивающие движения.

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ



Простить обиду и... стать моложе

Пусть нам не всегда хочется это признавать, но сильнее всего нас старят не время и походные ветра, а невыплаканные слезы и раздражающие душу обиды. Если обида стала постоянным спутником вашей жизни, подумайте вот о чем...

В народе слово «обида» в шутку расшифровывалось как «облом идеалов». Если вам обидно, значит, какие-то ожидания не сбылись. Следовательно, простой способ не встречаться с обидой — ни от кого ничего не ждать. Тогда каждый хороший поступок другого в отношении вас будет восприниматься, как подарок... А кроме того, не кажется ли вам, что...

Обида несправедлива. Ведь обижаясь на другого, мы разрушаем себя.

Нам и так сделали плохо, а мы еще тратим нервы на переживания, в то время как обидчик, скорее всего, спит спокойно. Разве это честно?

Обида непродуктивна. Обиженный человек ищет компенсаций. Представьте, что вас обидели в магазине. Вы обнаружили ошибку и пришли разбираться. В качестве извинения вам дали скидку в 50%. Сколько ненужных вещей вы купите? Точно так же нередко действует обиженный человек. Он тратит массу времени и сил, чтобы доказать окружающим, что его обидели зря. А в это время жизнь проходит мимо.

Обида старит. Сильная обида способна годами удерживать вас в том времени, когда она была по-

лучена. В итоге выходит, что к вашим уже прожитым годам плюсуется те, которые вы заново переживаете, постоянно вспоминая о прошлой обиде. Если вас обидели пять лет назад, а сейчас вам 40, то 40+5, как известно, 45... Да, именно столько вы и выглядите. Соответственно, простив обиду, вы спишете эти годы со своего счета. Стоит попробовать, не правда ли?

КАК ПРОЩАТЬ ОБИДУ?

Духовный способ. Поставить свечи в церкви за здоровье всех, кто вас обидел, и искренне покаяться на церковной исповеди, принять причастие.

Психологический способ. Заново разобрать ту

ситуацию «по косточкам», пересмотреть свое поведение, возможно, понять, что обида была ошибкой. Написать письма-прощения своим обидчикам и себе самой (самому). Письма сжечь или положить в книгу и там «забыть».

Социальный способ. Встретиться с обидчиком и рассказать ему о своих чувствах: поговорить, простить и озвучить ему то, что простили. Иногда после такого поступка отношения между двумя людьми выходят на качественно новый уровень.

Какой бы способ вы ни выбрали, помните, что мир на вашей стороне. Простившему обиду жизнь делает удивительные подарки. Красота и сила — это то, на что вы точно можете рассчитывать!

Из книги Елены Шубиной «Смотрю и молодею: уникальная методика продления молодости»

ВНУКОВЕДЕНИЕ

ЕСЛИ БАБУШКА «ПОРТИТ» РЕБЕНКА...

Шестилетний Максим исчез внезапно, как сквозь землю провалился. Ольга Сергеевна вспомнила, что неделю назад она видела во дворе группу цыган... Холодная испарина окатила ее, ноги подкосились. Пересиливая слабость, женщина бросилась опрашивать прохожих — не видел ли кто мальчика в синей шапочке. А Максим в это время сидел на корточках за соседской «Нивой» и с любопытством наблюдал за бабушкой. Её лохматый берет сполз набок, щёки и нос покраснелись, как у клоуна, она, смешно переваливаясь, подбегала к разным людям и, хватая их за рукав, что-то горячо говорила... Максим посидел ещё немного, потом заскучал и с громким криком «А вот и я!» выскочил из-за машины...

Ольга Сергеевна накричала на мальчика, а вечером пожаловалась на него сыну. Отец отругал Максима и шлёпнул его по попе, мальчик заплакал не столько от боли, сколько от обиды. За ребёнка вступилась его мать — невестка Ольги Сергеевны. Всеобщая ссора была короткой, но бурной. А главное — все её участники разошлись обиженными друг на друга...

В современной российской семье, где, по статистике, лишь одна молодая мама из ста может позволить себе не работать и заниматься детьми, а больничный лист по уходу за ребёнком пробивает солидную брешь в семейном бюджете, бабушки и дедушки — настоящее благо. Но благо это нередко сопровождается

конфликтами и спорами. В их основе и экономические проблемы (недостаток мест в детских садах, вынужденное совместное проживание), и психологические (разные взгляды на воспитание, неумение молодых выразить благодарность).

Молодые родители, переложив на плечи своих мам-пап заботы о малышах, хотят еще и полного контроля над взаимоотношениями бабушек (дедушек) и внуков.

Подобные требования создают в отношениях между поколениями напряжение которого можно избежать, считает семейный психолог, а по совместительству мама пятерых детей и бабушка двух внуков Елена Садовская.

— Что делать, если ребенок и бабушка постоянно ссорятся?

— Не вмешивайтесь в их отношения. Дети с разными людьми ведут себя по-разному. С бабушкой у ребенка может установиться незнакомый вам тип поведения. Не пытайтесь его изменить. Немного терпения — и все наладится. Кроме того, ваша мама вырастила вас, почему же вы думаете, что она не справится с вашим ребенком?

— Как объяснить бабушке (или дедушке), что ребенка нельзя баловать?

— Сначала научитесь отличать любовь от баловства. Помните: у мамы сердце — материнское, а у бабушки — и материнское, и бабушкино. Прежде всего, поблагодарите бабушку (дедушку) за любовь к внуку и обсудите ваши претензии.



Часто родители жалуются: на «послебабушковую» адаптацию уходит около недели. Так бывает, когда в семьях нет единых требований.

Но, выдвигая бабушке свои условия, присмотритесь, может быть, она, воспитывая внука, учла свои ошибки при вашем воспитании, и стоит с ней согласиться?

— Если ребенок не привык к образу жизни бабушки и дедушки, кто под кого должен подстраиваться?

— Этот вопрос решается однозначно и всегда в пользу старшего поколения. Ребенок должен со-

блюдовать режим того дома, где он живет.

— Что делать, если ребенок не слушается бабушку?

— Очевидно, малыш чувствует слабость и пытается «взять власть в свои руки». Здесь вам поможет очень ценное правило вос-

питания — единомыслие. Желательно заранее договориться с бабушкой об основных принципах воспитательной политики. Одновременно старайтесь, чтобы ребенок видел ваше собственное уважительное отношение к старшему поколению и проявление искренней заботы о пожилых людях.

— Как поступать, когда у родителей и бабушек (дедушек) расходятся мнения о воспитании детей?

— Нередко дети, став родителями, решают воспитывать своих малышей совсем не так, как воспитывали их. Даже в новых

программах воспитания, разработанных учеными, можно обнаружить тенденцию отрицания предыдущего опыта. Однако в соответствии с законами развития все новое — это в определенной степени хорошо забытое старое. Спиралевидное движение

вперед предполагает возвращение к тому, что было раньше, но уже на другом уровне.

Старайтесь, чтобы ваши споры о воспитании малыша не слышали — разногласия между взрослыми приводят детей в состоянии стресса и лишь ухудшают их поведение.

— Что вы как бабушка посоветуете бабушкам, которых, как Ольгу Сергеевну, «доводят» внуки?

— Игры-«доводилки» часто затевают вовсе не жестокие дети, а страдающие от скуки. С такими непоседами, как Максим, нужно просто-напросто чаще играть в прятки. Отведите для этой игры по часу каждый день и ищите ребенка подольше. Он будет очень доволен тем, как ловко спрятался, а вы немного передохнете, прогуливаясь по двору или по квартире и приговаривая: «Да куда же ты подевался?»

В случае, если ребенок пытается провоцировать вас на игру не вовремя, сделайте вид, будто вы очень

заняты делом, — «пропажа» тут же найдётся.

Не нужно жаловаться родителям на малыша и бросаться фразами типа: «Вот придет мама (папа), она (он) с тобой разберется!». Вы взрослый человек и обязаны самостоятельно справляться с любой ситуацией. Постарайтесь найти собственные рычаги воздействия на шалуна. Думаю, с жизненным опытом бабушки это сделать нетрудно.

Не цепляйтесь к внукам по мелочам. Добивайтесь повиновения лишь в том, что, несомненно, жизненно важно: режим дня, безопасность... Слово «нельзя» ребенок должен знать, но злоупотреблять им не следует. Нельзя играть с огнем, выбегать на дорогу, открывать аптечку и так далее. Но если вы станете каждую минуту оперировать этим словом: «нельзя разбрасывать игрушки», «нельзя шаркать ногами», «нельзя чавкать за едой» — ребенок перестанет реагировать на запрет.

Лучший способ научить малыша хорошим манерам и аккуратности — личный пример. Это же я могу адресовать и молодым родителям.

Не устраивайте истерик по пустякам. Сложность наших жизненных реалий отражается и на детях. Им тоже бывает тревожно и страшно в этом мире, и во взрослых ребенок должен видеть защиту, источник ласки, образец выдержки... У вас есть то, чего нет пока ни у ваших детей, ни у внуков, — опыт и мудрость. Старайтесь проявлять их максимально.

Светлана Клео-Куликова

НАРОДНЫЙ ОПЫТ

Несмываемая дешёвая краска для садоводов

Взять равные части твораго и негашеной извести, положить известь в соответствующий сосуд, налить на нее воды и по охлаждении отстоявшуюся воду слить. Затем превратившуюся в порошок гашеную известь тщательно стереть с творагом, подливая мало-помалу отстоявшейся при гашении известковой воды, пока масса не примет вида сметаны. Полученную таким образом белую краску остается употребить в дело, причем окрашиваемые предметы (решетки садовые, колья, скамейки и т. п.) покрываются ею последовательно 2—3 раза. Если вместо белого цвета желателен темный, сероватый или сизый, прибавляют большее или меньшее количество голландской сажи, а для зеленого — медянку. Растительные краски в подмесь не годятся, так как уничтожаются известью. Чтобы сообщить окраске больший лоск, прибавляют при упомянутом растирании гашеной извести с творагом немного камедного порошка. Эта окраска очень прочна: ни сырость, ни дождь не оказывают на нее ни малейшего действия; будучи значительно дешевле масляной, она к тому же отличается еще тем преимуществом, что в противоположность последней весьма прочна.

? Как можно на своем маленьком огороде в садовом товариществе осуществить многопольный севооборот? Особенно меня волнует земляника.

Иван Шатурич, Н. Тагил

Даже без добавления органики введение плодосмены позволяет увеличить урожайность на 30%. Причем этот агрономический прием абсолютно доступен любому дачнику. Было бы желание! Сейчас самое время запомнить, где что росло у вас на огороде. Не надеясь на память, запишите и нарисуйте план. А зимой, не торопясь, составьте таблицу посадок на следующий год, учитывая плодосмену.

Выращивать постоянно на одном месте из года в год одну и ту же культуру крайне вредно. И для почвы, и для урожая. А мы очень часто именно так и делаем. Отвели под огород несколько грядок и ежегодно высеем одно и то же. А земляничные или картофельные плантации вообще редко передвигаем. Так давайте немного подумаем, пока есть время, и распланируем свой огород «по науке». Тем более это очень интересно, интересно и совсем несложно.

Правильный севооборот - система использования земли с научно обоснованным соотношением площадей посева, оптимальным чередованием культур и комплексом мер по поддержанию и повышению плодородия почвы. Говоря по-простому, если учитывать различные требования рас-

УМНЫЙ ОГОРОД



Сейте с оборотом

Планируем огород по-научному

тений к питательным веществам, то можно не вносить органику во все гряды каждый год. Также не следует забывать про несхожие корневые системы растений, которые обеспечивают вынос питательных веществ с разных глубин. Растительные остатки некоторых культур удобряют почву для следующей культуры. Итак, на примере земляники пойдем к планированию огорода грамотно.

В средней полосе землянику выращивают 3-4 года. Затем болезни накапливаются, урожайность падает, нужно раскорчевывать и сажать молодые розетки. Отведите часть земли под экспериментальный огород, например с семипольным севооборотом. То есть разбейте всю площадь на семь равных полей - гряд. На первой гряде (поле) осенью

выкопайте траншею, от души заправьте скошенной травой или любой другой полуперепревшей органикой (освободите компостную яму). Засыпьте почвой и накройте черным спанбондом. На этой гряде в следующем году у вас будет черный пар. В августе все снова перекопаете, заправите минеральными удобрениями и посадите на этой гряде молодые земляничные усы.

Весной 2011 г. на этой грядке будет поле земляники первого года. Летом 2012 г. - поле земляники второго года. В 2013 г. - поле третьего года. После сбора ягод земляничные посадки раскорчуйте, хорошо перекопайте и посейте в августе озимую рожь - великолепный «санитар» почвы. Весной 2014 г. ржаное поле перекопайте, заделывая рожь в почву. И посадите картофель,

добавив хорошо перепревшей органики и золы. На следующий год, весной 2015 г. посадите на этом поле свеклу. Как промежуточную культуру подсевайте в междурядья салат. Пока свекла окрепнет, салат созреет. В 2016 г. на этой грядке посейте морковь ранних сортов, также с подсевом салата. На пышной почве после картофеля и свеклы морковь будет великолепна. Осенью опять выкопаете траншею, заполните органикой и подготовите гряду под поле черного пара. Мы получили семилетний цикл, или семипольный землянично-овощной севооборот: черный пар (1 поле), земляника 1-го года (2), земляника 2-го года (3), земляника 3-го года (4), картофель (5), свекла (6), морковь (7).

Мы привели план ротации (смены) культур для одного поля (гряды) во времени (по годам). Но не забывайте о других 6 грядках! На них вы тоже соблюдаете такой же севооборот, однако со сдвигом по времени на одну культуру. Пока на первом поле будет земляника 1-го года, на втором поле - черный пар. И так далее.

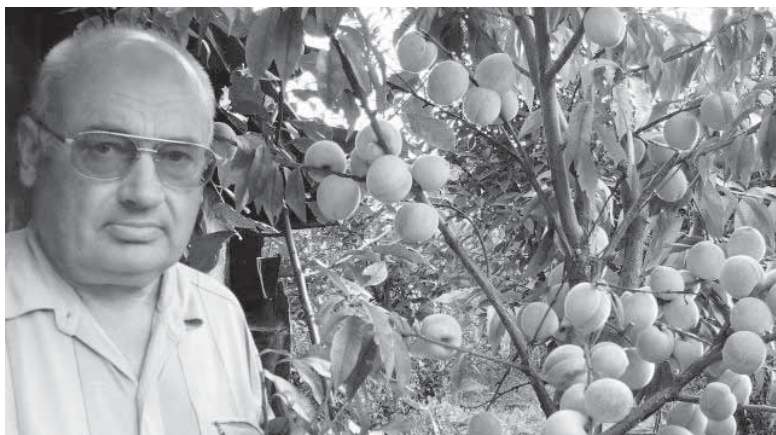
ТОЛЬКО ОВОЩИ

Примеры чисто овощного севооборота для небольшого огорода.

Пятипольный - капуста, морковь, свекла, огурцы, картофель.

Шестипольный - зеленные культуры, капуста (любая), морковь, свекла, огурцы или кабачки, картофель.

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ



Как заложить здоровый сад?

всем. По-настоящему здоровых и урожайных плодовых садов у нас очень мало. Чаще всего, несмотря на тщательный и трудоемкий уход, растения развиваются плохо, угнетены, страдают от многочисленных вредителей и болезней.

Как же вырастить здоровый сад? Откройте любой справочник по садоводству и вы прочтете, что при посадке саженцев плодовых деревьев рекомендуют выкапывать квадратную яму 80 x 80 см глубиной около 50-60 см и заполнять ее плодородной почвой.

Но достаточно ли будет плодовым деревьям этого количества? Для того чтобы просто выжить и вырасти - вполне. А чтобы развиваться во всей красе, стать сильными и жизнеспособными - явно нет. Для нормального развития и биологической продуктивности молодым деревьям необходимо создать оптимальную толщу почвы. Именно она будет обеспечивать растение влагой и питанием.

Первое - и очень важное! - условие, которым начинающие садовники чаще всего пренебрегают, торопясь как можно быстрее заложить сад, - это заблаговременная подготовка посадочных ям.

Для весенней посадки плодовых деревьев ямы выкапывают

летом - осенью предыдущего года, для осенней - в мае-июне. За эти несколько месяцев удобрения и грунты не только хорошо перемешаются естественным путем, но и «созреют», то есть в них возникнет необходимая микробиологическая среда.

Стенки ямы обязательно должны быть вертикальными. Нельзя сваливать в одну кучу и смешивать грунт, вынутый с разных глубин, так как он различается по плодородию.

Яму лучше делать круглой. Такая форма биологически рациональна, лучше подходит для развития корневой системы. За растениями проще ухаживать, их легче подкармливать - ведь можно определить границы, до которых доходит рост горизонтальных корней.

Размеры и объем посадочной ямы зависят от исходного грунта, а также от вида и биологических свойств растений. Места для посадочных ям размечают с помощью рулетки и обозначают деревянными или металлическими кольями.

Затем намечают контуры, вырезая лопатой полосу дерна. Рядом с ямой с двух сторон кладут два листа толстого полиэтилена (желательно армированного) размером 3 x 4 м - для укладки на них вынутого грунта.

Необходимо заранее приго-

товить почвогрунт. В него входит торф, компост, дерновая земля; на каждую яму - до 300 кг этой смеси. Кроме того, понадобится по 150-200 кг песка или глины, в зависимости от исходного качества грунта (на песчаных почвах вносят глину, а на глинистых - песок).

Для почвенной смеси нельзя использовать свежий навоз и кислый торф. Торф подходит только выветренный низовой с нейтральной pH-реакцией и высоким содержанием кальция. Его можно заменить торфонавозным компонентом (влажность не более 60%, соотношение навоза и торфа 3:1).

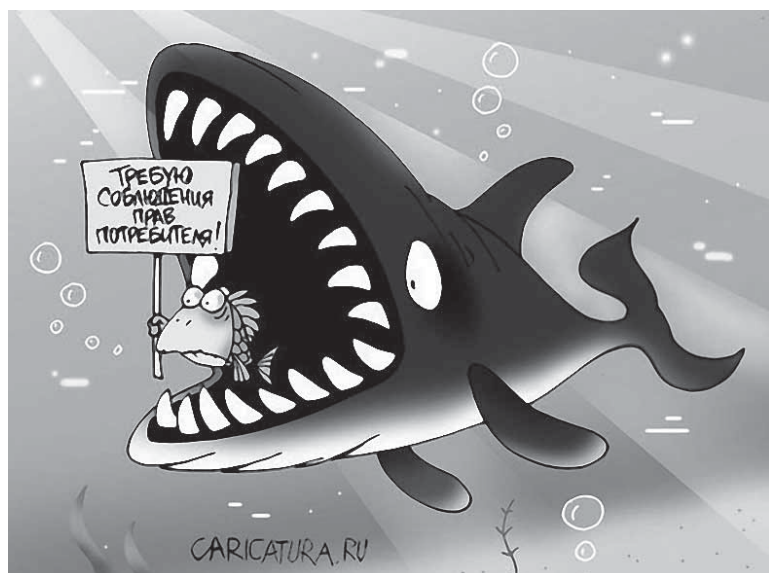
Оптимальная кислотность почвы:

- для яблони 6,2-7,5 pH,
- для груши 6,2-8,0,
- для сливы и вишни 6,5-7,5,
- для малины и ежевики 5,7-6,5.

Если почвы закисленные, то в смесь для засыпки добавляют древесную золу (200-300 г на 1 кв. м).

Дернину по площади ямы нарезают кусками, снимают и укладывают по краям полиэтиленового листа с правой стороны. Затем копают вглубь еще на штык лопаты, а грунт укладывают в середину между кусками дерна. Следующие слои вынутого грунта (до глубины 0,6-1,0 м) укладывают на лист полиэтилена с левой стороны ямы.

Владимир Концевых



Не покупайся, покупая!

Борьба за покупателя становится все изощреннее. Уже сегодня в этой сфере появляются «грязные» технологии.

Чтобы добиться благосклонности покупателя, супермаркеты пускают в ход тяжелую артиллерию из промоутеров, супервайзеров и прочих специалистов по оболваниванию потребителей. Самая любимая в народе акция - «подарок за покупку».

- В подарок к чаю «Чайная долина» предлагали ситечко, - рассказывает PR-менеджер Юлия Малкова. - При этом промоутеры представляли чай потенциальным клиентам как продукт hi-класса с натуральными добавками. Однако никто не мешал покупателям посмотреть на упаковку и прочесть: «Добавки, идентичные натуральным». Проще говоря, вместо обещанного натурпродукта люди получили «химию» - зато с ситечком в придачу.

Верный способ вызвать покупательский ажиотаж - организовать дегустацию. Одно из рекламных агентств выработало такой фирменный метод, как сейчас говорят «впаривания» товара, опробованный на просроченных котлетах. Тем, кто решался попробовать мясopодукт, выдавали стопку водки. Если после этого купил упаковку полуфабриката, наливали еще одну порцию горькой.

- Самое сложное в работе промоутера - вычислить в массе покупателей «своего» клиента. Для этого девушкам преподают курс физиогномики. Опытные «раскрутки» с первого взгляда распознают характер человека по чертам лица, а настрой - по выражению глаз. Если не считать трюка со стопочкой, то чаще всего раскручивают открытых, творческих людей, - считает психолог-консультант центра практической психологии «Интеграция» Наталья Панфилова. - Они ни в коем случае не глупы. Другое дело, что интерес к познанию нового в такой личности сочетается с внушаемостью и плохо контролируемым азартом.

С точки зрения психологии, общение с промоутером сродни общению с цыганкой. Методы защиты нужно использовать те же.

- Если вы знаете о своей податливости, избегайте кон-

такта глазами, - советует Наталья Панфилова, - желательно просто отвернуться. Интерес пересиливает - вспомните о списке необходимых покупок: «Я пришел за яблоками для детей и кефиром для тещи, в этом магазине мне больше ничего не нужно». Нельзя дожидаться, когда промоутер завершит заученную рекламную речь. Чувство неловкости здесь неуместно. Прервите его, не дожидаясь логической концовки.

В супермаркетах идет «война за полки». Продавцам доплачивают за выгодное расположение товаров. У вас нет времени искать дешевые чипсы на нижней полке в дальнем углу. В результате вы покупаете товар, который ближе лежит и дороже стоит. Хлеб в супермаркетах, как правило, расположен в противоположном от молока углу. Чем дальше этот путь, тем больше привлекательного увидите, тем больше денег учтет из вашего кармана.

Около кассы неизменно расположен стенд с товарами, которые никогда не помешают. Кассирши рассказывали мне, что должны обслуживать хоть и вежливо, но неторопливо. Покупатели, чтобы не терять времени в очереди зря, складывают в корзины шоколадки, жвачки и воздушные шарик.

Психологи потребительского поведения потрудились, чтобы сама обстановка супермаркета успокаивала нервы и поднимала настроение: интерьер в спокойных тонах, ненавязчивая музыка. Даже освещение разработано специально. В некоторых магазинах оно таково, что человеческий глаз моргает примерно вдвое реже, чем обычно. Это вызывает состояние, подобное трансу. В воздухе распыляются вызывающие аппетит ароматизаторы.

Методы воздействия на подсознание покупателя, более подходящие к арсеналу тоталитарных сект, стали использоваться в некоторых супермаркетах Европы еще три десятилетия назад. Теперь часть из них успешно перебралась на нашу почву.

Перед тем как убрать теплую обувь в шкаф до следующих холодов, ее нужно хорошо почистить, просушить и проветрить, дорогую обувь лучше доверить профессионалам из обувной мастерской.

Обратите внимание на солевые разводы на обуви; черные полосы на коже и каблуках; лоснящуюся замшевую обувь.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ

1. Налет от соли и снега. Смешайте равные части воды и уксуса. Смочите чистую ткань в растворе и протрите ею обувь, затем смойте с помощью влажной губки и протрите еще раз сухой тряпкой или полотенцем. После того как обувь высохнет (вдали от отопительных приборов), отполируйте ее фланелью или другой мягкой тканью.

2. Черные полосы. Не пытайтесь отскрести их с силой, так вы только испортите кожу ботинка или сапога. Смочите мягкую тряпочку в воде, а затем - в пищевой соде и очень аккуратно, не надавливая, протрите царапины. Если обувь резиновая, делайте точно так же, но вместо воды

используйте чистящее средство для кухни (такой способ очистки подойдет и для пластмассовых или деревянных каблучков). Как только полосы исчезнут, протрите обувь чистой сухой тряпкой и положите сушиться.

3. Залоснившаяся замша. Большинство средств для чистки кожаной обуви не подходят для замши, так как замша должна оставаться сухой. Для нее подойдет специальная резиновая щеточка или обычный резиновый ластик, которым нужно быстро протереть всю поверхность обуви, а затем смахнуть оставшиеся крошки. Сухую грязь с замши можно очистить наждачной шкуркой. А если замша залоснилась и стала блестеть, потрите ее чистой зубной щеткой или жестким полотенцем. Если это не помогает, подержите ботинок в течение нескольких секунд над

горячим паром, а затем почистите специальной щеточкой.

ЧТОБЫ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ БЫЛО ПРОЩЕ

Если обувь промокла, действуйте сразу же, как только придете домой. Не дожидаясь, пока обувь высохнет, протрите всю поверхность влажной губкой. Так вы избежите солевых разводов. Чтобы обувь не потеряла форму от влажности, положите внутрь газеты (но не уплотняйте их, чтобы не растянуть).

Перед выходом на улицу нанесите защитный крем от влаги, снега и соли. Но не используйте его слишком часто: 1-2 раза в неделю вполне достаточно. Кожаные сапоги можно смазать обыкновенным детским кремом или кремом для рук, в состав которого входит силикон.



Линолеум. Полезные советы по уходу

Чтобы линолеум находился всегда в хорошем состоянии, необходимо каждый день вытирать его влажной тряпкой.

Один раз в неделю линолеум моют теплой мыльной водой, затем смывают чистой и вытирают насухо тряпкой.

Чистый линолеум следует покрыть тонким слоем мастики и через несколько часов натереть до блеска шерстяной тряпкой или можно покрыть линолеум самоблестящим составом. Линолеум дольше сохранится, если к ножкам мебели прикрепить кусочки фетра.

Для натирки линолеума, как, впрочем, и для паркетного или крашеного пола, подходят самоблестящие составы. Самоблестящие составы содержат в своем составе водные эмульсии полимеров, пластификаторы, эмульгаторы и другие добавки, не огнеопасны и не токсичны и, что самое главное, не требуют натирки.

Эти вещества наносят на предварительно вымытый или протертый влажной тряпкой и высохнувший линолеум. Примерно через полчаса на линолеуме образуется глянцевая пленка. Чтобы усилить ее блеск, операцию можно повторить 2-3 раза с интервалом в 30 минут. Такую обработку пола следует проводить регулярно - раз в месяц. Образующаяся пленка обладает хорошим блеском и выдерживает влажную уборку.

Чтобы придать глянец полам, покрытым линолеумом или пластиком, а также деревянным полам, окрашенным эмалью или краской, достаточно нанести самоблестящее средство один раз.

Пол, покрытый линолеумом, лучше всего мыть теплым раствором хозяйственного мыла, тщательно смывая мыльную пену водой.

В воду для мытья линолеума нельзя добавлять ни соду, ни на-

шатырный спирт - они разрушают материал, на его поверхности появляются белесые пятна.

Линолеум можно натирать мастиками. Но при этом следует иметь в виду, что новый линолеум лучше натирать бесцветной мастикой, старый, на котором есть пятна и царапины, - темной, пленка которой скроет все изъяны.

Если на линолеум пролили масло или жир - немедленно удалите их, иначе на нем останутся темные несмываемые пятна; запачканное место протрите тряпочкой, смоченной скипидаром. Не следует настилать линолеум в лоджиях, на балконах, на открытых верандах - на морозе и от перемены температур линолеум быстро разрушается.

Если вы не применяете для ухода за линолеумом полирующие средства, то рекомендуем раз в три месяца смазывать его олифой, а затем тщательно протирать мягкой тряпкой.

Чистим столовой солью

Соль - дешевый, экологически чистый и безопасный



продукт, отлично работает как абразив, бережно очищая поверхность. Предлагаем несколько способов использования соли, о которых, возможно, вы не догадывались.

• Термос. Обильно посыпьте солью дно термоса, добавьте теплой воды и хорошенько поболтайте.

• Изделия из меди (подсвечники, светильники, посуда) Смешайте соль с уксусом или с кетчупом (он тоже содержит уксус, но имеет вязкий состав),

обмакните салфетку в пасту и протрите медь, после смойте водой.

• Искусственные цветы. Поместите букет пыльных цветов в бумажный пакет, насыпьте в него соли и хорошо потрясите. Соль счистит пыльный налет.

• Деревянные поверхности. Покройте слоем соли жирные въевшиеся пятна на деревянных поверхностях (буфет, кухонный стол, полки). Подождите час, затем счистите сухой щеточкой.



Синари - аджарское блюдо. Заготовки для него продаются в многочисленных мелких продуктовых лавочках, а так как у нас нет возможности купить их, будем готовить.

Ингредиенты:
2 стакана воды;
5 стаканов муки + муки для раскатки.
Соус:
1 стакан кипятка;
1 стакан мацони (кефира, несладкого йогурта, простокваши);

соль, перец, чеснок;
сливочное масло для поливки.

Сначала - тесто. Из воды, соли, муки вымешиваем крутое тесто. Накрываем тесто пленкой и даем отдохнуть хотя бы полчаса. Включаем духовку - пусть разогревается до 200 градусов.

Делим тесто на 8-10 частей и начинаем раскатывать. У вас должны получиться полупрозрачные эластичные простынки. Чем тоньше хозяйка раскатывает синари, тем большим уважением она пользуется среди приятельниц.

Переносим тесто на противень и отправляем в духов-

ку буквально на пару минут. Это ключевой момент: если вы пересушите лист, синари не свернется в рулет. Тесто должно слегка посветлеть и лишь немного поменять цвет, подсухнуть - переключайте на ровную поверхность и быстро-быстро сворачивайте в рулон. Готовое «бревнышко» распиливайте на «полено» длиной три-четыре сантиметра. Армейскую точность соблюдать необязательно - разнокалиберные синари выглядят аутентично и очень по-грузински.

Складываем «пенечки» в форму.

Займемся соусом. Мацони, чеснок, перец и соль - это классический вариант. Кроме этого, синари можно за-

ливать сметаной, смешивать с сыром, орехами, травами, томатами, сладким перцем, творогом. Блюдо готовится в десертном варианте - с сахаром, ягодами, фруктами.

Заливаем синари кипятком, сверху - соусом. Еще на 10-15 минут в духовку, перед подачей поливаем растопленным сливочным маслом.

Синари можно готовить в общем блюде.

А можно - празднично-порционно.

Поверьте, «играться» с раскатыванием и выпеканием синари стоит хотя бы ради того, чтобы попробовать, насколько это вкусно! Рецепт простого аджарского блюда, но такого чудесного!

8 самых полезных напитков

Уже долгое время медики говорят о том, что пить до 2 литров чистой воды в день очень полезно - это выводит шлаки и нормализует обмен веществ. Однако есть и другие напитки, которые обеспечивают организм большим количеством полезных и незаменимых веществ.

Специалисты составили список 8 напитков, которые обязательно должны входить в рацион питания человека.

ЗЕЛЕНый чай

Благодаря большому количеству флавоноидов, полифенолов и антиоксидантов зеленый чай нейтрализует свободные радикалы, укрепляет кости, защищает от сердечно-сосудистых заболеваний и снижает риск возникновения рака.

МЯТНый чай

Этот напиток нормализует и облегчает пищеварение. К тому же мята обладает противоспазматическим действием - избавляет от болей в мышцах.

НЕЖИРНОЕ МОЛОКО

Молоко способно на долгое время утолить аппетит, что помогает в борьбе с лишним весом. В нем содержатся сложные углеводы, белки, кальций и витамин D. Полезнее всего пить молоко с 1% жирности.

СОЕВОЕ МОЛОКО

Оно предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний за счет снижения уровня «плохого» холестерина в крови. Однако полностью заменять коровье молоко соевым нельзя, так как это станет причиной недостатка кальция и витаминов А и D.

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД ИЛИ КАКАО

Эти напитки стимулируют выработку в организме гормона серотонина, что способствует улучшению настроения. Также горячий шоколад и какао предотвращают развитие сердечно-сосудистых заболеваний. А полифенолы, входящие в их состав, защищают клетки от действия свободных радикалов.

ТОМАТНый СОК (БЕЗ СОЛИ)

Ликопен, содержащийся в томатном соке, служит хорошей профилактикой онкологических заболеваний многих органов: легких, желудка, кишечника, печени, молочных желез, шейки матки. К тому же ликопен снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

КЛЮКВЕННый СОК

О пользе этого напитка ученые говорили очень много. Он защищает от инфекций пищеварительную и мочевыводящую систему. Кроме того, клюквенный сок предотвращает заболевание десен и снижает уровень «плохого» холестерина в крови.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

Изобилие витамина С повышает иммунитет, что защищает от многих болезней, в том числе от катаракты и рака. Врачи советуют пить апельсиновый сок во время беременности, так как фолиевая кислота, содержащаяся в нем, предотвращает дефекты развития плода.

Кордон-блю с грибами

Что вообще это такое: кордон-блю? Несмотря на замысловатое название, это просто панированный в сухарях шницель из телятины или куриного филе, начинённый сыром и ветчиной. Относится это блюдо к рецептам французской кухни. А название в переводе обозначает «голубая лента» - так называли шеф-поваров или умелых кулинаров.

Этот рецепт от bestrestoran не совсем классический: в качестве начинки используется грибы и ветчина. Но получается очень вкусно!

Ингредиенты:
300 г лисичек;
1 луковица;

20 г зелени петрушки;
5 ст. ложек растительного масла;
2 ст. ложки кетчупа;
5 ст. ложек муки;
4 куриных филе;
4 ломтика вареной ветчины;

1 яйцо;
6 ст. ложек панировочных сухарей;
молотый черный перец;
соль по вкусу.

Для начинки грибы, лук и петрушку тщательно вымойте в проточной воде. Отварите 10 мин. в кипящей подсоленной воде и измельчите в мясорубке. Затем измельчите лук и зелень петрушки.

В сковороде разогрейте 2 ст. ложки растительного масла и жарьте лук 3 мин. добавьте грибы, жарьте еще 5 мин. Затем положите кетчуп, петрушку, посолите, поперчите и тушите 5 мин. Дайте остыть и подмешайте 1 ст. ложку муки.

Филе вымойте, обсушите и посолите. Каждое нарежьте и разложите на столе срезом вверх. Положите ветчину, грибную начинку, сложите филе вдвое и сколите зубочисткой.

Взбейте с помощью блендера или вручную яйцо.

Затем фаршированное филе обваляйте в оставшей-



ся муке, обмакните в яйцо и запанируйте в сухарях.

Жарьте кордон-блю в оставшемся масле с каждой стороны по 7 мин. Накройте крышкой и держите на маленьком огне до готовности еще 7 мин.

Торт, который не надо печь

Этот рецепт очень понравится тем, кто не любит возиться с духовкой или панически ее боится. Да-да, бывает всякое!

Ингредиенты:
0,5 кг печенья;

0,5 кг творога;
150 г сливочного масла;
1 стакан сахара;
2 ст. ложки какао;
изюм;
молоко.

Растереть творог с маслом и сахаром, разделить массу на

2 части. В одну часть добавить какао, в другую - изюм. На фольге или полиэтилене разложить пласт из печенья (каждое печенье предварительно смачивается в молоке), на этот пласт выложить творог с изюмом, затем опять печенье,

сверху - творог с какао и еще пласт печенья.

Торт украсить свежими фруктами. Для чего поверхность последнего слоя печенья выложить немного творога и облепить торт свежими ягодами или дольками фруктов.

Грушево-медовый пирог-перевертыш



Груши после выпечки приобретают особый привкус - более утонченный и элегантный, чем без тепловой обработки. А с добавлением медовой нотки пирог становится вообще изумительным.

Ингредиенты:
3-4 груши;
100 мл меда;
0,5 ч. л. соды;
0,5 ч. л. соли;
1 яйцо;

2 ст. л. сахара;
100 г сливочного масла;
250 г муки;
3-4 ст. л. ягодно-ликерного коньяка - по желанию.

Сначала посмотрим на мед - если он густой, твердый и нетекучий, поставьте банку на водяную баню - пусть топится. Конечно, совершать столь кощунственные действия над медом, который предназначен для еды в сыром виде (если так можно говорить об этом продукте), недопустимо, но нам все равно придется засовывать его в духовку, так что не страшно.

Дальше - груши. Очистим их. Следующий этап - острым ножом срезаем тонюсенькие полосочки, которые нам помогут

создать карамельно-грушевую корочку на пироге.

20 г сливочного масла и пару ложек сахара растапливаем на сковороде и ждем легкого потемнения. Выливаем в форму, в которой будет выпекаться пирог. Сверху выкладываем грушевые полоски.

Масло и мед взбиваем миксером, добавляем яйцо, соль и соду, а потом - муку. Если душа требует какой-то особой ароматности, добавьте в тесто пару ложек коньяка или рома - вкус конечного пирога неуловимо, но изменится, причем в лучшую сторону.

Тесто должно получиться гладким, красивым, немного шелковистым. Не бойтесь перестараться - это тесто любит, когда его «глядят».

Оставшиеся части груш режем кубиками. Добавляем в тесто, хорошо перемешиваем.

Аккуратно ложкой понемногу выкладываем тесто на грушевую «простынку». Делайте это по чуть-чуть, чтобы «постельное белье» не сбилося в сторону, чтобы конечный результат был не только вкусным, но еще и красивым.

180 градусов, 30-40 минут - и ваш пирог готов. Пусть постоит в духовке минуты 2, привыкнет к мысли о том, что парилка закончилась. После этого резким движением переверачивайте форму на блюдо. Опять дайте возможность прийти в себя - если грушевая «корочка» схватилась хорошо, пирог моментально «упадет» на блюдо. Если что-то где-то не получилось, уляжется на место само, главное - не тревожить.

Приятного грушевого аппетита!

Подписка-2010

Жить хорошо!

А с «Пенсионером России» — еще лучше!

Во всех почтовых отделениях страны можно подписаться на газету «Пенсионер

России: о жизни и для жизни» по цене первого полугодия. Подписной индекс в катало-

ге «Почта России» - 24351. **Подпишитесь сейчас- это выгодно вам!**

Министерство связи "Роспечать"		на газету 24351 (индекс издания)									
АБОНЕМЕНТ		Кол-во комплект 1									
на 2010 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)		(адрес)							
Кому		(фамилия, инициалы)									
Доставочная карточка		на газету 24351 (индекс издания)									
ПВ	место	ли-тер									
Пенсионер России											
стои-мость	подписки пере-адресовки	Количество комплектов:		1							
на 2010 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)		(адрес)							
Кому		(фамилия, инициалы)									

МИР ВОКРУГ НАС

Над США пронесся метеорит

Жителей Соединенных Штатов перепугал метеорит. Рано утром 15 апреля гигантский огненный шар пронесся в небесах американским Средним Западом. В результате паника поднялась сразу в трех штатах: Висконсине, Канзасе и

Миссури. В спасательные службы поступили тысячи звонков от тех, кто решил, что наступил конец света.

Позже выяснилось, что никакого вреда метеорит не причинил. Ученые говорят, что в данный момент рядом с Землей проходит

метеоритный поток, носящий название «Гамма-виргиниды». Возможно, гигантский метеорит, замеченный американцами, как раз часть этого потока. Эта версия проверяется, сообщает телеканал «Россия 24».

Житель Челябинска заставил гаишника соблюдать правила дорожного движения

В Интернете появилась видеозапись того, как обычный житель Челябинска



пристыдил работника ГИБДД за нарушение правил парковки и езду по тротуару. Ролик был записан в центре Челябинска на улице Цвиллинга. На записи неизвестный житель сначала затребовал у гаишника предъявить документы.

Затем суровый че-

лябинец, продемонстрировав знание законов, доказал инспектору нарушение сразу нескольких правил дорожного движения. В частности, нарушение правил парковки и езду по тротуару. Не в силах противиться букве закона гаишник был вынужден подчиниться и переставить машину.

Штрафы за продажу сигарет подросткам могут увеличить до ста тысяч рублей

В Госдуме обсуждается возможность штрафовать киоски, большие и маленькие магазины на 100 тысяч рублей за каждую сигаретную пачку, проданную подростку.

Продавец, незаконно продавший несовершеннолетнему опасный для его здоровья товар, заплатит 5 тысяч рублей, что почти в пять раз больше нынешнего штрафа. Администратор торговой точки должен будет выложить из своего кармана от 10 до 20 тысяч рублей.

О грядущих изменениях в законодательстве сообщил первый зампреда Комитета Госдумы по охране здоровья Николай Герасименко. При этом депутат уточнил, что размер наказания пока не окончательный: не исключено, что суммы еще будут пересмотрены в сторону увеличения.

Сейчас на рассмотрении в Госдуме находится целая серия законопроектов, которая должна серьезно осложнить жизнь не только продавцам табака, но и всем российским курильщикам. Так, по словам Николая Гера-

сименко, есть большая вероятность, что до конца года будет принят закон о полном запрете на курение в общественных местах. Эти места - не только школы, больницы, общепит (включая кафе, бары и рестораны), но и общественный транспорт.

Нарушителям гражданского спокойствия также грозят нешуточные штрафы - до 5 тысяч рублей. Второй, не менее важный законопроект, касающийся поправок в Налоговый кодекс, предусматривает трехкратное повышение акцизов на табак - до 15 рублей с каждой пачки. Сейчас государство получает с каждой сигаретной пач-

ки порядка трех рублей, тогда как производитель зарабатывает на ней от 10 до 50 рублей.

Между тем, говорит президент Конфедерации обществ потребителей Дмитрий Янин, в России сегодня дымят более 40 миллионов человек: 65 процентов мужчин и треть женщин. И каждый год дымовая завеса над страной становится все плотнее. В 1990 году население СССР выкуривало 150 миллиардов сигарет и папирос в год. В прошлом году мы поставили антирекорд, выпустив 400 миллиардов сигарет. Ежегодно в нашей стране 400 тысяч человек умирают от последствий курения.



В Судане будут пороть за алкоголь

Президент Судана Омар Башир заявил, что любой, кого застанут за производством, продажей или потреблением алкоголя, будет подвергнут порке. Он добавил, что его не

интересует, что по этому поводу скажут ООН и организации по защите прав человека.

Правозащитники критикуют наказание плетьюми женщин - в основном с не-

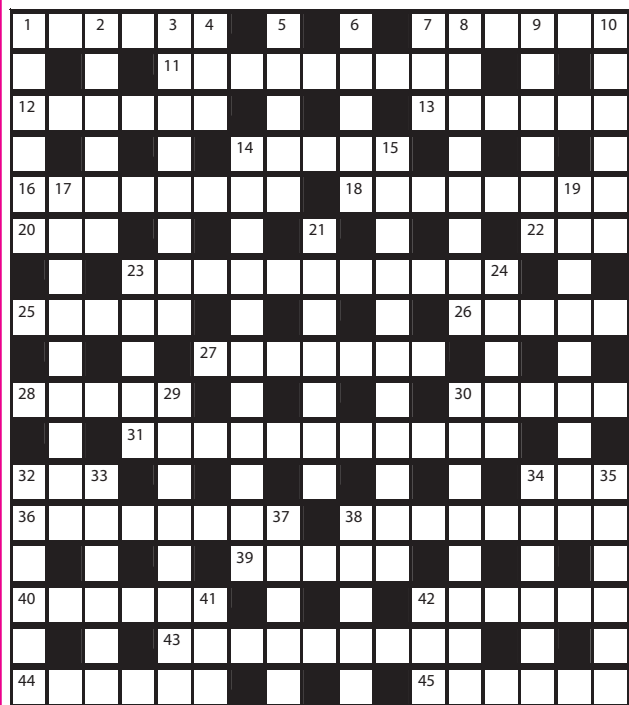
мусульманского юга Судана - за производство традиционных алкогольных напитков в столице страны Хартуме. Там, согласно законам шариата, нельзя продавать алкоголь.

По горизонтали: 1. Остров в составе Тосканского архипелага. 7. Инжир. 11. Низложение. 12. Зимняя шапка. 13. Залив у побережья полуострова Лабрадор. 14. Приверженец, последователь какого-нибудь учения. 16. Денежная единица американского государства. 18. Район Москвы. 20. Болотное растение, корень которого используется в медицине, парфюмерии и кондитерской промышленности. 22. Китайское копьё с гибким древком и гранённым наконечником пирамидальной формы. 23. Ступень общественного раз-

вития и материальной культуры. 25. Платиновый металл. 26. Текстильное изделие. 27. Беззаботно-радостное настроение. 28. Сорт крепкого виноградного вина. 30. Пастушковый журавль. 31. Сообразительность. 32. Буква греческого алфавита. 34. Род длиннохвостых попугаев. 36. Отряд соглядатаев, разведчиков в Византии. 38. Химический элемент, лантаноид. 39. Традиционное заключительное слово христианских молитв. 40. Роман болгарского писателя Стояна Загорчинова. 42. Удовольствие, радость. 43. Волокнистая со-

единительная ткань в организме человека и животного. 44. Брат Бэлы из произведения Михаила Лермонтова «Герой нашего времени». 45. Устав, уложение о чем-нибудь.

По вертикали: 1. Старинная русская мера объема жидкостей. 2. Отдаленный предок, родоначальник. 3. Бог врачевания у древних греков. 4. Остров, на котором находятся города Джакарта, Бандунг, Сурабая. 5. Убеждение, мировоззрение. 6. Египетский фараон, которому построили самую большую пирамиду в Египте. 7. Индейский народ. 8. Воспаление оболочек головного или спинного мозга. 9. Приспособление для смягчения ударов бортов судна о причал или другое судно. 10. Древнегреческий драматург, автор пьесы «Разрушение Илиона». 14. Зодчество. 15. Основная эмоциональная настроенность в художественном произведении. 17. Опера Джузеппе Верди. 19. Одно из названий пролива Монсунд. 21. Вид правонарушения. 23. Еврейское блюдо из овощей, фруктов и ягод. 24. Подвижная часть электрической машины. 29. Сообразительность. 30. Документ об окончании учебного заведения. 32. Река в Бразилии, приток реки Тарауака. 33. Национальное информационное агентство Индонезии, основанное в 1937 году. 34. Чередувание гласных в составе одной морфемы. 35. Род деревьев семейства симарубовых. 37. Публичный показ результатов деятельности. 38. У Дали: кумирный вотяцкий первобог, живший на солнце. 41. Река в Румынии, приток Дуная. 42. Древнее название реки Амурарья.



По вертикали: 1. Кружка. 2. Прапор. 3. Аскле-
Смолтр. 38. Инмар. 41. Олт. 42. Окс.
42. Отрада. 43. Клетчатка. 44. Азамат. 45. Статут.
32. Омбур. 33. «Антара». 34. Абулут. 35. Айланта. 37.
23. Цимес. 24. Якорь. 29. Семака. 30. Аттестат.
Вина. 17. «Писоготто». 19. Вьямепи. 21. Тональ-
9. Краец. 10. Арато. 14. Ариектура. 15. Тональ-
пий. 4. Ява. 5. Кредо. 6. Хеопс. 7. Сиг. 8. Мининит.
Свержение. 12. Ушанка. 13. Унгава. 14. Адент. 16.
Капая. 7. Смоква. 11.
По горизонтали: 1. Кружка. 2. Прапор. 3. Аскле-

По горизонтали: 1. Кружка. 2. Прапор. 3. Аскле-
Смолтр. 38. Инмар. 41. Олт. 42. Окс.
42. Отрада. 43. Клетчатка. 44. Азамат. 45. Статут.
32. Омбур. 33. «Антара». 34. Абулут. 35. Айланта. 37.
23. Цимес. 24. Якорь. 29. Семака. 30. Аттестат.
Вина. 17. «Писоготто». 19. Вьямепи. 21. Тональ-
9. Краец. 10. Арато. 14. Ариектура. 15. Тональ-
пий. 4. Ява. 5. Кредо. 6. Хеопс. 7. Сиг. 8. Мининит.
Свержение. 12. Ушанка. 13. Унгава. 14. Адент. 16.
Капая. 7. Смоква. 11.
По горизонтали: 1. Кружка. 2. Прапор. 3. Аскле-

«Пенсионер России: о жизни и для жизни» № 5 (48)

Учредитель ООО «ИСТОКИ». Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору, ПИ №ФС77-26069.

Адрес редакции и издателя: 620077, Екатеринбург, ул. Маршала Жукова, 10. Телефон (343) 377-00-47, 377-00-50, E-mail: s.krug@ural.ru.
Главный редактор Н.А. Демина. Директор А.Ф. Сидоров. Редактор И.М. Шихов. Дизайн и верстка А.И. Яшев. Корректор Л.А. Овчинникова.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Газета распространяется в газетных киосках, почтовых отделениях Российской Федерации.

Цена — договорная. Использование материалов возможно лишь с разрешения редакции и со ссылкой на газету.

Газета отпечатана в ОАО «ИПП «Уральский рабочий», г. Екатеринбург, ул. Тургенева, 13.

Номер подписан в печать по графику в 19.00, 22.04.2010 г. Подписной индекс 24351 по каталогу «Почта России». Тираж 33000 экз. Заказ 573